

Časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha 4/2018

prameny

červenec–srpen
ročník XXIV. | cena 32 Kč | 1,69 €

zdraví

8
Škodí
mobily
nebo ne?

13
Židé
objevují
veganskou
stravu

20
Holandská
cyklistická
revoluce



Najděte si svůj článek

Vyhledat článek

VŠEDNÍ ČLÁNKY



- KURŽIKY
- NEJNOVĚJŠÍ
 - RECEPTY
 - STRAVA
 - VZÁHY
 - ZDRAVÍ
 - ZNĚTOSPRÁVA
 - DAŠL...

ČASOPIS PRAMENY ZDRAVÍ

NEJNOVĚJŠÍ ČLÁNKY NEJČTENĚJŠÍ ČLÁNKY AKTUALITY



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



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



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



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



Váš hněv a riziko infarktu
Hodně dlouho nám říkali, že potlačování emocí škodí zdraví, ...
Rubrika: Stress a psychika



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



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



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



Exotický arašidový dresink
½ hrnku arašidového másla (můžete obměnit za máslo z mandlí) ...
Rubrika: Zálivky a dresinky

NABÍDKA NEWSTART POBYTŮ

PROGRAM SPOLEČENSKÉHO CENTRA

AKTUÁLNÍ NABÍDKA KURZŮ A SEMINÁŘŮ

Bio sýrové nápoje Provamel, chutný a zdravé zároveň
PROVAMEL - POUŽÍTE NA BUDOUCNOST

Editorial



Milí čtenáři,

Člověk si někdy říká, že je to život pro kočku, souhlasíte? U nás doma to nyní platí doslova. ☺

Jak jsem vás již informoval, adoptovali jsme před asi devíti měsíci kotě, které jsme pojmenovali (po mé spolužačce ze základní školy) Matoušková. Kočička je nyní v pubertě, jak to komentuje moje manželka, ze které se během času vyvinula kočičí máma par excellence (nejsem stoupencem myšlenky evoluce, ale zde k ní evidentně došlo). Priority jsou jasně dané. Stačí zamňoukání za oknem a hluboká noc se (i pro mne) mění v jasný den.

Kladu si otázku: Kdo je tady pánem? Naše země (v protikladu k sousednímu Polsku) vyniká velkým počtem manželství, v nichž převažuje model matriarchátu; u nás doma nyní nastoupila nejnovější (postmoderní) verze – kočičí matriarchát. Mne se pokouší kočírovat manželka a manželku evidentně řídí kočka. No dobrá, možná někdy trochu i hormony, ale primárně ono nevině černé stvoření s bílou tečkou na očásku.

Onehdy slyším na terase poněkud hysterické zvolání (až vzlykání): „Maty, to ne – to ne, Maty!“ Jako správný skaut, vždy připravený ke každému dobrému činu, okamžitě reaguji a vyběhám, abych se podíval, co se děje. Matoušková ulovila ptáčka a právě ho nese do obýváku – asi aby se pochlubila svým nejnovějším úlovkem. (Posledně bylo před dveřmi jen pár peříček.) Kdo ví, co se v té její malé hlavičce děje... To už je ale na moji dobrou lepší polovičku, jinak kočičí mámu par excellence, příliš silná káva (i když kávu, pokud vím, nepije).

Naštěstí zasáhla prozřetelnost. Ptáček v příštím okamžiku frknul otevřenými dveřmi ven z pokoje – a já se mohl v klidu vrátit ke své práci. Spokojený s tím, že pouhá má přítomnost (nikoliv poprvé) stačila k tomu, aby se celá záležitost uspokojivě vyřešila (a přece jsem tady pánem). ☺ My ty ptáčky v budce či krmítku přece nepipláme proto, aby měla Matoušková co na hraní anebo k obědu.

Koukám teď, že Matoušková zaujala k celé záležitosti smířlivý (a žádoucí) postoj. Plíží se po terase a žere slunečnicová semínka popadaná z krmítka pro ptáky. Tak je to správně. Pochopila, kde je její místo. (Teď ještě, aby to pochopila i má nejmilejší.) Zdá se, že se nakonec přece jen stává vegetariánkou. ☺

A to bych přál i vám, milí čtenáři. ☺

Srdečně váš (z kočičího útulku a pačcí rezervace),

Robert Žižka, šéfredaktor

Obsah

zdravá žena

4 Lněné semínko a rakovina prsu

věda a technika

8 Škodí mobily nebo ne?

duševní zdraví

10 Pohyb jako terapie

závislosti

11 Kofein, stojí to za to?

cesty ke zdraví

12 Sladké brambory a dlouhověkost

vegetariánství

13 Židé objevují veganskou stravu

zdraví dětí

14 Místo dětí léčit rodiče?

přírodní léčba

16 S vodou k nižšímu tlaku

životní styl

17 Bohatý žebrák

partnerské vztahy

18 Oceňujte jeho vhlad do situace

životní prostředí

20 Holandská cyklistická revoluce

poznej sám sebe

22 Technologie a tužby

tajemství stvoření

23 Medvědi a zimní spánek

k zamyšlení

24 Odkud se vzalo zlo

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



Lněné semínko a rakovina prsu

Lněné semínko patří k vůbec prvním potravinám považovaným za zdravé. Pro své údajné pozitivní účinky je ceněno již od starověkého Řecka. Tehdejší slavný lékař Hippokrates se zmiňoval o tom, že je používá při léčbě pacientů.

Z knihy Michaela Gregera Jak nezemřít. Vydalo nakladatelství Noxi.

Lněné semínko se řadí k nejbohatším rostlinným zdrojům omega-3 esenciálních mastných kyselin a vyniká zejména obsahem lignanů. Lignany jsou sice přítomny prakticky ve všech rostlinách, ale lněné semínko jich obsahuje zhruba stokrát více než jiné potraviny. Co to ale vlastně jsou lignany?

Lignany jsou fytoestrogeny tlumící účinky estrogenu produkovaného lidským tělem. To je také důvod, proč je lněné semínko považováno za jakousi „první pomoc“ při bolestech prsou před menstruací. Co se týče rizika rakoviny prsu, konzumace jedné polévkové lžíce mletých lněných semínek denně může prodloužit menstruační cyklus ženy přibližně o den. Taková žena pak bude mít za život

méně menstruačních cyklů, a tudíž její tělo bude zřejmě méně vystaveno estrogenu. To znamená nižší riziko vzniku rakoviny prsu.

Stejně jako brokolice technicky vzato neobsahuje sulforafan (pouze prekurzory měnící se zvykáním na sulforafan), tak i lněné semínko neobsahuje lignany, pouze prekurzory lignanů, které je třeba aktivovat. A za tento úkol jsou zodpovědné dobré bakterie ve vašich střevech.

Role střevních bakterií zřejmě vysvětluje, proč ženy trpící častými infekcemi močových cest čelí i zvýšenému riziku rakoviny prsu. Každá léčba antibiotiky zabíjí všechny bakterie bez rozdílu, což může zmařit schopnost dobrých bakterií ve střevech plně využívat

Proč Asiátky méně trpí rakovinou prsu?

Přestože rakovina prsu je nejběžnějším druhem rakoviny postihujícím ženy po celém světě, Asiátky jí onemocní pětkrát méně než obyvatelky severoamerického kontinentu. Proč?

Jedním z důvodů je zřejmě zelený čaj, který je běžnou součástí stravy mnoha Asiátů. Zelený čaj má na svědomí přibližně o 30 % nižší riziko rakoviny prsu. Další možnou příčinou je poměrně vysoký příjem sóji, jež – za předpokladu pravidelné konzumace v dětství – může v pozdějším věku omezit riziko na polovinu. Pokud ji ženy zařadí do stravy převážně až v dospělosti, sníží tím nebezpečí rakoviny prsu o 25 %. I když zelený čaj a sója mohou být zodpovědné za poloviční omezení rizika vzniku rakoviny prsu u Asiátek, nevysvětluje to stále ještě rozdíl mezi mírou výskytu této choroby u obyvatelk Východu a Západu.

V Asii se ale jedí ve větším množství také houby. Bílé žampiony podle výzkumů blokují enzym syntézy estrogenů, tedy přinejmenším v laboratorních podmínkách. Vědci se tudíž rozhodli zjistit, zda existuje souvislost mezi konzumací hub a rakovinou prsu. Porovnávali spotřebu hub u tisícovky onkologických pacientek trpících tumorem prsu s tisícovkou zdravých žen přibližně stejného věku, váhy, fyzické kondice a postoje k cigaretám. Ženy konzumující denně v průměru téměř polovinu houby či více čelily o 64 % nižší hrozbě vzniku rakoviny prsu v porovnání s těmi, jež se houbám ve stravě vyhýbaly úplně. Z toho vyplývá, že konzumací sóji a hub a popíjením alespoň poloviny šálku zeleného čaje denně lze pravděpodobně omezit nebezpečí vzniku rakoviny prsu o bezmála 90 %.

lignanů přijímaných ve stravě. (A to je další důvod, proč byste se měli k antibiotikům uchýlovat pouze v nejnnutnějších případech.)

Zvýšený příjem lignanů souvisí s podstatně nižším rizikem rakoviny prsu u žen

Sója a estrogény

Sójové boby přirozeně obsahují skupinu fytoestrogenů zvanou isoflavony. Když lidé slyší ve slově „fytoestrogeny“ výraz „estrogen“, předpokládají, že sója má účinky podobné estrogenu. Ne však nezbytně. Fytoestrogeny interagují se stejnými receptory jako estrogen, ale jejich účinky jsou slabší. Mohou proto blokovat vliv silnějšího lidského estrogenu.

V lidském těle jsou přítomny dva typy estrogenových receptorů – alfa receptory a beta receptory. Váš vlastní estrogen dává přednost alfa receptorům, kdežto rostlinné estrogény (fytoestrogeny) mají tendenci sloučit se s beta receptory. Účinky fytoestrogenů v sóji na různé tkáně tudíž závisí na poměru alfa a beta receptorů.

Estrogen má na některé tkáně pozitivní účinky, ale na jiné naopak potenciálně negativní dopad. Vysoká hladina estrogenu například může mít příznivý vliv na kosti, ovšem na druhou stranu zvyšuje pravděpodobnost vývoje rakoviny prsu. Ideální by bylo mít v těle „selektivní modulátor estrogenového receptoru“, který by měl v některých tkáních proestrogenové účinky a v jiných zase působil proti estrogenům. A právě tak se zřejmě chovají fytoestrogeny ze sóji. Sója pravděpodobně snižuje riziko rakoviny prsu a má tak protiestrogenní účinek, ale může také pomoci zmírnit návaly horka v menopauze, což je naopak proestrogenní účinek. Konzumací sóji tak můžete využívat obou těchto účinků.

A jak působí sója v těle ženy bojující s rakovinou? Vědci provedli pět studií s ženami, jež se zotavily z rakoviny prsu, aby zjistili vliv konzumace sóji. Z výsledků vyplynulo, že bývalé onkologické pacientky, které pravidelně jedly větší množství sóji, žily podstatně déle a čelily podstatně nižšímu riziku recidivy rakoviny prsu než účastnice, jež sóje moc neholdovaly. Množství fytoestrogenů obsažených v pouhém jednom šálku sójového mléka může omezit nebezpečí recidivy rakoviny prsu o 25 %.

Vyšší naději na přežití měly jak ženy, jejichž nádor reagoval na estrogen (tj. měly ER-pozitivní karcinom), tak i ty ostatní (s ER-negativním karcinomem), bez ohledu na věk.



po menopauze. Tento pozitivní vliv má údajně na svědomí schopnost lignanů tlumit estrogény. Ale lze lignany považovat za indikátory zdravé životosprávy jen proto, že se vyskytují ve zdravých potravinách, jako jsou bobuloviny, celozrnné výrobky a tmavá listová zelenina?

V laboratorních podmínkách lignany opravdu bezprostředně potlačují proliferaci buněk rakoviny prsu. Dosud nejpádnější důkaz o tom, že na této skupině fytoživin je skutečně cosi výjimečného, však plyne z intervenčních testů, počínaje výzkumem financovaným Národním ústavem pro výzkum rakoviny v roce 2010. Vědci si vybrali přibližně čtyřicet pět žen s vysokým rizikem vzniku karcinomu prsu – tedy s podezřelými výsledky biopsie prsu nebo s již prodělanou rakovinou prsu – a podávali jim zhruba dvě čajové lžičky mletého lněného semínka denně. Před touto roční studií a po ní jim jehlou odebrali vzorky prsní tkáně. Z výsledků vyplynulo, že po roce měly v průměru méně prekancerózních změn v prsech než na počátku výzkumu. U 80 % z nich (36 žen ze 45) klesla hladina Ki-67, biomarkery (indikátoru) zvýšeného buněčného bujení. Když si tedy posypete müsli nebo cokoli jiného několika lžícemi mletého lněného semínka, snížíte tím nebezpečí vzniku rakoviny prsu.

A co ženy, jimž už byla rakovina prsu diagnostikována? Ženy, které prodělaly rakovinu prsu a mají vyšší hladinu lignanů v krevním oběhu, a přijímají jich více ve stravě, žijí podstatně déle než ostatní. Tento závěr patrně vyplývá ze skutečnosti, že ženy

konzumující lněné semínko mohou mít i vyšší hladinu endostatínu v prsou. (Endostatin je protein, který si lidské tělo samo vytváří a který pomáhá omezovat přísun krve k nádorům.)

Důkazy z těchto výzkumů vypadaly tak přesvědčivě, že vědci provedli randomizovaný, dvojité zaslepený, placebem kontrolovaný klinický test u onkologických pacientek s rakovinou prsu. Byl to jeden z mála testů, kdy byla potrava podrobena tak přísnému zkoumání. Výzkumníci vybrali ženy s rakovinou prsu čekající na operaci a rozdělili je na dvě skupiny. První skupina jedla každý den muffin s lněným semínkem, kdežto druhá konzumovala na pohled i na chuť stejné muffiny, ovšem bez lněných semínek. Na počátku studie vědci odebrali ženám z napažené tkáně vzorky a výsledky pak srovnali s patologií nádorů vyoperovaných přibližně o pět týdnů později.

A jak to dopadlo? Ve srovnání s ženami, jimž bylo podáváno placebo v podobě muffinů bez lněného semínka, zaznamenala druhá skupina v průměru nižší bujení rakovinných buněk, zvýšenou úmrtnost rakovinných buněk a snížení c-erB2. C-erB2 je marker agresivity karcinomu. Čím vyšší hodnota, tím vyšší riziko metastáz a šíření rakoviny prsu po celém těle. Lněné semínko tedy zřejmě snižuje agresivitu rakoviny.

Z toho vědci usoudili, že „lněné semínko ve stravě potenciálně omezuje rozvoj nádoru u pacientek s rakovinou prsu... Levné a široce dostupné lněné semínko může být potenciální alternativou či doplňkem užívaných léků na rakovinu prsu.“ ●



Alergie jsou na vzestupu

Výskyt alergií se v průmyslovém světě v posledních padesáti letech zvyšuje.

Pár zajímavostí o alergiích. Každý pátý člověk je dnes alergický na pyly, roztoče, plísňe nebo srst domácích mazlíčků. Pracující ve zdravotnictví mají desetinásobné riziko alergie na latex – v důsledku toho, že s ním často přicházejí do styku. Malé děti, které pravidelně konzumují pokrmy obsahující arašidy, mají o 80 procent nižší riziko alergie na arašidy oproti dětem, které nikdy nic s arašidy nedostávaly.

Osmi potravinami, které stojí v pozadí 90 % všech alergických reakcí, jsou: mléko, vejce, ryby, mořští korýši (krabi, humři, garnáti, atd.), ořechy (mandle, vlašské ořechy, pekanové ořechy atd.), arašidy, pšenice, sójové boby.



Čtyři cesty k udržení bdělé mysli

Podle vědců se dá proti poklesu kognitivních funkcí a demenci ve stáří úspěšně bojovat.

Lidé, kteří se věnují nějaké umělecké činnosti (kreslení, malování atp.), jsou např. vystaveni o 73 procent nižšímu riziku problémů s pamětí či myšlením. V jedné studii měli ti účastníci, kteří se věnovali ve středním a vyšším věku ručním pracím (pletení, háčkování, vyřezávání) o 45 procent nižší riziko kognitivních problémů později v životě.

Prospívá i stimulace spojená s využíváním počítače a internetu – ke spojení s dětmi, k vyhledávání receptů, k zaznamenávání svých vzpomínek z dětství a mládí. Aktivní užívání počítače i ve stáří souviselo se snížením rizika kognitivních problémů o 53 procent. A konečně – buďte společensky aktivní. Chodte na koncerty, cestujte s přítelkyní, navštěvujte knihovny – to snižovalo riziko kognitivního poškození o 55 procent.



Držte se za ruce

Pokud se někdo, koho máte rádi, trápí nebo jej něco bolí, chytte jej za ruku.

Podle výsledků výzkumu držení se za ruce u partnerů synchronizuje jejich mozkové vlny, srdeční tep i rytmus dýchání. Čím větší je pocítovaná empatie ze strany utěšujícího k utěšovanému, k tím větší synchronizaci mozkových vln – a průvodnímu ustupování bolesti – dochází.

Proceeding of the National Academy of Science



Zdravé návyky vegetariánů

Rozsáhlé sledování 96 tisíc lidí zjistilo, že pro vegetariány je charakteristická i řada dalších prospěšných zdravotních návyků.

V porovnání s nevegetariány se například méně dívají na televizi, více hodin v noci spí, jejich spotřeba ovoce a zeleniny bývá obvykle vyšší a spotřeba (problematických) nasycených tuků nižší.



Chcete zvrátit důsledky vlastní lenosti?

Pouze 20 procent populace dnes naplňuje doporučení týkající se míry pohybu.

Ve studii, která trvala dva roky, se ale ukázalo, že když neaktivní dospělí středního věku zařadili do své životosprávy pravidelnou pohybovou aktivitu, podařilo se jim eliminovat škody napáchané mnohaletou nečinností. Pohyb čtyřikrát týdně jim přinesl zlepšení fyzické kondice, posílil jejich srdce i cévní systém.

I když tak člověk v mládí neměl mnoho pohybu, nikdy není pozdě na to, aby začal užívat jeho prospěšných účinků. Lépe pozdě nežli nikdy.

Zkontrolujte aktivity na sociálních sítích

Podle vědců z Harvard University je možné určit, jestli někdo bojuje s depresemi, tím, že se podíváme na to, co dává na Instagram. Takoví lidé častěji něco zveřejňují, např. fotografie, ale obvykle v temnějších odstínech (modré, šedivé, černé) – a dostává se jim typicky sice více reakcí, ale méně „lajknutí“.

Je zajímavé, že vědci byli takto schopni nejen potvrdit klinickou diagnózu deprese, ale i podle chování na sociálních sítích úspěšně předpovídat, u koho deprese teprve propukne.

EPJ Data Science



Tři mýty o mozku, na které můžete zapomenout

Není pravda, že v mozku se nevytvářejí nové buňky. Vědci nedávno potvrdili, že v určitých částech mozku se tvoří neurony v průběhu celého lidského života.

Neplatí ani, že většina lidí používá kapacitu svého mozku z pouhých 10 procent. I když člověk nevyužívá svůj mozek na 100 procent, většina mozku je neustále aktivní, a to dokonce i když spíte.

Někdo řekne: „Učil jsem se tolik, že se mi už do hlavy víc nevejde.“ Ani to neodpovídá realitě – kapacita lidského mozku je taková, že by teoreticky dokázal uskladnit všechny informace nacházející se na webu.



Příjemná cesta ke štěstí a pohodě

Lidé, kteří si oddělí každý týden jeden den k tomu, aby jej strávil s přáteli či rodinnými příslušníky, jsou šťastnější.

Výsledky studie ukázaly, že šest až sedm takto strávených hodin přineslo významný prospěch. Lidé takto trávící svůj volný čas hlásili dvanáctkrát častěji, že jsou šťastní a netrpí stresem.

S využitím podkladů z časopisu Vibrant Life



Škodí mobily nebo ne?

Od přelomu století existují studie naznačující zdvojnásobení rizika nádorů mozku při dlouhodobém používání telefonu přiloženého na tu stranu hlavy, kam ho dáváme při telefonování.

Přeloženo a přetištěno ze stránek [NutritionFacts.org](https://www.nutritionfacts.org).

Záření proniká do hlavy jen několik centimetrů. Z tohoto pohledu dává dobrý smysl doporučení používat funkci reproduktorů anebo volat přes sluchátka s mikrofonom. Takové řešení totiž může snížit záření, kterému je mozek vystaven, až stokrát, a to platí dokonce i pro Bluetooth – tedy bezdrátové soupravy. Ještě důležitější to může být u dětí, protože dětská lebka je tenčí.

Záření z mobilního telefonu není ale jako radioaktivní záření; nepoškozují DNA přímo, jako to dělá například gama paprsky z atomové bomby. Nicméně se zdá, že je schopno poškozovat DNA nepřímou cestou – tvorbou volných radikálů. Ze sta studií, jež se tímto zabývaly, třiadvacet desát potvrdilo oxidační účinky tohoto nízkointenzivního radiofrekvenčního záření, které vychází z mobilních telefonů. Vědci objevili příznaky genotoxicity – poškození genů, DNA nebo chromozomů. Nutno říci, že všechny tyto studie byly pokusy v Petriho misce nebo na zvířatech. Jak to ale bude u nádorů mozku u lidí?

Zmanipulovaná věda

Některé populační studie zjistily zvýšené riziko rakoviny, jiné ne. Většina studií, jejichž financování bylo nezávislé, negativní účinky

objevila. U studií sponzorovaných výrobci mobilních telefonů byla tato pravděpodobnost desetkrát nižší. Studie financované velkými farmaceutickými společnostmi týkající se jejich vlastních produktů oproti tomu nacházely „jen“ čtyřikrát častěji příznivé výsledky ve srovnání s nezávislými výzkumy. Nikdo ovšem nepřekoná tabákovou lobby, ta je ve zkreslování faktů mistr. Proč vědecké

zmanipulována. Záleží na tom, koho se ptáte, a kdo financuje to, na co se ptáte.

Možný, pravděpodobný nebo jistý lidský karcinogen?

Z tohoto důvodu se, pokud jde o rakovinu, všichni obracejí na IARC (Mezinárodní agenturu pro výzkum rakoviny). Ta je oficiálním orgánem Světové zdravotnické organizace (WHO). Snaží se nezávisle a objektivně určovat, co je a co není karcinogenní.

Existuje pět kategorií karcinogenů; karcinogeny v první skupině jsou ty, u kterých jsme si prakticky jisti, že způsobují u lidí rakovinu. Dále se dělí na ty, jež pravděpodobně způsobují rakovinu, na ty, co ji možná způsobují, pak jsou látky, u kterých si nejsme jisti, a poslední, jež rakovinu nejspíše nezpůsobují.

V květnu 2011 se v budouvě IARC setkalo třicet vědců ze čtrnácti zemí světa, aby hodnotili karcinogenitu záření produkovaného mobilními telefony. Vědci dospěli k závěru, že vzhledem k omezenému množství dostupných důkazů budou zařazeny mezi možné

lidské karcinogeny. Takže nejsou potvrzenými karcinogeny; nepatří do skupiny 1, která obsahuje jednoznačné karcinogeny, jako je plutonium nebo zpracované maso (uzeniny apod.). Není pravděpodobným karcinogenem, jako jsou DDT, pesticid Roundup společností Monsanto nebo běžné maso, ale je možným karcinogenem. Podobně jako třeba konzervovaná zelenina, například kimchi. To je informace stará více než pět let.

Důkazů ale stále přibývá a poslední dva systematické posudky z roku 2017 ukazují mezi 33% zvýšením pravděpodobnosti



práce o zdravotních účincích pasivního kouření dospívají k rozličným závěrům? Ukázalo se, že studie financované tabákovým průmyslem prokazovaly neškodnost pasivního kouření 88krát častěji! Takže nějaký ten desetinásobek u telekomunikačního průmyslu je docela málo; posouvá jej to vlastně blíže k té straně spektra, kde se nachází farmaceutický průmysl.

Kdykoliv je do věci zapojen miliardový byznys, ať už jde o potravinářský, tabákový, farmaceutický nebo telekomunikační průmysl, ve hře je tolik peněz, že věda může být



Záření z mobilního telefonu není jako radioaktivní záření; nepoškozuje DNA přímo, jako to dělají např. gama paprsky z atomové bomby. Nicméně se zdá, že je schopno poškozovat DNA nepřímou cestou – tvořením volných radikálů.

Kdykoliv je do věci zapojen miliardový byznys, ať už jde o potravinářský, tabákový, farmaceutický nebo telekomunikační průmysl, ve hře je tolik peněz, že věda může být zmanipulována.

rakoviny mozku při dlouhodobém používání a 46% zvýšením výskytu nádorů mozku na té straně hlavy, na které telefonujeme. Tvrdí to dokonce i studie financované výrobcí, kteří bývají obviňováni ze zaujatosti, chybování a podhodnocování rizika. Někteří vědci se proto snaží tlačit na IARC, aby mobilní telefony přemístila do kategorie pravděpodobných karcinogenů, nebo dokonce až do skupiny 1. Přinejmenším pro rakovinu mozku a jeden typ nádoru vnitřního ucha.

Rozumná doporučení

Co to znamená pro nás? Jak s touto informací máme naložit? Mohli bychom dodržovat zásady předběžné opatrnosti a používat jednoduchá osobní opatření ke snížení expozice. Například netelefonovat neustále s mobilním přiloženým přímo k hlavě (což platí tím

spíše pro děti). To je hlavní problém – držení mobilu u hlavy. Mezi další doporučení patří: po zvednutí telefonu chvíli počkat, než si ho přiložíte k uchu – pokud tedy nemáte hands-free soupravu. Uděláte také dobře, když nepodlehnete nákupe „věciček“ na telefon proti záření – ty totiž mohou situaci ještě zhoršit tím, že nutí telefon posílit signál.

Ne všichni však s těmito bezpečnostními opatřeními souhlasí. Zástupci dvou velkých prodejců mobilních telefonů zdůrazňují, že existuje mnoho aspektů lidské činnosti, jež nejsou „zcela bez nežádoucích účinků na zdraví“. Jako například létání letadlem či sprchování se horkou vodou. Takže bychom podle nich měli průvodní riziko akceptovat, protože za to stojí. Rozhodně by se neměla stanovovat žádná oficiální doporučení. Pokud vyjdou nějaké pokyny, mohlo by to lidi znervózňt – a všichni přece víme, jak úzkost může mít sama o sobě škodlivé účinky na zdraví. Vědci si stejně stále nejsou úplně jisti; nechceme podporovat nepřiměřené obavy. Rakovina mozku je navíc poměrně vzácná záležitost. Každý rok jí onemocní jen jeden člověk z patnácti tisíc. Takže i kdyby mobilní telefony vaše riziko zdvojnásobily, stále je riziko jenom 1:7500. S větší pravděpodobností vás zabije mobil v rukou řidiče, který kvůli němu nebude dávat pozor na cestu.

Zda autority v oblasti zdravotnictví budou informovat širokou veřejnost o možných preventivních opatřeních anebo ne, tak zůstává i dnes spíše politickým rozhodnutím. ●

Medvědí česnek

Zajděte si do lesa či háje a najdete ho tam. Sbírejte listy, ne květy – ani se nepokoušejte vykopat ze země nějakou česnekovou hlavičku, protože tam není. Medvědí česnek je totiž blízký příbuzný pažitky, ne česneku. A „medvědí“ se jmenuje proto, že když se prý medvědi probudí ze zimního spánku, tak je to to první, co najdou a jedí.

Listy medvědího česneku obsahují tytéž látky (vitamin C, alicin a další látky s obsahem síry, selen, vitamíny B – zejména pyridoxin B-6) jako česneková dužina (jen jejich koncentrace je nižší a proto s nimi nemusíte šetřit) a mají tytéž zdravotní účinky (antibakteriální, antioxidační, protirakovinný, protisklerotický, imunostimulační, hypotonizující apod.).

Medvědí česnek se v posledních letech stal – podobně jako rukola, mladá pampeliška, či řeřicha – hitem moderních a drahých restaurací. Ti nejlepší kuchaři si dnes vymýšlejí nové způsoby využití těchto divokých bylin. S medvědí česnekem dělají však často chybu: dlouho ho vaří, dusí nebo praží. Abyste maximálně využili sílu medvědího česneku, použijte jeho listy raději v syrovém stavu. Například do salátů a hotových jídel a polévek před dokončením. Kdysi dávno mi jedna milá, umělecky založená rodina prozradila jejich oblíbené použití medvědího česneku – pár listů zatočí do horké bramborové placky. Zkusil jsem to. Bylo to opravdu výborné! Listy medvědího česneku nesušte, protože sušením se jejich aroma ztrácí. Můžete si z nich spíše udělat pastu na způsob klasického bazalkového pesta nebo je můžete zamrazit dobře zabalené v mikrotelném sáčku.

Poznámka: Nechápu sice, jak si někdo může splést medvědí česnek s konvalinkou (konvalinka má úplně jiné květiny a nevoní česnekem), ale občas se to prý stane. O konvalince se traduje, že je jedovatá. Není. Obsahuje však látky podobné digitalisu, které mohou ovlivnit činnost srdce. Ale to byste museli sníst pořádnou dávku. Takže, pokud již první list nechutná po česneku, nejzte ty další. ☺

Přetištěno ze stránek www.akv.sk.

Pohyb jako terapie

Vysokoškolské studium je zdrojem trvalého stresu. Jen 21 % studentů se pravidelně věnuje fyzické aktivitě, díky čemuž zažívají méně úzkostných stavů. Fyzická aktivita pomáhá odpoutat mysl od stresorů a slouží jako kvalitní odpočinek.

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

Pohyb spouští produkci chemických látek v mozku, které způsobují pocit uvolněnosti a klidu. Rekreační sportovci zažívají méně depresivních stavů i úzkosti. Stav depresivních a úzkostných pacientů se díky cvičení může zlepšit. Fyzická aktivita působí podobně jako léky, avšak nemá žádné vedlejší účinky.

Nikoho nezaskočí, že pohyb dokáže zahánět chmury. Fyzická aktivita posiluje produkci látek v mozku, které fungují jako přirozená antidepresiva. To dokazují i laboratorní krysy nucené běhat v kolečku. Jak vědci zjistili, fyzická zátěž aktivovala v jejich těle 33 různých genů. Stojí za povšimnutí, že cvičení aktivuje také gen zodpovědný za růst nervových buněk – VGF. (Nervový růstový faktor je bílkovina důležitá pro zdraví a rozvoj neuronů.) Ve snaze zjistit, jak důležitý VGF opravdu je, aplikovali vědci krysám syntetickou verzi VGF přímo do mozku. Výsledkem byl „masivní antidepresivní účinek“, jenž krysy vykazovaly ve standardizovaných testech.

V případě pacientů trpících tzv. velkou depresivní poruchou, zařazených do léčebného 16týdenního programu, se pohyb ukázal být terapeuticky stejně účinným jako antidepresiva. Léky měly v některých případech rychlejší účinek, ale po jisté době bylo zlepšení u obou terapií totožné. Na základě těchto výsledků doporučují psychiatři u starších pacientů s depresí jako alternativní léčbu také fyzickou aktivitu. S tímto postojem pracuje také Nedleyho program pro léčbu deprese, jenž fyzickou aktivitu hojně využívá. Tamní zkušenost ukazuje, že pohyb začíná zlepšovat depresivní symptomy nejdříve po jednom týdnu.

Pohyb má pozitivní vliv na myšlení i v případě zdravých lidí. Národní zdravotnický institut (National Institutes of Health) ve Spojených státech zkoumal 1900 zdravých jedinců. Ženy, jež se nevěnovaly pohybové



Pozitivní účinky aerobní aktivity (jako je rekreační běh) na mozek potvrzují i pokusy konané na zvířatech. Tělesná námaha způsobuje vyšší srdeční frekvenci, v jejímž důsledku dochází k lepšímu prokrvení mozku, vzniku nových neuronů a zvýšení počtu synapsí mezi nimi.

aktivitě vůbec nebo jen nepravidelně, vykazaly během osmi sledovaných let dvojnásobné riziko vzniku deprese ve srovnání s těmi, které lehce cvičily alespoň několikrát týdně. Fyzická aktivita je v léčbě deprese efektivnější než psychoterapie a rozhodně levnější. K potlačení depresivních symptomů (a také napětí, hněvu a únavy) může stačit už osm minut intenzivního běhu na nakloněném běhacím pásu. Čtyři měsíce aerobní fyzické aktivity zlepšují paměť i další duševní schopnosti.

Zahradničení: užitečná fyzická aktivita

Péče o záhony je příjemná a produktivní tělesná aktivita pro mladší i starší bez rozdílu.

Není náhodou, že ve Spojených státech nabývají na popularitě vzdělávací programy v oblasti správné výživy zaměřené na spojení pěstování a konzumace vlastních produktů. Mezi léty 1990 a 2007 byly publikovány studie naznačující, že tyto programy mají potenciál přimět mladé lidi zařadit do svého jídelníčku více ovoce a zeleniny.

Sníst, co si sám vypěstují, je myšlenka, která má pro děti a dospívající specifické kouzlo. Tento trend získává na oblibě zásluhou programů, jako je „Snězme, co roste na školním dvoře“ v Kalifornii nebo celonárodní program „Z farmy do školy“. Zlepšuje se tím postoj mladých lidí k životnímu prostředí. Rozvíjejí svoje sociální dovednosti, sebevědomí, vůdčí schopnosti, vztah

k dobrovolnictví, manuální zručnost a dokonce se zlepšuje jejich školní prospěch. Vytvářejí si vztah k místu, kde žijí, a nacházejí pozitivní postoj ke zdravé výživě.

Rekreační běh zvyšuje IQ

Jiná vědecká studie tvrdí, že již po třech měsících rekreačního běhání stoupá IQ.

Zkoumáno bylo sedm zdravých mladých běžců, kteří se joggingu věnovali 30 minut 2–3krát týdně během tří měsíců. Přesnost výsledků byla zaručena komplexním počítačovým testem paměti, který účastníci podstoupili na začátku i na konci sledovaného období. Po dvanácti týdnech běhání dosáhli



všichni „významně vyššího“ skóre ve všech zkoušených oblastech a zkrátal se i jejich rekreační čas.

Vědci si byli jisti, že nikdo ze zúčastněných neměl možnost testy v mezidobí trénovat, a jejich závěr proto zněl, že fyzická aktivita musela pozitivně ovlivnit čelní lalok. V okamžiku, kdy přestali běhat, začaly se snižovat také sledované schopnosti.

Pozitivní účinky aerobní aktivity (jako je rekreační běh) na mozek potvrzují i pokusy konané na zvířatech. Tělesná námaha způsobuje vyšší srdeční frekvenci, v jejímž důsledku dochází k lepšímu prokrvení mozku, vzniku nových neuronů a zvýšení počtu synapsí mezi nimi. Pohyb zkrátka zlepšuje kvalitu života v řadě ohledů. ●

Kofein, stojí to za to?

Kofein je po chemické stránce nejbližší příbuzný nikotinu. Jedná se o nejužívanější povzbuzující prostředek.

Z knihy V. Griffinové a kol. Cesta ke svobodě. Vydal Advent-Orion.

Jak to vyjádřil jeden vědec: „Kofein je zřejmě nejpoužívanější drogou na světě, kterou užívá většina populace už od dětství.“ Ročně se vyprodukuje pět milionů tun kávy, což ji v mezinárodním obchodě řadí na druhé místo hned za naftu. Celosvětově se za rok vypije více než 400 miliard šálků kávy.

V České republice se vypije více kávy než čaje a její spotřeba rok od roku vzrůstá. Před šesti lety vycházelo na každého Čecha 330 šálků kávy za rok, vloni to bylo již 360. 78 % Čechů pije kávu, 48 % pije minimálně dva šálky denně. Roční spotřeba kávy je v ČR 2 až 3 kg na osobu.

Je rozšířené užívání kofeinu důvodem k znepokojení? Káva jistě není pouze kofein. Obsahuje stovky chemických látek, které mají určité biologické účinky. Občas se objeví studie uvádějící kladné účinky konzumace kávy, jako např. při Parkinsonově chorobě, ovšem musíme je vnímat na pozadí jiných studií, které spojují užívání kávy se srdečním onemocněním, několika druhy rakoviny a ztrátou kostní hmoty. Studie na obou stranách spektra jsou neprůkazné, nicméně dvě věci jsou jasné. Zaprvé, organismus dokáže kofein velmi rychle tolerovat, a za druhé, kofein může být návykový.

Osm odborníků náhodně vyšetřilo 162 konzumentů kofeinu na klinické ukazateli závislosti a nadměrného užívání. Zjistili, že 91 % respondentů vykazovalo závislost na kofeinu, přičemž 56 % účastníků studie

vedlo „silnou touhu po kávě anebo neúspěšně pokusy přestat ji pít“. Vědci dospěli k tomuto závěru: „Naše výsledky jsou podobné jako výsledky předchozích studií; ukazují, že značné procento uživatelů kofeinu lze označit za závislé.“

Kofein stimuluje mozek podobným způsobem jako drogy, a to tím, že zvyšuje – byť v menší míře – množství dopaminu v centrech příjemných pocitů. Rychlý povzbuzující účinek kofeinu s sebou ale přináší i stinné stránky. K tolerování kofeinu a vytvoření závislosti může dojít ve velmi krátkém čase, někdy už během dne. Dlouhodobými účinky opakovaně stimulace kofeinem jsou únava, deprese, podrážděnost, nejasné myšlení a snížení kvality spánku.

Závislost na kávě je zvyk, který se může vytvořit už v mládí. Obvykle to začíná nápojem s obsahem kofeinu. Čtvrtina teenagerů vypije denně téměř tři plechovky takových limonád. Tak vysoký příjem cukru, kyseliny fosforečné a kofeinu není dobrý pro kosti, mozek ani tělo. Vědecký výzkum ukazuje, že postupem času může kofein způsobovat zvýšenou citlivost na stres, úzkostné stavy a deprese. Rovněž může docházet ke ztrátě vápníku, hořčíku a vitamínů skupiny B.

Přiliv energie a pocit čilosti, které jsou důsledkem použití povzbuzujícího prostředku, s sebou nesou daň v podobě vedlejších účinků. Žádný umělý povzbuzující prostředek nemůže jak myslí, tak tělu poskytnout to, co přináší zdravý životní styl. ●



Sladké brambory a dlouhověkost

Tisíce kilometrů na jih od Tokia leží chumel ostrovů s písčitými plážemi a palmami. Po tisíciletí si toto pacifické soustroví udržuje reputaci, že se zdejší obyvatelé dožívají výjimečného věku.

Dan Buettner, z časopisu National Geographic (redakčně zkráceno a upraveno)

Idnešní obyvatelé japonského ostrova Okinawa si udržují dlouhověkost. Je zde jedno z nejvyšších zastoupení stoletých lidí na světě – stovky se zde dožije 6,5 z každých 10 000 obyvatel. A některá onemocnění z těch, která jsou u nás hlavními metlami, se zde vyskytují v mnohem nižší míře – pětina výskyt kardiovaskulárních chorob, pětina výskyt rakoviny prsu a prostaty a méně než poloviční výskyt demence u starých lidí.

Práce gerontologů Craiga a Bradleyho Willcoxových umožnila nahlédnout do jídelníčku staletých obyvatel Okinawy. Během první třetiny jejich životů, přibližně do čtyřicátých let minulého století, pocházelo více než 60 procent kalorií z jediné potraviny – z okinawských sladkých brambor *imo*. Sladké brambory s vysokým obsahem flavonoidů, vitamínu C, vlákniny, karotenoidů a pomalu se spalujících sacharidů patří k nejzdravějším potravinám na naší planetě. Bratři Willcoxové zjistili, že v jídelníčku Okinawanů pocházelo asi 80 % kalorií díky sladkým bramborám právě ze sacharidů.

Před rokem 1940 konzumovali Okinawané asi třikrát v týdnu ryby, společně se sedmi porcemi zeleniny a jednou či dvěma porcemi obilovin denně. Denně také jedli dvě porce sóji, obvykle v podobě tofu. Mléčné výrobky a maso představovaly pouze 3 % přijatých kalorií (jejich jídelníček byl tak z 97 % čistě rostlinný). Typické tradiční jídlo vypadalo v té době takto. Polévka miso s mořskou řasou, tofu,

sladké brambory a zelená listová zelenina. Hlavní chod byl champuru, smažená zelenina, která mohla obsahovat hořký meloun, bílou ředkev, čínsko okru, dýně, kořen lopuchu anebo zelenou papáju, což bylo někdy provázeno malou porcí ryb, masa anebo nudlí připravených na oleji s dávkou bylinek a koření. K pití podávali obvykle čerstvě připravený jasmínový čaj.

Tři potraviny, které byly součástí jídelníčku Okinawanů té doby – kurkuma, sladké brambory a mořské řasy – poskytují prospěšné účinky, kterým teprve dnes dobře rozumíme. Výzkum bratří Willcoxů navíc ukázal, že konzumace těchto tří potravin imituje i prospěšné účinky kalorické restriktce, přičemž dochází k minimalizaci tvorby volných radikálů, a to bez toho, že by člověk hladověl.

Po druhé světové válce si zřídili Američané na Okinawě vojenskou základnu. Do života zdejších obyvatel začaly i díky tomu pronikat západní vlivy. Spotřeba sladkých brambor se snížila (na 5 % kalorií), zvýšila se spotřeba rýže a dříve prakticky nepoužívaného chleba. Zvýšila se spotřeba masa, mléka a vajec – drůbeže dokonce na skoro sedminásobek. Nikoliv náhodou se souběžně zdvojnásobilo riziko rakoviny plic, prsu a tlustého střeva. V roce 2000 se tak předpokládanou délkou života řadili právě narození Okinawané až na 26. místo mezi 47 japonskými prefekturami – zatímco staří Okinawané (a to zvláště ženy), jejichž jídelníček se v průběhu let příliš nezměnil, zůstávají mezi lidmi, kteří se na světě dožívají výjimečně vysokého věku.

Sladké brambory s vysokým obsahem flavonoidů, vitamínu C, vlákniny, karotenoidů a pomalu se spalujících sacharidů patří k nejzdravějším potravinám na naší planetě.

Potraviny pro dlouhý život na Okinawě

Zdejší hořký meloun *goya* vypadá trochu jako bradavčitá okurka. Podle výsledků posledních studií má antidiabetické vlastnosti a pomáhá regulovat hladinu krevního cukru. Okinawané také jedí tofu stejně tak často, jako Francouzi jedí bagety; mají je na stole každý den. Studie ukazují, že lidé, kteří konzumují sójové výrobky, mají nižší hladiny cholesterolu a triglyceridů v krvi, což snižuje riziko srdečních onemocnění.

Zdejší sladké brambory *imo* vedle dalších prospěšných vlastností nezpůsobují takový nárůst hladiny krevního cukru jako běžné brambory. Součástí jídelníčku je rovněž konzumace česneku, někdy nakládaného. Česnek vyniká celou řadou prospěšných účinků a je pokládán za jeden z nejsilnějších přírodních léků. Kurkumu používají Okinawané jako koření i v podobě čaje. Kurkuma je silným protizánětlivým činidlem, antioxidantem a vyniká účinky proti rakovině. Studují se aktuálně její účinky proti stárnutí.

Celozrná rýže se na Okinawě nechává před použitím naklíčit ve vodě; získá tak sladší chuť a vyšší obsah živin. Zelený čaj bývá na ostrově servírován s přidavkem květu jasmínu a trochou kurkumy. Zelený čaj obsahuje látky, u kterých se předpokládají účinky proti stárnutí organismu. Houby *shiitake* obsahují více než sto složek s imunoprotektivními vlastnostmi – podávají se zde obvykle v polévce *miso* anebo se smaženou zeleninou. Do svých polévek přidávají Okinawané také mořské řasy *kombu* a *wakame*, které obsahují hodně karotenoidů, kyselinu listovou, hořčík, železo, vápník a jód. ●

Židé objevují veganskou stravu

Jaké je hlavní město veganství? Britský list *The Guardian* uvádí, že je to Tel Aviv.

Podle článku v *The Guardian*, s přihlédnutím k jiným zdrojům

Židé, kteří chtějí při stravování dodržovat kašrut, stále častěji dávají přednost zcela rostlinné stravě. „Izraelské veganské hnutí zaznamenalo, že se k němu, vedle jeho většinou sekulární progresivní základny, přidávají stoupenci z náboženštější části společnosti, a společně tak ze země vytvářejí jedno z míst, kde je nejjednodušší být veganem,“ píše se v nedávném článku.

Horlivost pro rostlinnou stravu mezi praktikujícími židy povzbuzují někteří náboženští učenci a rabíni, podle nichž je konzumování masa neslučitelné s židovskou identitou v moderním světě. „Svět se změnil. Nemáme na výběr. Musíme se stát vegany. Žádné maso není košer,“ říká vůdčí postava veganského hnutí v Izraeli Asa Keisar, absolvent ultraortodoxní ješivy. Veganství podle něj odpovídá smyslu Tóry, která zakazuje krutost vůči zvířatům a „nechce, aby lidé maso jedli... v judaismu máme ohledně jedení masa možná tisíc pravidel“. A ta jsou tak přísná, že jsou dnes téměř nesplnitelná. Zvíře např. nemá být usmrceno před zraky jiného. Veganství je podle něj nejjednodušší

cestou, jak se proti Tóře v tomto bodě neprovinit.

V září více než sedmdesát rabínů z celého světa podepsalo deklaraci nabádající židy, aby přešli na veganskou stravu, jež i v dnešní době nemůže být za košer považován žádný produkt, který vzešel z „procesu, který zahrnuje neobyčejnou krutost a barbarství vůči životu zvířat“. Mezi signatáři je i bývalý vrchní rabín Irská David Rosen, který říká: „Zahrada Eden, která byla ideální společností, byla společností vegetariánskou. Adam a Eva byli vegani.“

Vedle veganů existuje rostoucí počet rabínů, kteří propagují mírnější vegetariánství. Patří k nim i známý bývalý vrchní britský rabín Jonatan Sack.

V izraelské populaci za poslední léta vzrostl počet veganů na pět procent, což je nejvíce na světě. Je zde na pět stovek restaurací, které jsou čistě veganské nebo nabízejí veganské menu. Vegani využívají i toho, že např. košer fastfoody nabízejí náhražky mléka, jelikož skutečné mléko se nesmí jíst současně s masem. Mandlové či rýžové mléko lze už koupit v téměř každém koloniálu. ●

Místo dětí léčit rodiče?

Americký psycholog Howard Friedman zjistil, že se emoce přenášejí jako nákaza.

Rozhovor s Janem Hnízdilem připravila Klára Mandausová, přetištěno z časopisu *Marianne*

Stačí, abyste pobývala dvě minuty v uzavřené místnosti s dominantním člověkem, který je depresivní, úzkostný, zlostný nebo negativistický, a jeho emoce „chytíte“.

Takže viníkem nemocí našich dětí může být třeba naše nervozita, smutek nebo hádky?

Opačně to naneštěstí nefunguje. Příjemný, laskavý, ale méně dominantní člověk agresivního vztekouna pozitivními emocemi obvykle nenakazí. V rodině bývá většinou matka ta vedoucí, dítě je podřízené. A pokud je vzteká, podrážděná nebo vystresovaná, dítě to od ní chytí a začne stonat. Začíná to obvykle potížemi s imunitou nebo třeba bolestmi hlavy, mají toho totiž plnou hlavu. Maminka je nervózní, já ji mám rád, nevím, co s tím mám dělat... Dítě své problémy začne ztělesňovat. A nemusí se hned jednat o hádky mezi rodiči, stačí emoční napětí matky.

Dobrá nálada se tedy rovná dobrá imunita?

Ano. A naopak. Jenže dnes lékaři nemají možnost vyzvídat, jestli nejsou v rodině nějaké

problémy, hned začnou dítě léčit, třeba napíší antibiotika, léky na podporu imunity. Jestliže ale dítě stůně dlouhodobě nebo opakovaně, je třeba pátrat po tom, co oslabuje jeho imunitu, co se děje doma, co trápí jeho duši. V takovém případě je třeba léčit nejen dítě, ale současně posílat na terapii rodiče.

Jsou ochotní takovou teorii přijmout?

Doba se mění, lidé začínají chápat souvislosti. V poslední době jich stále více chodí s prosbou: naše dítě je nemocné, podívejte se proč, neděláme něco špatně?

Kdy to vlastně začíná?

Neuropsycholožka Kathleen Taylor zjistila, že mozková centra odpovědná za odolnost vůči stresu se vyvíjejí už v nitroděložním období dítěte. Pokud je budoucí maminka v úzkosti, depresi, zkrátka duševní nepohodě, její stres se všemi možnými kanály, cévními, nervovými a hormonálními, přenáší na dítě. Narodí se pak člověk, který má sníženou odolnost vůči stresu. Je přecitlivělý, úzkostný, neklidný, hyperaktivní, trpí různými poruchami chování a koncentrace. Zároveň má sníženou imunitu, snadno onemocní, rodiče

s ním začnou obíhat doktory a ti začnou pátrat po nějaké objektivní příčině potíží, předepisovat léky. Klíč k pochopení je přitom v životních podmínkách těhotné matky.

Platí přímá úměra, že čím větší stres, tím vážnější potíže?

Klasická medicína i pacienti jsou přesvědčeni, že rakovina je útok zvenčí. Mluví se o ní jako o terorismu, buňky napadají tělo odněkud ze zálohy, útočí a ničí. Ukazuje se ale, že tak to není. Lidské tělo totiž i za normálních podmínek čas od času vyprodukuje atypickou buňku. Pokud je imunitní systém v dobré kondici, izoluje ji a zlikviduje. Když je ale oslabený, buňka se začne množit, metastázovat, až člověka zahubí.

Imunitní systém však neoslabuje jen stres, ale především životní prostředí. Nejde to svalit jen na rodiče: oni se hádají, a dítě má z toho leukémii, to opravdu ne. Rakovina je zrcadlo stavu a způsobu života naší společnosti. Jeden pacient mi před časem řekl, že rakovina je jako doporučený dopis s černým pruhem. Píše se tam: otrávil sis vzduch, teď ho dýcháš, otrávil sis vodu, teď ji piješ, jídlo máš plně jedů, otrávil sis mezilidské vztahy, teď v nich žiješ, tak už se, prosím tě, zastav, nebo tady končíš. Tahle nemoc nemá jen chemicko-medicínské řešení – i když si ho velmi vážím –, má především řešení ekologické a mravní.

Když se dítě narodí s takovou zátěží, má vůbec šanci se jí zbavit?

Každý přichází na svět s určitou dispozicí nebo indispozicí, jde o to, do jakých podmínek a rodinných vztahů se narodí. Jestli budou pozitivní a dítě bude vedeno k odolnosti, samostatnosti a bude mít dostatek lásky, může vrozený handicap překonat a být zdravé. Změnou myšlení a chování je totiž podle nejnovějších výzkumů možné změnit nejen mozkové funkce, ale i strukturu mozku. Když má dítě nervózní matku, která po jeho narození stále dokola řeší nějaké problémy, začne stonat.



Jak moc se máme hýbat?

Výzkumníci, kteří přijali dotace od společnosti Coca-Cola Company, nazvali fyzickou nečinnost „největším problémem veřejného zdraví 21. století“.

Ve skutečnosti se ale fyzická nečinnost řadí na páté místo z hlediska rizikových faktorů úmrtí a na šesté, pokud jde o rizikové faktory pro zdravotní postižení. Největším zabijákem je nezdravá strava, po ní následuje kouření. To ovšem neznamená, že celý den můžete prosedět na pohovce.

Pohyb může pomoci s duševním a kognitivním zdravím, s kvalitou spánku, při prevenci rakoviny, s imunitní funkcí i vysokým krevním tlakem, prodlužuje délku života.

Kolik bychom ideálně měli mít denně pohybu? Oficiální pokyny doporučují aspoň 150 minut týdně mírného aerobního pohybu, což vychází na něco málo přes 20 minut denně. Výsledky studií ukazují, že chůze po dobu pouhých 60 minut týdně sníží míru úmrtnosti přibližně o 3 %. Dodržování současného doporučení 150 minut pak sníží celkovou míru úmrtnosti o 7 % ve srovnání se sedavým životním stylem. Ale chůze 300 minut týdně ji sníží již o 14 %. Takže chůze dvakrát tak dlouhá – 40 minut denně, ve srovnání s doporučenými 20 minutami – přinese dvojnásobný prospěch. A hodina chůze denně může snížit úmrtnost o 24 procent!

Metaanalýza vztahu fyzické aktivity a dlouhověkosti pak zjistila, že prospěch z rychlé chůze hodinu denně byl skvělý – ale 90 minut bylo ještě lepší. A co více než 90 minut? Naneštěstí je dnes v této kategorii málo lidí; neshromáždil se tak dostatek studií k pokrytí této skupiny. Pokud ale víme, že 90 minut je lepší než 60 minut a to je lepší než 30 minut, proč se doporučuje pouze 20 minut?

Zdá se, že orgány odpovědné za fyzickou aktivitu padly do stejné pasti jako orgány odpovědné za výživu. Doporučují spíše to, co si myslí, že může být dosažitelné, než aby jednoduše informovali o tom, co říká věda, a nechali nás vytvořit si vlastní názor. Je to jako výživové pokyny, které nám doporučují „jíst méně sladkostí.“ Kéž by nám to prostě řekli na rovinu.



Dnešní děti jsou samé kroužky, škola, sport, kultura... Jako bychom lásku měnili za společný program.

Děti studují prestižní školy, aby se dostaly na prestižnější gymnázia a nejprestižnější univerzity. A všichni jsou pak z toho nemocní. Nedávno ke mně přišla nádherná dvaadvacetiletá dívka, v bezvadné kondici, sportovkyně. Už dva roky trpí vleklými nevolnostmi, záchvaty zvracení, prodělala nespočet vyšetření, gastrokopii, odběry, ultrazvuk... Na nic se nepřišlo, dokonce byla hospitalizovaná, nic nepomohlo, jen když se vyzvrací, uleví se jí.

Jak to dopadlo?

Přišli jsme na to, že ji stresují rodinné vztahy, despotický otec a úzkostná matka, v dětství nedostala lásku. Ona sama ji proto teď neumí dát ani přijímat. Žije v obrovském emocionálním napětí, které uvolňuje zvracením. Jak praví přísloví „nedokáže to strávit.“

To je smutný případ.

Když se narodí člověk bez nohy, je na první pohled vidět, že nemůže chodit. Stejně tak se může narodit člověk s nevyvinutým charakterem a zůstane bezcitný, bez lásky. Ale není to vidět, jen cítit. Jiný příklad, sedmnáctiletá slečna má každých čtrnáct dní těžký epileptický záchvat, nepředcházela mu žádný úraz, vyšetření mozku nic neukázala. Má otce, který ji velmi miluje a vychovává k obrazu svému, je to bývalý špičkový sportovec, nyní úspěšný podnikatel. Ve všem je lepší než dcera, neustále sráží její sebevědomí. Dcera ho má doslova plnou hlavu. A jakmile přetlak dosáhne kritické hodnoty, uvolní se formou epileptického záchvatu. Dokonce i její matce organizuje život

tak, že říká, že z něj má migrénu. Když ke mně dceru a manželku objednával, začal jsem tušit, kde je problém. V něm. Bývá to skoro pravidlo. Ten, kdo někoho objednává, bývá hlavní příčinou potíží objednávaného.

Když zjistíte, že jsou za vším rodiče, jak jim to řeknete, aby se neurazili?

Jde o to, aby se matka, už tak většinou vystresovaná, nezačala k tomu všemu ještě trýznit vinou, že dítě stůně z ní. Přesto je ale nutné, aby si to uvědomila. Poprosím ji, aby mě nechala s dítětem chvíli o samotě. Děti to mají v hlavě dokonale srovnané, jen zapíšu, co mi povědí. Třeba se zeptám, co by se u vás doma mělo stát, abys byl zdravý, a dítě řekne, chtěl bych, aby se naši nehárali, aby mě drželi za ruce, aby šli se mnou na výlet, povíдали mi pohádky. Pak to dám přečíst mamince.

Takže to, že je dítě zdravé, znamená, že je spokojené a nic ho netrápí?

A o čem jiném by to svědčilo? Zdravá rodina rovná se zdravé dítě. Klidná, spokojená, uvolněná matka rovná se zdravé dítě. Vztah matka – dítě bývá většinou silnější než vztah dítě – otec.

Mohou být někdy děti dominantnější než rodiče a taky je ovlivňovat?

Ano, může to fungovat i obráceně. Třeba já zrovna řeším velký problém v práci. Nezvládal bych to, kdybych doma neměl porozumění a podporu. Nejen manželky, ale i dcery Johany. Je pozitivní, citlivá. Přijdu domů, pohladí mi hlavu, uklidňuje, táto, to bude dobré... Přenáší na mě pozitivní emoce. Takže mě vlastně léčí. ●

S vodou k nižšímu tlaku



Před několika lety přišla dr. Jacqueline Chanová z kalifornské Loma Linda University s hypotézou, že ti, kdo pijí více vody, mohou odvrátit onemocnění srdce.

Z knihy Davida DeRose 30 dní ke stabilizaci krevního tlaku. K vydání připravuje Centrum zdraví Eden.

Dr. Chanová následně ve svém výzkumu s kolegy skutečně zjistila, že nezávisle na pohlaví se pravděpodobnost úmrtí na infarkt snížila o 50 % u těch, kteří vypili denně více čisté vody. Rozdíl mezi lidmi s vysokým a nízkým příjmem vody (a tedy i nízkým a vysokým rizikem) byl jen tři sklenice vody denně. Ptáte se proč? Může to být díky snížení krevního tlaku a zvýšené tekutosti krve. Oba tyto faktory jsou spojeny s nižším rizikem ucpaní cév.

Jak to ale bude, když budeme přijímat tekutiny z jiných zdrojů, např. v podobě limonád, alkoholických nápojů, džusů anebo dokonce mléka? Tým dr. Chanové pomohl aspoň částečně zodpovědět i tuto otázku. Ženy, které vypily denně více než pět takových nápojů, měly oproti těm, které jich vypily méně než dva, více než dvojnásobné riziko infarktu, u mužů bylo zaznamenáno zvýšení rizika o polovinu.

Snižuje však voda skutečně krevní tlak, nebo její výhody spočívají v tom, že nás

chrání před tím, co tlak zvyšuje? Důkazy naznačují, že voda přímo zlepšuje krevní tlak. Je to zřejmě z následujících důvodů:

Voda nás udržuje hydratované, čímž brání nadměrnému zadržování sodíku. Nadbytek sodíku činí některé lidi náchylnými k hypertenzi. Dostatečné zásobení vodou také přebytečný sodík odplavuje. Nic se však nemá přehánět, při pití nadměrných dávek vody (nad 10 litrů) může dojít k vyplavení takového množství sodíku, že to způsobí životu nebezpečný stav zvaný hyponatremie. – Dostatečná hydratace udržuje cévy uvolněné. Pokud jsme dehydratováni, naše tělo vyřadí z provozu některé z drobných kapilár. To zajistí dostatečný objem krve v oběhu na zásobování nejdůležitějších orgánů, jako je mozek či srdce. Tyto mikrovaskulární změny však zvětší odpor toku krve, což vede k vyššímu krevnímu tlaku. – Optimální hydratace také zlepšuje tekutost krve. Při dostatečném zavodnění je krev méně „lepkavá“. Tím snadněji ji pak srdce pumpuje – a to přispívá k nižšímu krevnímu tlaku.

Lidé, kteří mají nedostatek minerálů, jako je hořčík a vápník, mohou zakusit efekt snížení krevního tlaku, když se napijí pramenité nebo jiné minerální vody, která obsahuje minerály. V jedné studii bylo zaznamenáno, že se tak diastolický krevní tlak snížil o 6 bodů a systolický o 4 body během jednoho měsíce.

Existují ovšem i jiné způsoby, jak zlepšit fluiditu krve – a tedy snížit krevní tlak. Tým badatelů z Německa sledoval 292 dárců krve. Polovina z těchto náhodně vybraných dárců měla na začátku studie zvýšený krevní tlak. Poté, co během jednoho roku opakovaně darovali krev, zaznamenali účastníci studie skvělé výsledky. Systolický krevní tlak poklesl o 12 bodů, diastolický o 7 bodů.

Více úžasných důkazů o síle vody

K jedné z nejužasnějších aplikací vody dochází v režimu půstu. Osobně jsem dohlížel na pacienty, kteří drželi půst jen o vodě a zažili velké snížení krevního tlaku. Nedoporučuji nicméně tento přístup bez lékařského dohledu.

Dr. A. C. Goldhamer s kolegy publikoval údaje o 174 pacientech s hypertenzí, které léčili pod lékařským dohledem v nemocnici. Účastníci dostávali dva nebo tři dny ovoce a zeleninu a poté jim nasadili půst jen o vodě, který trval v průměru 10 až 11 dní. Po skončení postu začali pacienti znovu přijímat potravu; ta se ale vyznačovala nízkým obsahem tuku či sodíku a byla veganská. Téměř 90 % pacientů mělo na konci programu krevní tlak nižší než 140/90 mm Hg. V průměru se pacientům snížil krevní tlak o 37/13 mm Hg.

Voda stoupá až na vrchol seznamu nápojů nejen pro své kardiovaskulární výhody. Důkazy dosvědčují, že dostatečné pití vody pomáhá předcházet zácpě, ledvinovým kamenům, infekcím močových cest, komplikacím cukrovky, krevním sraženinám v plicích a v nohách, kognitivnímu poškození i problémům se žlučníkem.

Voda pomáhá také shazovat nadbytečné kilogramy. Němečtí badatelé totiž dokázali, že pití menších množství vody zrychluje metabolismus. Přesněji řečeno, zjistili, že vypití pouhého půl litru čisté vody zvýší metabolismus na jednu hodinu o 24 %. Zdá se přitom, že pití energetických a jiných ochucených nápojů tuto výhodu nepřináší. Když badatelé přidali do vody velmi malé množství soli (aby se její koncentrace rovnala koncentraci v krvi), ke zvýšení metabolismu nedošlo.

Údaje jsou přesvědčivé. To, co pijeme, má silný vliv na naše zdraví. Nesprávným výběrem nápojů ztrácíme i jeden z klíčů k optimálnímu krevnímu tlaku. ●



Bohatý žebrák

„Tatínku, jsme chudí nebo bohatí?“ S touto otázkou se jednou ze školy vrátil osmiletý syn. Zaskočil mě. V ten moment jsem nevěděl, co mu mám odpovědět.

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

Chvíli jsem přemýšlel a pak jsem se pustil do vysvětlování: „Vlastíku, chudí nejsme, protože máme co jíst, bydlíme v bytě, kde je teplo a sucho, ve skříni máme i náhradní oblečení.“ – „Takže jsme bohatí?“ rozzářily se mu oči. – „No, bohatí také nejsme. Je spousta věcí, které bys chtěl, ale my ti je nemůžeme koupit, protože na ně nemáme dost peněz.“

Od té doby už uplynulo hodně let a já se čas od času k téhle otázce vracím. Máme se pořád stejně dobře. Nemusíme chodit do lesa na kořínky, abychom měli co jíst. Když je nám doma zima, stačí přidat jeden dva stupně na termostatu. Máme co pít, spíme v čisté posteli přikrytí teplou přikrývkou.

Dnes bych synovi odpověděl jinak. Řekl bych mu: „Jsme bohatí. Protože můžeme pomáhat těm, co toho mají méně než my.“ Došel jsem k závěru, že chudý je ten, kdo se už nemá o co rozdělit.

Vedle skutečně chudých lidí, kteří se už nemají o co rozdělit, se také setkávám se zvláštními chudáky. Jsou to lidé, kteří mají daleko víc než druzí. Mohli by se dělit, ale oni to neumí nebo spíš umět nechtějí. Mají

strach, že by zchudli, kdyby někomu dali něco z toho, co mají. A tak neustále hromadí a hromadí. V noci moc nespí. Neustále přepočítávají to, co už mají, a sní o tom, že když se ještě pár let bude se dařit, tak...

Ježíš o jednom takovém ubožákovi vyprávěl následující příběh: „Jednomu bohatému člověku se na polích hojně urodilo. Uvažoval tom, a říkal si: ‚Co budu dělat, když nemám kam složit svou úrodu?‘ Pak si řekl: ‚Tohle udělám: Zbořím stodoly, postavím větší a tam shromáždím všechno své obilí i ostatní zásoby a řeknu si: Teď máš velké zásoby na mnoho let; klidně si žij, jez, pij, buď veselý myslí.‘ – Ale Bůh mu řekl: ‚Blázně! Ještě této noci si vyžádají tvoji duši, a čím bude to, co jsi nashromáždil?‘ – Tak je to s tím, kdo si hromadí poklady a není bohatý před Bohem“ (Bible, Lukáš 12).

V porovnání s mnoha lidmi jsem chudý. Ale stále mám ještě dost, abych mohl pomáhat těm, kdo mají ještě méně než já. Jsem rád, že nejsem takový chudák jako ten boháč, kterého Bůh nazval blázněm. Skutečně chudý je ten, kdo už se nemá o co podělit. Ale i takový člověk může být šťastnější než bohatý žebrák. ●

Oceňujte jeho vhled do situace

Moc si svého manžela nevážila. Za jeho zády ho neustále srážela, zesměšňovala a dělala si legraci z jeho nápadů a názorů.

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

Jednoho dne, když byla nakupovat, ji napadlo, že by možná bylo zajímavé zastavit se u něho v kanceláři a podívat se, kde – a jak – pracuje. Zavolala mu mobilním telefonem a on řekl: „Jistě, mám dost práce, ale přijď.“

Když tam dorazila, měl opravdu hodně práce, a tak musela několik minut čekat, zatímco jednal s různými lidmi. Když tam tak seděla, nemohla si nevšimnout, že mu jeho kolegové projevují značnou úctu. Dokonce i jeho šéf a jeho atraktivní mladá sekretářka. Potom k manželovu stolu přistoupil starší muž, který byl ve firmě určitě déle než

on, a přesto pracoval na nižší pozici. Aniž by přesně věděla proč, udělalo se jí trochu nevolno, když slyšela, jak ten starší muž říká jejímu manželovi: „Ano, pane.“

Potom mu sekretářka přinesla nějaké papíry a ona pocítila stud – a trochu strach –, když viděla, jak ta elegantní mladá žena s obdivem vzhlíží k jejímu manželovi.

Nakonec získala možnost manžela navštívit, ale vzala to zkrátka, rozloučila se s ním a řekla mu,

že se uvidí večer. Zamířila k autu, nasedla do něj a rozplakala se. Pomyslela na všechny ty chvíle, kdy ho shazovala a dělala si z něho za jeho zády legraci. A pak jí to došlo: její neúcta nepramenila z toho, jak se k ní choval, nebo z toho, že by byl špatný manžel. Uvědomila si, že skutečným problémem je to, že není takový, jakého ho chtěla mít.

Této ženě ohledně jejího manžela chybělo pochopení nejméně dvou věcí: (1) měl mnoho schopností a znalostí, které ke své škodě přehlížela, a (2) chtěl se doma těšit stejně úctě jako v práci.

Taková žena není jediná, s řadou z nich jsem mluvil. Myslí si, že ji manžel nemá co naučit a že ani není příliš moudrý. Vždyť přece ona řídí domácnost, vychovává děti a rozhoduje. Když taková žena přijde na naši konferenci o lásce a úctě nebo si přečte některé naše materiály, poměrně často se stává, že jí spadnou z očí šupiny neúcty. Zde je svědectví jedné ženy, které to konečně „došlo“:

„Třidvacet let jsem v našem manželství toužila po vztahové blízkosti. Vůbec jsem nevěděla, že tuto touhu sabotuje moje neúcta. Měla jsem vážné problémy s arogancí, kdy jsem si myslela, že vím všechno nejlíp, a manželovy nápady mi vůbec nestály za úvahu. ... Myslela jsem, že svému ‚neschopnému‘ manželovi ‚pomáhám‘. Když jsem mu přestala vnucovat své názory a poskytla mu prostor, aby mohl mluvit o těch svých, začaly se dít úžasné věci. Začal mi otevírat svoje srdce. Vedeme teď spolu skutečné rozhovory místo dvou monologů. Moje láska a úcta k němu prudce stouply. On naproti tomu začal dozrávat v muže, jakého jsem si vždycky přála mít.“

Oklamána byla žena, nikoli muž

Žena, která si myslí, že musí mít na všechno odpověď a myslet i za svého manžela, by se měla pozorně začíst do Bible. Všichni známe





příběh z ráje. Bůh Adamovi řekl, že může jíst z každého stromu v zahradě kromě jediného. „V den, kdy bys z něho pojedl, propadneš smrti“ (Genesis 2,17). Když byla později stvořena Eva, Adam jí o tomto Božím přikázání řekl. Když ale našel Evu had a pokoušel ji rafinovanou otázkou: „Opravdu Bůh řekl?“ nedokázala se vzepřít. Ovoce toho stromu vypadalo lahodně a zaručeně ji mělo učinit moudrou. Eva, zcela oklamána, ovoce ochutnala. Potom přišel Adam (nebo možná ona šla za ním). Eva dala ovoce i Adamovi a jedl z něho i on (viz Genesis 3,1–6). Byl oklamán i Adam? Písmo neříká, že byl oklamán, nýbrž že byl neposlušný – právě skrze něho upadl celý svět do hříchu (viz Římanům 5,12–19).

Adam měl dostatečný vhled do situace, aby si uvědomil, že toto ovoce jíst nemá, ale i tak to udělal. Byl to první případ, kdy se muž nechal svou manželkou vést jako dobytče? Nebo Adam prostě nechtěl, aby ho Eva předběhla a získala poznání, které on mít nebude? To s jistotou nikdo neví. Apoštol Pavel to shrnuje v 1. listu Timoteovi 2,14, když pojedává o roli žen v církvi: „A nebyl to také Adam, kdo byl oklamán, ale žena byla oklamána a dopustila se přestoupení.“

Eva zjevně dospěla k závěru, že ví mnohem lépe, co je pro ni a jejího manžela nejlepší, a přesvědčila ho, aby následoval jejího příkladu. Adam „uposlechl hlasu své ženy“ a byl proklet (viz Genesis 3,14–19).

Manželství potřebuje její intuici a jeho vhled do situace

Když apoštol Pavel mluví o tom, že hadovou lstivostí byla „oklamána“ Eva (viz 1. Timoteovi 2,14; 2. Korintským 11,3), nechrlí

šovinistické urážky žen, jak by mohly tvrdit feministky. Je v tom hluboká pravda a my se nad ní musíme zamyslet. Ano, muži by měli naslouchat svým ženám, které jsou přirozeně intuitivní. Ženy by však neměly podceňovat vhled do situace, který Bůh dal jejich mužům, a odmítat jejich radu. Eva, místo aby naslouchala Adamovu hlasu, vzala situaci do svých rukou a přiměla Adama, aby poslouchal on ji, přestože jeho úsudek byl lepší.

Jak se to týká dnešních manželství? Přebírají ženy vedení a stává se jejich hlas tím rozhodujícím v manželství? Ne nutně, ale toto nebezpečí tu vždy je. Volám zde po návratu k biblické rovnováze. Muži a ženy se navzájem potřebují. Pro ženy, které jsou ochotny zvážít, kde se nacházejí na stupnici prokazování bezpodmínečné úcty svým manželům, mám dvě otázky: (1) Nesmýšlíte o svém přirozeném rozpoznání a intuici příliš vysoko? (2) Není to tak, že byste v určitých oblastech mohla podlehnout klamu, takže pro vás bude dobré využít manželův vhled do situace, protože nevidíte to, co vidí on?

V mnoha manželstvích je pro ženu až příliš snadné odepisovat manželův vhled do situace a jeho návrhy, protože si myslí, že je nepotřebuje nebo že její muž nemá právo je uplatňovat. Podle mého názoru však mají manželé společně zkoumat každou situaci, kde něco není v pořádku, a snažit se dospět sami nebo s pomocí někoho dalšího k správnému řešení.

Přiznejte, že i vy máte chyby, problémy a slabosti (v oblastech, kde je váš manžel silný) a že ne vždy je váš úsudek dokonalý. S úžasem uvidíte, jak to povzbudí jeho duši. ●

Až se odevzdám

Já před Ježíšem kdysi stál
Vědom si svého postavení
Právem hrdý na své já
V němž nedostatku není

Uctivě jsem pozdravil
A ptal se toho, jenž Mistr byl
Zda mi ještě něco schází?
Tak aby mi poradil!

Díval se na mě, jako kdyby
Myšlenky mé všechny znal
Pak řekl, abych všechno prodal
A jemu se odevzdal

Abych nelpěl na majetku
Přestal sloužit svému já
Abych ho cele následoval
A On že mi pokoj dá

Jako bych slyšel, co neřekl nahlas
Ty větší, než myslíš, problém máš
Však já na tebe budu čekat
Až se mi jednou odevzdáš

Já, který byl bezúhonný
Já, který v malíčku tóru mám
A on mi řekne, že je to málo
Prý ať se mu odevzdám!

Odcházím smutný
se skloněnou hlavou
Nevnímám cestu, nevidím květ
On přinutil mě přiznat sobě
Že více než nebe láká mě svět!

V duchu slyším každé slovo
Které mi Ježíš pověděl
Cítím jeho zájem, lásku
A tuším, co bych měl

Přicházím domů
a dívám se kolem
Vážně se všeho zbavit mám?
Snad mi dá Bůh sílu k tomu
Že se mu jednou odevzdám

Magda Berkyová

Holandská cyklistická revoluce

Jezdit na kole se sluchátky v uších je zábavné, ale nebezpečné, a pokud to není nelegální, rozhodně by mělo být. Jezdit na kole ve dvou není ani z poloviny tak zábavné, jak to vypadá.

Lucie Sovová, z časopisu *Sedmá generace* 2/18

Jezdit na kole po kruhovém objezdu a pod mosty je vůbec nejzábavnější. Jezdit na kole a koukat přitom do mapy překvapivě lze. Kdo by si myslel, že cyklista nikdy nemůže mít problém s místem k parkování, ten se plete.

Zápisky z mého prvního pobytu v Nizozemí byly podobných cyklistických poznatků plné. Zatímco do té doby jsem kolo vnímala jako příjemnou volnočasovou aktivitu nebo způsob, jak u babičky na vsi dojet pro chleba, tady se mi otevřely nevidané možnosti. Sebe-kriticky přiznávám, že moje vlastní cyklistická úroveň zpočátku potvrzovala poznámku, že „není na stezce nebezpečnějšího stvoření než zmateného turistu“. Během pár let jsem si ale své portfolio rozšířila o dovednosti jako „klikkuje mezi větrem urvanými větvemi s dýňovým koláčem v ruce“ či ještě později v sezoně „opatrně projíždí sněhovým popraškem, zatímco jí slzy od větru namrzají na tvářích“.

Jak se ale stalo, že se právě z téhle země stala cyklistická velmoc? Ačkoli k Nizozemí patří kola stejně jako tulipány a gouda, propracovaná infrastruktura, která z kruhových objezdů činí zábavnou kratochvíli, tady funguje teprve od sedmdesátých let. Video Marka Wagenbuura *How the Dutch got their cycling paths* ukazuje starší záběry, na kterých se nizozemské cyklostezky podobají těm, jež znají cyklisté jinde: úzké, nenavazující a na křižovatkách zcela chybějící. Poselství jeho klipu zní:

pokud jsme dokázali dopravní infrastrukturu zlepšit v Nizozemí, jde to i jinde.

Amsterdamské matky (a otcové)

Co bylo tedy klíčem nizozemského cyklozázraku a jaká taktika se z něj dá okopírovat? Inspirující ne-pochoybně je, že zásadní roli sehráli občanští aktivisté. Trochu zjednodušeně květinové děti, které se v sedmdesátých letech usazovaly a zakládaly rodiny. Jezdění na kole dobře kloubilo dva jejich požadavky: bezpečné ulice a čistý vzduch. Obojí bylo hlavně ve městech nedostatkovým zbožím.

Vraťme se ale v čase ještě o kousek dál. Po druhé světové válce bylo Nizozemsko zničené, traumatizované, ale díky Marshallovu plánu také vcelku bohaté. Poválečná obnova s sebou přinesla zvýšení životní úrovně a brzy také rozmach automobilové dopravy a výstavbu silnic. Dodnes má tahle malá země neuvěřitelně hustou

Města přizpůsobená autům přestala být bezpečná pro lidi. Většina zdrojů na toto téma cituje černý rok 1971, kdy následkem dopravních nehod zemřelo 3300 lidí.

a propracovanou dálniční síť a v meziměstské dopravě hrají auta rozhodně prim – to je ale jiná kapitola. Už koncem padesátých let se auta nemohla vejít do měst, a proto se muselo bourat – mimo jiné dosud existující cyklostezky. Stezky pro pěší a cyklisty se zúžily.



Umístění přechodů a semaforů se přizpůsobilo rytmu aut. Z náměstí se stala parkoviště. Zní to povědomě?

Na Nizozemce ale brzy začaly dopadat také stinné stránky ekonomického růstu, mimo jiné znečištění životního prostředí. Šedesátá a sedmdesátá léta se vyznačovala do nebe volajícím znečištěním ovzduší – mimochodem další problém, s nímž Nizozemí bojuje dodnes – a zároveň rostoucím environmentálním uvědoměním. Ještě zásadnější ale pro nizozemské aktivisty bylo, že města přizpůsobená autům přestala být bezpečná pro lidi. Většina zdrojů na toto téma cituje černý rok 1971, kdy následkem dopravních nehod zemřelo 3 300 lidí. Čistě ze záliby v morbidních statistikách jsem zjistila, že to znamenalo 250 úmrtí na milion obyvatel. Alarmující. V České republice to ale v té době bylo jen o 50 méně... Mrtvých v Nizozemsku

každopádně bylo příliš a bylo mezi nimi příliš mnoho dětí – kolem čtyř set. To vyhnalo aktivisty do ulic. Kampaň, která zahájila éru Nizozemska jako ráje cyklistiky, nesla název Stop de Kindermoord, tedy zastavte vraždění dětí.

Autor blogu *A view from the cycle path* (Pohled z cyklostezky) David Hembrow už tady z nizozemské zkušenosti vyvozuje poučení: zlepšení cyklistické infrastruktury se těžko prosazuje z pozice menšiny šílenců, kteří se chtějí po městech prohánět na kole. Kampaň za bezpečnost dětí pochopitelně osloví daleko více lidí. Rozhořčeným nizozemským rodičům ale v sedmdesátých letech pomohlo také to, že se společnost v poválečných letech značně liberalizovala a politická reprezentace byla přístupná hlasům z lidu. Aktivisty blokující ulice sice zpočátku zatýkala policie, během dvou let už je ale podporovala vláda.

Benzín došel, jed'te na kole

Za prozřením politiků stál také velmi pragmatický důvod – ropná krize roku 1973 a propad nizozemské ekonomiky. Neděle bez aut byly nejspíš nejlépe přijímaným úsporným opatřením. Při jejich zavedení vyjela solidárně na kole i tehdejší královna Juliana a noviny vesele referovaly o tom, jak se před kostely namísto aut hromadí bicykly. Embargo, které na Nizozemsko uvalili arabští vývozcí ropy jako trest za podporu Izraele v Jomkipurské válce, bylo jedno z nejpřísnějších. Problém závislosti na fosilních zdrojích je nicméně aktuální stále. Nizozemské cyklostezky se tak mohou s trochou nadsázky zařadit do učebnice „co bude, až dojde ropa“ po bok kubánských městských farem. Pro cyklistické hnutí byl tento vývoj důležitý také proto, že si lidé připomněli, jak mohou ulice bez aut vypadat.

Po nedělích bez aut začala nizozemská města uzavírat automobilové dopravě svá

centra. V roce 1975 vznikly pilotní projekty moderních cyklostezek v Tilburgu a Haagu. Potvrdily, že kde je infrastruktura, jsou na jednu i cyklisté. Celkový zájem o využívání kola místo auta ale nezvýšily – to se podařilo až s vybudováním celoměstské cyklistické sítě v Delftu. Od té doby se cyklistická infrastruktura stala nedílnou součástí městského plánování. Ale nejen toho. Cestování na kole začaly u svých zaměstnanců podporovat nejprve veřejné instituce a brzy i řada soukromých firem. Různé programy na podporu šetrné dopravy fungují dodnes.

Na kole, na kole, na kole

Aktuálně má Nizozemsko přes 34 tisíc kilometrů cyklostezek. Průměrný obyvatel najede za rok na kole k devíti stům kilometrů – číslo, které se od devadesátých let výrazně nemění. Na kole se odbude 27 procent všech cest. Systém dopravy je navržený tak, že u spousty cest jiný způsob ani nedává smysl. Hromadná doprava připadá v úvahu prakticky jen ve větších městech nebo na delší vzdálenosti. Autem se do městských center pouští jen opravdu odvážní motoristé, kteří si mohou dovolit drahé parkovné. Jádra měst mají často pěší zóny, mimo ně ale rychle zjistíte, že prostor je chodcům přívětivý o dost méně než cyklistům.

Kromě infrastruktury se v Nizozemí podařilo změnit uvažování o dopravě. Autoškoly tady například učí řidiče při vystupování z auta otevírat dveře pravou rukou – to je totiž nutí se ohlédnout za sebe, jestli se neblíží kolo. Cyklista je plnohodnotným účastníkem provozu. Ještě víc než všudypřítomné cyklostezky mě překvapilo, že na kole dostanu přednost, pokud ji mám dostat – bez ohledu na to, o kolik větší, silnější a rychlejší jsou ostatní vozidla. Platí to na obě strany, od cyklistů se očekává znalost a dodržování pravidel. Improvizace, na kterou jsou zvyklí cyklisté odjinud, se příliš netoleruje. Legislativa kolům trochu nadržuje v tom, že při kolizi s autem se vina přikládá motoristovi, pokud se neprokáže jinak.

Ve větru a dešti

„To se jim to jezdí, když tam nemají kopce,“ zní častá reakce na úroveň nizozemské

cykloinfrastruktury. Nizozemsko je opravdu neobyčejně placaté. Zato tady často fouká vítr, který vás pocitu jízdy po rovině snadno zbaví. Navíc tam, kde si jiné země musí poradit s terénními nerovnostmi, se Nizozemí musí vypořádat s všudypřítomnou vodou, ať už je to moře, řeka, nebo kanál. Mosty přitom vedou do kopce prakticky nevyhnutelně, i když u těch cyklistických je snaha udržet převýšení na přijatelné úrovni – ostatně stejně jako u nejrůznějších podjezdů. Na kole bez převodů, které je tady standardem (nejsou tu přece kopce), se ale i tak můžete trochu zpotit.

Cyklistice napomáhá taky relativně mírné oceánské klima, zmiňovanou jízdou sněhem si moc času nevyzkoušíte. Zato

Kromě infrastruktury se v Nizozemí podařilo změnit uvažování o dopravě. Autoškoly tady například učí řidiče při vystupování z auta otevírat dveře pravou rukou – to je totiž nutí se ohlédnout za sebe, jestli se neblíží kolo.

můžete vedle větru často čekat déšť. Až tady jsem ocenila věci jako nepromokavý návlak na sedlo, cyklopláštěnku nebo meteora-dar, podle kterého si Nizozemci běžně plánují cesty. S příležitostí mokřím zadkem se přesto musí počítat. Na kole ovšem jezdí skoro všichni, dorazit do práce v lehce zmoklém či opocenému stavu je tak společensky přijatelné.

Můžeme ostatně spekulovat o tom, že ježdění na kole obecně dobře zapadá do nizozemské kultury či povahy, v níž se solidarita a rovnostářství potkává s důrazem na nezávislost a odpovědnost jednotlivce. Kolo, jednoduché, skromné, všem dostupné a zároveň individualizované, do tohoto obrázku skvěle zapadá. Znamená to tedy, že je vyhráno? Ale kdeže.

Problémy prvního cyklosvětva

Nové situace přináší nové výzvy. Na mnoha místech čelí kola stejnému problému jako v padesátých letech auta – není pro ně dost místa. Stezky jsou na hustotu provozu příliš úzké a není kde zaparkovat. Ve větších městech se kola kradou, jinde zase zůstávají hory opuštěných, rezivějících bicyklů, které města přes veškerou snahu nezládají úplně efektivně odklízet.

Neustále se řeší otázka bezpečnosti. Jedním z principů infrastruktury je oddělení cyklistů od aut – pokud ne pruhem zeleně, tak

Technologie a tužby

Můj vztak k technologiím a sociálním sítím by se dal popsat jako směs lásky a nenávisti.

Z knihy **Craig Groeschela Struggles**. Vydalo nakladatelství Zondervan.



Většina z nás tento pocit dobře zná, nedokážeme ale identifikovat, proč tomu tak je. Jsme si vědomi své posedlosti, ale nevíme, jak se vyrovnat s rostoucími výzvami, které s sebou užívání moderních technologií nese. Jsme stále zaneprázdnění, ale znuďení. Jsme plní, ale prázdní. Jsme stále připojeni, ale osamělejší než kdykoliv předtím.

Naše životy jsou naplněny větším množstvím aktivit, než bychom si mysleli, že je možné, ale často na konci dne pocítujeme prázdnotu. Máme více věcí – aut, domů, oblečení, zařízení, hraček – než kterákoliv jiná generace v dějinách, ale toužíme po tom mít více. Jsme online více, než kdykoliv jindy, ale často se cítíme osamělejší, než se dá popsat. Víme, že Bůh pro nás chce něco lepšího, ale nejsme si jisti, jak to naleznout.

Skoro každý vám potvrdí, že život je den ode dne rušnější, hektičtější a bláznivější. Jsme bombardováni takovým množstvím informací, že je nedokážeme zpracovat – inzery, reklamy, blogy, tweety, fotkami, úryvky hudby, hrami, dalšími reklamami. Náš svět překypuje nespočtem technologických zázraků – každý z nich slibuje, že zlepší náš život.

Není pochyb o tom, že mnoho těchto inovací skutečně naše životy zlepšilo. Můžu poslat SMS kamarádovi k protinožcům. Sdílet fotky z narození mého syna s příbuznými, kteří žijí tisíce kilometrů daleko. S pomocí svého chytrého telefonu mohu platit účty, nakupovat anebo si zamluvit dovolenou u moře. Při všech těchto zlepšeních ale nedokážu nemyslet na stinné stránky, které s sebou používání oněch zařízení, bez kterých si dnes „svůj život vůbec nedokážu představit“, nese.

Jsem fascinován tím, do jaké míry technologie a sociální média ovlivňují naše životy, naše vztahy a dokonce i naši víru. Nevím, jak vy, ale za sebe musím přiznat, že zažívám hluboký vnitřní konflikt. Na jedné straně tyto technologické výplody miluji a užívám je ve svém životě prakticky bez přestání. Na druhé straně je vůbec nemohu vystát. Nelíbí se mi, že jsem jimi tak pohlcen, že jsem na nich tak závislý, že nejsem schopen odolat impulzu utíkat se k nim, jako kdyby mohly přinést odpověď na každou důležitou otázku v mém životě.

Zamyslete se nad tím, jak rychle se svět změnil. Vzpomínám si, jak se poprvé objevily mobilní telefony. Říkal jsem si, že bych

nikdy nic takového mít nechtěl. Dnes když zapomenou telefon doma nebo v práci, skoro začnu panikařit. Dokonce ani nechci nechávat mobil v jiné místnosti, než ve které právě jsem. Dosáhl jsem bodu, kdy jej zkrátka musím mít stále po ruce. Víím, že to není normální.

Vzpomínám si, jak mi zřídili v roce 1997 moji první emailovou poštovní schránku. Říkal jsem si: K čemu? Můžu přece tomu člověku zavolat, když půjde o něco důležitého. Neuplynul ani rok a nedokázal jsem si už představit, jak někdo může přežít bez emailu. Nemyslel jsem si, že to potřebuji. Pak

jsem cítil, že se bez toho neobejdu. A nakonec jsem se toho stal vězněm.

Chytré telefony toto všechno posunuly ještě na úplně jinou rovinu. Zaznamenají, kolik jsem snědl kalorií, kolik kroků ušel. Dozvím se, jaká je předpověď počasí pro Paříž či Bangladéš, ukáže mi, kde se nachází auto mé dvacetileté dcery, předčítá mi Bibli a připraví mi sendvič. (Dobrá, to poslední ne – aspoň zatím ne.)

Není pochyb o tom, že technologie zlepšují naše životy. Totéž platí pro sociální média. Facebook, Twitter, Instagram, LinkedIn... Nepopsatelně velký svět se neokonečně zmenšil. Nemám problém se spojit se spolužákem z druhé stupně základní školy, kterého jsem desítky let neviděl. Můžu sledovat, o co se právě podělila moje oblíbená sportovkyně či filmová hvězda. Nedosáhl jsem ale bodu, kdy nás technologie a sociální média poškozují možná do stejné míry, do jaké nám pomáhají?

Intuitivně víme, že technologie a sociální média nás mění. Ať už k lepšímu či horšímu, mění se to, jak získáváme informace, jak se chováme k lidem, jak vnímáme sami sebe – a možná i to, jak smýšlíme o Bohu.

Termín „přítel“ dnes může označovat někoho, koho jste nikdy neviděli, který ale má přístup k vaší stránce na sociální síti. Vztahy jsou stále mělčími a my se cítíme být izolováni. Toužíme po ocenění druhých, nechceme ale odhalovat, co se v nás samotných děje pod povrchem. Studie ukazují, že jsme sice stále více online, ale stále méně schopni soucítit s potřebami druhých

Narušují se mnohé kriticky důležité charakteristiky lidského života.

Spokojenost. – Čím více se porovnáváme s druhými, tím méně spokojeni sami se sebou jsme. Studie ukazují, že sledování sociálních sítí často vede k depresím.

Intimita. – Čím více komunikujeme online, tím více toužíme po intimitě tváří v tvář – která se ale pro nás stává stále nedosažitelnější.

Autentičnost. – Čím více cenzurujeme (resp. malujeme narůžovo) své životy, tím těžší je pro nás být ryzí a transparentní.

Soucit. – Čím více bolesti můžeme být svědky, tím těžší je pro nás projevit péči a starostlivost. Stáváme se necitlivými k utrpení lidí kolem nás a ve světě.

Integrita. – Jsme prakticky neustále vystaveni pokušení dívat se na věci, které jsou v rozporu s čistotou, kterou si pro nás přeje Bůh.

Povzbuzování. – Stálá negativita a kritika na síti nás vede k tomu, že se soustředujeme na slabosti, nedostatky a selhávání druhých, namísto toho, abychom je povzbuzovali.

Uctívání. – Bůh chce být v našich životech na prvním místě, ale lidé zjišťují, že je stále těžší následovat Ježíše ve světě, jenž je více a více zaměřen sám na sebe. Je čas svrhnout modly.

Odpocinek. – Celý svět nám leží doslova u nohou, je to tak vzrušující. Ztrácíme ale ze zřetelě hodnotu odpočinku a ztišení o samotě.

Zvláštní přitom je, že čím více se soustředujeme sami na sebe, tím nižší míru uspokojení zažíváme. Čím více jsme pohlcováni věcmi tohoto svět, tím větší prázdnotu zažíváme.

Důvod je ten, že jsme byli stvořeni pro více – pro mnohem více. Byli jsme stvořeni pro věčnost, nikoliv pro život na zemi. Nebyli jsme stvořeni k tomu, abychom sbírali „lajknutí“, ale abychom projevovali lásku. Nebyli jsme stvořeni k tomu, abychom poutali pozornost na sebe, ale abychom vzdávali slávu Bohu. Nebyli jsme stvořeni k tomu, abychom sbírali ty, kteří nás sledují na síti, ale abychom následovali Krista.

Přišel čas vrátit technologie na místo, které jim patří. Přišel čas začít milovat Boha a lidi celým svým srdcem. ●

Medvědi a zimní spánek

Medvědi jsou opravdu velká a silná zvířata. Například grizzly může vážit až čtyři sta kilogramů a lední medvěd ještě o dvě stě kilogramů více.

Grizzly může vyvinout krátkodobě rychlost až 60 km/h. Tenhle obr však tráví většinu svého života hledáním potravy a tvorbou tukových zásob pro období zimního spánku. A zimní spánek je jedním z dalších zázraků u zvířat, na který se teď podíváme.

Když medvědice porodí mláďata, kojí je následujících pět měsíců. Během této doby nepije ani nejí. Kde ale bere tekutiny pro tvorbu mateřského mléka, kterým pět a někdy i sedm měsíců kojí svá mláďata? Vždyť po celou dobu nic nepije? Tohle je možné jen díky tomu, že medvěd nabere velké množství tuku, které pak během hibernace postupně spotřebovává. Z každého gramu tuku je tělo schopno vyrobit jeden a půl gramu vody, která se vrací do oběhu a je použita k tvorbě mateřského mléka.

Medvědice dokonce po celou dobu nevyměšuje, takže i její tělní odpad se kompletně recykluje. Její tělo funguje tak, že tělní odpad přetváří na proteiny, které zpětně živují tělo a prostřednictvím mléka i mláďata.

Pro vědce je celý tento mechanismus stále záhadou.

Další záhadou je to, jak si hibernující medvědi uchovávají svalovou sílu. Během pětíměsíčního zimního období jí medvěd ztratí pouze 20%. Člověk by po pěti měsících v posteli ztratil až 90% svalové síly. Naše svaly se při nečinnosti doslova rozpadají. Kdyby ale třeba lev napadl medvěda, který se právě probudil, medvěd by ho stále dokázal porazit.

Při nedávných rozsáhlých výzkumech se ukázalo, že medvěd při hibernaci prodělává intenzivní svalový třes, který udržuje svaly v určitém napětí. Někteří vědci se domnívají, že je to forma izometrického cvičení, kterým si medvěd během zimního spánku udržuje svalovou sílu.

Jak úžasný design a jaká předvídatost Stvořitele, který takto stvořil medvěda, aby ho i s mláďaty ochránil v období zimního spánku. Podle mě je to fascinující. Bůh, jak ho známe z Bible, myslel zkrátka na každý detail a má na všechno to správné řešení. ●



Odkud se vzalo zlo

Co je zlo? Odkud se vzalo? Proč ten neustálý konflikt mezi dobrem a zlem? Proč by dobrý Bůh dovolil, aby existovalo zlo?

Z knihy kolektivu autorů *Prožívání radosti*. Vydal Advent-Orion.

Gene Roddenberry, tvůrce sci-fi televizního seriálu *Star Trek*, to vyjádřil tvrději: „Musíme si položit otázku, jak logická je myšlenka mít vševědoucího a všemocného Boha, který stvoří špatné lidi a pak je obviňuje z vlastních chyb.“

Existence zla je tou první námitkou proti Bohu. Jako příklad uvádím některé známé citáty: „Pokud je Bůh dobrý, pak nemůže být všemocný. Pokud je Bůh všemocný, pak není ani trochu dobrý.“ (Norman Mailer) – „Svět, ve kterém žijeme, lze chápat jako výsledek zmatku a náhody, ale pokud je výsledkem úmyslného záměru, pak musí být záměrem ďábla. Pro mě osobně je náhoda tou méně bolestivou a pravděpodobnější hypotézou.“

(Bertrand Russell) – „Není to tak, že bych neuznával Boha. Já jen nepřijímám a nikdy nemohu přijmout svět, který stvořil.“ (Fjodor Michajlovič Dostojevskij)

„Skutečnost utrpení nepochybně představuje jeden z největších problémů křesťanské víry.“ (John Stott) – „Jedinou omluvu, kterou Bůh má, je to, že neexistuje.“ (Friedrich Nietzsche) – „Problém zla... Proč ho Bůh dopustil? Pokud je Bůh všemohoucí, pak to, že dopouští zlo, se rovná jeho stvořitelenskému činu, takže proč ho Bůh stvořil?“ (Sir William Temple) – „Bohové buď mohou odebrat zlo ze světa, ale nechťejí, nebo jsou ochotni zabránit zlu, avšak nemohou, pak ovšem nejsou všemocní. Pokud jej mohou odstranit,

ale neudělají to, pak nejsou dobrotiví. A nakonec, jsou-li schopni i ochotni zničit zlo, jak je možné, že existuje?“ (Epikuros)

Podle Epikura Bůh buď není všemohoucí – protože nedokáže odstranit zlo; nebo není vševědoucí – když neví nebo si není ochoten přiznat, že zlo existuje; nebo Bůh není vůbec dobrý – protože buď zlo stvořil, anebo mu přinejmenším dovolil existovat. Také raně křesťanský teolog a filozof Boethius položil podobnou otázku: „Je-li Bůh, odkud se bere zlo? Není-li Bůh, odkud se bere dobro?“

Buď Bůh mohl zničit zlo, ale neudělal to, nebo není všemocný. Je vůbec možné obhájit existenci Boha a zároveň věřit ve

všemohoucího, laskavého a dobrého Boha? Musí existovat ještě další odpověď s rozměrem hlubším než jen ono na logice postavené „bud; anebo“.

Představte si následující situaci: Někdo o vás bude roznášet, že jste lhář, podvodník, vyděrač, lichvář, útočník, zloděj, násilník, a dokonce i vrah. Jak budete reagovat? Budete se obhajovat. Všechna obvinění odmítnete jako naprosto nesmyslná a falešná. Váš žalobce vás však bude i nadále obviňovat ze všech zločinů. Začnete bránit svou nevinu. A najednou jste ve sporu „tvrzení proti tvrzení“. Velmi podobný scénář popisuje i poslední kniha Bible – Zjevení. Píše se tam: „A strhla se bitva na nebi.“ Zvláštní! Většina lidí si představuje nebe jako místo blaženého pokoje a klidu. Jak by se mohla v tak dokonalém prostoru strhnout bitva? Co se přihodilo? Co to bylo za bitvu a jak dopadla?

Co bylo příčinou sporu? Lucifer a jeho rozhodnutí. Jako nejvyšší stvořená bytost v celém vesmíru (Lucifer znamená Ten, kdo přináší světlo) měl svobodu mít, cokoli si usmyslel. Lucifer toužil po moci, vládě a postavení. Nakonec zpochybnil Boží charakter a legislativu Boží vlády.

Příběh je stručně popsán v biblické knize Ezechiel: „Ve svém domýšlivém srdci si říkáš: ‚Jsem Bůh‘ ... Byl jsi vzorem dokonalosti, moudrý a nádherný. Byl jsi v Edenu, zahradě Boží, pobýval jsi na svaté hoře Boží, procházel ses uprostřed ohnivých kamenů, na svých cestách jsi byl bezúhonný ode dne svého stvoření, dokud se v tobě nenašla podlost. Pro tvou krásu se stalo tvé srdce domýšlivým, pro svou skvělost jsi zkazil svoji moudrost“ (Ezechiel 28,2.13–15.17). Jinými slovy, Lucifer se rozhodl, že bude větší než Bůh a všechno bude dělat lépe!

Izajáš sděluje další podrobnosti, které objasňují Luciferovu soběstřednou motivaci a jeho vzpouru proti Bohu: „Jak jsi spadl z nebe, třpytivá hvězdo (Lucifere), jitřenky synu! Jak jsi sražen k zemi, ztročovatelí pronárodů! A v srdci sis říkal: ‚Vystoupím na nebesa, vyvýším svůj trůn nad Boží hvězdy, zasednu na Hoře setkávání na nejzazším Severu. Vystoupím na posvátná návrší oblaků, s Nejvyšším se budu měřit.“

Zhanobený Bůh

Nejvyšší ambicí ďábla je být jako Bůh. Chce toho ale dosáhnout způsoby, které Bohu nejsou vůbec vlastní. Jeho největším nástrojem vzpoury proti Bohu je zhanobit ho a potupit. Ďábel měl dokonce tu drzost, že vyžadoval, aby ho sám Bůh uctíval. Stalo se to v době, kdy Bůh přišel jako Kristus na naši zemi: „Pak ho (Ježíše) ďábel vezme na velmi vysokou horu, ukáže mu všechna království

světa i jejich slávu a řekne mu: ‚Toto všechno ti dám, padneš-li přede mnou a budeš se mi klanět.‘“

Ďábel obviňuje Boha z vlastních nedostatků a zlé přirozenosti – ze sobectví, mstivosti, krutosti, surovosti. Prohlašuje, že Bohu nelze důvěřovat. Podněcuje neustálý duchovní boj lži a klamy, hanobením, ponižováním a zkreslujícími obrazy o Bohu. Ďábel tvrdí, že ví všechno nejlíp, a Boha nazývá lhářem. Lucifer neklamal pouze druhé, oklamal i sám sebe. Hned od začátku satan (další ďáblovo jméno) lže o tom, kdo a jaký je Bůh.

Jak na toto své obvinění zareagoval Bůh? Začal vyžadovat poslušnost? Uplatnil právo založené na božské moci? Odstranil zdroj zvrácenosti a vzpoury a zabil Lucifera? Ne. Poté co si Lucifer vydobyl příležitost proje-

Kdyby se neprojevil rozsáhlé důsledky zla, nikdy by se neukázala jeho podstata. Bůh může přivést zlo k jeho konci pouze tím, že nechá, aby se konflikt odvíjel a zlo odhalilo svoji skutečnou tvář.

vit svůj charakter a své metody, byl z nebe vyhoštěn. Ježíš na tuto událost vzpomíná taktto: „Viděl jsem, jak satan padá z nebe jako blesk.“ Přesto satan, zvaný také žalobce, pokračuje v útoku na Boha a jeho pravdu a my jsme toho součástí. Proto jsme se stali „divadlem celému vesmíru, světu i lidem“, „názorněním Boží reakce na svou obžalobu.

Proč existuje zlo a utrpení? Protože ďábel se rozhodl být protikladem Boha a na svém území vládne podvodem a klamem. Lidé si ďáblovými způsoby osvojili. Všichni zakoušíme důsledky tohoto jednání. Kolikrát se domníváme, že se nám v životě dějí špatné věci, kterými nás Bůh napomíná nebo trestá, a přitom jde o přirozené důsledky toho, že jsme si místo dobra zvolili zlo.

Obnovení důvěry vyžaduje čas. Vyvrátit neustávající lži, podvody, pomluvy a překrucování vyžaduje mnoho času. Bůh nemůže dokázat, že obvinění proti jeho charakteru jsou lichá, pouze tím, že řekne: „Hej, lidi, není to pravda!“ Bohu nezbyvá než v průběhu času zjevit svůj skutečný charakter a tak

všem ukázat, že ďáblovo obvinění je nepravdivé. Zatímco Bůh touží po věrných přátelích, ďábel ztročuje ty, kteří se podvolí jeho požadavkům. Rabindranathe Tagore napsal: „Bůh hledá přátele a touží po lásce, ďábel hledá otroky a vyžaduje poslušnost.“ Proto jsme stále zde na světě zla. Není to proto, že zlo Bůh neumí nebo nechce ukončit, ale kvůli vyššímu záměru – jsme reálnou ukázkou. Bez tohoto důkazu by se Bůh neobhájil, otázka zla by nebyla zodpovězena. Slova nestačí – všichni musíme být svědky a vidět nevyhnutelné důsledky.

Zůstávají otázky: Komu mohu důvěřovat? Kdo říká pravdu? Kdo je dobrý, a kdo zlý? Mezi Kristem a satanem probíhá velký spor. V každé situaci se objevují důkazy, díky kterým se můžeme rozhodnout. Je Bůh chladnokrevný tyran nebo božský diktátor, jak naznačuje ďábel? Nebo je pravda na Boží straně a tato trvající bitva je procesem, který odhaluje, že ďábel lže?

Bůh touží, aby mu všichni rozuměli, aby ho milovali bez donucení, a tak čeká. „Má s námi trpělivost, protože si nepřeje, aby někdo zahynul, ale chce, aby všichni dospěli k pokání.“

Proč existuje zlo a utrpení? Protože ďábel se rozhodl postavit se proti Bohu. Už nemůžeme říct, že Bůh je bezcitný, protože dopouští utrpení. Nejprve ďábel nebo my sami způsobíme nějaké zlo a pak z toho obviníme Boha.

Kdyby se neprojevil rozsáhlé důsledky zla, nikdy by se neukázala jeho podstata. Bůh může přivést zlo k jeho konci pouze tím, že nechá, aby se konflikt odvíjel a zlo odhalilo svoji skutečnou tvář. Až se ukáže, že Bůh je soucitná bytost, až uznáme, že měl pravdu, pouze tehdy může Bůh celou vzpouru ukončit.

Proč na tuto Zem přišel Ježíš? Abychom se dozvěděli a pochopili pravdu. Náš pohled pokrývalo tolik lží, že již nedokážeme vidět Boží záměry. Znáte rčení o tom, že „lež cestuje kolem světa, zatímco pravda se teprve obouvá“? Bůh nemohl ponechat svět ve stavu neporozumění. Chce se ujistit, že dřív, než jsme schopni učinit vědomé rozhodnutí, jsme pochopili rozdíl mezi dobrem a zlem a že si je vzájemně nepletete.

Bible často mluví o pravdě: máme v ní chodit, žít podle ní, je to pravda, která nás osvobozuje. V tomto smyslu chápat znamená věřit zjevené pravdě. Proto Bůh říká: „Okuste a užíte, že Hospodin je dobrý.“

Zkuste to – a zjistíte sami pro sebe, jak se tato pravda chová v realitě. Ověřujte si tuto pravdu v běžném životě: buďte v každodenním kontaktu s Bohem a vnímejte, co říká a jak jedná. ●

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

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

Jaké jsou ceny?

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

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.

Caesar salát s restovaným tempehem

1 celozrnná houska, den stará, olivový olej, 1/2 balení smaženého tempehu (100 g), grilovací koření, 3 lžice sójového jogurtu, 1 lžice hořčice s fruktózou, 1/2 stroužku česneku, 1/2 římského salátu, hrst cherry rajčátek, mořská sůl, mletý pepř, pažitka

Na veganský parmazán: několik kešu oříšků, 1 lžička lahůdkového droždí, 1/2 lžičky sušeného česneku

Housku nakrájíme na kostičky. Vložíme na plech a pečeme nasucho 5–10 minut při 170 °C. Vyjmeme z trouby, lehce pokapeme olejem a pečeme dozlatova dalších 5 minut.

Tempeh nakrájíme na menší kousky a lehce opražíme na pánvi. Ke konci posypeme grilovacími kořeními. – Suroviny na veganský parmazán umeleme v mixéru.

Jogurt rozmícháme s hořčicí a utřeným česnekem ve větší míse. Přidáme nahrubo nakrájený římský salát, rozpůlená rajčátka, osolíme, opeříme a zamícháme. Zlehka vmícháme 2/3 krutonů a tempehu.

Naložíme na talíř, posypeme zbývajícím krutonem, tempehem, nasekanou pažitkou a parmazánem.

Cuketová polévka s fazolemi a mátou

100 g malých fazolí navy, olivový olej, 2 menší cibule, 1 mladý pórek, 4 menší cukety, 2 zralá rajčata, 1 stroužek česneku, svazek čerstvé máty, hrst kaparů, hrst čerstvé rukoly, sůl, pepř

Den předem namočené fazole uvaříme doměkka (trvá to asi dvacet minut).

Oloupanou a nadrobno nakrájenou cibuli osmažíme na oleji dorůžova, přidáme na plátky nakrájený pórek, tři na kostky

nakrájené cukety a restujeme do zhnědnutí. Zalijeme 1,5 l vody, osolíme a povaříme asi 10 minut.

Rajčata nahoře nařízneme do křížku, vložíme do misky a zalijeme vroucí vodou. Oloupeme je a nakrájíme na malé kostičky. Poslední cuketu překrojíme napůl a nakrájíme na plátky. Na pánvi zprudka orestujeme spolu s utřeným česnekem.

Do polévky vložíme hrst lístků máty, opeříme a rozmixujeme. Vložíme fazole, cuketu, rajčata, kapary a nasekanou rukolu. Dle potřeby dosolíme.

U tohoto receptu budete překvapeni, jak může být polévka v horkých letních dnech osvěžující a přitom výživově plnohodnotná.

Můj tip: Při vaření si odložte stranou část fazolí, osmaženou cuketu a kapary. Na talíři můžete polévku těmito surovinami dozdobit. Polévku je dobré pokapat olivovým olejem.

Brokolice zapékanky s rajčaty

200 g růžiček brokolice, 1 cibule, 3 lžice olivového oleje, 100 g kešu oříšků (mohou být i předem namočené), 2 stroužky česneku, 1 lžička lahůdkového droždí, 1 lžička sušeného oregana, hrst čerstvých bylinek (např. bazalka, oregano), chilli lupínky, mořská sůl, pečivo (celozrnné rohlíky, bagetky nebo housky), 3 rajčata

Najemno nakrájenou cibuli osmažíme na oleji dorůžova. Zalijeme 300 ml vody, vložíme očištěnou a nahrubo pokrájenou brokolici. Přivedeme k varu a vaříme asi 3 minuty. Poté odstavíme.

Nyní vsypeme kešu, česnek, sůl, droždí, oregano a rozmixujeme tyčovým mixérem. Necháme vychladnout. Do vychladlé směsi přidáme najemno nasekanou bazalku nebo jiné čerstvé bylinky.



Rohlíky podélně překrojíme, namažeme brokolicovou směsí, posypeme drcenými chilli lupínky a poklademe plátky rajčat, která můžeme potřít olejem.

Pečeme při 170 °C zhruba 15–20 minut. Na talíři opět posypeme čerstvými bylinkami.

Panna coco s malinami

1 l kokosového mléka, 1 tyčinka agar-agar, 2 lžíce kukuřičného škrobu, 5 lžic agávového sirupu, 200 g malin + několik navíc na ozdobu (mohou být i mražené), 2 lžíce chia semínek, 1/3 tabulky kvalitní hořké čokolády, několik lístků čerstvé máty na ozdobu

Kokosové mléko nalijeme do hrnce, do něj nalámeme jednu tyčinku agaru a necháme 30 minut odstát.

Prisypeme kukuřičný škrob, přidáme asi 4 lžíce agáve sirupu a promícháme. Přivedeme k varu a za neustálého míchání metličkou povaříme na mírném ohni zhruba minutu, dokud se agar nerozpustí. Poté odstavíme a necháme asi 10 minut vychladnout. Občas zamícháme metličkou, aby se vytvořily hrudky. (Pro urychlení chladnutí můžeme hrnec vložit na chvíli do studené vody.)

Hotovým krémem naplníme zhruba do dvou třetin objemu libovolné skleničky a uložíme nejméně na 30 minut do lednice ztuhnout.

Maliny vložíme do hrnce a zalijeme 200 ml vody. Prisypeme chia semínka a přivedeme k varu. Poté ihned odstavíme z ohně. Dochutíme dle potřeby 1–2 lžicemi sirupu. Během chladnutí občas promícháme. Poté nalijeme na kokosový krém a vrátíme ještě na 15 minut do lednice.

Před servírováním ozdobíme malinami, posypeme nastrohanou hořkou čokoládou a ozdobíme čerstvou mátou. ●

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART 2018

8. – 15. 7. hotel Andromeda, Ramzová, Jeseníky

26. 8. – 2. 9. resort Beskydy, Visalaje, Beskydy.....

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.magazinzdravi.cz (přes internet)

Holandská cyklistická revoluce...

Pokračování ze strany 21

alespoň zvýšením stezky nad úroveň silnice. To se ale nedaří všude. Protínání tras cyklistů a motoristů se rovněž řídí vcelku chytrými zásadami, třeba že by se všichni účastníci provozu měli vidět v dostatečném předstihu. Někde přesto mohou vznikat nebezpečné situace. Třeba pravidla mých oblíbených kruhových objezdů můžou méně zkušeného cyklistu zmást – v obci na nich mají přednost kola, mimo obec naopak auta. Nové projekty jako cyklotunely nebo cykloďalnice (dlouhý kus ničím nepřerušované cyklostezky) kolizím s auty a chodci předcházejí úplně. Praktické je také to, že se na nich cyklisté nezdržují čekáním na semaforu.

Debaty se vedou také o tom, co se tedy na kole smí a nesmí dělat. Telefonování

ani poslouchání hudby překvapivě nelegální není, chystaný zákon by ale měl zakázat smskování, respektive chatování na mobilu, které se mezi nizozemskými cyklisty neblaze rozmáhá. Dalším žhavým tématem jsou skútry a mopedy. Legislativa, která malá vozidla o dvou kolech poslala na cyklostezky, pochází z doby, kdy byly jejich rychlosti srovnatelné s bicykly, což se ale v současnosti zdaleka říct nedá. Otazníky vyvolávají i elektrokola, která v posledních letech získávají na popularitě hlavně mezi staršími lidmi nebo na delší vzdálenosti. Rychlost novějších modelů se ale blíží 50 kilometrům v hodině. Hitem posledních let jsou i nákladní kola, která se propagují jako ideální dopravní prostředek pro celou rodinu, ale některá města je testují také k zásobování a rozvozu zboží. Ve větším množství se ale tyhle nákladáky – mimochodem často taky elektrifikované – na stezky nevejdou. K takovým problémům má ale většina ostatních zemi ještě hodně daleko. ●

TRÁVENÍ a ne trápení

VYJDE
V LÉTĚ
2018

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