

# prameny

*zdraví*

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

**4 Jezte ořechy,  
prodloužíte si  
život**

**16 Chce, abyste  
se jí otevřel**

**22 Zero waste  
není strádání**



9 771803 597004





Najděte si svůj článek

Vyhledat článek

VŠEDNÍ ČLÁNKY



KURZY

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

ČASOPIS PRAMENY ZDRAVÍ

NEJNOVĚJŠÍ ČLÁNKY

NEJČTENĚJŠÍ ČLÁNKY

AKTUALITY



**Vyhýbejte se redukčním dietám**

Vaše tělo disponuje jedním hormonem, který vám může pomoci ...

Rubrika: Hubnutí a obezita



**Velké dávky vitamínu D nejsou potřebné**

Pracovníci Institute of Medicine, kteří prošli více než 1 ...

Rubrika: Vitamíny a minerály



**Zrcadlo, zrcadlo, řekni, který krém je nejvíc ekol?**

Kosmetické přípravky nás se svými základními na lahvičkách a ...

Rubrika: Životní styl



**Polévka s kolečky cibule a kostkami tofu**

½ pol. lžíce 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



AKTUALNÍ NABÍDKA  
KURZŮ A SEMINÁŘŮ





## Milí čtenáři,

Šel jsem takhle po ulici s jednou ze svých dospělých dcer. Náhle se k nám vrhla jedna moje známá, běžkyně. Přelétla zrakem z dcery na mne – a začala nám gratulovat k sňatku. ☺ Vedli jsme se totiž s Johankou za ruce, jak ona byla po celé dětství zvyklá. A protože jejím hlavním jazykem lásky jsou dotyky, stojí o to i dnes. Už dlouho jsme se tak nenasmáli. ☺

Dotyky jsou důležité. Dnes ráno jsem si četl u Matouše, jak Ježíš často uzdravoval dotykem. Vztáhl ruku, dotkl se malomocného – a ten byl očištěn od svého malomocenství. Přišel do Petrova domu, dotkl se ruky tchýně – a tu opustila horečka. Žena trpící krvácením k němu přišla a dotkla trásní jeho šatu – a od té hodiny byla zdráva. Dotkl se očí slepců – a ty se otevřely. Předpokladem uzdravení byla samozřejmě víra těch, kteří po něm toužili, že Ježíš to skutečně může učinit. Že Ježíš má od Boha takovou moc.

Dotyky jsou důležité, dotyky uzdravují. Dotyky něco znamenají. Přišel jsem na školu vaření do našeho Společenského centra. Johanka se ke mně vrhla a začala mne objímat: „Tatínku, mně se po tobě tak stýskalo.“ Mně se už hlavou honily myšlenky na to, co, jak a kdy budeme připravovat, servírovat a říkat – ona ale věděla (a ví), co je skutečně důležité. A tak jsem statečně držel. ☺

Dotyky jsou důležité – nejenom pro ty, kteří je mají jako hlavní jazyk lásky.

Milí čtenáři, do nového roku bych vám chtěl popřát, abyste zažili hojnost dotyků od lidí, kteří vás mají rádi. Případně abyste se jako já učili poslouchat druhým i tímto jazykem lásky, být vy osobně jej třeba nemáte na čelních přičkách svého žebříčku (dalšími jazyky lásky jsou skutky služby, soustředěná pozornost, slova ocenění a dárky).

Ale hlavně: abyste na sobě nechali spočinout uzdravující dotyk Ježíše – a zbavili se tak malomocenství hříchu, byli uzdraveni ze svých trápení a měli oči otevřené pro nebeské království.

To přeji i sobě. ☺

Srdečně váš,

*Robert Žižka, šéfredaktor*

encyklopedie

## 4 Jezte ořechy, prodloužíte si život

výživná poradna

## 8 Cukr, strašák zdravých zubů?

cesty ke zdraví

## 9 Má pití vody vliv na inteligenci?

civilizační nemoci

## 10 Rakovina tlustého střeva

mýty a omyly

## 12 Kdo maže, ten jede! Opravdu?

vitamíny a minerály

## 14 Vitamín B<sub>12</sub>

partnerské vztahy

## 16 Chce, abyste se jí otevřel

stres a psychika

## 18 Léčba rozvodem

výchova dětí

## 19 Nebreč! Chlapi přece nepláčou

evoluce vs. stvoření

## 20 Brouk prskavec

bylinky a koření

## 21 Hřebíček, pro zuby i proti migréně

životní prostředí

## 22 Zero waste není strádání

k zamyšlení

## 24 Vztah lásky

příběh

## 25 Syn Hamásu

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



# Jezte ořechy, prodloužíte si život

Někdy se zdá, že dny nejsou dost dlouhé na to, abychom všechno stihli. Co kdybychom se přestali snažit prodloužit své dny a místo toho si o dva roky prodloužili život?

**Z knihy Michaela Gregera Jak nezemřít. Vydalo nakladatelství Noxi (distribují také Prameny zdraví).**

**P**řibližně o tolik déle budeme žít, když budeme pravidelně jíst ořechy – jednu hrst alespoň pětkrát týdně. Stačí tato jednoduchá a chutná věc – a budeme mít delší život. ☺

Studie globální zátěže nemocemi vypočetala, že třetím největším dietetickým rizikem přispívajícím k nejvíce úmrtím a zdravotním postižením (více než konzumace masných výrobků) je nedostatečný přísun ořechů a semínek. Odhaduje se, že každý rok kvůli tomu, že nejdly dostatek ořechů a semen, zemřou miliony lidí – je jich asi patnáctkrát víc než těch, kteří zemřou na předávkování heroinem, kokainem a všemi dalšími nelegálními drogami dohromady.

Ořechy mohou posloužit jako skvělá součást snídaně kaše. Často se opomíjí využití

ořechů jako klíčové přísady polévek. Když se rozmixují a zahřejí kešu ořechy, vznikne nádherně hustý polévkový (nebo omáčkový) základ. Ořechy a semena se také výborně hodí k zelenině a ovoci. Ořechy a semínka zvyšují přísun živin tím, že zlepšují jejich vstřebávání – a také zpřijemňují konzumaci dalších produktů.

## Vlašské vítězství a síla v arašidech

Který ořech je nejzdravější? Obvykle odpovím, že je to ten, který chcete a můžete pravidelně jíst, ale jinak se zdá, že skutečně vedou vlašské ořechy. Patří k potravinám s nejvyšším obsahem antioxidantů a omega-3 kyseliny a v laboratorních testech potlačují růst rakovinných buněk více než ostatní ořechy.

A jak si vedou mimo laboratoř, ve skutečném světě?

Jedna velká studie za druhou, spolu s dalšími výzkumy ukázaly, že lidé, kteří jedí ořechy, obvykle žijí déle a méně umírají na rakovinu, srdeční a dýchací choroby.

Více než sedm tisíc mužů a žen s vysokým rizikem kardiovaskulárních chorob bylo např. nahodile rozděleno do různých stravovacích skupin a vědci několik let sledovali jejich stav. Jedna skupina dostávala čtvrt kilogramu ořechů každý týden. Před začátkem studie konzumovali členové „ořechové“ skupiny asi 15 gramů ořechů denně. Díky oříškům, které dostávali zdarma, jejich spotřeba nakonec stoupla na nějakých 30 gramů (přibližně hrst) denně. Studie proto mohla přesně zjistit, co se stane, když lidé ohrožení srdečními chorobami a stravující se podle určitého jídelníčku začnou jíst každý den o 15 gramů ořechů víc.

V obou skupinách nedošlo k výrazné změně v konzumaci masa a mléčných výrobků, lidé dál ve stravě přijímali nasycené tuky a cholesterol. Proto nepřekvapí, že se neprojevil žádná změna v obsahu cholesterolu v krvi a z toho plynoucím počtu srdečních příhod. Ovšem v „ořechové“ skupině se výrazně snížil počet mozkových mrtvic. I ti, kteří nebyli ochotní své stravování výrazně změnit, dokázali jen malou změnou – přidáním ořechů – snížit nebezpečí infarktu mozku na polovinu. „Ořechovou“ skupinu mrtvice stále ohrožovala, ale o polovinu méně.

Ze všech ořechů, kterým se tato studie (PREDIMED) věnovala,



byly podle vědců nejprínosnější vlašské ořechy, tady především z pohledu úmrtí na nádorová onemocnění. U lidí, kteří týdně konzumovali více než tři porce vlašských ořechů, bylo riziko úmrtí na rakovinu poloviční.

Věděli jste, že arašídý neboli burské oříšky vlastně vůbec ořechy nejsou? Ve skutečnosti patří mezi luštěniny, ale v dietologických studiích a dotaznících se k ořechům často přidávají, takže je složité přesně vymezit jejich účinky. Vědci z Harvardovy univerzity se o to pokusili a ve Studii zdraví sester se účastníci ptali na jejich obvyklou konzumaci arašídového másla. Zjistili, že u žen s vysokým rizikem srdečních chorob, které jedly ořechy nebo lžíci arašídového másla alespoň pětkrát týdně, bylo nebezpečí srdeční příhody téměř o polovinu menší než u žen, které za týden snědly maximálně jednu porci. Tato křížová ochrana ořechů a arašídů se projevuje také vůči nezhoubným onemocněním prsu. U adolescentních dívek na střední škole, které týdně jedly alespoň jednu porci arašídů, se bulky v prsou (které mohou být ukazatelem zvýšeného rizika vzniku rakoviny prsu) neobjevovaly zdaleka tak často. Když je zle, stačí povolát na pomoc sendvič s arašídovým máslem a džemem. ☺

## Ořechy a obezita: Tíha důkazů

Ořechy a pomazánky z ořechů jsou plné živin – a kalorií. Dvě lžice ořechového nebo semínkového másla obsahují téměř 200 kalorií. Přesto je asi lepší sníst 200 kalorií v ořechovém másle než stejné množství energie získat z běžné stravy. Jenže pokud jsou kalorie v ořechích tak koncentrované (museli byste sníst téměř celou hlávkou zelí, abyste získali stejné množství energie), nepřiberete, když do svého jídelníčku přidáte porci ořechů denně?

Do dnešních dnů vzniklo asi dvacet klinických studií zkoumajících vztah mezi ořechy a nadměrnou hmotností a ani jedna z nich nepotvrdila takové přírůstky, jaké byste očekávali. Všechny studie vykazaly buď menší než předpokládané váhové přírůstky, nebo žádné, či dokonce úbytek: a to i když testované osoby jedly jednu nebo dvě hrsti ořechů denně. Tyto studie však trvaly jen několik týdnů nebo měsíců. Projeví se dlouhodobá konzumace ořechů nárůstem hmotnosti? Touto otázkou se ze šesti různých pohledů zabývaly studie, které trvaly až osm let. Z jednoho pohledu nedošlo k žádné výrazné změně a dalšími pěti postupy se zjistil výrazně menší váhový přírůstek a snížené

riziko břišní obezity u těch, kteří ořechů jedli více.

Podle prvního termodynamického zákona energie v uzavřené soustavě samovolně nevzniká ani nezániká. Když tedy kalorie (jednotky energie) nemohly zmizet, kam se všechny poděly? V jedné studii měli účastníci každé odpoledne sníst až 120 pistácií – každý den po dobu tří měsíců – a nepřibrali ani deko. Jak se může 30 000 kalorií jen tak vypařit?

Vysvětlením, se kterým vědci přišli, byl takzvaný „pistáciiový princip“: Možná je kon-



*Jedna velká studie za druhou, spolu s dalšími výzkumy ukázaly, že lidé, kteří jedí ořechy, obvykle žijí déle a méně umírají na rakovinu, srdeční a dýchací choroby.*

zumace pistácií velmi náročná. Pistáciiové oříšky obvykle kupujeme ve skořápkách, což zpomaluje rychlost, jakou je můžeme jíst, takže má mozek více času na to, aby chuť k jídlu reguloval. To vypadá jako přijatelné vysvětlení, ale co jiné ořechy, které už jsou oloupané (třeba mandle nebo kešu)? Jedna japonská studie skutečně potvrzuje, že „těžko konzumovatelné potraviny“ (ty, které musíme důkladně žvýkat) lze spojovat se štíhlým pasem. Možná nás to kousání prostě unaví. ☺

Pak se nabízí ještě tzv. fekálně vylučovací teorie. Mnoho buněčných stěn, například

v rozžvýkaných mandlích, zůstává nedotčených i po průchodu trávicí soustavou. Jinými slovy, je možné, že mnoho kalorií obsažených v ořechích nikdy nestrávíme a skončí v odpadu, protože jsme je nerozkousali dost důkladně. Mezinárodní tým vědců testoval obě teorie: účastníkům rozdali buď půl šálku neloupaných arašídů, nebo půl šálku arašídů rozemletých na arašídové máslo. Pokud by platil „pistáciiový princip“ nebo fekálně vylučovací teorie, skupina konzumující arašídové máslo by přibrala, protože žádné kalorie by neprošly traktem nestrávené a ani by se nespálily namáhavým žvýkáním. Nakonec nepřibrala ani jedna skupina, takže hlavní důvod musí být někde jinde.

Co třeba kompenzační teorie? Ta říká, že ořechy jsou natolik syté a tolik potlačují chuť k jídlu, že celkově jíme méně. To by mohlo vysvětlit, proč některé studie zjistily, že lidé po ořechích dokonce zhubli. Výzkumní pracovníci z Lékařské fakulty Harvardovy univerzity toto vysvětlení vyzkoušeli: dvěma skupinám podávali smoothie se stejným počtem kalorií, ale jedno obsahovalo vlašské ořechy a druhé ne. Navzdory stejnému přísunu kalorií se skupina užívající placebo (smoothie bez ořechů) cítila podstatně méně sytá než ořechová skupina. Takže ano, zdá se, že ořechy vás zasýtí rychleji než jiné potraviny.

Došli jsme tedy k tomu, že 70 % kalorií z ořechů se ztratí dietetickou kompenzací (kvůli nižšímu celkovému přísunu kalorií) a 10 % ořechového tuku odchází výkaly. Ale co těch zbývajících 20 %? Pokud se nedopčítáme všech kalorií, měl by se přece někde projevit váhový přírůstek.

Odpověď je skrytá ve schopnosti ořechů zrychlovat metabolismus. Když jíte ořechy, spálíte větší množství vlastního tuku. Vědci zjistili, že zatímco kontrolní skupina spálila za osm hodin přibližně 20 gramů tuku, druhá skupina konzumující stejné množství kalorií a tuku, ale jejíž jídelníček obsahoval navíc vlašské ořechy, spálila tuku víc – přibližně 31 gramů. Kdyby něco takového dokázala nějaká pilulka, farmaceutické společnosti by se topily v penězích!

Sečteno a podtrženo: ořechy mají vysoký obsah kalorií, ale kombinací kompenzačního mechanismu, neschopnosti našeho těla zpracovat všechn tuk a urychlením metabolismu nám prodlužují život – aniž bychom si museli prodlužovat opasky. ●



## Brusinky proti rakovině

Laboratorní testy prokázaly, že sloučeniny zvané antokyany – fialové, červené a modré pigmenty, jež nalezneme v lesních plodech, hroznech, švestkách, červeném zelí a červené cibuli – zabraňují akumulaci tuků v játrech. Pokud jde o potlačení růstu buněk rakoviny jater, v laboratorních podmínkách všechny ostatní druhy ovoce porazily brusinky.

Další studie odhalily, že brusinky v laboratoři vykazují účinky i proti dalším druhům nádorových onemocnění, jako je rakovina mozku, prsu, tlustého střeva, plic, dutiny ústní, vaječníků, prostaty a žaludku. Je však třeba ještě provést klinické studie účinků brusinek na onkologické pacienty, jež by tyto závěry potvrdily.



## Rostlinnou stravou proti rakovině krve

Odborníci z Oxfordské univerzity přes deset let sledovali více než 60 000 osob a došli k závěru, že u těch, kteří se žijí rostlinnou stravou, hrozí mnohem nižší riziko vypuknutí všech forem rakoviny.

A zdá se, že největší ochranu získávají vůči rakovině krve. Četnost případů leukémie, lymfomu a mnohočetného myelomu je mezi těmi, co dávají přednost vegetariánské stravě, ve srovnání s pojídači masa téměř poloviční.

K pochopení mechanismů, které stojí za těmito výsledky, je potřeba dalších výzkumů. Proč si ale zatím nepřidat na svůj talíř více zdravých rostlinných jídel už dnes?



## Mléko, fraktury, rakovina a ženy

Vědci se rozhodli prověřit vztah mezi konzumací mléka a úmrtností, stejně jako riziko zlomenin kostí u populací, jež pravidelně pijí mléko. Vedle toho, že zjistili výrazně vyšší úroveň fraktur kostí a kyčlí, odhalili také zvýšenou míru předčasných úmrtí, nárůst počtu srdečních onemocnění a výrazně vyšší počet onkologických onemocnění s každou sklenicí mléka, které ženy vypijí.

Tři sklenice mléka denně byly spojovány s téměř dvakrát vyšším rizikem předčasného úmrtí. Také muži s vyšší konzumací mléka vykazovali vyšší míru úmrtnosti, ačkoliv neměli tak vysokou míru zlomenin kostí. Studie udávala nižší míru úmrtnosti u jiných mléčných produktů, jako je kyselé mléko a jogurt, což by odpovídalo teorii, že bakterie obsažené v těchto výrobcích mohou část problematické laktózy pomocí fermentace odstranit.



## Živočišné bílkoviny, tuk a cholesterol poškozují ledviny

Vědci z Harvardovy univerzity 10 let sledovali tisíce zdravých žen, jejich jídelničky a ledvinové funkce – a přítomnost bílkovin v jejich moči. Zdravé ledviny se snaží bílkoviny a další nezbytné živiny v těle udržet a naopak zbavit náš krevní oběh prostřednictvím moči jedů či nepotřebných odpadů. Pouštějí-li ledviny do moči bílkoviny, je to známkou jejich počínajícího selhávání.

Autoři výzkumu odhalili tři součásti stravy, které souvisejí s příznaky poklesu funkčnosti ledvin: živočišnou bílkovinu, živočišný tuk a cholesterol. Každá z nich je obsažena v tom samém: v živočišných produktech. Mezi příjmem bílkovin či tuků rostlinného typu a poklesem funkčnosti ledvin vědci žádnou souvislost neobjevili.



## Psí mazlíčci ve formě

Po dobu dvou let vědci zjišťovali, co psi potřebují ke svému zdraví, resp. jaká míra fyzické aktivity a jaké složení stravy jsou nezbytné pro starší psy, mají-li se naučit novým kouskům.

Zkoumaní jezevčiči byli rozděleni do tří skupin. První skupina dostávala žrádlo doplňované o rajčatové a mrkvové granule, citrusovou dužinu, špenátové vložky a další složky. Majitelé si s nimi pravidelně hráli a chodili ven. Psi z druhé skupiny měli stejný jídelníček, chybělo jim ale více pohybu. Poslední skupina psů dostávala běžnou stravu a také měla málo pohybu.

Inteligence jezevčičů byla testována na schopnosti najít ukrytý pamlsk. Nejlépe se dařilo psům z první skupiny. Z druhé skupiny uspělo v testu jen 80 % psů a z poslední pouhých 25 %.

## Pohyb a rakovina prsu

Tělesná aktivita je považována za slibnou prevenci rakoviny prsu. Důvodem je nejen regulace váhy, ale také snížení hladiny estrogenu v těle. Pět hodin dynamického aerobního cvičení týdně může omezit hladinu estrogenu a progesteronu o zhruba 20%. Je však nutné cvičit tak intenzivně?

Středně intenzivní fyzická aktivita je stejně přínosná jako dynamické cvičení. Středně intenzivní procházka hodinu denně je považována za průměrně intenzivní cvičení; výzkum z roku 2013 ukázal, že podstatně omezuje nebezpečí vzniku rakoviny prsu.



## Lněné semínko a zdravá prostata

Prostatická intraepiteliální neoplazie (PIN) je přednádorové poškození prostaty, odhalené krevním testem a potvrzené biopsií. U osoby s PIN existuje vysoké riziko, že u nich bude během dalších kontrol zjištěna rakovina – a sice ve výši 25–79%.

Patnáct mužů bylo poté, co byly biopsie jejich prostaty označeny jako PIN pozitivní, požádáno, aby po dobu šesti měsíců jedli tři čajové lžičky lněných semínek denně, a to až do následující kontroly.

Po tomto čase vykazovali výrazné snížení úrovně PSA, stejně jako míry množení buněk zjištěné biopsií, což naznačuje, že lněná semínka mohou zvrátit progresi rakoviny prostaty. U dvou ze sledovaných mužů bylo možné pozorovat pokles PSA k normální hodnotě; oba už pak nepotřebovali další biopsii.



## Šťastní lidé lépe odolávají rýmě

Vědci z Carnegie Mellon University vybrali stovky dobrovolníků – některé šťastné, jiné nikoli – a zaplatili každému 800 \$ za to, že se nechají infikovat virem obvyklé rýmy. Otázka zněla: Která skupina dobrovolníků bude mít imunitní systém úspěšnější v boji s běžným virem – ta považovaná za šťastnější, energičtější a pohodovější, anebo skupina tvořená úzkostlivými, nepříjemnými a sklíčenými lidmi?

Přibližně jeden ze tří negativně naladěných účastníků výzkumu boj s virem prohrál a dostal rýmu. Z druhé skupiny šťastných lidí však onemocněl jen každý pátý, a to i přesto, že vědci u nich brali v úvahu i spánkové rytmy, pohybové návyky, hladinu stresu a další faktory.







# Cukr, strašák zdravých zubů?

„Nejez tolik sladkostí, zkaží se ti zuby!“ Tuto větu jsme v dětství slýchali asi každý. Je to však skutečně tak a měli bychom se cukru opravdu vyhýbat?

**Viktória Greksová a Igor Bukovský, Ambulance klinické výživy**

Otázku vzniku tohoto infekčního onemocnění zkoumali vědci velmi dlouho. Shodli se na teorii, že zubní kaz je působený kyselinami, které produkují bakterie naší ústní mikrobioty. Kyseliny vyslovené zub „rozleptají“ – tím vytvoří podmínky pro vznik zubního kazu. Aby byly bakterie aktivní, přijímají cukry, které zkonsumujeme. Mnohdy ani netušíme, kde všude je cukr obsažený. Není řeč jenom o sladkých jídlech, cukr najdeme i ve slaném pečivu, jogurtech, omáčkách, oříškách či konzervantech a lécích.

Na trhu se objevuje stále větší množství sladkých potravin, které nemají přímou souvislost se vznikem zubního kazu, a to z toho důvodu, že bakteriím „nechutnají“ a nepříjemají je. Jde o umělá sladidla (aspartam, cyklamát, acesulfám...) a náhradní cukry (Sorbit, Xylit, Mannit). Problém ale může vzniknout při jejich zvýšené konzumaci, která může mít za následek průjem a jiné trávicí těžkosti kvůli jejich nízké vstřebatelnosti ve střevě. (To už ale se zubním kazem nesouvisí.)

Stalo se vám, že po vypití sklenky pomerančového džusu nebo koly jste měli pocit „lepkavých zubů“? Zubům neškodí jen kyselé produkty bakterií. Kyselé potraviny a nápoje

jsou často o mnoho kyselější než kyseliny, které produkují bakterie ve vašich ústech. Právě ony způsobují rozleptání zubů ve velkých plochách a vznik tzv. erozí. Ve studiích se jako nejkyselější (a pro vaše zuby nejškodlivější) ukázalo citrusové ovoce (grepy, pomeranče), jablko, též kola či bílé víno. Zubní eroze má za následek rozsáhlou destrukci skloviny zubů, spojenou s jejich zvýšenou citlivostí.

## Kdy škodí cukr zubům nejvíce?

Jakmile něco zkonsumujete, sníží se pH a zvýší kyselost na povrchu zubů, zejména v povlaku, což má za následek poškození skloviny a „infekci“ zubu bakteriemi, které postupně vyvolají zubní kaz. Sliny obsahují látky, které dokáží zneutralizovat kyseliny bakterií a tím potlačit vznik zubního kazu. Jejich účinnost je však u každého člověka jiná. Je prokázáno, že pro vznik zubního kazu je důležitější frekvence vystavení cukru než jeho celkové přijaté množství. Vašemu bezvadnému úsměvu tak uškodí víc neustálé popíjení sladkých nápojů či jzení lepivých karamelů mezi jídly než sladká tečka po hlavním jídle.

Škodlivé bakterie produkují nejen kyseliny, ale i mnoho toxinů. Ty ničí nejen zuby, ale i okolní sliznice, dásně, což vede k jejich zánětu a následně krvácení. Vzhledem k tomu, že k zánětu dochází na velké ploše, škodlivé toxiny bakterií se dostávají do krevního oběhu a poškozují stěny cév. To má za následek nejen až dvakrát vyšší riziko vzniku mozkové příhody nebo infarktu, ale také zvýšení rizika nemoci dýchacích cest, revmatoidní artritidy a předčasného porodu.

Zvýšené riziko je u pacientů s umělou srdeční chlopní, kardiostimulátorem, u pacientů s transplantovanými orgány, cukrovkou či onemocněním ledvin.

Bakterie, jako hlavní činitel vzniku zubního kazu, se koncentrují na povrchu zubu v podobě zubního povlaku, který si můžeme představit jako „kašičku“ nalepenou na sklovině. Když povlak pravidelně odstraňujeme, odstraníme tím i množství kyselinotvorných bakterií. Proto je třeba si aspoň dvakrát za den vyčistit zuby a mezizubní prostory. K ústnímu zdraví dopomůže i vypláchnutí ústní dutiny ústní či aspoň pitnou vodou ihned po jídle, případně zvýšení množství slin žvýkáním žvýkačky bez cukru. ●



## Má pití vody vliv na inteligenci?

Lidský mozek tvoří ze 75 % voda. Při dehydrataci se váš mozek v podstatě smršťí. Jaký to může mít dopad na mozkové funkce?

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

**Z**e vzorků moči odebraných devíti- až jedenáctiletým dětem v Los Angeles a na Manhattanu vyplývá, že bezmála dvě třetiny dětí přicházejí ráno do školy mírně dehydratované. To může negativně ovlivnit jejich výkon a výsledky ve škole.

Pokud vezmete skupinu školních dětí a některým nahodile vybraným dáte před testem vypít sklenku vody, které děti si v testu povedou lépe? Samozřejmě ty, které dostaly sklenku vody.

Z těchto výsledků vědci usoudili, že „i mírně dehydratované děti, které žijí v chladných klimatických podmínkách a které netrpí záměrným nedostatkem vody ani se nenacházejí v příliš horším prostředí, mohou těžit z většího množství vypité vody a zlepšit své kognitivní výkony“.

Míra hydratace může působit i na vaši náladu. Omezení příjmu tekutin prokazatelně zvyšuje ospalost a únavu, snižuje elán a bdělost a prohlubuje pocit zmatenosti. Jakmile však bylo účastníkům výzkumu opět dovoleno pít, nepříznivý vliv na bdělost, pocit štěstí a na mysl téměř okamžitě ustal.

Voda se začíná vstřebávat do organismu velmi rychle – v průběhu pěti minut od napití se dostává do krevního oběhu a absorpce vrcholí zhruba po 20 minutách. Pozoruhodné je, že studená voda se vstřebává zhruba o 20 % rychleji než voda ohřátá na teplotu těla.

Jak ale poznáte, že jste dehydratováni? Stačí naslouchat svému tělu. Pokud krátce po napití většinu vypité vody vyloučíte močí ven, říká vám vaše tělo, že má dost. Jestliže se ale dobře napijete a většina vody ve vás zůstane, vaše zásoby byly na dně.

Vědci přišli s jednoduchou pomůckou pro zjištění dehydratace – vyprázdněte močový měchýř, vypijte tři sklenky vody a za hodinu zkontrolujte, kolik vymočíte. Pokud vypijete tři sklenky a do hodiny vymočíte méně než jednu, zřejmě jste byli dehydratováni. ●



## McDonald's a obchod se zdravím

Potravinářský průmysl utrácí za reklamu miliardy. Např. částka, vynaložená na zavedení jednoho druhu čokoládové tyčinky na trh, se může vyšplhat na desítky milionů dolarů – a to se jedná o informaci již pár let starou.

**Ze serveru [www.nutritionfacts.org](http://www.nutritionfacts.org)**

**S**polečnost McDonald's sama na reklamu každý rok vynaloží miliardu dolarů. Takové částky snadno zastíní skromný milion dolarů, ročně vynaložených Národním institutem pro výzkum rakoviny na podporu konzumace ovoce a zeleniny – anebo milion a půl na edukaci veřejnosti ohledně cholesterolu.

Stravovací návyky dětí jsou firmou McDonald's formovány už v období, kdy si ještě ani neumějí samy zavázat tkaničky. Ve věku tři až pět let si už děti zcela přirozeně vybírají takové potraviny a nápoje, o nichž se domnívají, že pocházejí z McDonald's. A to se týká dokonce například i mrkve. Je zdokumentováno, že určité skupině dětí lépe chutnala mrkev, která ležela na sáčku s logem McDonald's.

Když dítě onemocní, znovu se (přinejmenším v USA) setká s výrobky značky McDonald's, tentokrát v nemocnici. Zhruba jedna ze tří amerických nemocnic má ve svých prostorách rychlé občerstvení této firmy; u rodičů nemocných dětí tak má vzniknout dojem, že firma McDonald's ví, co je pro dítě dobré. V některých případech se vše ideálně spojí již v názvu instituce; za příklad může posloužit Dětská nemocnice Ronalda McDonalda. V nemocnicích napojených na lékařské fakulty pak jasně vede značka Krispy Kreme (jedná se o typické americké koblihy, tzv. doughnuts). Nemocnice by měly přehodnotit praxi podávání vysoce kalorických a rafinovaných potravin na místech, kde se má poskytovat zdravotní péče vážně nemocným pacientům.

Připomíná to situaci z 80. let minulého století, kdy zastánci zlepšení zdraví veřejnosti vystupovali s radikálními požadavky, jako např. zákaz prodeje cigaret v nemocnicích. Snahou o to, aby se naše nemocnice staly nekuřáckými, jsme se připojili ke globální kampani za úplné vymýcení tabákového prokletí.

Úkol vymýtít nezdravou stravu z nemocničního prostředí je obtížný, ale obtížné bylo v minulosti např. i vyhlazení neštovic. ●

# Rakovina tlustého střeva

V západní civilizaci je rakovina tračníku (neboli rakovina tlustého střeva) na druhém místě mezi příčinami úmrtí v důsledku zhoubných nádorů.

Z knihy Johna McDougalla *Trávení, a ne trápení*. K vydání připravují *Prameny zdraví*.

**K**aždý rok je ve Spojených státech a v Evropě diagnostikováno 130 až 180 tisíc nových případů tohoto onemocnění. U osob ve věku nad padesát let existuje zhruba pětiprocentní riziko, že v další části života onemocní rakovinou tlustého střeva, a 2,5 procenta rizika, že v důsledku tohoto onemocnění zemřou. Vzhledem k tomu, že většina současných způsobů léčby je neefektivní, pouze 40 procent osob se dožívá období pěti let po stanovení této diagnózy.

Rakovina tlustého střeva vzniká z polypů. Výzkumy provedené na základě pitvy ukázaly, že cca 35 procent osob s typickým západním stylem stravování má polypy tračníku. Ať už se nacházejí ve střevech, v dutinách nebo na děložním čípku, jsou polypy samostatným útvarům vzniklým z přebytku tkáně, který vzniká v důsledku nadměrného množení buněk sliznic. Objevují se v důsledku neustálého dráždění, podobně jako mozoly na ruce, jejichž účelem je chránit před podrážděním. Faktorem, který vyvolává vznik polypů, jsou částečně strávené zbytky nezdravých potravin nacházející se ve střevě. Velikost polypu určuje jeho vývoj a dobu trvání podráždění.

Toto závažné onemocnění se vyvíjí v následující posloupnosti: podráždění, nadměrné buněčné bujení, vznik polypu a nakonec nádor. S velkými polypy souvisí větší riziko vzniku nádorů. Proměna polypu v nádor je málo pravděpodobná v případě polypů pod 5 milimetrů, kdežto 1 procento desetimilimetrových polypů se transformuje do nádorů a tato pravděpodobnost se navyšuje na 17 procent při velikosti 20 milimetrů.

Klíčem k prevenci vzniku polypů, zpomalení jejich růstu a předcházení jejich proměně v nádor a možná i k zpomalení růstu již vzniklého polypu je ukončení dráždění střevní sliznice. Jinými slovy, naším cílem je „omýt“ stěny střeva měkkými a lahodnými potravinami – jako je například nadýchaná bramborová kaše. ☺

Období přechodu od nejranějších změn na sliznici k rozvoji nádoru trvá v průměru

deset až patnáct let. Méně než jeden z dvaceti malých polypů povyroste a promění se v rakovinu.

Období od vzniku nádoru do objevení metastáz (druhotných nádorových ložisek na jiných částech těla) až nakonec ke smrti zabere dalších deset až dvacet let. Celý tento proces od normální buňky přes výskyt nádoru až – pokud léčba nepřinese efekt – k úmrtí trvá v průměru dvacet až třicet pět let, proto je rakovina tlustého střeva onemocněním postihujícím zejména starší osoby.

## Predispozice k rakovině

Zhruba 75 procent osob, u kterých byla diagnostikována rakovina tlustého střeva, nemá kromě stravovacích návyků žádné jiné faktory, které by ji predisponovaly k výskytu rakoviny. Ostatních 25 procent trpí nemocí trávicí soustavy, jako je nespecifická kolitida, nebo se v jejich rodině vyskytla rakovina tlustého střeva, což je přesouvá do skupiny se zvýšeným rizikem. U osob, které mají

jednoho nebo dva příbuzné prvního stupně (rodiče, bratry, sestry) nemocné rakovinou tlustého střeva, je obecně riziko výskytu tohoto onemocnění dvakrát vyšší. Otázka, na kterou neznáme odpověď, zní: Jsou predispozice k onemocnění rakovinou tlustého střeva děděné geneticky, nebo jsou na vině silné rodinné vzory stravovacích návyků (jsou to rodiče, kdo učí děti, jak vařit a které potraviny používat)?

## Jídlo nás užírá

V průběhu hledání příčinné souvislosti mezi stravou a rakovinou vědci objevili, že na světě existuje padesát druhů nádorů tlustého střeva. V zemích, kde si lidé dopřávají bohatá jídla – hodně masa, mléčných výrobků, tuku, cukru a rafinovaných potravin – je vysoké procento výskytu polypů a rakoviny tlustého střeva. Naopak vysoká konzumace





škrobovin, ovoce a zeleniny souvisí s nízkým rizikem výskytu těchto onemocnění.

Dr. Denis Burkitt, známý jako „odborník přes vlákninu“, si povšimnul během svého pracovního pobytu v Africe souvislosti mezi rakovinou a stravou. U černochů (jejichž strava má nízký obsah tuku, vysoký obsah vlákniny a malé množství živočišných potravin) se riziko úmrtí v důsledku rakoviny tlustého střeva prakticky téměř nevyskytovalo, kdežto bílí Afričané (jejichž strava má málo vlákniny a hodně tuku) byli ohroženi stejně jako obyvatelé vyspělých zemí.

Pokusy na zvířatech ukázaly, že živočišné tuky, cholesterol a živočišné bílkoviny mají karcinogenní vlastnosti a pravděpodobně zvyšují i riziko výskytu polypů tračníku. Bylo prokázáno, že i konzumace kuřat a ryb souvisí se zvýšenou mírou onemocnění rakovinou tlustého střeva. Aminokyseliny obsahující síru, které se ve velkém vyskytují v červeném mase, drůbeži a rybách, vytvářejí značné množství velmi škodlivého sirovodíku, který, jak bylo prokázáno, oslabuje buněčný metabolismus a vznik hlenu.

Ztužené tuky, jejichž zástupcem je margarín, a mnohé další hotové, průmyslově zpracované potraviny jsou vysoce karcinogenní. Maso, tuky a nedostatek ovoce, zeleniny a potravinové vlákniny jsou hlavní příčinou výskytu polypů a v důsledku i rakoviny tlustého střeva.

Existují mnohé teorie týkající se vlivu stravování na rozvoj nádoru. Podle jedné z nich může strava s vysokým obsahem tuku zvyšovat tvorbu žlučových kyselin v játrech. V tračníku přeměňují střevní bakterie žlučové kyseliny na karcinogenní látky. Druh bakterií, který se ve střevě vyskytuje, je závislý na druhu námi konzumované stravy. V případě tučné stravy se „nepříznivé“ bakterie rychle množí a tím zvyšují množství karcinogenních látek v tračníku. Jedná se o řetězovou reakci, na jejímž začátku stojí kus jídla, které máme na vidličce.

### Úloha potravinové vlákniny

Potravinová vláknina přispívá ke zdraví střev, a dokonce k obecnému zdraví organismu. Ředí karcinogenní látky a váže se na ně ve střevě, čímž znesnadňuje jejich přístup k tračníku a zbytku organismu. Během fermentace vlákniny vznikají látky (jako například kyselina mléčná), které utlumují vývoj rakovinových buněk.

Existují dvě hlavní kategorie vlákniny: rozpustná a nerozpustná. Zdá se, že pšeničné otruby, které jsou klasifikovány jako nerozpustná vláknina, jsou nejefektivnější při prevenci rakoviny tlustého střeva, zejména díky své schopnosti vázat na sebe potenciálně

škodlivý nadbytek žlučových kyselin z jater a deaktivovat ho. Rozpustná vláknina, jako je guarová guma, pektin a ovesné otruby, je méně efektivní při prevenci rakoviny tračníku, ale chrání nás zejména před nemocemi srdce a jinými potížemi, a to tak, že zmenšuje množství cholesterolu, zvětšuje citlivost na inzulín a snižuje krevní tlak.

Podle odhadu při zvětšení množství konzumované vlákniny o 13 gramů denně bude riziko onemocnění rakovinou tlustého střeva o 31 procent nižší, což by jen v USA ročně zabránilo padesáti tisícům případů onemocnění touto nemocí!

Výzkumy ukázaly, že strava s nízkým obsahem tuků doplněná o pšeničné otruby vedla k redukci počtu recidivy velkých polypů (adenomů). Díky vláknině nás příroda vybavila dokonalým mechanismem péče o zdraví trávicí soustavy, a tím i o zdraví celého organismu, což je skvělá zpráva. Pamatujte samozřejmě na to, že se vláknina nachází pouze v rostlinných potravinách. Špatná zpráva je, že průměrný občan konzumuje pouhých 8 až 14 gramů vlákniny denně...

### Účinný lék na střevní nemoci

Současné metody léčby rakoviny tlustého střeva – operace, ozařování nebo chemoterapie – snižují riziko úmrtí v důsledku tohoto onemocnění jen v malé míře. Dokonce i chirurgické odstranění polypů před jejich proměnou v rakovinové bujení může být neúčinné, jelikož na jejich místě mohou vzniknout nové. Bylo prokázáno, že polypy se zmenšují a mizí, když dojde k odstranění obsahu střev kolostomií (operační vyvedení tlustého střeva na vnější stranu břicha a vytvoření tzv. umělého konečníku). Jak k tomu dochází? Podobně jako v případě mozolů, které mizí, když skončí těžká práce, i polypy mohou zmizet, jestliže dráždivé toxiny ze škodlivého jídla (obsažené ve výkalové hmotě) budou ze střeva odstraněny.

Existují přesvědčivé důkazy, že dieta s nízkým obsahem tuku bez cholesterolu může zpomalit rozvoj rakoviny a umožnit nemocnému žít déle a zdravěji. Nicméně k uzdravení z rakoviny tlustého střeva dochází velmi vzácně. Tomuto jevu říkáme spontánní remise.

Nejdůležitějším doporučením, kterého se ale pacientům trpícím jakýmkoliv onemocněním tlustého střeva obvykle nedostává, je: „Přestaňte přilívat olej do ohně!“ Bez změny životního stylu bude příčina podráždění a nakonec i nemoc stále existovat. Po přechodu na zdravou rostlinnou stravu s nízkým obsahem tuku mají osoby trpící polypy, rakovinou tračníku a veškerými ostatními střevními nemocemi k dispozici nejsilnější lék. ●

## Preventivní vyšetření polypů a rakoviny tlustého střeva

**Vyšetření konečníku prstem.** – Dosavadní vědecké výzkumy prokázaly, že vyšetření per rektum je neefektivní diagnostický nástroj. Než se nemoc dostane do stadia, kdy může být tímto způsobem diagnostikovatelná, musí se vyvíjet minimálně deset let – v tomto stadiu existuje malá šance na léčbu a uzdravení.

**Test na okultní krvácení.** – Jedná se o jedno z nejkontroverznějších preventivních vyšetření. Ke krvácení dochází obvykle v pozdním stadiu vývoje nádoru, kdy šance na uzdravení jsou již velmi malé. Z deseti lidí, u kterých je test pozitivní, bude mít jeden rakovinu, čtyři osoby budou mít polypy a pět z nich bude zdravých. Kromě toho tento test neodhaluje 20 až 50 procent případů rakoviny tlustého střeva a až 80 procent polypů.

**Sigmoidoskopie.** – Jedná se o endoskopické vyšetření posledních 60 až 80 cm tlustého střeva. Jedna z nejčastěji citovaných studií prokázala, že preventivní vyšetření metodou sigmoidoskopie, prováděné každých deset let, snižuje riziko smrti na rakovinu tlustého střeva o 55 procent. Častější preventivní vyšetření nepřinášela lepší výsledky.

**Optická kolonoskopie.** – Kolonoskopie prováděná pomocí dlouhé, elastické trubičky se nazývá optická kolonoskopie. Toto vyšetření vyžaduje aplikaci injekce sedativ nebo provedení celkové narkózy a čas na regeneraci po zákroku. Optická kolonoskopie s sebou nese riziko perforace střeva, i když ji provádí ten nejrůznější lékař. Během optické kolonoskopie prováděné odborníky (i těmi nejkvalifikovanějšími) není odhaleno 24 procent polypů.

**Virtuální kolonoskopie.** – Jedná se o nejnovější způsob, založený na moderních technologiích odhalování rakoviny pomocí počítačové tomografie využívající rentgenové záření.

Mnou preferovanou alternativou vůči každému druhu kolonoskopie je tradiční klystýr s dvojnásobným kontrastem a použití elastického sigmoidoskopu, což je levnější metoda, která nezpůsobuje tolik komplikací.

John McDougall

# Kdo maže, ten jede! Opravdu?

Tuky jsou z jedné strany proklínané, z druhé strany velebené.

Na otázku Pavla Janoše (ČT Ostrava) odpovídal Robert Žižka (Prameny zdraví).

**K**dyž jich je moc, tloustneme, zvyšuje se nám cholesterol, chátřejí cévy. Když jich je málo, nedostaneme do těla důležité látky, bez nichž by náš organismus nefungoval.

**Ted se řeší máslo, nejen kvůli ceně, ale také kvůli tomu, jestli je pro naše tělo nezbytné, že je vůbec kupujeme. Jak to je? Jednu dobu se máslo zatracovalo – v čem škodí a v čem prospívá?**

Máslo má následující složení tuků: 68 % tvoří nasycené tuky, 4 % polynenasycené a 28 % mononenasycené. Nasycené tuky přispívají ke zvyšování hladiny LDL cholesterolu a tedy zvyšují riziko nemocí srdce a cév. Existují pouze dvě esenciální mastné kyseliny, které si tělo nedokáže vyrobit a musíme je přijmout ze stravy – kyselina linoleová (omega-6) a kyselina alfa-linolenová (omega-3). Máslo těchto kyselin obsahuje minimální

množství (4 %), jeho přínos pro zdraví je i proto minimální. Vitamíny A a D můžeme získat jinde.

Podle výzkumu největších kapacit o vlivu konzumace různých tuků na zdraví člověka je pořadí vhodnosti tuků pro lidský organismus takovéto (od nejlepších po nejhorší): za studena lisované rostlinné oleje, rafinované rostlinné oleje, měkké rostlinné margariny, máslo, tvrdé margariny, sádlo, lůj.

**Jak je to s prospěšností nasycených a nenasycených mastných kyselin?**

Polynenasycené mastné kyseliny snižují hladinu LDL, tedy „špatného“ cholesterolu (ale v pokusech na zvířatech zvyšovaly riziko rakoviny). Mononenasycené mastné kyseliny nezvyšují hladinu cholesterolu v krvi. Pro živočišné tuky je charakteristické vysoké zastoupení nasycených mastných kyselin. Dvěma výjimkami z rostlinné říše jsou palmový

tuk (51 % kalorií v podobě nasycených mastných kyselin) a zvláště kokosový tuk (91 % takových kalorií). Pro rostlinné oleje je typické silné zastoupení polynenasycených mastných kyselin (72 % slunečnicový, 58 % kukuřičný, 62 % sójový). Výjimkami jsou řepkový a olivový olej, které obsahují hodně mononenasycených mastných kyselin (61 %, resp. 75 %). Ty jsou proto „nejzdravější“.

Živočišné (nasycené) tuky zvyšují nebezpečí nemoci srdce a cév a rakoviny, ale také třeba žlučnickových kamenů a kolik. Pro naše zdraví by bylo ideální, kdybychom jich jedli co nejméně. Klidně bychom je ze stravy mohli zcela vypustit. Teoreticky bychom ovšem ze stravy mohli vypustit jakékoliv běžné tuky, tedy i rostlinné oleje.

**A co naše chuťové buňky – není jídlo s tukem přece jen lahodnější?**

Jistěže je tučné jídlo pro naše mlsné jazýčky zajímavější. Nikoliv náhodou se i v rostlinných pomazánkách obvykle nachází velké množství tuku; tuk je nositelem chuti, jak mi řekl jeden známý výrobce takových výrobků. Jde o změnu chuťových návyků. Absolvoval jsem týdenní pobyt v USA v jedné instituci, kde vůbec nepoužívali čisté tuky, tedy ani rostlinné oleje. Za týden jsem si tak odvyknul, že po návratu mi připadala moje běžná veganská strava (s trochou oleje) nejprve až trochu „nechutná“. ☺

**U tuků je nezdravý jejich nadbytečný příjem – kde je hranice?**

Polévková lžice čistého tuku představuje na množství asi 15 g. Pokud jedná o 100procentní tuk, pak to dělá 135 kcal (15 x 9 kcal/g). Při kalorické denní spotřebě řekněme 2000 kcal již toto představuje skoro 7 % kalorií ve formě tuku. Pokud odborníci doporučují přijímat max. 6 % kalorií v podobě nasyceného tuku, jednou lžící másla už jsme tedy tuto max. denní dávku vyčerpali... Mimočodem, pokud se uvádí max. 6 % kalorií v podobě nasyceného tuku, jinými slovy se tak vlastně říká – buďte vegany. Protože, jak spočítal jeden profesor z kalifornské Loma Linda University, i při veganské stravě se velmi snadno dostanete k této hranici (mezi zdravím a nemocí).

Obecně se doporučuje celkem 25–30 % kalorií ve formě tuku, přísnější doporučení hovoří o tom, že stačí 10–15 % kalorií ve formě tuku ve stravě.

**Tuky jíme obecně ve zjevné formě, tedy v másle, sádle, margarínu, oleji, ale také jíme tuky skryté. Kde jsou?**

Nadbytek tuků obsahuje samozřejmě také všechno maso (včetně rybiho a drůbežih)



Máslo má následující složení tuků: 68 % tvoří nasycené tuky, 4 % polynenasycené a 28 % mononenasycené. Nasycené tuky přispívají ke zvyšování hladiny LDL cholesterolu a tedy zvyšují riziko nemocí srdce a cév.



obecně, dále např. vejce, smetana, salámy, klobásy, vnitřnosti, zmrzlina... Tuky jsou nedílnou součástí prakticky všech živočišných potravin a výrobků z nich – anebo těch, kde se živočišné složky nacházejí. Jsou hojné také v čokoládě. Pozor je třeba dát si též na výrobky, jako jsou např. sušenky, keksy atd. V rámci jednoho našeho kurzu jsem vzal účastníce do běžné samoobsluhy a četli jsme společně etikety. Když jsme skončili, byly dámy šokované tím, kolik tuku se nachází v potravinách, které bychom za tučné vůbec nepovažovali. Výrobci matou, ale s použitím jednoduchého vzorečku si každý může spočítat, kolik ten který výrobek obsahuje kalorií v podobě tuku. Tak např. zjistíme, že plnotučné mléko (na jehož krabici je napsáno 3,5 % tuku objemově) ve skutečnosti obsahuje 49 % kalorií v podobě tuku.

Chcete-li snížit příjem tuků jako takových, pak nejezte smažená a fritovaná jídla. Namísto plnotučných a smetanových mléčných výrobků používejte nízkotučné. Vyhněte se práškovým a instantním polotovarům (polévky, omáčky, dresinky). Máslo a margaríny se snažte nahrazovat různými pomazánkami z fazolí, z čočky, z ovesných vloček apod. Při používání másla a margarínů na pečivo si natiřejte jen velmi tence.

### Jednu dobu odborníci doporučovali jen margaríny, ale pak zdravotní výzkum prokázal, že i ty škodily. Jaká je situace dnes?

Problém byl s obsahem tzv. transmastných kyselin. Transmastné kyseliny jsou vyráběny uměle při procesu, kterému se říká hydrogenace (neboli ztužování tuků). Transmastné kyseliny, které se nacházejí například v margarínu, sušenkách či pomfritech, zvyšují hladinu cholesterolu, a to zvláště „špatného“ LDL cholesterolu. Vědci z Harvardovy univerzity zjistili již před lety, že tyto tuky nepříznivě ovlivňují i funkci výstelky cévní stěny (endotelu) a zvyšují sklon k zánětům. Oba tyto mechanismy velmi silně přispívají k rozvoji koronárního srdečního onemocnění. Ve velké studii na zdravotních sestřích (Nurses Health Study) byl příjem transmastných tuků ještě více svázán s výskytem srdečního onemocnění než spotřeba nasycených tuků.

U největších konzumentů tohoto typu tuků byla zaznamenána zvýšená úmrtnost na srdeční onemocnění a na rakovinu. Řešením jsou margaríny, které transmastné kyseliny neobsahují. Takových je u nás dnes na trhu již celá řada. U nás doma používáme malá množství jednoho margarínu na bázi sójového oleje, který voní jako máslo – a i po zahřátí znovu ztuhne, takže se dá použít (pro zvýšení lahodnosti a hladkost

konzistence) i při výrobě chutných rostlinných pomazánek.

Chcete-li se vyhnout transmastným tukům, používejte namísto hydrogenovaných (ztužených) tuků, jako jsou margaríny nebo tuky do pečiva, rostlinné oleje. Dnes se problém – pokud tedy nekupujete levné margaríny, jež ztužené tuky obsahují – přesunul do jiné oblasti. Potraviny, na jejichž etiketě jsou uvedeny částečně hydrogenované (resp. ztužené) tuky, totiž obsahují transmastné tuky. Je proto třeba omezit např. spotřebu keksů, věnečků, oplatků... A číst etikety.



### Tuky dodávají organismu velké množství energie, ale také díky nim vstřebáváme některé mastné kyseliny a vitamíny. Jaký je princip?

Skutečně se v pokusech zjistilo, že když sníte salát, který nebude obsahovat žádný tuk, některé vitamíny rozpustné v tucích se prakticky vůbec nevstřebají. Stačí ale přidat malé množství tuku, a situace se dramaticky změní. Nemusí to být nutně čistý tuk v podobě oleje, postačí třeba jeden vlašský ořech, lžice slunečnicových semínek atp. Skutečně tedy velmi malé množství. Nikoliv lžici (či několik lžic) tučné majonézy nebo salátového dresinku. ☺

### Co když někdo drží dietu a tuky zcela vyřadí z jídelníčku?

I když zcela vyřadíme čisté tuky ze stravy, nezapomínejme, že tuky jsou nedílnou součástí prakticky všech živočišných potravin a výrobků z nich. I ve skoro všech rostlinných potravinách jsou tuky zastoupené, byť obvykle v podstatně nižší míře, i když např. tofu obsahuje až 50 % kalorií ve formě tuku – proto

je možná tak oblíbené. ☺ Ořechy a semena jsou samozřejmě bohatými zdroji tuků, ale také luštěniny a další. Mezi ovocem je nejbohatším zdrojem tuků (hlavně mononenasyčených) avokádo – vlastně rostlinná pomazánka v instantním balení.

### Tuky s vysokým obsahem nenasycených mastných kyselin, tedy ty prospěšné, jsou tekuté. Jenže občas potřebujeme tuky namazat na pečivo – a tam je problém. Jaký?

Neřekl bych vysloveně prospěšné, ale spíše méně škodlivé. Dr. Michael Greger v knížce Jak nezemřít uvádí oleje mezi tzv. oranžovými potravinami – jako když na semaforech svítí oranžová, pozor, přibrzďte! Ale zpět k otázce: Chcete-li si něco namazat na pečivo, doporučil bych tenkou vrstvu nejkvalitnějšího margarínu. Případně se můžete naučit namáčet si chléb do trochu olivového oleje anebo, a to nejlépe, používat rostlinné pomazánky – optimálně vlastní výroby či zakoupené (v takovém případě opět platí – čtěte etikety). Anebo jezte opečený celozrnný chléb jako topinky s česnekem.

### Jak je to se sádlem? V čem je dobré a v čem nám škodí?

Sádlo obsahuje hodně nasycených tuků (43 %) a – na rozdíl od másla – také hodně mononenasyčených tuků (47 %). U nás je ještě stále poměrně populární; mám dojem, že se jedná o takovou národní specialitu. Není pro to ale žádný důvod z hlediska výživy. Mimochodem, živočišné tuky jsou v potravinovém řetězci výše než rostlinné oleje, což znamená, že kumulace škodlivých látek je v nich až o řád vyšší. U sádla to může být o to horší, že prasata nemají potní žlázy, což ještě více brání odchodu toxinů z jejich těla. Je zajímavé, že vepřové je na indexu jak u Židů, tak u muslimů. V Bibli patří prasata mezi nečistá zvířata, jejichž maso se nesmí jíst. Obávám se, zda jedno naše smutné privilegium, že totiž jsme na čele světového žebříčku ve výskytu rakoviny tlustého střeva, nesouvisí také s touto naší národní libůstkou...

### Co třeba do salátů?

Do salátů můžeme používat malá množství za studena lisovaných rostlinných olejů. Nejenom, že dodají trochu potřebného tuku, ale ještě salát zajímavě ochutí. Anebo si můžeme vyrobit vlastní majonézu – třeba sójovou (ze sójového mléka a oleje, nebo z tofu) nebo slunečnicovou (ze slunečnicového semínka). Případně (a to vůbec nejlépe) salát pouze posypat semínky a ořechy.

# Vitamín B<sub>12</sub>

Vitamín B<sub>12</sub> je vytvářen pouze mikroorganismy, jako jsou bakterie.

**Z knihy Romana Pawlaka Jsem máma, a jsem vegetariánka. K vydání připravují Prameny zdraví.**

**R**ostlinné výrobky obsahují vitamín B<sub>12</sub> jen v případě, že jsou znečištěné organickou hmotou (v takovém případě množství vitamínu nacházejícího se na povrchu výrobků je stopové) nebo byly o tento vitamín obohacené. Některé fermentované rostlinné výrobky, např. sójové, mohou obsahovat pseudovitamín B<sub>12</sub>; ten ale nedokáže podpořit funkce organismu závislé na tomto vitamínu.

Vitamín B<sub>12</sub> je důležitý z mnoha důvodů. K jeho nejdůležitějším funkcím patří: syntéza nukleových kyselin (DNA), syntéza a údržba funkce myelinu (obalu nervových vláken), výroba červených krvinek (erytrocytů) či syntéza energie.

Doporučovaná denní potřeba vitamínu B<sub>12</sub> u dospělých činí 1,4 až 3 μg. Doporučení jsou vyšší pro těhotné a kojící ženy a o něco nižší pro děti. Závěry z posledních vědeckých výzkumů nicméně poukazují na to, že by konzumace vitamínu B<sub>12</sub> pro uspokojení potřeb organismu měla být podstatně vyšší.

## Kolik vitamínu B<sub>12</sub> potřebujeme?

Výsledky výzkumu, jehož se zúčastnily mladé ženy a ženy ve středním věku, ukázaly, že u osob se správnou absorpcí je optimální příjem 4–7 μg vitamínu B<sub>12</sub> denně. To napovídá, že běžné doporučení 2,4 μg vitamínu B<sub>12</sub>

nemusí být dostatečné. Klíčová jsou zde slova „správná absorpce“. Podle výsledků dalších výzkumů nejsou totiž již ve věku třiceti až čtyřiceti let mnohé osoby schopny tento vitamín dobře vstřebávat. Takoví lidé by měli tento vitamín přijímat v podobě potravinových doplňků anebo intramuskulárních injekcí.

Značně častější, než se obvykle odhaduje, je zřejmě také deficit vitamínu B<sub>12</sub> u dětí. Výzkumy, prováděné v zemích rozvojových anebo těch, kde je běžné vegetariánské stravování, ukázaly na nízkou koncentraci vitamínu B<sub>12</sub> v krevním séru mnohých matek i dětí. Tato nízká hladina korelovala s mírnými klinickými problémy především v oblasti centrální nervové soustavy.

Dr. Tamai spolu s vědeckým týmem dokumentoval nižší krevní tlak u dětí v předškolním věku, u nichž byla koncentrace vitamínu B<sub>12</sub> nejvyšší, ve srovnání s dětmi, které měly nejnižší koncentraci vitamínu B<sub>12</sub>. Vědci z Holandska zveřejnili článek, v němž popsali sníženou hustotu minerálů v kostech u dětí s nízkou koncentrací vitamínu B<sub>12</sub> ve srovnání s dětmi s vyšší koncentrací tohoto vitamínu.

Nedostatek vitamínu B<sub>12</sub> může souviset také s neplodností u žen a mužů. Výzkumy ukázaly, že tento problém obvykle odezní, pokud je deficit léčen.



## Pokles hladiny vitamínu B<sub>12</sub> je poměrně rychlý

V minulosti byli vědci a lékaři přesvědčeni, že k vývoji deficitu vitamínu B<sub>12</sub> dochází po velmi dlouhé době (po deseti, dvaceti či dokonce třiceti letech). Výsledky výzkumu provedeného dr. Baroniovou však ukázaly, že u osob dodržujících veganskou dietu, které zároveň přijímaly doplňky stravy s vitamínem B<sub>12</sub> (v dávce 3 až 10 µg denně nebo 2 000 µg týdně), klesla průměrná koncentrace kobalaminu v krevním séru po vynechání těchto potravinových doplňků za pouhé tři měsíce o 25 %. V jiném výzkumu, kterého se zúčastnilo 13 teenagerů a mladých dospělých laktoovegetariánů, klesla koncentrace vitamínu B<sub>12</sub> v krevním séru u účastníků o 34 % již po dvou měsících od přechodu k veganství.

Pokles koncentrace vitamínu B<sub>12</sub> v krevním séru tak může být při nedostatečném zásobení poměrně rychlý. Zvláště prudký může být v nejnáročnějších životních obdobích, ke kterým patří těhotenství, období kojení a dětství.

## Dietetické zdroje vitamínu B<sub>12</sub>

Pouze produkty živočišného původu, jako jsou maso, vejce a mléčné výrobky, obsahují vitamín B<sub>12</sub>, který je v lidském organismu biologicky aktivní. Maso a živočišné výrobky tento vitamín obsahují proto, poněvadž zvířata jsou schopna vstřebat tento vitamín ze své trávicí soustavy, kde je tato látka ve velkém množství vytvářena bakteriemi. Poměrně velké množství tohoto vitamínu ve srovnání s mlékem a mléčnými výrobky obsahují vejce.

U vegetariánů jsou mléčné výrobky hlavním zdrojem vitamínu B<sub>12</sub>. Jelikož teplo kobalamin ničí, v mléce, které bylo vařené 2–5 minut, dojde v důsledku působení teploty ke zničení asi 30 % vitamínu B<sub>12</sub>. Výzkumy celkově prokázaly, že pokud je výrobek obsahující vitamín B<sub>12</sub> tepelně zpracován, např. je upečený nebo usmažený, způsobí tento fakt pokles obsahu tohoto vitamínu o 23–97 %, v závislosti na typu výrobku, teploty a době zpracování.

Droždové vložky, obohacené o vitamín B<sub>12</sub>, představují jeho dobrý dietetický zdroj. Tři lžičky nebo jedna polévková lžice vložek obsahuje denní doporučovanou dávku tohoto vitamínu.

U lidí jsou aktivní pouze dvě formy vitamínu B<sub>12</sub>: metylkobalamin a adenosylkobalamin. Kromě toho je lidský organismus schopen přijmout kyanokobalamin, formu vitamínu B<sub>12</sub> přidávanou často do některých výrobků, jako je sójové mléko, a hydroxykobalamin. Kyanokobalamin,

hydroxykobalamin a metylkobalamin jsou používané v doplňcích stravy.

I když některé výrobky obohacené o vitamín B<sub>12</sub>, jako třeba tofu nebo sójové mléko (čtete etikety), mohou zpomalit výskyt deficitu tohoto vitamínu, neobsahují jej dostatečné množství, aby plně zabránily jeho nedostatku, a to zejména v případě starších vegetariánů. Sójové mléko, tofu, obilniny a jiné obohacené výrobky obsahují obvykle méně než 6 µg této složky na jednu porci. Z toho důvodu se zdá být přijímání kobalaminu ve formě doplňku stravy v dávce 250 µg denně (nebo větší) nejlepším způsobem, jak předejít deficitu.

Údaje jsou přesvědčivé a poukazují na to, že by vegetariáni (a hlavně vegani) měli pravidelně užívat kobalamin nebo doplňky stravy obsahující vitamín B<sub>12</sub>.

## Mylné představy o vitamínu B<sub>12</sub>

Tempeh a ostatní fermentované sójové výrobky neobsahují aktivní formu vitamínu B<sub>12</sub>. Stejně tak některé řasy, jako je spirulina či nori. – Tyto produkty obsahují sloučeniny, které jsou v lidském organismu biologicky neaktivní. Výzkumy napovídají, že ve skutečnosti po konzumaci spiruliny nebo nori může dojít k nedostatku kobalaminu rychleji než v případě, že tyto řasy nejsou konzumovány. Děje se tak z toho důvodu, že pseudo-

Podle výsledků některých výzkumů nejsou již ve věku třiceti až čtyřiceti let mnohé osoby schopny vitamín B<sub>12</sub> dobře vstřebávat.

kobalaminy (neaktivní ekvivalenty vitamínu B<sub>12</sub>) mohou blokovat metabolismus jeho aktivních forem.

Někteří vegetariáni jsou přesvědčeni, že bakterie vytvářejí v tenkém střevě dostatečné množství vitamínu B<sub>12</sub>. – Tento názor se opírá o výsledky pokusu dr. Alberta, který prokázal, že některé bakterie vytvářejí vitamín B<sub>12</sub> v tenkém střevě. Nicméně dr. Albert měřil jak kobalamin, tak pseudokobalamin, nemohl tedy zhodnotit přesnou koncentraci vitamínu B<sub>12</sub>. Vysoké ukazatele nedostatku tohoto vitamínu u vegetariánů potvrzují, že pokud tyto bakterie vytvářejí nějakou aktivní formu kobalaminu, pak je její množství natolik nepatrné, že je možné je považovat za bezvýznamné.

Jiné osoby propagují doporučení nečistit si po jídle po dobu několika hodin zuby, aby bylo umožněno vytvoření vitamínu B<sub>12</sub> bakteriemi na nich usazenými. – Bakterie usazené na zubech a v dutině ústní skutečně mohou vyrobit malé množství vitamínu B<sub>12</sub>. Jedná se ale o tak nepatrné množství, že není možné je brát v úvahu.

Někteří vegetariáni se domnívají, že konzumace probiotik zajistí dodání nebo syntézu dostatečného množství vitamínu B<sub>12</sub>. – Tato hypotéza byla testována během výzkumu, jehož výsledky byly zveřejněné v časopise *Annals of Nutrition Metabolism*. Zúčastnily se jej osoby s nedostatkem vitamínu B<sub>12</sub>, prokazaným pomocí vyšetření koncentrace kyseliny metylmalonové – jako dosud nejdůvěryhodnějšího ukazatele koncentrace tohoto vitamínu. Účastníci byli rozděleni do tří skupin. První z nich byla podávána dávka 500 µg kobalaminu formou doplňků stravy, druhé skupině byla podávána jedna polévková lžice droždí obohaceného o vitamín B<sub>12</sub>, a třetí – probiotika. Experiment trval tři měsíce. Ve skupině, která přijímala doplněk stravy, došlo až na jednu osobu u všech účastníků k normalizaci hladiny kyseliny metylmalonové. U pěti osob z osmi, které obdržely obohacené droždí, došlo také k normalizaci úrovně této kyseliny. Oproti tomu u žádné z osob, které obdržely probiotika, nedošlo k normalizaci hladiny této kyseliny. Kromě toho došlo v této skupině ke zvýšení nedostatku vitamínu B<sub>12</sub>. Experiment tak prokázal, že probiotika nezpůsobují zvýšení koncentrace tohoto vitamínu.

## Závěr

Vzhledem k častému a rozšířenému výskytu nedostatku vitamínu B<sub>12</sub> u vegetariánů, zejména pak u veganů, je velice důležité učinit kroky za účelem zabránění vzniku této situace. Konzumace potravinových doplňků obsahujících vitamín B<sub>12</sub> je nejjednodušším a nejspolehlivějším způsobem, jak předejít deficitu.

Nestojí také za to riskovat výskyt příznaků deficitu kobalaminu u nemluvňat a dětí. Přestože množství vitamínu B<sub>12</sub> doporučované ke konzumaci je velmi malé, těhotné a kojící ženy by měly vzhledem k velmi nízké absorpci tohoto vitamínu z doplňků stravy přijímat 250 až 500 µg kobalaminu denně. Rodiče vegetariánských a zejména veganických dětí by měli svým potomkům zajistit důvěryhodné zdroje kobalaminu. I když nemáme údaje stanovující jeho dávku pro malé děti, měla by být značně vyšší, než je doporučováno, a pohybovat se v rozmezí 10 až 25 µg. ●



# Chce, abyste se jí otevřel

Při manželském poradenství jsem si u párů, které za mnou přicházely, všiml jedné výrazné tendence.

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

**P**o příchodu ke mně do kanceláře si muž sedne tak, aby na mě viděl. Občas se podívá nahoru nebo dolů, případně opačným směrem, ale kromě letmých pohledů se málokdy podívá přímo na svou manželku. Jeho manželka se usadí tak, aby viděla na svého manžela a na mě. Sleduje nás oba, protože se snaží zjistit, co se odehrává v jejím manželovi – co si myslí. Jako žena má potřebu vyjadřovat se a reagovat. Chce o věcech mluvit. Chce své problémy předkládat k diskusi, aby se mohly vyřešit.

Její manžel si však většinu věcí nechává pro sebe. Jeho žena cítí, že se v něm něco odehrává, ale on o tom nechce mluvit. „Nic se neděje,“ říká. Její intuice jí však napovídá, že je určitě rozčilený. Je tím zmatená, a tak říká: „Někdy nevím, čemu mám věřit.“ Nikdy však od toho neodejde. Neustále se k problému vrací a snaží se mu přijít na kloub.

Touží po jeho lásce, kterou je zvyklá prožívat tak, že bude v nenarušeném spojení s jeho srdcem.

## **Když rozbijete jedno, zhasnou všechna**

Pro plné pochopení toho, co probíhá, když si manželé sedají v mé poradenské kanceláři, je užitečné přiblížit si rozdíl mezi mužem a ženou jednoduchou ilustrací. Představte si tento rozdíl jako dva druhy elektrických obvodů. V jednom jsou tři tisíce světél a tento obvod je vytvořen tak, že když se rozbije jedno světlo, zhasnou i všechna ostatní. V druhém obvodu jsou také tři tisíce světél, ale je vytvořen tak, že i když rozbijete třeba dva tisíce světél, zbylý tisíc bude dál fungovat.

Na rovině intimity je žena jako první obvod. Když v jejím manželství existuje vážný konflikt, má to vliv na celou její bytost.

Všechna její „světla“ zhasnou a ona úplně přestává fungovat. Děje se tak proto, že je propojená osobnost. Její mysl, tělo a duše jsou propojeny a celý její systém reaguje na pocity zranění. Stačí, když jí manžel řekne jednu drobnou nelaskavou poznámku, a má na něho vztek, dokud to nenapraví. Jak mi sdělila jedna žena: „Když s ním bojuji v jedné oblasti, vedu s ním válku ve všech oblastech.“

Někdy má žena pocit, že je s manželem ve válce, protože ji nechává osamělou. Podobné dopisy jako tento dostávám od mnoha žen:

„Tolikrát večer přijde domů, dívá se dlouho do noci na televizi, v posteli pak po mně chce sex a já si připadám využívaná a nemilovaná. Myslím, že právě tyhle pocity osamělosti se mi vrátily včera večer, a vůbec se mi nelíbilo, jak jsem se cítila... Připadalo mi, jako by televize byla důležitější než já. Víím, že to tak



není, ale přesně takhle se cítím. Když čte řeč mého těla, vždycky se strašně naštvě. Celé dny pak se mnou skoro nemluví.“

Nechť si každý manžel dobře všimne, co tato žena píše. Když si myslí, že je někde problém, když si připadá zraněná, osamělá nebo přehlížená, zcela určitě nebude mít chuť na vás sexuálně reagovat. Když má zkroušeného ducha, její tělo není k dispozici.

Manželčin zkroušený duch je dobře vidět. Všechno vám o něm řekne její tvář. Zatímco ženy dávají své pocity najevo, muži spíš zachovávají kamennou tvář. Žena si může stěžovat, že její muž zřejmě dokáže fungovat, jako by mezi nimi žádný problém nebyl, i když je dál očividně rozčilená a cítí se zrazená. Její muž jde do práce, a když se vrátí, nemůže uvěřit, že ona myslí jen na to, aby si promluví o napětí, které mezi nimi bylo. Obvykle mu musí připomenout, co se přesně stalo, protože to už zapomněl. Jí jejich roztržka při snídani poznamenala celý den. Tu epizodu si v mysli přehrála snad stokrát. A on řekne: „No dobře, tak na to prostě zapomeneme, jo? Už to dál neřeš.“

Ona si nedokáže představit, jak vůbec může něco takového prohlásit. Proč není rozčilený jako ona? Odpověď je snadná. Vzpomínáte na ty dva elektrické obvody? Její manžel představuje ten, kde můžete rozbít dva tisíce světél a zbylý tisíc bude svítit dál. Muž má mnohem větší schopnost ovládat své reakce. Jeho krevní tlak se může vyšplhat pěkně vysoko, ale umí to maskovat. Může cítit hlubokou bolest, ale zasune to do „škatulky“ ve své mysli a řekne si: Proč bych se měl snažit o tom mluvit, když se cítí takhle?

## Žena vnímá svého muže jako tajuplný ostrov

To, o čem jsme právě hovořili, jsou pro všechny ženaté muže hodně důležité informace. Když pochopíte, jak je vaše žena propojená a jak potřebuje vyjadřovat své pocity, velmi vám to pomůže správně reagovat na to, až se vás manželka bude snažit přimět k větší otevřenosti. Když manželé sedí u mě v kanceláři, žena se snaží svého muže „rozluštit“. Nechápe, proč už není tak výřečný a čitelný, jako když spolu chodili.

V prvních měsících své známosti byli oba naprosto otevření a navzájem si svěřovali své sny, touhy, obavy a selhání. Mluvili od srdce k srdci a svou otevřenost doslova cítili. Co se ale s touto mužskou „otevřeností“ stane po svatbě? V době namlouvání se muž snažil objavit ženu svých snů. Bylo to radostné dobrodružství. Když dospěl k závěru, že uskutečněním jeho snu je ona, dostavilo se uspokojení. Už necítí potřebu svěřovat se a být otevřený. Ve skutečnosti upřednostňuje

možnost být prostě spolu, bok po boku, a moc toho neříkat. Muž nechápe, že jeho otevřenost v době chození jí velice zřetelně sdělovala lásku a že jeho jasná řeč pro ni znamenala nevýslovnou vzpruhu. Jako ženatý teď nerozumí její potřebě, aby byl otevřený – aby si s ní prostě povídal a dělil se s ní o to, co prožívá.

Ženám jejich manželé často připadají jako tajuplné ostrovy. Pádlní kolem nich, hledají, kde by se mohly vylodit, ale mlhají jim v tom brání. Nemají kde zakotvit. Vypadá, jako by ji odmítal vpustit. Jedna žena mi o tom napsala: „Je naprosto nezúčastněný. Je opravdu těžké být mu nablízku. Vůbec nemluví. Nemám tušení, co by se dotklo jeho srdce, a vážně bych to ráda věděla. Je to, jako bych klopýtala v tmavé místnosti a vypínač nebyl na svém místě.“



Samozřejmě vždy existují i výjimky. Věnoval jsem se i manželům, kde si žena nechává své problémy pro sebe, zatímco její muž má srdce na dlani, ale takové páry jsou v menšině. Obecně jsou muži a ženy takoví, jak jsem to nastínil výše.

## Sára raději řeší problémy průběžně

Většina žen je jako moje manželka. Sára dává přednost tomu, mluvit o manželských problémech průběžně, aby náš vztah někde „nezaostal“. Má pocit, že tak zabrání vzniku větších problémů. V prvních letech po svatbě jsem to moc nechápal. Dokonce jsem si často myslel, že mluvit téměř denně o možných problémech musí znamenat, že ve skutečnosti máme nějaký vážný manželský problém.

Celá léta jsem si Sáry důvody pro rozhovory o problémech špatně vykládal. Často

jsem měl pocit, že jsou jen další formou výtek, že jí dostatečně neprojevují lásku, a tak jsem se raději stáhl, abych si nepřipadal znevažovaný. Když jsem na její otázky reagoval mlčením, naléhala na mě ještě víc ve snaze zjistit, v čem je problém. O to víc jsem se ale uzavíral do sebe. Nakonec jsem přece jen pochopil, oč jde, ale než se tak stalo, „kruh šílenství“ se roztočil víc, než bylo nutné.

Teď se, abychom zůstali v „kruhu motivace“, pilně snažím dešifrovat Sáry sdělení, když mi začne klást otázky nebo ze mě tahat informace. Pořád ještě mám přirozený mužský sklon myslet si, že slídí, strká nos do toho, do čeho jí nic není, kritizuje a dokonce se mě snaží ovládat. Jsem v pokušení cítit se jako jeden manžel, který mi řekl: „Moje žena pořád strká nos do cizích věcí. Připadá mi, jako

by měla obrovská páčidla, která se používají při vyprošťování lidí z havarovaných aut, jimiž se do mě snaží vniknout. Potřebuji prostor. Potřebuji nezávislost.“

Vím, jak se tento člověk cítí, ale já tyto myšlenky odkládám stranou. Vím, že se mě Sára nesnaží ovládat; je to žena s dobrou vůlí. Vím, že se mnou chce prostě navázat spojení a cítit mezi námi otevřenost a blízkost. To je mocná součást jejího ženství, důvod, proč jsem se do ní tenkrát zamiloval.

Jako manžel musíte pochopit, že pociťte, že jste vyslýchán, a myšlenky, že za vámi manželka slídí a klade vám spoustu zbytečných otázek, vás přepadat budou. Bude se to dít a vy je musíte zastavit dřív, než se rozčílíte. Myslete na to, proč to vaše žena dělá. Chce předejít nastřádaným problémům. Snaží se vám být blízko, protože vás miluje – záleží jí na vás! ●

# Léčba rozvodem

Když mi paní Lada popisovala svůj život a zdravotní potíže, vzpomněl jsem si na historicky první pokus potvrzující vliv stresu na organizmus, který provedl ve středověku perský učenec Avicenna.

**Z knihy Jana Hnízdila Příběhy obyčejného uzdravení. Vydalo Nakladatelství Lidové noviny.**

**D**o sousedních, ale navzájem oddělených kójí umístil vlka a berana. Přestože vlk na berana nemohl, beran přestal během několika dní žrát, spát a „bez-důvodně“ pošel. V některých manželstvích to vypadá podobně. Život vedle bezohledného predátora se dřív nebo později projeví zdravotními problémy. Jako v příběhu paní Lady.

S manželem se poznali před sedmnácti lety. Vztah byl ze začátku idylický. Po roce chození se vzali, nastěhovali do garsonky a pustili do stavby domu. „Neměla jsem čas na koníčky, na rodiče ani na sebe. Zpětně vidím, že jsem se tehdy manželovi úplně obětovala. To byl začátek stresů a nemoci,“ vzpomíná paní Lada. Nejdřív se objevila porucha štítné žlázy, pak ovariální syndrom.

„Otěhotnět se mi podařilo až po nasazení hormonů a Letroxu. Když bylo dečeri osm měsíců, přestěhovali jsme se k mým rodičům. Peníze z prodeje garsonky jsme chtěli použít na dostavbu domu. Rodiče se nám snažili pomáhat. Manžel si s nimi ale nerozuměl.

Stresů přibývalo, únava a smutek se prohlubovaly. Manžel pak založil firmu, narodilo se nám druhé dítě. Většinu času jsem trávila s dětmi sama, čtyřiaadvaceti hodinová služba, sedm dní v týdnu. Začala jsem brát antidepresiva. K únavě a depresím se přidaly bolesti zad, kolen, kotníků. K Letroxu a Cipralexu přibyl Brufen. Manžel mi dával při každé příležitosti najevo, jak moc pracuje a vydělává, zatímco já se válím doma. Já se přitom celý den nezastavila.“

## Neustále jsme se za něčím hnali

Paní Lada začala navíc pomáhat manželovi ve firmě. „Jako bych toho neměla dost. Bláhově jsem si myslela, že nás to spojí. Nestalo se. Jen další stres. Ten jsem v zoufalství zajídala, přibrala skoro patnáct kilo, dostala se přes metrák. Další rána pro moji psychiku. Když už jsme výjimečně jeli na dovolenou, přednost mělo sportovní manželů. Pro mne to

byla stejná zátěž jako doma, jen někde jinde. V té době jsem se začala zajímat o psychosomatickou medicínu. Uvědomila jsem si, že mi tělo nemocemi, únavou a bolestí říká: „Moc sis toho naložila. Zpomal.“ Když jsem manželovi oznámila, že jsem úplně na dně, že už takhle dál žít nemůžu, odbyl mne slovy: „Já jsem váš chlebodárc. Podívejte se, co jsem dokázal a vybudoval! Tak co bys ještě

---

Lada se může pokusit uzdravit vztah pomocí partnerské terapie. Pokud na ni manžel přistoupí, bude mít informaci, že mu na jejím zdraví a společném životě záleží.

---





chtěla. „Dcera, která to slyšela, jí pak řekla: „Matko, koho sis to proboha vzala.“

„Krátko poté jsem se objednala k doktoru Hnízdilovi. Chtěla jsem se poradit o svých nemocech, ale také strávit dva dny v Praze a šest hodin ve vlaku s manželem. Cestou si s ním popovídat o tom, jak vlastně žijeme. Neustále jsme se za něčím hnali. Přítomnost nám ale utíkala mezi prsty. Můj plán nevyšel. Manžel dal přednost lyžování s kamarády. Zaplacená záloha za hotel v Praze i lístky do divadla propadly. Byla jsem hrozně zklamaná. Když jsem mu řekla, že si mne vůbec neváží, odpověděl, ať donesu váhu, že si mne tedy zváží. Život v neúčtě a ponižování byl pro moje zdraví zničující. Tak jsem se do Prahy vydala sama.“

Ladě jsem vysvětlil, jak její zdravotní potíže souvisí s přetížením, s trápením v manželství. Do závěrečné zprávy jsem napsal: „Předpokladem efektivní léčby je uspokojivé vyřešení partnerského vztahu.“ Lada se může pokusit uzdravit vztah pomocí partnerské terapie. Pokud na ni manžel přistoupí, bude mít informaci, že mu na jejím zdraví a společném životě záleží. Pokud odmítne, bude mít informaci opačnou. Nejhorší variantou by bylo setrávat ve stávající situaci, dál pasivně trpět. Za sedm měsíců mi poslala e-mail.

„Pane doktore, koncem ledna 2017 jsem u vás byla na vyšetření. Na kontrolu nyní přijet nemohu. Myslím, že už ji ani nepotřebuji. Rozvádím se. Dva měsíce po návštěvě u vás jsem se od manžela odstěhovala. Fyzicky i psychicky se mi okamžitě ulevilo. Bolesť kloubů zmizely. Kotník nebolí ani po větší námaze. Shodila jsem čtrnáct kilogramů. Nemám potřebu zajídat stres. Jsem bez anti-depresiv. Chodím hodně pěšky, raduji se z přírody, po létech se zase usmívám. Štítná žláza se zlepšila, paní doktorka mi snížila dávku Letroxu. Když se mne při kontrole ptala, jak se mi to podařilo, řekla jsem jí: „Odešla jsem od manžela.“ Věřím, že při kontrole za tři měsíce bude možné Letrox zase trochu ubrat.

Dnem podání žádosti o rozvod mne přestala bolet záda. Díky podpoře nejbližší rodiny vše zvládám relativně dobře. Děti se snažím získat do své péče. Před rozvodem jsem se o ně starala úplně sama, tak věřím, že se mi to podaří. Přestože podle mého chlebodárcce (za kterého se manžel označuje) jsem magor, který vždycky polykal prášky a měl by se léčit.

Ještě před odstěhováním jsem začala pracovat jako zdravotní sestra. Moc mne to baví. Mám před sebou ještě dlouhou cestu, ale cítím, že ji zvládnou. Děkuji, že jste mi dodal sílu ke změně. ●

# Nebreč! Chlapi přece nepláčou

Tato slova jsem slyšel poprvé od mého dědy. O prázdninách jsem uklouzl na hromadě šterku a do krve si odřel ruku, bok a stejnou. Bolelo to. Ale to jsem ještě netušil, co mne čeká.

**Z knihy Vlastíka Fürsta Pastorův Blog. Vydal Advent-Orion.**

**B**abička nemluvila. Vzala nějakou láhev a jejím obsahem mi polila všechny rány. Předchozí bolest nebyla ničím proti tomu, co následovalo. Několik minut jsem řval jak tur a běhal po schodech nahoru a dolů, abych to mučení přežil. Alkohol jako desinfekce zapůsobil a na konci prázdnin už skoro ani nebylo znát, že se mi něco stalo. Jenže v mé dětské duši zůstala dědova slova „chlapi přece nepláčou“.

Od různých lidí jsem je od té doby slyšel ještě mnohokrát. A protože jsem chtěl být chlap, učil jsem se neplakat. Držet bolest v sobě. Případal jsem si jako Vinnetou, kterého mohli mučit, a on nepohnul jediným svalcem v obličejí. Pláč jsem považoval za slabost. Naučil jsem se přemáhat bolest a nevěděl jsem si, že to není řešení. Stal se ze mne člověk, který sice neplakal, ale uměl oplácet a mstít se...

Vlastně až v manželství jsem začal poznávat, že pláč není jen něco negativního. Manželka si chvíli poplakala, slzy vyplavily bolest a po chvíli byla v pořádku. Já nosil bolest v sobě. Po čase jsem jí ten pláč dokonce začal závidět. „Neblni. Jsi přece chlap,“ říkal jsem si v takových chvílích.

Jednou ráno jsem v Bibli četl v knize proroka Jeremjáše zvláštní Boží vyznání, které mne šokovalo: „O to více je mi však Moábu líto a velmi se kvůli němu rmoutím. Naříkám kvůli každému obyvateli Kír-cheresu a roním slzy nad lidmi ze Sibmy, kraje vinohradů, ještě více, než jsem plakal nad Jerezem...“ (Jeremjáš 48,31.32). Bůh pláče! On se za své slzy nestydí! Dokonce to nechá zapsat do Bible! Napadla mě i otázka: „Je Bůh chlap, když pláče a naříká?“ Může brečet chlap, aniž by přestal být chlapem?

Vzpomínám si na setkání s člověkem, kterého jsem si velice vážil. Ležel v nemocnici a věděl, že brzo umře. Když jsem ho jako mladý pastor navštívil, svěřil se mi, že se bojí smrti. Nevěděl jsem, co mu na to mám říct. Tak jsem ho objal a on se rozplakal. Po chvíli jsem plakal i já a on mi později řekl, že přesně to potřeboval.

Od té doby jsem takhle plakal vícekrát a bylo mi jedno, co si o tom kdo myslel.

Pokud se jednou dočkám vnuka, budu ho (mimo jiné) učit překonávat bolest. Ale nikdy ode mne neuslyší: „Nebreč, to chlapi nedělají!“ Když bude důvod, budu plakat s ním, aby věděl, že i chlapi někdy pláčou. ●

# Brouk prskavec

Napadlo vás někdy při pohledu na krásu a důmyslnost zvířat, ptáků nebo ryb, zda tak dokonalá stvoření mohla skutečně vzniknout prostřednictvím evoluce?

**Z DVD Neuvěřitelná stvoření popírající evoluci. Vydalo Štúdio Nádej, distribuuje Maranatha.**



**M**ohly pouhé neřízené procesy a čas vytvořit všechnu tu nádheru okolo?

Rád bych vám představil člověka jménem Jobe Martin. Doktor Martin má velmi zajímavý životní příběh. Působil jako vysokoškolský profesor, a také jako zubař. Dokonce sloužil v týmu prezidenta Johnsona na palubě Air Force One, jako palubní dentista. Posledních dvacet let seznamuje své

studenty s mnohými neuvěřitelnými tvory, kteří popírají evoluci. Nebylo tomu tak ale vždy. Dříve byl doktor Martin na základě svého vědeckého a lékařského vzdělání přesvědčen o evoluci:

„Na školách mě učili, že evoluce začala tzv. velkým třeskem. Říkají: když to bouchno, vzniklo náhle obrovské množství hmoty, hlavně vodíku, ten se místy shlukoval v prach, až nakonec vznikla planeta Země. Evolucionisté říkají, že Země byla zpočátku suchá, a že vodu začala produkovat až po milionech let vulkanické činnosti. Později, v jednom jezírku vznikající vody, se začaly

slučovat anorganické chemikálie pravděpodobně pod vlivem nějakého druhu záření, a najednou tu máme první zárodky života. Podle některých vědců to bylo zhruba před 3 a půl miliardami let. A pak se tyto první zárodky života vyvíjely neznámo jak další zhruba 3 miliardy let, než vznikla první buňka, to bylo údajně před šesti sty miliony let. No a časem se tyto první buňky změnily na vás a mě.

Na podzim roku 1971 jsem nastoupil na Baylor Dental College v Dallasu a měl tam svou první přednášku. Hovořil jsem o evoluci zubu. Vysvětloval jsem, jak rybí šupiny postupně putovaly do ústní dutiny, kde se proměnily v zuby. Několik studentů za mnou po přednášce přišlo a zeptali se: „Doktore Martine, už jste se někdy zabýval námitkami stvořitelského přístupu?“ Psal se rok 1971. Do té doby jsem o tom nikdy neslyšel, a to jsem byl už zhruba pět let aktivním křesťanem. Pomyslel jsem si, „Co je to za lidi? O čem to mluví?“ Řekl jsem „Jistě, podívám

Byl to velký vnitřní boj, než se mé evoluční uvažování změnilo natolik, abych dokázal připustit, že všechna zvířata musela vzniknout najednou, plně utvořena. Šlo to proti všemu, co jsem se kdy učil.

se na to s vámi.“ Víte, byl jsem tehdy mladý namyšlený učitel. Myslel jsem si, že je prostě přesvědčím.

A tak mě požádali, abych začal zkoumáním předpokladů, ze kterých evolucionisté vycházejí. Víte, za celých osm let studia jsem od žádného profesora neslyšel ani slovo o nějakém předpokladu. Když jsme je pak začali studovat, začalo mi docházet, že některá tvrzení skutečně nemusejí odpovídat realitě, například že Země je velmi stará a mnoho dalších.

Potom mě studenti požádali, abych blíže prozkoumal určité živočichy a potvrdil, zda mohli vzniknout evolucí. Jako první jsme se zaměřili na brouka z čeledi střevlíkovitých, zvaného prskavec. Měří až tři centimetry a vytváří výbušnou směs chemikálií. Přemýšlel jsem: „Fajn, ale jak se mohlo něco



takového vyvinout?“ Řekněme, že evoluce je pravdivá a brouk se začne nějak vyvíjet, ale chybí mu obranný mechanismus, a tak si vyvine tuhle směs, která ho chrání. Předpokládejme nyní, že tento první krok evoluce skutečně proběhl.

A brouk má v těle chemikálii, která vybuchuje. Co to ale udělá s broukem? Bum! Vybuchne také. Jenže tím celá evoluce skončí. Říkal jsem si, jak se to tedy mohlo vyvinout? Brouk se evidentně sám do povětří nevyhodí. Má totiž v těle malou chemickou továrnu, která vyrábí zvláštní chemikálii: enzymový katalyzátor. Ten po vstříknutí do jisté neutrální směsi způsobí její explozi. Jenže to je pořád ten stejný problém. Jakmile brouk vyrobí poprvé tuhle chemikálii, letí okamžitě do povětří. Ale to nevidíme. Proč?

Protože má speciální tlustostěnnou reakční komoru, ale i s tou by zranil sám sebe, kdyby nedokázal řídit směr exploze. Má však v zadečku dvě trubice, kterými dokáže přesně zaměřit cíl, vysunout je z těla ven a zamířit. Řekněme, že se k němu ze strany blíží pavouk, a prskavec už se nestihne otočit. Zkrátka vysune hlaveň své zbraně, zamíří do strany a vypálí.

Když tenhle malý brouček vystřelí, člověk může slyšet jen takové lusknutí. Když ale ten zvuk vědci zpomalili, zjistili, že je to sled jednoho tisíce menších výbuchů, které jdou tak rychle za sebou, že slyšíme jen jedno malé prsknutí. Napadá vás: „Proč to tak je?“ To byla pro vědce opravdová kuriozita. Přišli na to, že kdyby chtěl prskavec – vypálit na pavouka jen jediný výstřel, jedinou explozi, zpětný ráz by ho odhodil pryč. Jako zážeh tryskového motoru. Pokud ale následuje více malých explozí po sobě, dokáže se nohama udržet na místě. Ale jak chcete slepou evoluci vysvětlit takový směrový sekvenční výbuch?

Již tenhle jeden malý brouček tak zcela popírá teorii evoluce. Možnost pomalého postupného procesu k vývoji takové obrany prostě neexistuje. Ani moderní verze evoluční teorie zvaná teorie „prerušovaných rovnováh“, předpokládající rychlou evoluci, nedokáže vysvětlit fungování tohoto brouka.

Říkal jsem si: tenhle brouk přece nemohl vznikat kousek po kousku miliony let? Kdyby vše nefungovalo už od začátku, dávno by vyhynul. Abych byl upřímný, udělalo se mi poněkud nevolno. A má žena vám potvrdí, že následujících pět let jsem měl žaludek jako na vodě. Byl to velký vnitřní boj, než se mě evoluční uvažování změnilo natolik, abych dokázal připustit, že tenhle brouk, vlastně všechna zvířata musela vzniknout najednou, plně utvořena. Šlo to proti všemu, co jsem se kdy učil. ●

# Hřebíček, pro zuby i proti migréně

Hřebíček používáme k ochucení máku nebo do povidel či do perníku.

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

**H**řebíček obsahuje látky, které působí proti bolesti. Takže – když nás bolí zuby a lékař zrovna neordinuje, můžeme prozatím žvýkat hřebíček. Ne nadarmo je hřebíček přísadou v mnoha zubních pastách a ústních vodách. Tohle koření pomůže ale i při zánětu dásní – masírujte dásně tyčinkou namočenou v hřebíčkovém oleji.

Když přijde migréna, lehce si pomasírujte spánky hřebíčkovým olejem nebo si aspoň dejte větší hrnek zeleného čaje, v němž se louhovaly také dva hřebíčky a kousek skořice. Když hučí v hlavě v důsledku špatného prokrvení, podle abatyše Hildegardy je vhodné rozkousat tři- až čtyřikrát denně hřebíček.

Že prý i snížit tlak se dá pomocí hřebíčku. Možná by se to dalo vysvětlit tím, že hřebíček působí proti parazitům, tedy i proti plísním, jež mnohdy postihují i krvinky. Zdeformované krvinky se hůř prodírají malými cévami a ty pak mají tendenci se ucpávat. Kdo chce, může to vyzkoušet. ☺ Osm hřebíčků se dá vylouhovat do vlažné vody na 24 hodin. Ta voda se pak pije po doušcích. Samozřejmě, jedna aplikace je málo, takže zkuste delší kúru.

Žvýkání hřebíčku se osvědčuje také při nadýmání. Hřebíček totiž ničí choroboplodné zárodky v žaludku a ve střevech. Podporuje tvorbu bílých krvinek, které, jak víte, jsou součástí našeho obranného systému. Hřebíček pomáhá i při problémech s dýchacími či močovými cestami.

Hřebíček také můžete dát vyluhovat do lihu nebo do francovky – připravíte si tak mazání na bolavé klouby, ale taky třeba na plíseň na nohou. Hřebíček podporuje i funkci jater. Trpíte-li sennou rýmou a musíte-li se přesto vydat do terénu, zkuste si vzít s sebou malý rozprašovač s roztokem připraveným z hřebíčkové tinktury a z vody.

A když vaříte rýži, zkuste navrch položit rozkrojenou cibuli, do které jste zapíchli několik hřebíčků. Budete příjemně překvapeni. Rýže má vynikající chuť, a což teprve ta cibule! (Kdo to vymyslel nevím, ale moje maminka to tak dělá odjakživa.)

Ve staré Číně museli vládní úředníci povinně žvýkat hřebíček, aby měli příjemnější dech, když měli přistoupit k císaři. Hezký zvyk věřet si pod lustr pomeranč ozdobený hustě zapíchanými hřebíčky bychom mohli zkusit i jindy než o Vánocích. Pomeranč nejen ozdobí, ale také provoní a vydezinfikuje okolí. A až vyschne a nebude se vám už tak líbit, můžete jej pověsit do skříně. Molům se taky líbit nebude.

Hřebíčkový odvar můžeme zkusit, když se o někoho z rodiny pokouší laryngitida. To však jde většinou o minuty, takže doporučuji mít po ruce hřebíčkovou tinkturu.

A ještě jedna hřebíčková inspirace: jáhlový makovec. Do vychladlých jáhel zamícháme mletý mák, sušené a namočené ovoce (rozinky, meruňky, švestky...), mletý hřebíček a koriandr. Hmotu vložíme do vymazaného pekáče a dáme zapéct. ●

# Zero waste není strádání

Jak začala vaše cesta k bezodpadovému životnímu stylu? – S manželem a našimi dvěma syny jsme žili typický americký sen. Bydleli jsme ve 300 metrů čtverečních velikém domě v Kalifornii.

**Přetištěno z časopisu Sedmá generace 5/2017. Rozhovor s Beou Johnsonovou připravila Magdalena Hronová.**

**K**aždý člen rodiny měl svůj pokoj a šatnu, měli jsme pokoje pro hosty, garáž pro tři auta a šestadvacet židlí. Naši padesát pět litrů objemnou popelnici jsme každý týden naplnili přesto, že jsme spoustu věcí recyklovali. Měli jsme vše, co jsme potřebovali a chtěli. Přesto v našem životě něco chybělo. Přestěhovali jsme se do dočasného bytu v menším městečku a všechny věci uložili do skladu. Později jsme zjistili, že je nepotřebujeme a že mít méně věcí znamená mít více času. Nesekali jsme zahradu, neuklízeli obrovský dům a mohli se věnovat jeden druhému. Zrušili jsme předplatné časopisů a odpojili televizi. Věnovali jsme se ekologickým tématům, studovali je, hodně se dozvěděli z knih a naučných dokumentů. Díky tomu jsme si toho mnoho uvědomili o naší spotřebě a zjistili, že pouhá recyklace není řešením. Manžel dal výpověď ve své původní práci a založil poradenskou firmu zabývající se udržitelností. Já jsem se pustila do změny naší domácnosti.

## Jaká je vaše původní profese?

Jsem umělkyně. Byla jsem malířka portrétů. Dařilo se mi dobře, dostala jsem dokonce cenu za umělce roku. Dnes už ale nemám potřebu zaznamenávat svou kreativitu na plátno, protože zero waste je pro mě dostatečně tvůrčí.

## Jak dál pokračoval váš život směrem k nulovému odpadu?

Začali jsme využívat alternativy věcí na jedno použití, abychom se vyhnuli nakupování v jednorázových plastových obalech. Dali jsme přednost nakupování v místních bio-prodejnách a zaměřili se na lokální potraviny. Ušila jsem pytlíčky ze starého povlečení a postupně dokupovala sklenice na nákup potravin, až jsme měli spíž plnou potravin nakoupených bez obalu. Založili jsme zahradní kompost. Jednoho dne jsem v odborné literatuře narazila na termín zero waste, který

označoval průmyslové praktiky. Představa nulového odpadu mě nadchla a stala se cílem celé rodiny, ke kterému jsme se den ode dne přibližovali.

## Jak byste zero waste popsala?

Je to různorodá snaha o snížení odpadu z domácnosti. Jde vlastně o změnu a zjednodušování zaběhlých rituálů, aby se z nich staly rituály nové, funkční a minimalistické, díky nimž neprodukujeme téměř žádný komunální odpad. Při nákupu či jeho plánování využíváme pravidlo 5Z. Zamítnout to, co nepotřebujeme; zredukovat to, co potřebujeme a nemůžeme zamítnout; zužitkovat věci, které spotřebováváme a nemůžeme zamítnout či zredukovat; recyklovat jen to, co jsme nemohli zamítnout, zredukovat ani zužitkovat;

a nakonec zkompostovat, což stojí trošku mimo tuto pyramidu. Je opravdu důležité dodržovat toto pořadí, pak může zero waste fungovat.

## Přemýšlela jste před tím, než jste objevila zero waste, že byste chtěla napsat knihu?

Ne, rozhodně ne. Do zero waste jsme se pustili přirozeně a po nějaké době jsem začala mít pocit, že bych se se svými poznatky chtěla podělit s ostatními. Vyzkoušeli jsme totiž spousty věcí, některé z nich fungovaly a jiné byly propadáky. A tak jsem tehdy řekla manželovi, že začnu psát blog. Pamatuji si, že mi řekl: „Neblázni, blog nepiš, lidi tě budou lynčovat!“ Ale já jsem věděla, že je to důležité, a tak jsem ho začala psát. Po nějaké době mě kontaktoval The New York Times a napsal



Jednoho dne jsem v odborné literatuře narazila na termín zero waste, který označoval průmyslové praktiky. Představa nulového odpadu mě nadchla a stala se cílem celé rodiny. Jsem ráda, že žiji právě v lokalitě, kde je nejvíce odpadu na osobu v celých Státech. Díky tomu lidé vidí, že jde žít bez odpadu všude.



článek o tom, co děláme. Jenže neotiskli fotky našeho bytu, takže si lidé mysleli, že jsme hipíci, že si nehodím nohy a tak dále. Pak vyšel v časopise článek, kde byly na devíti stránkách fotky našeho bytu. Díky tomu bylo lidem jasné, že nejsme hippies, spoustu z nich to oslovilo a řekli si, že pokud takto vypadá zero waste, tak jej také chtějí zkusit. Tehdy jsem však nebyla připravená o tom napsat knihu, i když mě jeden vydavatel kontaktoval. Počkala jsem dva roky, než se náš systém usadil, a pak se pustila do psaní. Dnes vidím v knížkách, které vyšly po té mojí, že jejich autoři ještě nedošli tam, kam potřebují. Někteří totiž píšou o tom, jak si péct svůj chleba, jak vyrábět vlastní sýr, jak stloukat máslo, z čeho vyrobit domácí pastu na zuby a přírodní deodorant... Vyrábět všechny tyto věci není dlouhodobě udržitelné. A děsí to spousty lidí a hlavně ženy, které pracují na plný úvazek. Není důvod si vyrábět čisticí prostředky, když můžete na vše použít ocet. Náš životní styl se snaží věci zjednodušovat a nalézat jednoduchá, multifunkční a přírodní řešení.

### **Jaký máte vy osobně pocit z konzumní společnosti Spojených států? Změnilo se v poslední době něco? A je situace tady v Evropě jiná?**

Ano, konzum ve Spojených státech mi nedělá radost. Na druhou stranu jsem ráda, že žiji právě v lokalitě, kde je nejvíce odpadu na osobu v celých Státech. Díky tomu lidé vidí, že jde žít bez odpadu všude. Cítím, že v Evropě roste bezodpadové hnutí rychleji. Lidé tu dokážou ocenit jednoduché radosti a nebojí se nakupovat v second handech. V Americe lidé potřebují nakupovat nejnovější vymoženosti, aby ukázali, že si je mohou dovolit. Bojí se, co by o nich lidé řekli, kdyby je neměli.

### **Máte pocit, že se situace mění a bezobalová ekonomika roste?**

Určitě. Výrobci si zero waste všimli a vidí v něm příležitost. Oslovila mě třeba IKEA, abych jim řekla svůj názor na jejich produkty. Zajímá je, jak můžou výrobky vylepšit, jaké vybrat materiály a co potřebují zerowasteři ke svému životu. Ozvala se mi dokonce i firma Nestlé. Sice je nepodporuji, ale nebránila jsem se tomu s nimi mluvit. Chtěli slyšet můj názor na problematiku vody. Rádi by se bezodpadovému životnímu stylu přiblížili a například instalovali fontány na vodu v ulicích. Je to pro ně zajímavé z marketingového hlediska, to ale neznamená, že tím neudělají dobrou službu. Nedávno jsem se také zúčastnila konference Europack ve Švýcarsku. V místnosti



se mnou seděli zástupci firem jako Nespresso, Coca Cola či Pepsi. Na schůzku mě sami pozvali a chtěli, abych jim odprezentovala svůj životní styl. Myslím, že jsem jim dodala odvahu vidět v zero waste potenciál – například prodávat produkty ve vratných obalech. Bylo to příjemné setkání, a dokonce mi po schůzce někteří přišli osobně říct, jak na ně můj příběh zapůsobil. A to je důvod, proč jsem tam šla. Myslím, že bychom se nikam neposunuli, kdybych řekla, že s nimi odmítám mluvit.

### **Znamená to tedy, že se snažíte aktivně s firmami jednat?**

To ne. Kontaktuji jen firmy, které sama využívám, a mají tedy vliv na to, kolik máme odpadu. Ale pokud mě nějaká firma sama osloví, ráda s ní promluví. Náš rodinný odpad za rok 2016 se vejde do čtvrtlitrové sklenice. Kontaktovala jsem proto například firmu, která vyrábí kompostovatelné kartáčky na zuby. Jejich štětiny se však kompostovat nedají, a tak skončí v naší odpadové sklenici. Ptala jsem se jich, jestli by to mohli změnit, aby i štětiny byly kompostovatelné.

### **Jaký máte nyní z hlediska bezodpadového života cíl?**

Pořídit si elektrické auto na delší vzdálenosti, secondhandové. Máme na domě solární panely, ale u našeho domu není možné parkovat a v našem městě nejsou dobíjecí stanice. A tak potřebujeme najít řešení, jak toho docílit. Také se nám brzy odstěhují oba synové na vysoké školy, a tak bychom se chtěli s manželem přestěhovat do malíčkého domu (takzvaného tiny house na kolech, které jsou v současnosti docela populární – pozn. aut.). Jsme na to vlastně připraveni! Už teď jsme minimalisty.

### **Je ještě něco, vedle bezodpadovosti, čím se snažíte snížit svou ekologickou stopu?**

Ano, mluvíme sice o zero waste, když se však tomuto životnímu stylu přizpůsobíte, věnujete pozornost všem souvislostem. My jsme se třeba vyhnuli plastu, sledujeme svou spotřebu energie, v domě máme pouze LED žárovky a také máme na střeše nainstalované solární panely. Zjistili jsme, že naše spotřeba elektřiny je poloviční a spotřeba vody čtvrtinová oproti průměru v našem regionu. Nainstalovali jsme na vodovodní baterie perlátory a s vodou šetříme. Jíme méně živočišných produktů. Máme jen jedno hybridní auto, které používáme pouze na nákup jídla či pokud jedeme na výlet. Ve Státech nemáme žel možnost jezdit vlakem tak jako tady v Evropě. Jinak jezdíme na kole a chodíme pěšky. Našli jsme balanc a snižování ekologické stopy je přirozená součást zero waste.

### **Ovlivnil váš životní styl vaše děti ve výběru jejich profese?**

Pro naše děti je bezodpadový život naprosto normální a automatický. Je to pro ně jako vyrůstat v určitém náboženském vyznání či s nějakou konkrétní dietou. Nemají pocit, že by měli šířit myšlenku dál. My jako rodiče se cítíme být průkopníky, ale oni ne. Max chce být programátorem a Leo inženýrem. Když jsem se jednou Lea ptala, jestli bude jako dospělý pořád žít tak, jako dosud, řekl mi: „To nevím. Ale jedno vím jistě: nikdy nebudu kupovat jednorázové papírové utěrky. Je to vyhazování peněz!“ © A když Max vyplňoval přihlášku na univerzitu, jedna z otázek zněla: „Musel jste se někdy vyrovnat s nějakým strádáním?“ Navrhl jsem mu, aby tam napsal, že žije zero waste. Odpověděl mi, že zero waste přece není žádné strádání! Tak snad nebudu mít problémy se snachami! ©



# Vztah lásky

„Bůh stvořil člověka, aby byl jeho obrazem, stvořil ho, aby byl obrazem Božím, jako muže a ženu je stvořil.“ (Genesis 1,27)

**Z publikace Radomíra Jonczyho *Manželství, ráj nebo peklo?* Vydal Advent-Orion.**

**V**íte, jak vypadá Bůh? Na podobnou otázku věřící obvykle odpovídají odkazem na výše zmíněný citát. Předpokládají, že když jsme byli stvořeni k Božímu obrazu, vypadá Bůh podobně jako my, jen je asi o dost větší... ☺

Ježíš byl jiného názoru. V jednom z rozhovorů svým učedníkům řekl, že „Bůh je Duch“ (Jan 4,24). A při jiné příležitosti podotkl, že „duch nemá maso a kosti“ (Lukáš 24,39). Bůh prostě nevypadá nijak. Je to duchovní bytost. Proto jej ještě „nikdo nikdy neviděl“ (1. Janova 4,12), proto Desatero nedoporučuje jakékoli zobrazování Boha (Exodus 20,4), proto i ty nejlépe míněné pokusy o jeho zobrazení končí Boží karikaturou.

Vzpomeňte, jak hluboce dokázala mnohé z nás poznamenat pohádka s názvem Stvoření světa od francouzského animátora Jana Effela z roku 1958. Dodnes se při zmínce o Bohu jen stěží zbavujeme asociace plešatého staříka v noční košili, který z obláčku plujícího po nebesích s dobromyslným úsměvem

pozoruje, co že se to na té naší zemi vlastně děje.

## **Bůh se zrcadlí v našich vztazích**

Bible se zmiňuje o Božích rukou, očích, uších, ústech a srdci. Nechce tím však vyjádřit, jak Bůh vypadá, ale jaký je, jak se chová – že je osobním Bohem, který jedná, vidí, slyší, mluví a také cítí; že je Bohem lásky a vztahů. Člověka nevytvořil na základě vlastních sobeckých zájmů, vedla jej k tomu obětavá láska. Vždyť jeho stvořením sám sebe omezil.

Je-li v knize Genesis řečeno, že byli muž a žena stvořeni k Božímu obrazu, vyplývá z toho, že se základním principem rajskeho soužití mezi nimi měl stát jejich vzájemný vztah.

A máme tady problém. „Lásko, Bože, lásko, kde ťa ľudia berú, na horách nerastieš, v poli ťa nesejú.“ Člověk je Božím obrazem jen v Boží blízkosti, když si jeho lásku uvědomuje, když ji přijímá, když se jí nechává prostoupit a předává ji dál. Metodistický biblista Vladimír Žák ve svém komentáři ke knize Genesis napsal: „Pohledem do zrcadla odhalíme

svůj obraz. Je to náš obraz, i když s námi není totožný. Že není totožný, poznáváme, když se od zrcadla vzdalujeme. Obraz se v zrcadlící ploše vzdaluje a ztrácí. A Božím obrazem jsme jen tehdy, jsme-li blízko něj. Čím jsme mu vzdálenější, tím méně jsme jeho obrazem, tím méně jsme lidmi.“

Knih Genesis tuto skutečnost potvrzuje. Naši prarodiče se Bohu v jednu chvíli díky hříchu, který spáchali, začínají vzdalovat. Schovávají se před ním. Stojí za povšimnutí, že se tím začíná ochlazovat nejenom jejich vztah k Bohu, ale i k sobě navzájem. Adam osočuje Boha: „Žena, kterou jsi mi dal, aby při mně stála, ta mi dala z toho stromu a já jsem jedl!“ (Genesis 3,12).

Jako lidstvo jdeme žel ve šlépějích svých prarodičů. Opakujeme stejné chyby. Krize rodiny je ve své podstatě jen důsledkem krize vztahu člověka k Bohu. Ztrácíme-li vztah k němu, jsou ohroženy i naše vzájemné vztahy. Vzdalujeme-li se jemu, ztrácíme z dohledu také jeden druhého. Škodíme tak sami sobě, svým partnerům rodinám i širšímu



okolí, protože už nejsme schopni milovat a zrcadlit tak jeho lásku.

Situace je vážná, nikoli však zoufalá. Milující Bůh totiž lidstvo nepřestává milovat. Od první chvíle jej hledá se slovy: „Adame, kde jsi?“ Celá tisíciletí jej volá ústy proroků a nakonec osobně sestupuje do lidské reality a v osobě Ježíše se stává člověkem. S lidmi jeho doby tak komunikuje tváří v tvář. Znovu jim nastavuje zrcadlo svého božství. Proto může autor epištoly Koloským o Ježíši napsat: „On je obraz Boha neviditelného“ (Ko 1,15). Ani v jeho případech však nejde o zobrazení Boží fyzické podstaty. Z evangelií se nedozvídáme, jak Ježíš vypadal, víme však, jaký byl. Boha znovu zobrazil svým jednáním.

Všichni víme, jaký byl výsledek této iniciativy. „Do svého vlastního přišel a vlastní jej nepřijali“ (Jan 1,11). Jeho čistá, obětavá láska demaskovala sobectví a hříchy a stala se tak pro jeho současníky „trnem v oku“. „Ukřižuj ho!“ volali a římský místodržící nakonec jejich přání vyhověl. Mysleli, že se jej tím definitivně zbaví, ale přepočítali se.

## Rodina – obraz neviditelného Boha

Ježíš vstal z mrtvých, a nejen to. Po jeho odchodu se to tady začalo hemžit jeho následovníky. Nejenže se intelektuálně ztotožnili s jeho učením, ale ke všemu ještě od Boha dostali darem moc lásky (Jan 1,12). Svým životem pak, stejně jako Ježíš, zobrazovali Boha. Začali tak naplňovat cíl, pro který byli stvořeni. Vzpomínáte? „Bůh stvořil člověka, aby byl jeho obrazem, stvořil ho, aby byl obrazem Božím, jako muže a ženu je stvořil.“

Církev, navzdory svým nedostatkům, byla, je a určitě i nadále bude prostorem k provozování lásky. Základní buňkou církve je rodina. Snad právě proto náš text v souvislosti s úkolem zobrazovat Boha zdůrazňuje: „Jako muže a ženu je stvořil.“ Věřící manželé jsou ve svém vzájemném vztahu tou nejlepší platformou k prožívání lásky – a tím i k zobrazování Boha.

Manželská krize však dnes zachvacuje nejen společnost, ale i církev. Co s tím? Ježíšův učedník Jan už kdysi dávno křesťanům v Malé Asii napsal: „Láska je z Boha. Nikdo jej sice nikdy neviděl, ale jestliže se milujeme, Bůh v nás zůstává.“

Co myslíte, je Boží přítomnost v nás důsledkem toho, že se milujeme, nebo jsou naše harmonické vztahy odrazem Boží přítomnosti v nás? Myslím, že to podstatné, co můžeme pro záchranu našich manželství a rodin udělat, je modlit se, aby v nás Bůh zůstával. Otevřít mu dokořán dveře svého srdce, vpustit jej dovnitř a umožnit mu, aby v něm přebýval. Vstoupí-li, dostaví se spolu i kus ráje a naše vztahy budou zachráněny. ●

# Syn Hamásu

Od té doby, co jsem nastoupil svoji duchovní odysseu, jsem se svými přáteli ze Shin Bet měl několik zajímavých rozhovorů o Ježíši a své rodící se víře.

**Ukázka z knihy Mosaba Hassana Yousefa Syn Hamásu. K vydání připravuje nakladatelství Rosa.**

„Věř si, čemu chceš,“ řekli mi. „Můžeš se o tom s námi sdílet. Nesdílej se ale s nikým dalším. A ne aby ses nechal pokřtít, to by byl až příliš veřejný akt. Kdyby někdo přišel na to, že ses stal křesťanem a obrátil se k islámu zády, mohl by ses dostat do velkých problémů.“ Nemyslím, že si dělali tak velkou starost o moji budoucnost; spíše o tu svoji, kdyby o mne přišli. Bůh ale změnil můj život do té míry, že už jsem se nedokázal držet zpátky.

Jednoho dne mi můj přítel Jamal chystal večeri. „Mosabe,“ řekl, „mám pro tebe překvapení.“ Nadalil program a s jiskrou v oku řekl: „Koukní na tenhle televizní program o Al-Hayat. Mohl by tě zajímat.“

Zjistil jsem, že hledím do očí starého koptského kněze, jenž se jmenoval Zakaria Botros. Vypadal přívětivě a mile, měl hřejivý, podmanivý hlas. Líbil se mi – než jsem si uvědomil, co říká. Prováděl systematickou pitvu koránu; otvíral jej a odkrýval každou kost, sval, šlachy i orgán, kladl je pod mikroskop pravdy a ukazoval, že celá kniha je doslova kancerózní.

Faktické a historické nepřesnosti, rozpor – odhaloval je přesně a s respektem, ale neústupně a s přesvědčením. Moji první instinktivní reakcí bylo mávnout rukou a televizi vypnout. To však trvalo pouze pár vteřin, než jsem si uvědomil, že se jedná o Boží odpověď na mé modlitby. Otec Zakaria odřezával všechny mrtvé kousky Alláha, které mne ještě vázaly k islámu a zaslepovaly před skutečností, že Ježíš je opravdu Boží Syn. Než k tomu došlo, nemohl jsem pokročit v jeho následování. Nejednalo se ale o snadný přechod. Jen si zkusíte představit bolest, jakou přinese, když se jednoho dne probudíte a zjistíte, že váš táta není vašim skutečným otcem.

Nedokážu vám říct přesný den a hodinu, kdy jsem se „stal křesťanem,“ protože se jednalo o proces, jenž trval šest let. Věděl jsem

ale, že se to stalo, a věděl jsem také, že se musím dát pokřtít, bez ohledu na to, co si o tom myslí Shin Bet.

Někdy v té době přijela do Izraele skupina amerických křesťanů. Měli v plánu objet Svatou zemi a navštívit sesterský sbor, právě ten, do něž jsem docházel. Během času jsem se sprátelil s jednou z dívek z této skupiny. Rád jsem s ní hovořil a okamžitě jsem k ní pojal důvěru. Když jsem se s ní trochu sdílel o své duchovní cestě, velmi mne povzbuzovala a připomínala mi, že Bůh často používá ke svému dílu ty nejpřekvapivější osoby. V mém životě to jistě platilo.

Jednoho večera, když jsme večereli v restauraci American Colony ve Východním Jeruzalému, se mne tato moje přítelkyně zeptala, proč jsem se ještě nenechal pokřtít. Nemohl jsem jí říct, že kvůli tomu, že jsem agentem Shin Bet a angažuju se snad v každé politické a bezpečnostní aktivitě v regionu. Jednalo se ale o oprávněnou otázku – kterou jsem sám sobě už mnohokrát položil.

„Můžeš mne pokřtít?“ zeptal jsem se. Odpověděla, že může. „Mohlo by to zůstat jen mezi námi?“ Odpověděla, že mohlo, a dodala: „Pláž není příliš daleko. Pojďme hned.“ – „Myslíš to vážně?“ – „Jistě, proč ne?“ – „Tak tedy ano, proč ne?“

Když jsme nastupovali do autobusu směr Tel-Aviv, trochu se mi točila hlava. Cožpak jsem zapomněl, kdo jsem? Opravdu vkládám svoji důvěru do této dívky ze San Diega? O pětadvaceti minut později jsme už kráčeli podél přeplněné pláže a vdechovali sladký a teplý večerní vzduch. Nikdo v zástupu nemohl tušit, že syn vůdce Hamásu – teroristické skupiny odpovědné za zmasakrování jedenadvaceti dětí v Delfináriu jen o kousek dále – se za chvíli nechá pokřtít a stane křesťanem.

Svlékl jsem si košili a vstoupili jsme do moře. ●

## Komu jsou pobyty určeny?

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

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

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

## Co nabízíme?

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

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

## Jaké jsou ceny?

Ceny týdenních pobytů budou v roce 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.

### Cibulovo-rajčatová polévka s křenem

**1 malý křen, 6 středně velkých cibulí, 8 lžic olivového oleje, 1 lžice tmavého třtinového cukru, 1 lžička sušeného tymiánu, 2 menší brambory, 1 mrkev, 3 kuličky nového koření, 3 bobkové listy, 1 lžice polévkového koření Würzl, 1 plechovka drcených rajčat (400 g), mořská sůl, čerstvá petrželka**

Cibuli nakrájíme na tenké měsíčky, které vsypeme na rozpálený olej a restujeme, dokud není cibule pěkně hnědá a nezačne karamelizovat. Ke konci přidáme cukr, tymián a opět krátce restujeme. 2/3 cibule odložíme zvlášť do misky a necháme na dokončení polévky.

Zalijeme 2 litry vody, přidáme na kostky nakrájené brambory, mrkev, nové koření, bobkový list a polévkové koření Würzl. Polévku přivedeme k varu a vaříme, dokud brambory nezměknou. Trvá to asi 20 minut.

Z polévky vyjmeme koření a důkladně ji rozmixujeme. (Dle potřeby můžeme mírně naředít, polévka by neměla být příliš hustá.) Do polévky přidáme rajčata, osmaženou cibuli a 2 minuty povaříme. Vsympeme nastrouhaný křen.

Dochutíme dle potřeby solí, cukrem nebo octem. (Můžeme přidat také sójovou omáčku, polévka by měla mít jemnou sladkokyselou chuť.)

Nakonec na talíři posypeme nasekanou čerstvou petrželkou, a pokud nám zbyl, tak i trochou nastrouhané křenu. (Případně můžeme zjmenit sójovou smetanou.)

### Pohanka s kysaným zelím, houbami a tofu

**400 g pohanky, hrst sušených hub, 4 lžice oleje, 2 cibule, 1 lžička kmínu, 2 menší**

**brambory, 3 malé bobkové listy, 500 g kysaného zelí, 1 lžice polévkového koření, 180 g uzeného tofu, 1–2 lžičky tmavého třtinového cukru**

Houby nasympeme do misky, zalijeme 300 ml vroucí vody a necháme chvíli změkhnout. Pohanku propláchneme a zalijeme dvojnásobným množstvím vody. Přivedeme k varu a vaříme asi 10 minut. Poté přikryjeme pokličkou a takto necháme dojít.

Cibuli oloupeme a nahrubo nakrájíme. Na pánvi rozpálíme olej, přidáme cibuli a osmahneme dorůžova. Přisympeme kmín, který také krátce osmahneme. Nyní přidáme houby včetně vody (můžeme je předem zlehka nasekat), dále na kostky nakrájené brambory a bobkový list. Dusíme, dokud brambory nezačnou měkhnout. Trvá to asi 20 minut.

Dále vsypeme nasekané kysané zelí, polévkové koření, a pokud je třeba, dolijeme trochou vody. Dusíme dalších 10 minut. (Zelí můžeme propláchnout, protože někdy bývá příliš kyselé – nemusíme potom použít cukr.)

Přidáme na malé kostky nakrájené tofu, dochutíme cukrem (můžeme použít také sójovou omáčku) a opět chvíli podusíme. Nakonec vsypeme uvařenou pohanku a důkladně promícháme.

Pár obyčejných ingrediencí vytváří skvělou souhru ve výtečném bezlepkovém pokrmu.

### Quinoový nákyp s červenou řepou, hruškami a zázvorem

**150 g quino, 5 lžic olivového oleje, 2 malé cibule, 2 lžice strouhaného zázvoru, 250 g červené řepy, 1 lžička polévkového koření, 2 menší hrušky, 400 g sójového jogurtu, 2**





**lžíce citronové šťávy, 1 lžička hořčice, sušené oregano, barevný pepř, muškátový oříšek, mořská sůl, čerstvá hladkolistá petrželka**

Quinou propláchneme, zalijeme dvojnásobným množstvím vody a mírně osolíme. Přivedeme k varu, ztlumíme a na mírném plameni vaříme asi 15 minut. Odstavíme z plotny a za občasného míchání necháme pod pokličkou dojít (nejlépe pod peřinou).

Najemno nakrájenou cibuli zpěníme na oleji dorůžova. Přidáme zázvor, který také krátce orestujeme. Vložíme oloupanou a na hrubší nudličky nakrájenou řepu, zalijeme 200 ml vody, přidáme polévkové koření a podusíme asi 10 minut, až je řepa poloměkká. V případě, že se voda vyvaří, můžeme ještě trochu přidat. Nesmí se to však přehnat, nákyb by pak nedržel pohromadě!

Odstavíme z plotny, přidáme nakrájené hrušky a nasekanou petrželku, uvařenou quinou a dle potřeby dosolíme. Celou směs vspeme do připravené formy a upěchujeme vidličkou. Jogurt rozmícháme se solí, citronovou šťávou, hořčicí, sušeným oreganem, pepřem a strouhaným muškátovým oříškem. Touto směsí připravený nákyb přelijeme a rozetřeme lžící.

Pečeme v předehřáté troubě při 170 °C zhruba 40 minut. Poté přepneme troubu na vrchní pečení a zvýšíme teplotu na 180 °C. Zapékáme, dokud povrch nákybu nezezlátne.

Na talíři posypeme nasekanou petrželkou. Servírujeme s listovým salátem.

Neobvyklá kombinace červené řepy s hruškami a zázvorem překvapí i toho, kdo řepu příliš nemusí. Nebojte se tedy a dejte se do toho! ●

## Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART 2018

27. 5. – 3. 6. penzion Hájenka, Rezek, Krkonoše .....

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)

## Kdo maže...

*Dokončení ze strany 17*

### Co použít na fritování? A fritovat vůbec?

Fritování bych obecně vůbec nedoporučil. Pokud si někdo nedože život bez fritování představit, pak aspoň používat olej speciálně určený k fritování. Po fritování osušit v ubrousku, aby se zbavilo co největšího množství tuku. A rozhodně nefritovat ve „vyjetých“ olejích – jak se nepochybně někdy děje v restauračních zařízeních.

### Co mazat na chléb? Máslo nebo margarín? Anebo sádlo?

Ideální je, když si na chléb nedáváte ani máslo ani margarín, ale nějakou luštěninovou nebo zeleninovou pomazánku. Jak máslo, tak margarín vás totiž nutí dát si na chleba ještě něco dalšího, což bývá nejčastěji džem (hodně cukru), sýr (hodně tuku) anebo šunka (dusitany).

Za vhodnější považujeme nízkotučný margarín, protože se jedná o rostlinný tuk a v dnešních měkkých margarínech se tzv. trans-mastné kyseliny (hlavní argument proti margarínu) nacházejí již jen ve stopových množstvích – anebo vůbec nenacházejí.

Sádlo... Kdysi jsem také jedl chleba se sádlem a se škvarkama. Bohatě posolný samozřejmě. © Dnes rozhodně nedoporučuji. Pokud tedy nechcete být obézní a zadělávat si mj. na cukrovku.

### Co použít k pečení? Máslo nebo margarín?

U nás doma moc nepečeme, i vánoční cukroví většinou vyrábíme za studena. Nepřipadám si tedy jako expert na pečení. Ale vím, že vajíčka se dají nahradit lžičkou semínkem, místo másla nebo margarínu se dá použít trocha oleje. Anebo rozemletá semínka či ořechy. Manželka mi takto občas na zub něco připraví – a bývá to moc dobré. ●

V České republice trpí dnes cukrovkou skoro milion lidí. Podle údajů z roku 2013 se s diabetem léčilo 862 tisíc pacientů. Každý rok přibývá cca 20 tisíc léčených pacientů. Podle některých údajů má navíc až třetina dospělé populace tzv. prediabetes; jejich hladina krevního cukru je zvýšená natolik, že to poškozuje jejich srdce, cévy, mozek, ledviny a nervy.

Gram prevence je lepší než kilogram léčby. A ten kilogram může být zvláště u cukrovky 2. typu doslovný. V době diagnózy cukrovky 2. typu je již asi 50 % schopnosti beta-buněk produkovat inzulin nenávratně pryč. Zdravý jídelníček a dostatek pohybu jsou základními opatřeními v prevenci i léčbě, a to nejen cukrovky, ale také nemocí srdce a cév, rakoviny a dalších chronických onemocnění. Kniha Dona Halla je vynikajícím průvodcem na této cestě.

MUDr. HANA KAHLEOVÁ, PH.D.,  
CENTRUM DIABETOLOGIE IKEM

JIŽ V DISTRIBUCI!  
96 stran, cena 128 Kč

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

# 9 kroků k prevenci a léčbě diabetu

