

Časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

4/2017

prameny

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

zdraví



4 Jak se zbavit
zápachu
z úst

8 Kurkuma,
královna
koření?

18 Civěním
na displej
k invaliditě



Najděte si svůj článek

Vyhledat článek

VŠECHNY ČLÁNKY



RUBRIKY

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

ČASOPIS PRAMENY ZDRAVÍ

NEJNOVĚŠÍ ČLÁNKY

NEJČTENĚJŠÍ ČLÁNKY

AKTUALITY



Vyhýbejte se redukčním dietám

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



Velké dávky vitamínu D nejsou potřebné

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



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

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



Polévka s kolečky cibule a kostkami tofu

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



Všš hněv a riziko infarktu

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



Jídlem proti osamělosti

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



Popisování vlastních zkušeností pomáhá snižovat krevní tlak ...

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



Nezdrženlivě nakupování

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



Exotický arašidový dresink

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



Editorial



Milí čtenáři,

tak tady máme léto – a s ním i svatební sezonu, tedy přinejmenším v našem okruhu. Jedni snoubenci se dokonce plánují vzít ve stejný den, jako jsme se (před léty) brali já s manželkou; prý se jim to datum líbí. Hlavně aby se ještě po roce či dvou líbili jeden druhému (tak jako my). ☺

Přípravy (a mnohdy i investice) jsou veliké. Nevěsty šílejí a ženichové ztrácejí klid. Svatební horečka se šíří. Maxík se učí básničku pro svoji vdávající se maminku, dcera má svatbu našich přátel uvádět a manželka jde za svědka. Já budu mít také svoji funkci. Jedná se o krásnou a radostnou událost, na niž se všichni těšíme (i když někdo možná tak trochu, až ji bude mít za sebou). ☺

Takové přípravy, takové investice, takové naděje. Tolik toho očekáváme od druhého člověka. Jsme vlastně všichni takoví čekatelé – na lásku, na štěstí...

Narazil jsem teď někde na zajímavou myšlenku o štěstí. Autor uváděl něco v tom smyslu, že šťastný je ten, kdo přijde na to, jaká je oblast, ve které může co nejefektivněji sloužit.

Jak už jsem se možná před časem sdílel, před pár lety probíhalo u nás v mateřské organizaci školení managementu, v jehož rámci jsme prošli baterií osobnostních testů. Jaké bylo mé překvapení, když mi v jednom z testů vyšlo (po skoro dvacetileté kariéře v oboru), že je pro mne ideální pozicí působit jako poradce v oblasti výživy. ☺

Já to vůbec nevěděl! Jsem tedy přesně tam, kde mám být! Už se vůbec nedivím, že jsem v podstatě šťastný člověk. ☺ Tím spíše, když jsem se z testu dozvěděl, že se takové typy jako já mohou velmi dobře (a to i profesionálně) realizovat také v péči o rodinu. Manželství (brali jsme se před šesti lety) tak pro mne vlastně nevyhnutelně znamená další štěstí – to už mám štěstí na druhou. ☺

Když tady tedy máme léto a s ním sezonu svateb, chtěl bych všem novomanželům popřát, aby využili příležitost, která se jim teď ve velké plnosti naskytne – a byli tady jeden pro druhého. To je pravá cesta nejenom ke štěstí, ale také ke skutečné lásce. Být tady jeden pro druhého.

A výše zmíněné štěstí na druhou bych chtěl popřát i vám všem, milí čtenáři. Je možné je zakoušet i na této nemocné planetě, když člověk díky milosti shůry objeví své místo nejefektivnější služby – a to také (a zvláště) v Božím plánu záchrany druhých.

Srdečně váš,

Robert Žižka, šéfredaktor

Obsah

cesty ke zdraví

4 Jak se zbavit zápachu z úst

rozhovor

8 Jídlem proti nemocem

přírodní léčba

10 Kurkuma, královna koření?

civilizační choroby

12 Hluk, tlak – a zdraví

encyklopedie

13 Meruňky proti stárnutí

vitamíny a minerály

14 Vegetariáni a železo

partnerské vztahy

16 Vajíčka a ručníky

životní styl

18 Civěním na displej k duševní invaliditě

newstart

20 Senioři v pohybu

tajemství stvoření

22 Klonování člověka

životní prostředí

23 Špinavý vzduch zabíjí

k zamyšlení

24 Když zklame Bůh

produkty a recepty

26 Letní inspirace

prameny zdraví

časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

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

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

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

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

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

Jak se zbavit zápachu z úst

Žvýkačky, mentolové bonbóny, zubní pasty a ústní vody – různorodé výrobky dostupné na trhu a určené pro ústní hygienu, jsou důkazem toho, že nám není jedno, jaká vůně se line z našich úst.

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

Chronické problémy se zápachem z úst se týkají asi 50–60 procent západní populace – a zbytek nemá natolik upřímné přátele, kteří by je mohli s touto nepříjemnou pravdou seznámit. ☺

Jak napovídá odborný název tohoto problému – halitóza (*hali* znamená dech, kdežto *tosís* – špatný stav nebo nemoc), máme zde co do činění s abnormalitou. Díky ústní hygieně a zavedení určitých stravovacích návyků se lze nepříjemnému zápachu z úst prakticky vyhnout. Tato důležitá změna je znamením mnohem závažnějšího procesu – ukazují na to, že se stáváme zdravější.

Rozlišujeme dva druhy halitózy: fyziologickou (vyskytující se u osob, které kromě zápachu z úst netrpí jinými nemocemi ani zdravotními problémy) a patologickou (jejímž původcem je nemoc). Zánět dutin, onemocnění dásní (zánět dásní, periodontitida), hnisající zuby a zbytky jídla v mezizubních prostorech mohou být příčinou patologické halitózy. Jejím původcem může být také selhání ledvin či jater, zácpa, cukrovka a metabolické poruchy známé jako syndrom rybiho zápachu (trimethylaminurie).

Fyziologická halitóza, která se může objevit po konzumaci jídla nebo vypití nápoje,

je vedlejším následkem konzumace alkoholu či kouření cigaret, použití špatně vyčištěné protězy nebo rozvoje bakterií v dutině ústní či v jiných částech trávicí soustavy. K nepříjemnému zápachu mohou přispět mnohé výrobky, z nichž k nejvíce charakteristickým patří česnek či cibule a některé druhy koření (například kari a chilli). Nicméně nejčastější příčinou zápachu z úst – fyziologické halitózy – je uvolňování sloučenin síry, obsažených ve výrobcích typických pro západní stravu.

Zápach ve skořápce od vajíčka

Podobně jako ingredience pečeného koláče mění svou podobu a uvolňují příjemnou vůni, linoucí se po celém domě, stejné je to s procesem změny formy bílkoviny v našem organismu, jenž je doprovázen nepříjemným zápachem. Tento proces nazýváme bakteriálním hnilobným procesem.

Jednoduše řečeno, zápach z úst se obvykle objevuje v důsledku působení bakterií, které rozkládají bílkoviny v dutině ústní a v tlustém střevě – a to vzhledem k tomu, že tento proces způsobuje uvolňování plynů sloučenin síry, například sirovodíku (H_2S) a methymerkaptanu (CH_3SH).

Síru obsahují pouze dvě z dvaceti základních aminokyselin tvořících veškeré přírodní bílkoviny. Jedná se o methionin a cystein. Hovězí obsahuje čtyřikrát více methioninu než fazole pinto. Ve vejcích je ho čtyřikrát více než v kukuřici. Sýr čedar jej obsahuje pětikrát více než brambory, kuře sedmkrát více než rýže a tuňák dvanáctkrát více než batáty (sladké brambory). Závěry jsou jasné – strava bohatá na produkty obsahující aminokyseliny se sírou a přirozené bakteriální procesy rozkladu vedou k chronické halitóze.

Nejvíce síry obsahuje červené maso, drůbež, sýry, ryby, koryšci a veškeré produkty živočišného původu. Existuje ale alternativa – strava založená na škrobových produktech, zelenině a ovoci (bez česneku a cibule, jež obsahují velké množství síry) a s omezeným



Síru obsahují dvě z dvaceti základních aminokyselin tvořících veškeré přírodní bílkoviny. Jedná se o methionin a cystein. Hovězí obsahuje čtyřikrát více methioninu než fazole pinto. Ve vejcích je ho čtyřikrát více než v kukuřici. Sýr čedar jej obsahuje pětikrát více než brambory, kuře sedmkrát více než rýže a tuňák dvanáctkrát více než batáty (sladké brambory). Závěry jsou jasné – strava bohatá na produkty obsahující aminokyseliny se sírou a přirozené bakteriální procesy rozkladu vede k chronické halitóze.

množstvím živočišných bílkovin je cestou k velmi rychlé nápravě dechu.

Když zubní kartáček nestačí

Většina zápachu z úst, o kterém vám vyprávím, vzniká v tlustém střevě, což je místo, kde bílkoviny podléhají hnilobným procesům (dochází k jejich rozložení bakteriemi). Dále se sirnaté plyny přes střevní stěnu dostávají do krevního oběhu, kterým pronikají až do plic, kde jsou vylučovány spolu s dechem. Vzhledem k tomu, že se zdroj tohoto druhu nepříjemného zápachu nachází uvnitř organismu, samotné čištění zubů kartáčkem a vyplachování dutiny ústní, které pouze na chvíli maskuje zápach, nestačí. Jediným způsobem, jak dosáhnout čerstvého dechu, je dostat se ke zdroji problému.

V našem centru v kalifornské Santa Rose měřil náš zubař po řadu měsíců halimetrem obsah síry v dechu pacientů. Zjistil, že obsah síry se v dechu zkoumaných osob po pouhých sedmi dnech od přechodu na rostlinnou stravu snížil na polovinu.

Lakmusový papírek – osobní hygiena

Po změně základního zdroje nepříjemného zápachu – stravy – je samozřejmě potřeba postarat se i o osobní hygienu.

Ranní dech je nejpravděpodobněji zapříčiněn anaerobními bakteriemi, rozmnožujícími se v dutině ústní, jež je po větší část noci zavřená. Jelikož bakterie podílející se na hnilobných procesech a uvolňování sirnatých plynů rády přebývají v odkysličeném prostředí, ústa zavřená během spánku jim poskytují pro vývoj výhodné podmínky. Ranní dech je výrazným příkladem působení těchto nepřátelských bakterií, z nichž většina sídlí na zadní části jazyku.

Poslední výzkumy věnované léčbě ranního zápachu z úst ukázaly, že čištění zubů kartáčkem či používání tablet pro čerstvý dech nemá na sirnaté plyny vliv. Naopak bylo prokázáno, že jejich množství klesá díky konzumaci snídaně a důkladnému čištění jazyka. Vykloktání ústní dutiny lžičkou roztoku peroxidu vodíku pak snižuje koncentraci sirnatých plynů na dobu osmi hodin.

Tři cesty k úspěchu

Co se týče ústních vod, které zaručují čerstvý dech, nedělejme si iluze – většina z těchto přípravků pouze zápach maskuje a pokud vůbec nějak působí, pak jen dočasně. Výzkumy však ukazují, že ústní voda obsahující zinek, anion chlornanový a oxid chloričitý způsobuje bezprostřední oxidaci sirných plynových sloučenin a nepříjemný zápach skutečně odstraňuje.



V našem centru v kalifornské Santa Rose měřil náš zubař po řadu měsíců halimetrem obsah síry v dechu pacientů. Zjistil, že obsah síry se v dechu zkoumaných osob po pouhých sedmi dnech od přechodu na rostlinnou stravu snížil na polovinu.

Povrch jazyka je pokrytý mrtvými a umírajícími epitelovými buňkami, krvinkami a bakteriemi. Jednou z nejjednodušších a nejúčinnějších zbraní v boji proti fyziologické halitóze je pravidelné čištění jazyka. Pokud se chceme zbavit zápachu z úst, je tato čin-

třeba si důkladně čistit nejen zuby, ale také pomoci zubní nitě mezizubní prostory, konzumovat zdravou stravu založenou na rostlinných produktech a každých šest měsíců se objednávat k zubaři na odstranění zubního kamene.

Halitóza a zdraví

Zápach z úst není jen kosmetická záležitost. I velmi nízká koncentrace sirnatých plynů je pro tkáň organismu vysoce toxická. Sirnaté plyny, zejména *methylmerkaptan*, sehrávají svou roli při rozvoji mnohých závažných onemocnění. Způsobují záněty tkání obklopujících zuby. Tento stav nazýváme periodontitidou. Toto onemocnění je spojováno s jinými závažnými komplikacemi, jako jsou třeba srdeční choroby.

Pohlcovaná síra způsobuje zánět buněk sliznice trávicího traktu (zánět tlustého střeva) a někdy i život ohrožující onemocnění zvané ulcerózní kolitida. Osoby, u kterých je vzhledem ke stravě bohaté na živočišné produkty diagnostikována vysoká hladina homocysteinu (jehož hlavní složkou je síra), jsou ve větší míře vystavené riziku infarktu, mrtvice, hluboké žilní trombózy, Alzheimerovy choroby či nádorových onemocnění.

Je samozřejmě příjemné mít čerstvý dech, ale ke změně způsobu stravování by nás měla motivovat především starost o zdraví. ●

Zápach z úst není jen kosmetická záležitost. I velmi nízká koncentrace sirnatých plynů je pro tkáň organismu vysoce toxická.

nost dokonce důležitější než vyplachování ústní dutiny. Pro tyto účely je nevhodnější zubní kartáček pro malé děti nebo speciální škrabka na jazyk.

K rozvoji bakterií, způsobujících nepříjemný zápach z úst, dochází také z důvodu infekcí, zánětů dásní a tkání obklopujících zuby (zánět dásní a chronická periodontitida). Abychom se zbavili nepříjemného zápachu z úst, je potřeba postarat se i o netěsnící či popraskané zubní výplně. Kromě toho je



Síť sociálních kontaktů chrání před demencí

Podle výsledků výzkumu prováděného vědci z Rush University Medical Center v Chicagu na 89 zemřelých, měli mnozí staří lidé v mozku plaky, které bývají spojovány s Alzheimerovou chorobou, přitom se u nich ale demence ani příznaky kognitivního poškození za jejich života neprojevovaly.

Výzkumníci předpokládají, že roli hrál zřejmě fakt, že mnozí tito senioři byli obklopeni sítí sociálních kontaktů, jež je do jisté míry chránily proti projevům duševního onemocnění či stařecké demence. Čím více vztahů s dalšími lidmi staří lidé udržovali, tím větší tento ochranný účinek byl.

Také jedete na cukr nebo čokoládu?

Potraviny s vysokým obsahem cukru zhoršují fungování mozku. Člověk, který je závislý na cukru, se cítí po koblize ke snídani na chvíli lépe, protože se zvýší jeho hladina serotoninu. Rychle však dojde k poklesu – což nutí závislou osobu opakovat svůj dietní zlozvyk znovu a znovu, a k dosažení stejného účinku je třeba vyšší dávky (v tomto případě koblíh). ☺

Čokoláda je další potravina, jejíž užití sice nejprve zvýší hladiny serotoninu a dopaminu, následuje však pokles spojený s negativními důsledky pro schopnost konzumenta rozumně uvažovat.



Pár tipů pro navázání skvělých přátelství

Nemáte-li žádné blízké rodinné příslušníky ani přátele, zapojte se do nějakého komunitního projektu, jenž odpovídá vašemu naturelu – jistě zde časem navážete nějaký přátelský vztah. Buďte přitom někomu takovým přítelem, po kterém sami toužíte. Investicí do fondu přátel můžete získat vztahy, které vydrží po celý život. Nesnažte se ale někoho vlastnit. Skutečný přítel není majetnický.

Nic nedestabilizuje vztah rychleji než nepoctivost a lži. Buďte poctiví a pravdomluvní. Pokud nám dobře funguje mozek a nejsme v depresích, jsou naše vztahy obvykle na vyšší úrovni. Dbejte proto na duševní hygienu – tedy na to, abyste předčasně nedegenerovali. ☺

Několik faktů o image

85 % vysokoškolských studentek si myslí, že mají nadváhu. Ženy s podváhou bývají obvykle s tím, jak vypadají, stejně nespokojené jako ženy s normální váhou či nadváhou. Už dívky ve věku šesti let touží zhubnout. Touha zhubnout se s přibývajícím věkem nezmenšuje.

Během dospívání začínají dívky své tělo vnímat negativněji (v protikladu k chlapcům, kteří je vnímají pozitivněji). Pouze 3–5 % žen má šanci, že se jim podaří dosáhnout ideálních tělesných proporcí podle aktuální módy, tj. 183 cm a 59 kilogramů. Dívky, jež mají deformované vidění vlastního těla, jsou vystaveny vyššímu riziku poruch příjmu potravy. Asi 1 % dospívajících dívek propadá anorexii a každá desátá z nich na toto onemocnění umírá.





Nošení krokoměru pomáhá při ztrátě nadváhy

Vědci zjistili, že pouhé připnutí si krokoměru a snaha nachodit každý den o trochu více kroků, stačí k tomu, aby většina lidí aspoň mírně zhubnula.

Krokoměr můžeme nosit na ruce (i v podobně fitness náramku) anebo v pase – spočítá nám (více či méně přesně), kolik kroků jsme za den udělali.

Někteří lidé užívají krokoměry pouze pro dlouhé pochody, nejlepší strategií ale je nosit krokoměr po celý den. Doporučováno je našlapat každý den aspoň 10 tisíc kroků.

Nedostatek vitamínu D může být nebezpečný

Nízké hladiny vitamínu D dávají vědci do souvislosti nejen se špatnou náladou, ale také se zhoršením mentálních schopností a zvýšeným rizikem onemocnění schizofrenií či Alzheimerovou chorobou.

Mezi rané příznaky nedostatku vitamínu D patří silné pocení, neklid a podrážděnost. Dalšími symptomy jsou bolesti svalů, svalová ochablost a bolesti kostí, a to v jakémkoliv věku.

Pokud se člověk nedostane dost na sluníčko, doporučuje se užívat 1000–4000 mezinárodních jednotek vitamínu D denně.



Selen pomáhá v boji proti rakovině

Strava bohatá na selen (přibližně 200–400 mikrogramů denně) zřejmě snižuje riziko řady druhů rakoviny, včetně rakoviny plic a rakoviny tlustého střeva. U starších jedinců zlepšovaly nižší dávky selenu (100 mikrogramů denně) samotné anebo v kombinaci se zinkem funkci imunitního systému.

Nejlepší je konzumovat selen v přirozených potravinách a vyhýbat se doplňkům, tak mj. nepřekročíme doporučenou dávku.

Vynikajícím zdrojem selenu jsou para ořechy (537 mikrogramů na 28 g), dalšími dobrými zdroji celozrnná pšeničná mouka, celozrnný kuskus, houba shiitake, slunečnicová semínka, pšeničné klíčky či rýže natural.



Spánek pomáhá při učení

Spánek usnadňuje učení tím, že se během něj zvyšuje tvorba bílkovin, jež dobíjejí mozkové neurony, přičemž se současně snižuje míra jejich rozpadu. Bez regenerovaných neuronů se nemusejí vytvářet synapse, a tím se snižuje množství informací, jež dokáže mozek nevyspalého člověka vstřebat.

Ve studii vypracované v Izraeli měly děti, které spaly pouze o hodinu méně než jejich spolužáci, podstatně horší výsledky při testech paměti a schopnosti se soustředit a udržet pozornost.



Jídlem proti nemocem

Skoro každá jeho kniha je bestsellerem. Nejprve napsal čtenářský hit *Návod na přežití pro muže*, o pár let později přidal neméně úspěšný *Návod na přežití pro ženu*.

Rozhovor s Igorem Bukovským připravil Milan Eisenhammer. Přetištěno z časopisu *Téma* 8/2017.

Jednou z oblastí, ve kterých se dr. Bukovský rozchází s přesvědčením některých tuzemských odborníků, je otázka konzumace vajec:

„Není pravda, že můžeme jíst vajec, kolik chceme, a nebude nám to zvyšovat cholesterol.“

Opravdu?

Je to nejvydatnější zdroj látky nazývané cholin. Doteď jsme o tom slyšeli jen v souvislosti s příznivým působením na cholesterol. Existují cholinové a lecitinové tabletky, které mají snižovat cholesterol. Výzkumy doktora Hazena z USA ale před časem ukázaly, že z cholinu a lecitinu u lidí, kteří konzumují hodně masa, tedy živočišných bílkovin, ve střevě vzniká látka trimethylamin (TMA). Ten se vstřebává do krve, kde se promění na trimethylamin oxid (TMAO), což je velmi silná toxická látka a jeden ze startérů aterosklerózy. Navíc způsobuje masivní přesun cholesterolu z krve do buněk. Takže lidé, kteří jedí hodně vajec, nemusejí mít zvýšenou hladinu cholesterolu v krvi, ale ten zvýšený cholesterol se jim přesune do buněk. V nich to neměříme, protože to je nemožné.

Vejsce se ale loni v týdeníku *TÉMA* dostala mezi 25 nejzdravějších potravin. S tématem nám pomáhala řada renomovaných odborníků, včetně vás...

Ve výčtu jsem je neměl, podle mě tam opravdu nepatří. Víme, že u cukrovkářů už jedno vajíčko denně poškozuje funkci inzulínu. Cukrovkářům, kteří se konzumace této potraviny vzdají, se stav zlepší.

U zdravého člověka se doporučuje jedno až dvě vejce denně. Co myslíte vy?

To je, jako kdybyste se mě zeptal, kolikrát je v pořádku, aby vás praštil někdo po hlavě. Jednou? Pětkrát? ☺ Takže říkám: ani jedno. Když se někdo zeptá, zda má sníst vajíčko, zeptám se ho, co snídá normálně. Pokud

croissant s nutellou, tak ta vajíčka jsou lepší varianta. Ne smažená a s klobásou, ale uvařená natvrdo. Ale jestli snídáte ovesné vločky a ovoce s ořechy, tak vajíčka určitě ne.

V knize varujete, že TMAO vzniká i konzumací červeného masa.

Ano. Je to podobné jako s těmi vejci. Ale opakuji, že jsou k tomu potřebné bakterie, které se ve střevě přemnožují u člověka, jenž konzumuje mnoho živočišných bílkovin. Našli vegana, kterému dali velký steak, změřili mu TMAO v krvi a zjistili, že ho nemá vůbec zvýšený. Ale u lidí, kteří maso jedí pravidelně, i ten jeden steak obsah TMAO zvýší. Vegan má totiž ve střevě jinou mikroflóru. Ta nepodporuje tvorbu TMA z cholinu a lecitinu. Tyto látky nejsou jen v masu a vejcích, ale například i v energetických a výživových doplncích. Tam jsou navíc ještě i taurin a karnitin. A i z těchto látek může TMAO vzniknout. Čím jíte víc červeného nebo uzeného masa, tím je to horší. Totéž tučně mléčné výrobky. A čím jíte víc ořechů, tím je to lepší.

Co dál?

Avokádo, olivový olej. Neříkám víc, ale nahradit jimi ty tuky, které jste konzumovali předtím. Jíst víc celozrnných potravin, luštěnin. Průměrná roční slovenská spotřeba je 1,5 kg luštěnin na osobu. To je strašně málo. Přitom luštěniny jsou naše tradiční potravina a jsou celkem levné. Naši předci přežili dvě války na fazolích, zelí a bramborách. Strava se změnila i z politických důvodů. Když po druhé světové válce potřebovali komunisté získat voliče, neřekli jim: „Dáme vám vzdělání bohatých.“ Ale: „Budete jíst stravu bohatých. Maso každý den. Bílou mouku, cukr...“ Od té doby máme luštěniny zafixované jako jídlo pro chudé. Maso znamená naopak pocit blahobytu.

Druhá velká kapitola ve vaší knize je rakovina, na kterou umírá třetina mužů. Která

strava jí jde na ruku a které potraviny nás před ní chrání?

Nejsilnějším rizikovým faktorem nejen u rakoviny plic je kouření. U lidí, kteří mají nevhodnou stravu, se ta rakovina nastartuje rychleji, nebo má dramatičtější průběh. Jako ochrana i během léčení je důležitý vitamin D. Velmi prospěšné jsou rostlinné tuky, velmi pomáhají omega-3 mastné kyseliny, dále vitaminy a antioxidanty. Při většině onkologických onemocněních bychom říkali skoro totéž.

I u prostaty?

Muži, kteří konzumují často a větší množství mléčných výrobků, mají větší riziko vzniku rakoviny prostaty. Sója, selen a lykopen z rajčat, červeného melounu a grepu naopak to riziko snižují. Doktor Dean Ornish (podle časopisu *Time* patří mezi 100 nejvlivnějších lékařů v USA, podle jeho jídelníčku se stravovali např. prezident Bill Clinton nebo herec Clint Eastwood, pozn. red.) v roce 2008 realizoval studii, ve které ukázal, že pacienti s rakovinou prostaty dokázali za tři měsíce změnou stravy a fyzickou aktivitou, která odbourávala stres, změnit genom toho nádorového tkaniva. Měli téměř veganskou stravu obohacenou o látky, které pomáhají prostatě. I u onkologických pacientů v jakékoli fázi onemocnění je od lékaře nezodpovědné, když pacientovi řekne: „Ale prosím vás, jezte, na co máte chuť. Na tom už tolik nezáleží.“ Záleží! Můžeme jíst lykopen nebo cécčko i v tabletách. Ale víme, že konzumací celého ovoce se síla účinných látek násobí. V půlce jablka je velmi málo cécčka, asi 4 mg. Ale jeho antioxidační ochrana je ekvivalentem až 1 500 mg čistého vitamínu C. V jablku jsou totiž i polyfenoly, kvercetin. A taky vláknina.

Takže jíst jablko celé a neloupané...

Jistě! Až 90 procent účinných látek se nachází ve slupce a zhruba milimetr pod ní. Pomeřte zase ukrývá to nejlepší ze sebe v té bílé

slupce – proto ji vykusují. ☺ Je tam třeba až 70 % celkového obsahu céčka. Nachází se tam látky velmi příznivé pro kosti. Upozorňují na to i ženy v souvislosti s osteoporózou. Jsou země jako třeba Británie, kde je velmi populární džem z pomerančové kůry. Dělájí ho samozřejmě z bioplodů. I ta kůra je výborný zdroj fenolů a různých fytochemikálií, které podporují i zdraví srdce, chrání hodný HDL cholesterol v krvi před oxidací a chrání kosti. Například jeden hrneček jahod chrání mozek šest hodin proti volným radikálům.

Ty způsobují rakovinu?

V těle většinou není nic černobílé. Volné radikály mají velmi důležitou funkci. Volným radikálem je i molekula oxidu dusnatého, která je zodpovědná za regulaci průtoku krve v cévách a za regulaci napětí dýchacích cest. Volné radikály používají bílé krvinky na to, aby zabily bakterie, viry a nádorové buňky. Tělo si je umí vytvářet. Současně má mechanismy, které pak zneutralizují ty volné radikály, když odvedou svou práci. Problém je, že našim způsobem života včetně stresu, kouření, chemikálií, alkoholu, drog, smogu, spánkového deficitu, špatné stravy jsme tu rovnováhu v organismu narušili. Máme nejen svoje volné radikály, ale žijeme a jíme způsobem, který generuje další volné radikály.

A konkrétně?

Člověk, který sní uzeninu, vlastně vykourí několik cigaret. Půlkilový steak udělaný na otevřeném ohni jsou jako tři krabičky. Tím, jak tuk padá do rozžhaveného uhlí, vznikají heterocyklické aminy, které se vypaří a přilepí se na maso, tím se stane karcinogenním. Ale devastační účinek na tělo má třeba i spánkový deficit. Existuje zajímavá studie, že pětadvacetileté lidi nechali dvě noci po sobě spát jen čtyři hodiny a analýza krevních parametrů ukázala, že jsou na úrovni padesátiletých diabetiků. Samozřejmě přechodně, na několik dní, než to dospali a tělo se vrátilo do původního stavu. Ale spánek je strašně důležitý.

Jaká jsou největší rizika úmrtí u žen?

Zhruba pět až deset let po menopauze, ve věku okolo šedesáti let, začínají i u žen převažovat kardiovaskulární onemocnění nad onkologickými. Ženy by si měly uvědomit, že jsou chráněné vůči ateroskleróze jen do doby, kdy jim fungují vaječníky a mají estrogen. Ve chvíli, kdy žijí rizikovým způsobem života, mají špatnou stravu a přestane fungovat tato ochrana, tak jim dramaticky stoupne riziko kardiovaskulárních onemocnění. I ženy musejí sledovat obvod pasu. U nich je bezpečných 80 cm. Od 88 centimetrů výše je to zlé. Myslím, že nás v horizontu

patnácti dvaceti let čeká velká epidemie Alzheimerovy choroby a cukrovky. To spolu souvisí. Někteří vědci říkají, že Alzheimerova choroba je jistá forma cukrovky mozku.

I proti této nemoci doporučujete ořechy.

Také, to je fantastická potravina i na srdce a na mozek. Doporučil bych lidem, aby vy-



hodili z mrazáku zabijačky a na podzim si nakoupili dvacet kilogramů ořechů na osobu. To jim vydrží na rok. Už to tak dělám léta. V mrazáku vyloupané ořechy neoxidují a zachovají si hlavně ty polynenasycené mastné kyseliny, kterých je tam hodně.

Co říct na adresu lidí, kteří před konzumací ořechů varují, protože můžou obsahovat plísně, které nejsou vidět?

Je to takový náš postmodernistický pohled na svět, že nikomu a ničemu se nedá věřit. Myslím, že je čas začít být skeptický k tomuto skepticizmu. Tvrzení, že se nedá jíst zdravě, používají jen alibisti nebo neurotici. Plísní může být postihnuto i maso, mléko i chléb. Když budeme preferovat potraviny, které mají lepší bílkoviny nebo tuky, nebo mají hodně vlákniny, tak jsme chráněni.

Jak poradit mužům, aby jim fungovala erekce a měli zdravé spermie?

Pohyb! Muži, kteří mají obvod pasu větší než 102 centimetrů, mají podstatně vyšší riziko erektní dysfunkce a sníženou pohyblivost spermií. Proti tomu druhému pomáhá lykopen. Je to druh karotenoidu, který je v rajčatech, červeném melounu či v grepu. Když je

tepelně upravený, lépe se vstřebává. To platí hlavně o rajčatech. Dnes víme, že spermie obézních mužů mají dokonce „zapnuté“ některé geny pro obezitu. Jejich dítě od nich dostává gen, který ho vede k větší náklonnosti k obezitě. Takže klíčový je opět obvod pasu a hmotnost, nekouřit. Nepít alkohol. Nebo jen výjimečně.

A jak by si měla chránit reprodukční orgán žena?

Platí totéž. Žena s nadváhou má reprodukční zdraví v horším stavu, má větší riziko vzniku hormonálních poruch. Ženy jsou ale náchylné k poruše plodnosti i kvůli nízké hmotnosti. Při drastické dietě ztratí menstruaci, klidně na dva roky. I když pak začnou jíst normálně, velmi těžko se to zase nastartuje.

Mluvil jste o škodlivosti alkoholu. Přesto i někteří lékaři doporučují hlavně červené víno. Díky resveratrolu, což je přírodní antioxidant, údajně napomáhá k dlouhověkosti. Říká se, že dvě deci pro muže a deci pro ženu denně je v pořádku.

Tvrzení, že sklenička vína denně prospěje zdraví, je nesmysl. Navíc lidé si říkají, že když je dobrá sklenička, láhev je ještě lepší. Česko i Slovensko dlouhodobě patří do deseti zemí s největší konzumací alkoholu. Máme v průměru 12–14 kilogramů etanolu na osobu za rok. To je šílené! Jediný rozdíl mezi Čechy a Slováky je v tom, že vy máte vyšší podíl piva a my destilátů. V konzumaci vína jsme na tom podobně. Pokud je alkohol tak prospěšný, proč to tedy není vidět na našich statistikách nemocnosti a úmrtnosti? ●

Kurkuma, královna koření?

Dám vám jednoduchou radu: když vybíráte zdravé potraviny, používejte své smysly.

Z knihy Michaela Gregera *How Not to Die*. K vydání připravuje vydavatelství Noxi.

Kpestrobarevným plodům vystaveným v supermarketu jsme silně přitahováni z dobrých důvodů – v mnoha případech jsou totiž samy barvy antioxidanty. Který ze dvou typů rajčat má větší obsah antioxidantů, to poznáte už pouhým pohledem: je to ten sytě červený.

Samozřejmě, že se potravinářský průmysl snaží tento přirozený instinkt zneužít a předkládá nám třeba lákavě zbarvené „ovocné“ bonbony... Když se budeme držet jen přirozených potravin, můžeme se ale nechat barvami vést. A v současné době přicházíme také na to, že podobně fungují i chutě.

Vědci začínají zjišťovat, že stejně jako jsou zdravotně prospěšné některé pigmenty, mají výrazně antioxidační účinky také sloučeniny, které dodávají chuť bylinkám a kořením. Zkuste hádat, v čem je obsažená kyselina rozmarýnová? A co kuminal, thymol a gingeroly? Tyto chutě jsou samy o sobě antioxidanty. Tuto informaci můžete využít, až půjdete příště nakupovat do supermarketu. Vizuálně odhadnete, že červená cibule má více antioxidantů než bílá, podle chuti pak rozpoznáte, že ostrá cibule má více antioxidantů než cibule sladká.

A tak hořkým a čpavým sloučeninám obsaženým v brukvovitě a cibulové zelenině nejspíše vděčíme za blahodárné účinky, které mají tyto potraviny pro naše zdraví. Výrazná barva a intenzivní chuť bývají znamením

výrazného přínosu. Proto bychom se měli snažit jíst potraviny výrazných barev a chutí.

Dietologická doporučení v některých zemích proto dnes již specificky doporučují i konzumaci bylinek a koření. A to nikoliv pouze namísto soli, ale také kvůli jejich cenným zdravotním přínosům. Na první příčce mého vlastního žebříčku prospěšných byli-

kurkumin prospívá pomocí řady rozličných mechanismů při léčbě mnoha druhů chorob.

Kurkumin se podařilo poprvé izolovat před více než sto lety, prováděly se s ním tisíce pokusů, ale ve dvacátém století došlo jen na několik klinických studií na lidech. Od začátku 21. století se však kurkumin při výzkumu různých onemocnění testoval ve více než

padesáti klinických testech – a desítky dalších se připravují.

Dnes tak již víme, že kurkumin může být přínosný při prevenci a léčbě plicních chorob, mozkových onemocnění a různých druhů onkologických chorob, včetně mnohočetného myelomu, rakoviny tlustého střeva a rakoviny slinivky. Zdá se však, že kurkumin také dokáže urychlit rekonvalescenci po operacích a účinně působí při léčbě revmatické artritidy, a to lépe než doposud nejlépe užívaný lék.

Slibně vypadají také jeho účinky při léčbě osteoartrózy a dalších zánettlivých onemocnění včetně lupénky a zánettlivého onemocnění tlustého střeva. Při posledních testech účinků na ulcerózní kolitidu



nek a koření se tak ocitla kurkuma – koření, jež vyniká výraznou barvou i chutí.

Kurkuma jako součást jídelníčku

V posledních letech se v odborné literatuře objevilo více než pět tisíc článků na téma kurkuminu, pigmentu, jenž dává kurkumě její jasně žlutou barvu. V mnoha z těchto článků se objevují působivé grafy, které ukazují, jak

zjistila placebem kontrolovaná randomizovaná a dvojitě zaslepená studie, že u více než 50 % pacientů užívajících kurkumin došlo v průběhu jediného měsíce k remisi, kdežto u těch, kteří užívali placebo, k remisi nedošlo ani v jednom případě.

Pokud jste stejně jako já přesvědčeni, že byste měli kurkumu zařadit do svého jídelníčku a těšit se z přínosů jejího pigmentu,

další otázky zní: Kolik jí máme jíst, v jaké podobě a jaká rizika jsou s tím případně spojena?

Čtvrt lžičky kurkumy denně

Kurkuma je mocná věc. Kdybych vám odebral vzorek krve a vystavil ho nějakému oxidačnímu činidlu, vědci by sofistickou metodou zjistili počet zlomů ve vláčkách DNA a kvantifikovali, jakým způsobem ono oxidační činidlo DNA ve vašich buňkách poškodilo. Pak bych vám řekl, ať celý týden jíte špetku kurkumy denně a znovu bych vaši krev vystavil působení stejných volných radikálů. Viděli byste, že stačí mít v sobě jen trošičku kurkumy a množství buněk s poškozenou DNA by bylo poloviční. Nejednalo by se přitom o nějaký zázračný kurkuminový preparát anebo nějaký speciální extrakt z kurkumy. Použil bych koření, které běžně koupíte v obchodě, a dostali byste maličkou dávku, jen asi 1/8 lžičky.

V tradiční indické kuchyni může být dávka kurkumy až lžička denně, ale i zde se průměrná konzumace kurkumy blíží jedné čtvrtině lžičky denně. Takové množství vám i já doporučuji zařadit do svého každodenního jídelníčku.

Jak jíst kurkumu

Do hodiny po konzumaci kurkumy se v krvi objeví kurkumin ve velmi nízké koncentraci. Proč tak málo? Pravděpodobně kvůli tomu, že se ho naše játra aktivně snaží zbavit. Co když této eliminaci zabráníte tím, že sníte černý pepř? Pokud sníte stejné množství kurkumy, ale přidáte k ní přibližně ¼ lžičky černého pepře, hladina kurkuminu v krvi vyskočí o 2 000 %. Stačí i úplně malá špetka pepře, jen dvacetina čajové lžičky, a už budete mít v krvi podstatně více kurkuminu.

Hádejte, co je běžnou součástí kari koření směsí? Kromě kurkumy je to černý pepř. V Indii se navíc kari směsí často podávají s nějakým zdrojem tuku, jenž dokáže zesílit vstřebávání kurkuminu sedm- až osmkrát.

Velmi rád používám čerstvý kořen kurkumy. Najdete ho ve velkých prodejnách asijských potravin, v oddělení čerstvého ovoce a zeleniny. Vypadá jako tenký zázvorový kořen, ale když ho rozlomíte, objeví se neskutečně zářivá žluto-oranžová barva. Mnou doporučovaná čtvrtlžička sušené kurkumy odpovídá asi půl centimetru čerstvého kurkumového kořene. Prodávané kořeny jsou dlouhé asi 5 cm, nejsou nepřiměřeně drahé, v lednici vydrží několik týdnů a v mrazáku téměř neomezeně dlouho.

Existují důkazy o tom, že se účinky syrového a vařeného kořene liší. Tepelně

upravená kurkuma pravděpodobně více chrání DNA, zatímco syrová má větší protizánětlivé účinky. Já ji mám rád na oba způsoby. Svěho půl centimetru denně si nastrouhám do každého jídla, které ten den vařím (případně přímo na vařený sladký brambor), nebo přidám syrový plátek kurkumy



do mixéru, když si dělám smoothie. V koktejlu ji téměř nepoznáte. Čerstvá kurkuma má o hodně jemnější chuť než sušená, takže se hodí především pro ty, kdo chuť kurkumy nemají rádi. Jinak ji ale nepřehlédnete. Dejte si pozor – štáva z kurkumy dělá skvrny na oblečení a na všem, na co stříkne. ☺

Lidé trpící osteoartrózou mohou účinky kurkumy zdvojnásobit tím, že ji budou konzumovat spolu se sójou.

Trápí-li vás žlučnické kameny, konzumace kurkumy vám může způsobit bolest. Kurkuma má totiž choleretické účinky, což znamená, že podporuje tvorbu žluči a stahy žlučnicku, kterými se žluč vylučuje. Ultrazvukové testy ukázaly, že požití čtvrt lžičky kurkumy způsobí kontrakce žlučnicku, jimiž tento orgán vyloučí až polovinu svého obsahu. To může zabránit tomu, aby se žlučové kameny vůbec tvořily. Co ale dělat, když už máte kámen, který blokuje průchodnost žlučododu? Pak bude kurkumou vyvolaný stah bolestivý. U všech ostatních lidí by měl tento účinek kurkumy snižovat nebezpečí vzniku žlučových kamenů – a tím dokonce i riziko rakoviny žlučnicku. ●

EU: kontaminace pesticidy mizivá

Zbytky pesticidů v biopotravinách v EU jsou výrazně méně časté než v konvenčních produktech.

Vyplývá to ze zprávy Evropského úřadu pro bezpečnost potravin (Efsa) za rok 2015. Pesticidy byly nalezeny ve 47 procentech kontrolovaných konvenčních potravin v EU, Norsku a Islandu. V případě biopotravin byl podíl jen 14 procent.

Jak uvádí německý deník Tageszeitung, detekované množství pesticidů v potravinách bylo minimální. Pouze 0,7 procenta kontrolovaných biopotravin a 2,9 procenta konvenčních potravin překročilo povolené maximální hodnoty. Úřad celkově kontroloval 85 000 výrobků, z nich 5 300 tvořily produkty ekologického zemědělství – biopotraviny.

Největší rozdíly byly zjištěny mezi bio a konvenčními ořechy a ovocem: rezidua pesticidů byla zjištěna u 14 procent biopotravin a u 67 procent konvenčních plodů.

Německá agentura na ochranu spotřebitele zveřejnila výsledky jen za Německo. Z nich vyplývá, že 65 procent všech zkoumaných biopotravin bylo prosto jakýchkoli zbytků pesticidů, u konvenčních potravin to bylo jen 37 procent.

BioHandel

Skotsko: bio ve školách

Jak vyplývá ze zprávy Soil Association s názvem Organic Market Report 2016, spotřeba biopotravin ve Skotsku roste a v loňském roce se do značné míry podílela na celkovém růstu britského trhu.

Spotřeba biopotravin ve Skotsku roste dlouhodobě, v roce 2015 o 5 procent. Ve stejném roce se Skotové podíleli 11 procenty na celkové spotřebě biopotravin ve Velké Británii. Polovina Skotů uvedla, že by kupovali ještě více biopotravin, kdyby byly v nabídce. Většina nezávislých prodejen uvádí růst odbytu a pozitivní očekávání do budoucna.

Skotové jsou také pionýři v zavádění biopotravin do veřejného stravování. V roce 2015 nabízelo 48 procent všech škol školní stravování připravené z biopotravin.

Soil Association

Hluk, tlak – a zdraví

Během studia na lékařské fakultě jsme s Richardem bydleli ve stejném bytě na předměstí. Richardovi bylo stejně jako mně, něco málo přes dvacet. Měl však jiné představy o tom, co já jsem považoval za poměrně klidné prostředí. Podle Richarda bylo „příliš hlučné“.

Z knihy Davida DeRose *Thirty Days to Natural Blood Pressure Control*. K vydání připravuje Centrum zdraví Eden.



Richard zdůraznil svoje hodnocení logickým sledem myšlenek. Všimnul si, že měl vždycky vyšší krevní tlak, když bydlel v našem společném bytě, než když nebyla škola a vrátil se domů. Podle něj se jednalo o důkaz negativního vlivu hlučnosti našeho prostředí.

Vzpomínám si, jak jsem byl jeho náhledem překvapený. Náš byt se totiž nenacházel v rušné čtvrti. Pocházel jsem z velkého města a taková souvislost by mi ani nepřišla na mysl. Ohledně Richardova tvrzení jsem tak byl skeptický; možná jsem si i kladl otázku, jestli stres z náročného studia není lepším

vysvětlením jeho školní hypertenze. Přesto na mne jeho vývoody zapůsobily tak, že jsem na možnou souvislost mezi hlukem a vysokým krevním tlakem nikdy nezapomněl.

Po letech – a po přečtení výsledků mnoha vědeckých studií – jsem byl nakonec nucen s Richardovými závěry souhlasit.

Čím větší provoz, tím vyšší tlak

V roce 2011 němečtí vědci zveřejnili meta-analýzu existujících lékařských studií, kdy sledovali vztah mezi hlukem vyvolávaným silničním provozem a krevním tlakem. Došli přitom k překvapujícím závěrům:

Vystavení hluku od projíždějících vozidel bylo přesvědčivě spojeno s hypertenzí. Čím vyšší hladina hluku, tím vyšší krevní tlak.

Čím blíže bydlel člověk hlavní ulici či silnici, tím vyšší bylo jeho riziko, že bude mít problémy s tlakem.

I malé změny ve vystavení hluku přinášely velké rozdíly. Přemístění ložnice z místnosti s okny ven do ulice do místnosti s okny do dvora přineslo snížení krevního tlaku.

Je to velmi zajímavé, až ohromující. Stačí se přesunout do jiné části domu a vaše potřeba užívání léků na tlak se může dramaticky snížit.

Proč hraje hladina hluku takovou roli při zvyšování krevního tlaku? Vědecké důkazy naznačují, že vystavení se hluku (či podráždění tímto způsobené) stimuluje autonomní nervový systém. Tělo se (vlastně proti vaší vůli) aktivuje do bojového režimu. Začnou se zvyšovat hladiny stresových hormonů, katecholaminů a kortizolu. V důsledku se mj. zvyšuje krevní tlak.

Hluk a zdraví v dětství

Hluk nesouvisí se zvyšováním krevního tlaku pouze u dospělých. Je to alarmující a nutí k vážnému zamyšlení. V záplavě hluku hrozí vysoký krevní tlak i našim dětem.

Takový stav je velmi znepokojivý. Biometrické parametry, mezi které patří krevní tlak, mají totiž sklon držet se nás celý život. Jinak řečeno, dítě, u kterého se již dnes vyskytuje prehypertenze, je vystaveno velkému riziku, že bude mít s krevním tlakem problémy i v dospělosti.

Alarmující analýza autorů studie šla ještě hlouběji. Ukázalo se například, že k poškození dochází dokonce i u předškolních dětí, u nichž se také projevil tendence ke zvýšení krevního tlaku. U školních dětí se v důsledku narušovala i schopnost dobře číst a trpěla jejich dlouhodobá paměť.

Když zkoumáme tyto údaje, je jasné, že si musíme dávat pozor na to, jakou hladinu hluku si do života vpouštíme. A platí to i pro naše nejmenší.

Co s tím?

Vím, že někteří z vás mohou být na rozpacích, protože neví, jakou strategii k „odhlucnění svého života“ zvolit. Dokonce, i kdybyste se rozhodli přestěhovat, nedojde k tomu asi přes noc. Výlet, který jsme nedávno absolvovali, mi připomněl, jakým přínosem může být jednoduchá a levná technika na snížení úrovně hlukosti prostředí, ve kterém se nacházíte.

Po noci strávené v hotelu si manželka stěžovala, že se už dlouho tak špatně nevyspala. Já spal lépe. I tak jsem si ale matně uvědomoval, že pod okny našeho hotelového pokoje zřejmě probíhala celou noc nějaká oslava.

Následujícího večera se manželka chystala do postele vybavená novým, neonově zeleným doplňkem: pěnovými špunty do uší. Nevím, jestli úroveň venkovního hluku byla druhou noc jiná, ráno se však manželka v každém případě tvářila úplně jinak než po první noci. Výborně si odpočinula – a lepší spánek přisuzovala chráničům uší.

Jednoduché pomůcky, jako špunty do uší či maska na oči, mohou významně pomoci ve snaze lépe se vyspat. Zlepší tak i biologické ukazatele spojené s vysokým krevním tlakem, a to dokonce i v těch nejhorších podmínkách.

Ve studii, která byla realizována ve fiktivní jednotce intenzivní péče, dr. Hu s kolegy z Fujian Medical University v Číně zjistili, že nasazení špuntů do uší a masky na oči nejenom výrazně zlepšilo kvalitu spánku, ale také zvýšilo hladinu melatoninu.

O pět let později přidal další čínský vědecký tým podobnou studii. Zde však do hry vstoupilo i podávání doplňku melatoninu. Výsledky ukázaly, že můžeme-li si vybrat mezi špunty do uší s maskou na oči nebo doplňky melatoninu, je pro nás lepší druhá možnost. Dodatečný výzkum pak ukázal, že doplňky melatoninu snižují nepříznivé hormonální vlivy působené hlukem z ulice.

Závěr je jednoduchý. Spánek v klidném, tichém prostředí je důležitý a žádoucí. Nemůžete-li se v noci vyhnout hluku a osvětlení, uvažujte o používání masky na oči, špuntů do uší a doplňků melatoninu. ●

Meruňky proti stárnutí

Řekli byste, že pocházejí z Číny? Ani mi to nepřijde, považuji je za domácí. Meruňka je sice peckovice, ale není to žádná pecka ani zápecnice: Američtí astronauti ji prý při jedné výpravě vzali až na Měsíc!

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

Meruňky jsou bohatým zdrojem vitamínu A a draslíku. Doporučují se také při plicních chorobách a při léčbě chudokrevnosti, protože obsahují hodně mědi, kobaltu a kyseliny listové. Dále obsahují větší množství vápníku, křemíku, fosforu a vitamínu C.

Meruňky prý podle starých Číňanů prodlužují život. Také francouzské lidové léčitelství doporučuje meruňku jako prostředek proti stárnutí. Že by to bylo tou žlutooranžovou barvou a obsahem vitamínu A? Nebo spíš tím, že například v Provence, kde se meruňkám velmi dobře daří, je klid a pohoda? Asi od každého trochu. Každopádně si na mě vzpomeňte, až v Provence ty meruňky budete jíst...

Malá odbočka: Každý ví, že bonbony nejsou zdravé. Věděli byste však, proč nejsou zdravé? Určitě víte, že přispívají ke vzniku zubního kazu. Ale ke zpracování cukru v organismu je třeba i vitamin B₁. Když se o něj necháme připravit, jsme nervózní, špatně spíme. Děti hůř prospívají ve škole, jsou neklidné, těžko se soustředí. Rádi byste jim tedy nabídli něco jiného než bonbony?

Výborně. Věnujte jim raději sušené meruňky nebo švestky. Cukru je tam méně. Nejsou tam škodlivá barviva. Chuť na sladké bude uspokojena a o minerály a vitaminy děti nepřijdou – naopak. Meruňkami a švestkami si doplní nejen vitaminy B₁ a B₂, ale taky vápník, fosfor a železo.

Zajímavý recept na ovocné zavařeniny bez cukru jsem dostala od své kamarádky

Vladky Zdráhalové. Byla to statečná žena. Měla už jen jednu ledvinu a v ní rakovinu. Přestože jí lékaři proročili jen pár měsíců, nevzdala se a prodloužila si změnou životní správy život skoro o deset let. „Vy ještě žijete?“ nedokázal skrýt údiv jeden lékař, když přišla na kontrolu. Ano, žila, a snad i proto stojí za to dát k dispozici její recept:

Dobře vyzrálé ovoce (meruňky, jahody, třešně...) povaříme bez vody. Přidáme špetku soli + rýžový slad podle chuti. Pak dáme agar – asi tři plné lžičky na kilogram – a provaříme. Dáme do suchých, teplých sklenic, zavíčkuje je a otočíme dnem vzhůru. Necháme vychladnout a je to.

Meruňkové pecky obsahují hořký amygdalin, který je jedovatý, proto jsme od dětství byli nabádáni k tomu, abychom meruňková jádra nejedli a také hořké mandle abychom raději vyplivli. Někteří lidé věří, že v meruňkách, ale také v jádérkách jablek, je takřečenný vitamin B₁₇, kterému se přisuzují protirakovinné účinky. V jednom lidovém receptu se doporučuje tři dny po sobě sníst tři meruňková jádra, ale pouze z kvalitních a nekonzervovaných meruňek, nejlépe z vlastní zahrádky.

Bezpečnější je prý ale sníst denně jádrka z jednoho jablka. Což o to, když jsme se v dětství potulovali po sídlišti, jedli jsme leccos, mnohdy i ty meruňkové pecky, které jsme v době zavařování dostali na hrani. Takže já osobně bych to asi v čas nouze vyzkoušela, ale je jen a jen na každém, jak se chce léčit. ●

Vegetariáni a železo

Železo je pro člověka nezbytné především kvůli dodávání kyslíku, který je nutný pro vytváření energie ve všech buňkách organismu.

Z knihy Romana Pawlaka Na obranu vegetariánství. Vydaly Prameny zdraví (k objednání v redakci).

Potřeba železa závisí na věku, pohlaví a životním období. Organismus získává velmi efektivně železo z mrtvých červených krvinek, takže denní potřeba je velmi malá a kolísá od 1 mg denně u mužů, 1,5 g u menstrujících žen (v případě silného menstruačního krvácení může tato potřeba narůst více než dvakrát) až po 5 mg během posledních několika týdnů těhotenství. Ženy v reprodukčním období potřebují více železa vzhledem k jeho ztrátám během menstruace.

Existují dva druhy železa, tzv. hemové a nehemové. V mase, rybách a drůbeži je téměř 40 procent železa hemového, ostatní železo je nehemové. Rostlinné výrobky obsahují pouze železo nehemové. Hemové železo je organismem lépe vstřebáváno než nehemové. Vzhledem k tomu, že vstřebatelnost železa obsaženého v bezmasé stravě je průměrně

asi 10 procent ve srovnání s 18 procenty v případě smíšené stravy, doporučuje se, aby vegetariáni přijímali 1,8krát více železa než nevegetariáni.

Ženy vegetariánky (a veganky) by proto v období těhotenství po předchozí konzultaci s lékařem měly přijímat doplňky stravy s obsahem železa. Je ovšem třeba poznamenat, že rutinní přijímání doplňků stravy s obsahem železa není doporučováno. Příjem doplňků stravy s tímto minerálem by měl probíhat pouze po konzultaci s lékařem.

Měření hladiny železa

Železo dodávané organismu, které není ihned využité, je skladováno jako ferritin v játrech, slezině, svalch a v kostní dřeni. Úroveň ferritinu v krevním séru, která je nižší než 12 µg/l, znamená, že zásoby železa ve ferritinu jsou již zcela vyčerpány.

Jiným způsobem hodnocení úrovně železa je saturace transferinu v krevním séru. Úroveň saturace transferinu pod 16 procent znamená, že hladina železa je příliš nízká, než aby mohlo dojít k potřebné syntéze hemoglobinu. Podle výzkumu známého jako NHANES činila průměrná úroveň saturace transferinu u Američanů 28,5 procenta u mužů, 24,1 procenta u žen a 22,8 procenta u těhotných žen.

Kromě měření saturace transferinu a úrovně ferritinu existuje jiný, jednodušší způsob hodnocení hladiny železa v krvi. V USA je stanovena diagnóza anémie, vzniklé v důsledku nedostatku železa, pokud úroveň hemoglobinu klesne pod 130 g/l (13,0 mg/dl) u mužů a pod 120 g/l (12,0 mg/dl) u žen.

Důsledky nedostatku železa

Nedostatek železa způsobuje v každém životním období anémii (chudokrevnost). Anémie je nemocí, při níž je počet červených krvinek nižší, než je normální množství, a je sníženo množství krevního barviva. Tyto změny způsobují, že krvinky nemohou do buněk dodat dostatečné množství kyslíku, následkem čehož dochází k nedostatečné syntéze energie. Právě z tohoto důvodu jsou osoby s chudokrevností ospalé a projevují nedostatky energie.

Nedostatek železa v období těhotenství může způsobit sníženou porodní váhu novorozence, předčasný porod, vyšší riziko úmrtí matky a plodu a také riziko smrti novorozence. V pozdějším životním období může nedostatek železa zapříčinit snížení intelektuálních a motorických schopností, změny chování u nemluvnat, snížené dovednosti v oblasti psaní a aritmetiky a snížené poznávací schopnosti.

Vegetariánská vs. běžná strava

Výzkumy, v nichž byl srovnáván příjem železa u veganů, vegetariánů a běžně se stravujících lidí, ukázaly, že konzumace této látky u vegetariánů, zejména pak u veganů byla vyšší než u osob, které jedí maso. Například podle výzkumu, provedeného za účasti členů Církve



Nedostatek železa v období těhotenství může způsobit sníženou porodní váhu novorozence, předčasný porod, vyšší riziko úmrtí matky a plodu a také riziko smrti novorozence.

adventistů sedmého dne, v němž byl srovnáván příjem živin u vegetariánů a veganů s neadventisty, kteří jedí maso, dosáhla průměrná konzumace železa u veganů 18 mg, u lakto-ovo-vegetariánů a u osob, které jedí maso, 14 mg denně. Podle výsledků jiného výzkumu průměrná konzumace železa u žen vegetariánek a veganek v průměrném věku 53 roky, které se stravovaly vegetariánsky průměrně po dobu 19 let, činila 12,5 mg denně.

Přestože vegetariánská strava obsahuje stejné nebo i vyšší množství železa než strava tradiční, železo je z rostlinných výrobků hůře vstřebatelné ve srovnání se železem, jehož zdrojem je maso. Procento vstřebávání železa závisí minimálně na několika faktorech a dosahuje v případě hemového železa 15 až 40 procent a v případě nehemového železa od 1 do 15 procent.

I když měly výše uvedené vegetariánky z Kanady poměrně nízkou úroveň konzumace železa, úroveň železa se u nich udržovala v normě. Úroveň saturace transferinu byla dokonce vyšší než u běžných u Američanek. Autoři výzkumu konstatovali, že „úroveň železa u těchto adventistek byla přes nízkou konzumaci lehce vstřebatelného železa z masných výrobků a vysokou konzumaci vlákniny a kyseliny fytové odpovídající“.

Výsledky jiného výzkumu, provedeného u žen před menopauzou, ukázaly, že přestože bylo vstřebávání železa v případě smíšené stravy šestkrát vyšší než u vegetariánské výživy, nižší stupeň vstřebávání železa ve vegetariánské stravě neměl na hladinu železa vliv.

Faktory bránící vstřebávání

Kromě toho, že rostlinné výrobky obsahují pouze nehemové železo, které je hůře vstřebatelné, existuje několik dalších faktorů, které mají ve vegetariánské stravě vliv na vstřebatelnost železa.

Jednak vstřebávání mírně brzdí sójové výrobky. I když mnohé luštěniny obsahují velké množství železa, a sice od 1,5 do 3 mg, ve fazolích je přítomna kyselina fytová, chemická látka, která do značné míry brzdí vstřebávání železa. Kyselina fytová je obsažena také v ořešcích a v obilných, zejména celozrnných výrobcích.

Oxaláty jsou látky, které se přirozeně vyskytují v mnoha rostlinných produktech, zejména ve špenátu a jiné listové zelenině. Oxaláty vstupují do chemických reakcí se železem a účinně blokují jeho vstřebávání. Obecně se vyšší množství oxalátů vyskytuje v listech rostlin než v jejich stoncích či v ovoci. Z tohoto důvodu, přestože špenát obsahuje značné množství železa, je jeho vstřebatelnost nepatrná. Kromě špenátu obsahují velké množství oxalátů listy červené řepy, pórku či petržele.

Vegetariáni konzumující mléko a mléčné výrobky by si měli uvědomit, že mléčné výrobky nejenže obsahují malé množství železa, ale také že vápník, nacházející se ve velkém množství v mléku a mléčných výrobcích, blokuje jeho vstřebávání. Vstřebávání železa brzdí také polyfenoly, látky, ke kterým patří například tanin nacházející se v kávě či čaji. Proto je doporučováno zejména v období těhotenství vyřadit ze stravy kávu a čaj, mimo jiné kvůli jejich vlivu na vstřebávání železa.



Jak zvýšit vstřebatelnost železa

Jedním z efektivních způsobů zvýšení vstřebatelnosti železa ze stravy je zařadit do jednoho jídla potraviny obsahující železo a vitamín C. Výzkumy ukázaly, že 25 mg vitamínu C může dvakrát zvýšit vstřebatelnost železa z kukuřice, pšenice či rýže. Příjem 50 mg tohoto vitamínu může zvýšit vstřebatelnost železa třikrát až šestkrát. Sklenička pomerančové šťávy obsahuje cca 150 mg vitamínu C. Mnohé ovoce a zelenina obsahují značné množství tohoto vitamínu. Proto jedním ze způsobů zlepšení vstřebatelnosti železa je konzumace obilných výrobků (např. snídanových vloček) s ovocem, jako je banán, jahody, borůvky či pomeranče.

Výsledky výzkumu provedeného ve Španělsku dr. Viadelovou ukázaly, že vstřebávání železa z uvařených fazolí je značně vyšší než v případě syrových bobů (1,7 procenta ze syrové fazole ve srovnání s 33,4 procenta z uvařených fazolí). Stejný výzkum objevil, že droždí používané k pečení chleba značně omezilo funkci kyseliny fytové. Úroveň vstřebaného železa z chleba pečeného při použití droždí dosahovala 14 procent a byla nejvyšší ze všech měřených výrobků, jako jsou kukuřičná mouka, rýže či pšenice.

Otázka ferritinu a transferinu

Podle výzkumů, provedených v USA, Velké Británii, Austrálii a Novém Zélandu a v Německu, je úroveň ferritinu v krevním séru nižší u žen vegetariánek než u žen dodržujících tradiční stravu. Nicméně stejné výzkumy prokázaly, že „anémie způsobená nedostatkem železa se nevyskytuje častěji u vegetariánek než u nevegetariánek“.

Na tomto místě je potřeba zdůraznit, že nižší úroveň ferritinu v krevním séru, zaznamenaná u vegetariánů, může být pozitivní. Vysoká úroveň ferritinu souvisí s ischemic-

kou chorobou srdeční, nádorem tračnicku a konečnicku a také s výskytem cukrovky – alespoň u některých osob.

Podle amerického výzkumu, známého jako NHANES, založeného na analýze téměř 11 tisíc osob ve věku od 25 po 74 let, měly osoby se saturací transferinu vyšší než 55 procent o 60 procent vyšší riziko úmrtí. Ve zvláštní analýze, vyplývající z výzkumu provedeného s účastí 5033 mužů a žen, bylo pak prokázáno, že ženy se saturací transferinu vyšší než 44 procent měly o 96 procent vyšší riziko mrtvice ve srovnání se ženami se saturací transferinu na úrovni 30 až 36 procent. Podle výsledků stejného výzkumu měly ženy se saturací transferinu nižší než 20 procent riziko mrtvice vyšší o 80 procent ve srovnání se ženami se saturací na úrovni 30 až 36 procent. Podobná korelace nebyla u mužů zaznamenána.

Vzhledem k nižšímu vstřebávání železa z rostlinných produktů a také vzhledem k obsahu takových chemických látek, jako jsou oxaláty či kyselina fytová, patří vegetariáni k osobám s vyšším rizikem nedostatku železa. Přesto se anémie u vegetariánů nevyskytuje častěji než u nevegetariánů. Hladina transferinu je obvykle u vegetariánů nižší. Tato nižší úroveň může být žádaná u osob s vyšším rizikem kardiovaskulárních onemocnění.

Závěr

Za účelem snížení rizika vzniku nedostatku železa by vegetariáni měli do své stravy začleňovat různorodé produkty bohaté na vitamín C, který zvyšuje vstřebatelnost železa. Tyto produkty by měly být konzumovány spolu s potravinami bohatými na železo, jako jsou např. celozrnné obilné výrobky. ●



Vajíčka a ručníky

Často dostávám na manželských seminářích otázku: „Jak můžete mít takovou jistotu, že žena potřebuje hlavně cítit lásku a muž ze všeho nejvíce potřebuje pociťovat úctu?“ Moje odpověď má dvě části.

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

Především tuto pravdu potvrzují mé zkušenosti poradce a manžela. Právě žena se ptá: „Miluje mě můj manžel tak, jako já jeho?“ Ví, že ona jeho miluje, ale občas si klade otázku, zda on ji miluje také tolik. Když se k ní tedy zachová nelaskavě, obvykle na to zareaguje negativně. Podle jejího názoru by se měl změnit a stát se citlivějším a láskyplnějším mužem. Naneštěstí se žena snaží motivovat k větší lásce obvykle tak, že si stěžuje a kritizuje ho. To je většinou zhruba stejně úspěšné jako snaha prodat Matce Tereze borské rukavice.

Na druhou stranu muž se obvykle neptá: „Miluje mě moje žena stejně jako já ji?“ Proč ne? Protože si je její láskou jist. Často se ženatých mužů ptám: „Miluje vás vaše žena?“ Odpovídají: „Ano, samozřejmě.“ Potom se ale zeptám: „Je s vámi spokojená?“ Na to obvykle přichází odpověď: „Ani náhodou.“

V mnoha případech si muž manželčinu nelibost vykládá jako neúctu nebo dokonce pohrdání. Podle jeho názoru se změnila, protože už není tou obdivující, vždy souhlasící ženou, jíž byla, když spolu chodili. Teď s ním nesouhlasí a dává mu to najevo. Její muž tedy dospěje k závěru, že bude svou manželku nelaskavým jednáním motivovat k tomu, aby byla uctivější. To je většinou zhruba stejně úspěšné jako snažit se prodat pickup amíškému rolníkovi.

Ještě přesvědčivější je to, co o prvořadě potřebě lásky u ženy a o hlavní potřebě úcty u muže učí Efezským 5,33: Muž musí svou ženu milovat jako sám sebe a žena musí mít svého manžela v úctě. Mohlo by být něco jasnější? Apoštol Pavel zde nepředkládá doporučení; formuluje příkázání od samotného Boha. Navíc řecké slovo, jímž Pavel v tomto verši vyjadřuje lásku, je agapé a znamená

bezpodmínečnou lásku. Formulace zbývajícího textu jasně vypovídá o tom, že by se muži mělo dostávat bezpodmínečné úcty.

Křesťanské manželky by se neměly domnívat, že tento verš znamená: „Muži, milujte své ženy bezpodmínečnou láskou, a vy, ženy, mějte své muže v úctě, jen pokud si ji zaslouží.“ Jak se říká, měřit se má každému stejným metrem. Podle tohoto verše je úcta pro manžela stejně důležitá jako láska pro manželku. Nejde o to, zda si muž úcty zaslouží, nýbrž o to, aby ženy byly ochotné jednat se svými muži uctivě bez podmínek. Žádný muž necítí lásku k ženě, která působí dojemem, jako by pohrdala tím, kým jako člověk je. Klíčem k vytvoření manželových láskyplných citů k manželce je dávat mu najevo bezpodmínečnou úctu.

Co je tím zásadním rozhodnutím, které nám oběma v našem manželství změnilo

život? Já jsem se rozhodl věřit, že Sára nechce být neuctivá. Ano, umí být protivná, ale ve svém srdci to cítí jinak. Ví, že si v hloubi duše váží toho, kdo jsem. A Sára se rozhodla věřit, že se k ní nechci chovat nelaskavě, i když jí dosud svými poznámkami a postoji někdy ublížím. Ví, že ji ve svém srdci hluboce miluji a že bych za ni i položil život. A jak to všechno vypadá v praxi? Rád bych to ilustroval na vajíčkách a ručnicích.

Sára nedokáže přestat pepřit vajíčka

Sára má ráda na vajíčkách pepř. Já ne. Podle jejího názoru potřebuji míchaná vajíčka nebo volská oka opepřit, až jsou celá černá. Během našeho manželství mi Sára připravila vajíčka snad stokrát a téměř pokaždé je opepřila, přestože ví, že mi vajíčka s pepřem nechutnají. Dospěl jsem ale k závěru, že to Sára nedělá naschvál nebo proto, že bych pro ni nebyl důležitý. Zná, její srdce. Někdy si pro sebe dokonce frustrovaně říká (poté, co vajíčka opět opepří): „Vždyť bez pepře vůbec nejsou dobrá.“

To neustálé pepření mi je sice záhadou, ale nemyslím si, že Sára kuje pikle, aby mě změnila nebo aby mě rozčilila. Ví, že myslí na jiné věci. Když mi pepří vajíčka, dělá to prostě automaticky. Stokrát jsem jí říkal: „Prosím, nedávej mi na vajíčka pepř.“ Kdyby si mě doopravdy vážila, přece by mě poslechla, ne? Nebylo by přirozené vybuchnout vzteky, obzvláště když můžu předpokládat, že to udělá zase? Neměl bych právo začít pochybovat o jejích dobrých úmyslech? Neměl bych si začít dělat seznam všech nepříjemností, které mi působí, jako to, že mi koření vajíčka pepřem? To vše by dokazovalo, že jí na mně ve skutečnosti vůbec nezáleží, ne?

Protože jsem se však rozhodl věřit, že mi Sára ani v nejhlubším koutku duše nechce projevovat neúctu, jsem schopen vyložit si její chování mnohem méně negativně. Bylo to mé vědomé rozhodnutí a další manželé se rozhodují podobně. Jeden muž mi napsal:

Bylo pro mě osvobozující uvědomit si, že to se mnou moje žena myslí dobře a upřímně, jak to říkala. Smutné je, že jsem jejímu srdci nerozuměl. Spoustu věcí jsem o jejím srdci

nevěděl. Například se ukázalo, že trpěla poporodní depresí. To, že jsem některé tyto věci pochopil, mi hodně změkčilo srdce. Začal jsem víc přemýšlet o tom, jak někdy asi necítla moji lásku, přestože jsem to s ní myslel dobře a upřímně.

Tento manžel to už pochopil. Učinil správné rozhodnutí ohledně své manželky a totéž můžete ve vztahu k svému manželskému partnerovi udělat i vy.

Emerson neumí dávat věci, kam patří

Nechávám mokré ručníky tam, kde nepatří. Nechávám ležet chléb na kuchyňské lince. Nezavírám po sobě dvířka od kredence. Nechávám hromady knih na podlaze v obývacím pokoji. Samozřejmě pro to mám výmluvu: jsem duševně přezaměstnaný. Jak to říká Sára: „Pořád o něčem přemýšlím.“ Někdy mě samotného zarazí, co dělám nebo nedělám. Když se ohlédnu na dvířka kredence, uvědomím si, že většina z nich zůstala otevřená. Říkám si: Proč jsem ta dvířka nezavřel? Na co jsem myslel? Nebo nechávám ležet ručníky v ložnici na posteli, místo abych je pověsil v koupelně. Mimochodem právě tam jsme se naučili nebrat věci tak vážně, což zmirňuje



Sára má ráda na vajíčkách pepř. Já ne. Podle jejího názoru potřebuji míchaná vajíčka nebo volská oka opepřit, až jsou celá černá. Během našeho manželství mi Sára připravila vajíčka snad stokrát a téměř pokaždé je opepřila, přestože ví, že mi vajíčka s pepřem nechutnají.

je napětí. Když Sára přímo před mými zraky pověsí ručník na sušák, usměji se a řeknu: „To je ale náhoda, zrovna jsem tam ten ručník chtěl dát.“

Abyste mě nepochopili špatně – nejsem čuně. Ale vzal jsem si za manželku Sáru, která je ztělesněním pořádku a čistoty, a já podle

jejích měřítek propadám. Není perfekcionista, jen uvažuje logicky. Proč nechávat ručník na posteli, když na něj v koupelně čeká sušák? Proč nechávat dvířka od kredence otevřená, když pant funguje oběma směry? Proč nechávat knížky na podlaze, když by trvalo jen pár vteřin, než bych je vrátil zpátky na polici?

Sára z toho však neusuzuje, že ji chci ignorovat nebo rozčilovat. Ví, že myslím na jiné věci a spoustu úkonů dělám čistě automaticky, bezmyšlenkovitě. Přesto mi snad už tisíckrát řekla: „Prosím, vezmi si to a uklid' to po sobě.“ Nebylo by pro ni snadné říci: „Kdybys mě měl doopravdy rád, poslechl bys mě?“ Nebylo by přirozené, aby vztekla vybuchovala? Neměla by právo pochybovat o mých dobrých úmyslech? Neměla by si začít dělat seznam všech mých přestupků tohoto druhu? Vždyť by to všechno určitě dokazovalo, že mi na ní ve skutečnosti nezáleží.

Sára mě však dokáže vidět v lepším světle, protože se rozhodla věřit, že ani v nejhlubším koutku duše nechci být bezohledný a nelaskavý. Učinila toto rozhodnutí a mnohé další ženy také. Jedna přes třicet let vdaná žena píše: „Při pohledu zpět si uvědomuji, jak neuctivým dojmem jsem působila. Můj

manžel je přirozeně laskavý a soucitný člověk, velice společenský a má dar služby (je vždycky ochotný okamžitě udělat, o čem požádám) ... má ty nejlepší úmysly a dobré srdce, jen někdy zhřeší jako my všichni... Uvědomuji si, že jsem asi měla nerozumně vysoká očekávání.“

Jiná žena dodává: „Od prvních let našeho manželství jsem nikdy, když se choval despoticky a nenaslouchal mým starostem, neviděla, že by měl ve svém nitru nějaké city. Začala jsem ho zahořkle kritizovat. Teď líp vidím jeho srdce a začínám chápat, jak na něj moje slova působí.“

Tyto ženy to už také pochopily. Rozhodly se změnit svůj přístup a to-

též můžete ve vztahu k svému manželskému partnerovi udělat i vy.

Ano, Sára i já máme každé svoje chyby. „Kruh šilenství“ se vždycky chce roztočit, ale můžeme ho ovládat tím, že si vzpomeneme na spojení mezi láskou a úctou. Víme, že to funguje. ●

Civěním na displej k duševní invaliditě

Strefovat se do německého psychiatra a nepřítele digitálních médií Manfreda Spitzera by bylo velmi snadné.

Jan Miessler, Sedmá generace

Jde vlastně o jakousi německou reinkarnaci známé české důchodkyně Věry Pohlové, která měla kdysi v anketě deníku Metro prohlásit, že ona by „všechny ty internety a počítače nejráději zakázala“. Autor bestsellerů *Digitální demence* (Host 2012) a nyní také *Kybernemoc!* (Host 2016) možná nechce jít až tak daleko, ale určitě by nám konzumaci všech těch internetů citelně omezil, řekněme tak na deset až patnáct minut denně.

Digitální média jsou totiž podle Spitzera od ďábla, nikdy z nich nic dobrého nevzešlo a svými účinky jsou srovnatelná s alkoholem, nikotinem a drogami: způsobují závislost, okrádají nás o spánek, poškozují paměť, berou nám duševní práci, jsou nevhodná pro učení, podněcují úzkosti a deprese a narušují sociální chování, cílené vyhledávání informací a sebekontrolu.

Spitzer si v obou svých do češtiny přeložených knihách stěžuje, že je ze všech stran kritizován – a to buď přímo lobbisty digitálních koncernů, nebo dokonce zlobbovanými státními úředníky. Všichni tito bagatelizátoři a zlehčovatelé digitální epidemie ovšem podle něj necitují žádné kvalitní a nezávislé zdroje, zatímco on má na konci v bibliografické části čtyři stovky odkazů na vědecké studie. Lehce hysterický tón pasáží, v nichž se vyrovnává se svými kritiky, společně se znaky stihomamu, spasitelského komplexu

a grafomanie (v němčině vydal už několik desítek publikací) by možná nasvědčovaly, že jde tak trochu o případ pro psychiatra.

Jenomže psychiatrem je naopak právě Spitzer, a to ne ledajakým: coby dvojnásobný doktor (medicíny a filosofie) vede univerzitní psychiatrickou kliniku v Ulmu, přednáší na tamní univerzitě a dokonce měl osm let vlastní televizní pořad *Duch a mozek* (*Geist und Gehirn* – ke zhlédnutí na YouTube). Jeho

Mezi hlavní symptomy takzvané digitální demence (termín poprvé použitý v Jižní Koreji) podle Spitzera patří poruchy paměti, pozornosti a soustředění, emocionální zploštění a celková otupělost.

argumenty je proto třeba brát vážně, a to zejména tehdy, pokud jsme si na digitální média sami vytvořili závislost, kterou máme

zároveň tendenci zlehčovat, protože prý všechno máme pod kontrolou. Takových lidí má totiž Spitzer v Ulmu plnou čekárnu.

Digitální demence

Svou starší knihu *Digitální demence* (2012), kterou vlastně ani není třeba číst, protože vše podstatné je už v názvu, začíná autor statistikou. V roce 2012 bylo v Německu čtvrt milionu mladých lidí mezi 14 a 24 lety závislých na internetu a téměř jeden a půl milionu osob spadalo do kategorie „problematičtí uživatelé internetu“. Zatímco spotřeba alkoholu, nikotinu a drog ustupovala, závislost na počítačových hrách a internetu stoupala. Například ve Spojených státech mladiství věnovali digitálním médiím 7,5 hodiny denně, čili více než spáнку.

„Není možné, aby uživatelé každodenní kontakt s digitálními technologiemi nějak neovlivnil,“ argumentuje Spitzer s tím, že podle aktuálních poznatků neurobiologie se mozek používáním neustále mění. Vnímání, myšlení, prožívání, citění a jednání prokazatelně zanechávají v mozku paměťové stopy a člověk se tak vlastně postupně stává tím, do čeho investoval svůj čas, na co myslel a čemu se věnoval. Také čas strávený s digitálními médii samozřejmě zanechává stopy, a protože je ho hodně, budou tyto stopy relativně hlubší. Mozek se zkrátka přizpůsobuje životním podmínkám, které dnes z velké





části tvoří digitální „pseudorealita“, a zároveň se díky všeobecně dostupným informacím a zábavě méně namáhá.

„Kdo za sebe nechá myslet jiné, nikdy se odborníkem nestane,“ šermuje ovšem ukazovákem Spitzer, podle něhož bez odborníků naše civilizace zkolabuje. Lidé by se měli naučit myslet samostatně, protože spoléhání se na digitální pomocníky může vést ke zjevným chybám – zde cituje příklad, kdy digitálně zběhlí němečtí školáci připravili powerpointovou prezentaci o americkém státu Georgia, namísto o kavkazském státu Gruzii (v němčině Georgien).

Počítače vzdělávání mladých lidí nepomáhají a jejich zavádění je především výsledkem tržního tlaku na spotřebitele a tahání peněz z kapes rodičů. Ve skutečnosti podle Spitzera citovaných německých výzkumů vede počítač doma k horším, nebo alespoň stejným výsledkům ve škole (zde je ovšem namísto otázka, jak široce budeme vzdělávání chápat). Používání sociálních sítí typu Facebook vede u dětí k osamělosti a nešťastnosti, protože online přátelé neplní funkce skutečných přátel. Pokud děti věnují veškerý čas svým přátelům v jejich online verzích, ve srovnání s přímým kontaktem je to ochuzuje. Používání autonavigace zase vede ke ztrátě vlastní orientace. Londýnská taxikáři, kteří se musejí celé město naučit nazpaměť, mají tím větší hipokampus, čím déle jezdí. Mezi

hlavní symptomy takzvané digitální demence (termín poprvé použitý v Jižní Koreji), která z toho všeho plyne, podle Spitzera patří poruchy paměti, pozornosti a soustředění, emoční zplodnění a celková otupělost.

Mozek je naopak třeba trénovat stejně jako svaly. Využívané synapse se zvětšují, nevyužívané zmenšují a odumírají, nebo také jinak: impulzy si v našem mozku „vyšlapávají cestičky“, učení v něm zanechává strukturální stopy – a pokud se věnujeme téměř výhradně obcování s digitálními médii, bude náš mozek podle toho vypadat. „Vy nemáte svůj mozek, vy jste svůj mozek!“ zdůrazňuje Spitzer a doporučuje nám kombinaci pohybu a řešení obtížných, nových úloh nebo třeba péči o vnučata jakožto neustálé zdroje nečekaných podnětů.

Duševní McDonalds

Autor sice připouští, že sám už pětadvacet let pracuje na počítači, vyzývá však ke všeobecné opatrnosti. Jeden totiž nikdy neví. Počátkem dvacátého století se zákazníkům obchodů s obuví prozařovaly nohy za pomoci rentgenového přístroje zvaného pedoskop, aby se klienti mohli podívat na svoje vlastní kosti a vybrat si pak přesně padnoucí obuv. Teprve po desetiletích se zjistilo, že je přístroj vzhledem k vysoké hladině záření nebezpečný. Způsob, jakým lidé používají digitální média, zase vede k mělčím zpracování informací: když se však všichni zabýváme pouze povrchně, méně se naučíme a v mozku zbude méně synapsí; snadná dostupnost informací na Googlu navíc způsobuje záměrné zapomínání „nepotřebných“ informací (pro psychology: efekt Zeigarnikové).

Nedosti na tom, anonymita na internetu povzbuzuje patologické jednání, nedostatek pohybu při vsedávání před obrazovkou vede k cukrovce, což navíc ještě podporuje reklama na nezdravá jídla, často cílená na děti. Digitální média jsou podle Spitzera vlastně takový duševní McDonalds; podobně jako žaludek, i náš mozek potřebuje duchovní stravu, a rozvíjí pouze to, čím ho krmíme. Lékaři jsou přitom ohledně stravování konzultováni běžně, jen málokomu ale zatím doktor zakázal používat Google nebo autonavigaci, i když právě tímto způsobem je prý možné nejlépe bojovat proti Alzheimerovi.

Recenzenti tento způsob argumentace obvykle kritizují s tím, že Spitzer všechno vidí černobíle, pro svou argumentaci si prý vybírá pouze ty studie, které jeho vidění světa podporují, a navíc ještě všechno jednostranně interpretuje. Jako typický negativistický stromilec (Spitzerovi bude příští rok šedesát) navíc nenabízí žádná „reálná“ řešení nebo alternativy.

Radě lidí naopak Spitzer mluví z duše, protože negativní dopady digitálních médií nelze v každodenním životě přehlédnout. V průběhu dvacátého století vznikla řada nových technologií, které měly vyučování revolučně proměnit (film, televize, jazykové laboratoře, e-learning), ale většinou se příliš neosvědčily. Do výuky byly přesto zavedeny, a to především kvůli tlaku jejich výrobců. Podle Spitzera by bylo lepší rozdělit utracené peníze na vyšší platy učitelů, protože prý neexistují nezávislé průzkumy, které by prokázaly, že po zavedení digitálních technologií do škol se zvýší efektivita učení.

Zlý sluha, zlý pán

Protiargument, že se děti aspoň naučí pracovat s počítačem, Spitzer příliš nerozebírá. Naopak zdůrazňuje, že takzvaní *digital natives*, tedy generace dětí, které se už narodily do světa digitálních technologií a jsou pořad online, toho vlastně kromě zacházení s gadgety neboli technickými udělátky tolik neu-

Digitální média jsou podle Spitzera vlastně takový duševní McDonalds; podobně jako žaludek, i náš mozek potřebuje duchovní stravu, a rozvíjí pouze to, čím ho krmíme.

mějí. Jsou povrchnější, nedokážou rozlišit podstatné, neznají kontext a dokážou především za pomoci kláves Ctrl+c, Ctrl+v kopírovat informace, o nichž ani pořádně nevědí, odkud pocházejí. Spitzer si bere na mušku také multitasking, tedy schopnost dělat několik věcí najednou. Silní multitaskeri se věnují zároveň všemu, a tak nedokážou odfiltrovat nedůležité podněty.

Tato argumentace házející všechna digitální média a všechny jejich uživatele do jednoho pytle ovšem nemůže kritiku nevyvolat. A když v nedávném rozhovoru pro Lidové noviny Spitzer prohlašuje, že elektronické tablety nejsou k ničemu dobré, dotahuje své argumenty do absurdity. Ve skutečnosti totiž záleží na tom, jaká digitální média používáme, jakým způsobem a k jakým účelům. Můžeme to brát třeba tak, že jsou dobrým sluhou, ale zlým pánem. To však Spitzer přiznává jen výjimečně. ●

Senioři v pohybu

Pohyb je velmi prospěšný pro tělo i mysl, a to v jakémkoliv věku. Pravidelný pohyb se kladně projevuje i na efektivitě myšlení. To platí zvláště u osob vystavených vyššímu riziku duševních onemocnění – do této kategorie patří zvláště senioři.

Z knihy Neila Nedleyho Ztracené umění myslet. K vydání připravuje Advent-Orion.

relativně krátká doba věnovaná fyzické aktivitě dokáže suplovat úbytky v mozkové aktivitě spojené se stárnutím. Studie zkoumající asi tisícovku seniorů žijících v domovech důchodců dospěla k závěru, že každá hodina fyzické aktivity týdně navíc snižuje riziko nemohoucnosti o 7 %. Riziko úmrtí během několika následujících let se s každou další hodinou cvičení týdně snižovalo o 11 %.

Pohyb napomáhá schopnosti se soustředit

Cílí a aktivní osmdesátníci se dokáží lépe soustředit než jejich méně činnorodí vrstevníci – to ukázaly výsledky výzkumu provedeného na stovce seniorů. Fyzicky aktivní lidé se navzdory uměle vyvolávaným rušivým podnětům lépe soustředili na daný úkol. Pozitivní vliv pohybu se projevoval i u těch, u nichž bylo fyzické zatížení jen mírné.

Další podobný experiment rozdělil účastníky do dvou skupin. První skupina se věnovala protahování apod., zatímco druhá aerobním aktivitám, především chůzi. Po šesti měsících vykazovali chodci zlepšení funkcí kardiovaskulárního systému a lepší schopnost se soustředit. U první skupiny žádná změna nenastala.

Kondice zlepšuje kognitivní výkonnost

Vědci ve Velké Británii pracovali se skupinou 460 seniorů. Jedinci v dobré fyzické kondici dosahovali lepšího skóre v kognitivních dovednostech, jako jsou verbální schopnosti, práce s čísly či orientace v prostoru.

Ještě zajímavější bylo zjištění, že tělesná zdatnost je ve vyšším věku vždy spojena s duševní výkonností, a to bez ohledu na hodnoty IQ v dětství. Senioři s nejvyšším IQ nebyli totožní s těmi, kteří vykazovali nejlepší skóre

v dětství. Nejlepších výsledků v IQ testech dosáhli ve starším věku ti, kdo byli nejlepší v testech chůze, síly stisku a funkcí plic. Existuje přímá souvislost mezi tělesným zdravím a duševní výkonností. K tomuto závěru se kloní i další studie. Být fit tělesně obvykle znamená být fit i duševně.

Aerobní cvičení a paměť

Lidé ve středním věku (dokonce i osmdesátníci, pokud netrpí Alzheimerovou chorobou) mohou díky aerobnímu pohybu výrazně zlepšit svoji paměť. Měřitelné zlepšení se projevilo ve studii již po 9–10 týdnech.

Pravidelné procházky pomáhají snížit riziko vaskulární demence, potvrzují výsledky studie publikované italskými lékaři. Chůze a jiná středně namáhavá fyzická aktivita snižovaly riziko vzniku vaskulární demence o čtvrtinu.

Kombinované výsledky osmnácti studií pak ukázaly, že pohyb má pozitivní vliv na výkonnost (plánování, pracovní paměť, organizaci a multi-tasking). Pasivnější životní styl se ve vyšším věku projevuje úpadkem těchto schopností.

Práce na zahrádce seniorům prospívá

Čtrnácti seniorům ve věku mezi 63 a 86 lety vědci pravidelně měřili tepovou frekvenci, příjem kyslíku a výdej energie. Účastníci studie si každý týden zapisovali, jakým zahradnickým činnostem se věnovali.

Ukázalo se, že senioři, kteří se pravidelně věnovali práci na zahrádce, měli lepší koordinaci rukou a další tělesné funkce než jejich vrstevníci, již se touto činností nezabývali. Práce na zahrádce se u lidí důchodového věku ukázala být zárukou celkové aktivnějšího životního stylu a přinášela vyšší míru životní spokojenosti. ●

Potřebujeme doplňky?

Mnozí užívají potravinové doplňky jako ochranu před podvýživou vyvolanou nezdravým jídelníčkem.

Winston Craig, Andrews University

Další jako zdravotní pojistku za účelem oddálení návštěvy lékaře. Sportovci užívají proteiny kvůli tvorbě svalů – ty ale rostou pouze díky posilování. Typický jídelníček obsahuje asi dvojnásobek doporučené denní dávky bíkovin. Nadbytek bíkovin může poškozovat naše zdraví. A nadměrné dávky některých doplňků, zejména vitamínů rozpustných v tucích (tj. A, D, E a K), se mohou v těle hromadit do toxických hodnot.

I když jsou někteří lidé přesvědčeni, že potravinám dnes chybí živiny, není tomu tak. Doplňky nedodají energii ani nezlepší výkonnost. Stres se nedá vyléčit doplňky. Doplňky nevléčí nemoci, jako je rakovina či srdeční choroby, dokonce ani běžné nachlazení.

Užívání některého konkrétního doplňku narušuje hospodaření s dalšími živinami. Například nadbytek zinku brání vstřebávání mědi a vápníku, nadbytek železa vstřebávání zinku a nadbytek vápníku vstřebávání hořčíku a železa. Dehydratované ovoce v podobě prášku nevykazuje stejné účinky jako ovoce čerstvé, případně mražené. Nevyhazujte peníze.

Existují případy, kdy se dají potravinové doplňky doporučit. Jedná se o užívání kyseliny listové

u žen během plodného období, jednorázové podání vitamínu K při narození, užívání železa při silném menstruačním krvácení, vápníku při laktóзовé intoleranci, vyhýbání mléčným výrobkům a prevenci či léčbě osteoporózy, podávání vitamínu B₁₂ u osob starších padesáti let, veganů a nemocných perniciózní anémií, ve vodě rozpustných vitamínů u pacientů na dialýze, vitamínu D u osob, které nekonzumují mléko, tráví málo času venku anebo žijí ve vyšších zeměpisných šířkách, jódu tam, kde je nízký obsah jódu v půdě (a tedy i v potravě), fluoru v těch komunitách, kde je voda obsahuje málo, a železa, vitamínu D, vitamínu B₁₂, kyseliny listové a multivitaminů u pacientů po podvázání žaludku (za účelem zhubnutí).

Vyhleďte lékaře, máte-li pochybnosti o svém zdravotním stavu. Užívání vitamínu C, když ve skutečnosti potřebujete vápník, vám nepomůže – a zbytečně utratíte prostředky, které byste mohli vynaložit jinak a lépe. ●



Včelí produkty a naše zdraví

Existuje řada informací o prospěšných účincích včelích produktů.

Winston Craig, Andrews University

Někteří lidé jsou přesvědčeni, že včelí pyl je perfektní potravina, která obsahuje esenciální aminokyseliny, řadu vitamínů a minerálů a tisíce enzymů – to vše dokonale vyvážené. Věří, že enzymy dodávají energii a napomáhají uzdravování. Současně tvrdí, že včelí pyl zpomaluje proce stárnutí, dodává vytrvalost a zlepšuje výkonnost, pomáhá při impotenci či sexuálních dysfunkcích a hubnutí, působí preventivně proti infekcím, alergiím, rakovině a přináší úlevu při řadě dalších zdravotních problémů. Naneštěstí neexistují žádné vědecké studie, jejichž výsledky

by dosvědčovaly tato tvrzení. Těch pár studií, které byly vypracovány, zatím pouze neprokázalo, že by včelí pyl nějakým způsobem zlepšoval fyzickou výkonnost.

Podobně se podle nepodložených tvrzení dá při únavovém syndromu, gastrointestinálních vředech, kolitidě, impotenci, depresích, revmatoidní artritidě, astmatu, migrénách a dalších zdravotních potížích použít mateří kašička. Další lidé věří, že mateří kašička zlepšuje duševní i tělesnou zdatnost a posiluje imunitní

funkce. Vědecký výzkum zatím přítom neprokázal jen na to, že kyselina nacházející se v mateří kašičce může vykazovat určitý protinádorový účinek.

U lidí, kteří jsou alergičtí na pyl, se může po konzumaci včelího pylu nebo mateří kašičky naopak projevit astma či střevní reakce, objevit kopřivka anebo dokonce dojít k anafylaktickému šoku, jenž někdy končí i smrtí. Včely jsou vystaveny různým bakteriálním a chemickým kontaminantům; ty se mohou dostat do včelích produktů. Včelí pyl i mateří kašička mohou způsobit růst choroboplodných organismů.

Propolis je pryskyřičná látka, kterou včely sbírají ze stromů a používají k vyztužení a zapečetění svých úlů. V laboratorních testech se u propolisu prokázala řada antimikrobiálních vlastností. I zde je však praktické využití poměrně malé, a to za současného rizika řady alergických reakcí. Propolis může nicméně posloužit při ošetřování spálenin, při bolestech v krku a aftech. Jsou zprávy, že přináší úlevu při zánětech, pomáhá při léčení vředů, posiluje imunitní systém a snižuje riziko šedého zákalu. ●

Klonování člověka

Od prvního úspěšného naklonování ovce Dolly se klonovací technologie velmi zdokonalily.

Robert Carter, Creation Magazine

Dnes je běžné klonovat domácí mazlíčky, farmářská zvířata a dokonce i závodní koně. Tato informace je možná šokující pro mnoho lidí, kteří nevědí o rychlých změnách v tomto vědeckém oboru v průběhu posledních dvaceti let.

Technologické postupy jsou tady, to nás ale vede k otázce, jež mnohé přivádí do rozpaků: Je možné klonovat i lidi? A pokud by to někdo udělal, jak bychom měli reagovat?

Dobré zprávy

Klonování lidí je ve většině zemí protizákonné. To znamená, že vytvoření celého člověka z buněk jiného člověka je ilegální. Co ale ve většině právních systémů není nezákonné, jsou pokusy s klonovanými tkáněmi. Je například možné pokoušet se z buněk člověka pěstovat orgány. Pokud by tyto orgány (například srdce nebo ledviny) byly vytvořeny z buněk pokožky nějaké osoby, nemusí to být nutně nemorální. Problém se ale dostaví, když pokusy zahrnují zárodečné buňky – to znamená vytvoření klonovaného zárodku a jeho následné zničení kvůli využití jeho buněk.

Podle našeho názoru je již plod – a to jak z biblických, tak z vědeckých důvodů – lidskou

bytostí. Má-li být plod obětován v zájmu vytvoření něčeho jiného, takový postup je nemorální, protože se staví proti biblickému přikázání nezabíjet. Horší je, že v řadě zemí není nezákonné vytvořit lidský plod, má-li být zničen před tím, než dojde k jeho dozrání. Navíc se stále vyvíjejí nové technologie, jež soustavně posouvají hranice společenské přijatelnosti a otupují naše reakce na pochybné trendy. Příkladem může být možnost narození dítěte se třemi rodiči, což je záležitost, která byla nedávno legalizovaná ve Velké Británii.

Špatné zprávy

Výše zmíněné informace nemusejí být nutně „dobré“, přichází ale ještě něco horšího: neexistují technologické překážky, které by bránily klonování lidských bytostí. Věda pokročila tak daleko, že jsme nyní schopni dělat věci, jež byly ještě před krátkým časem pokládány za nemožné – a klonování lidí je teoreticky jednou z takových záležitostí.

V rozvinutých zemích existují specifické zákony, které zabraňují, aby k tomu legálně docházelo, příznivci klonování nicméně neustále posouvají hranice těchto zákonů a linie mezi legálním a nezákonným,



morálním a nemorálním je méně a méně zřetelná.

Když to dáme dohromady

Zamyslete se nad tímto: identická dvojčata (a vzácnější identická trojčata, čtyřčata atd.) jsou klony. Téměř okamžitě poté, co je vajíčko oplodněno, dochází k rychlému dělení buněk. V určitém bodě raného rozvoje se klubko buněk rozdělí na dvě. Z jednoho oplodněného vajíčka se mohou narodit dva (či více) jedinci, kteří mají úplně stejnou DNA (což je definice klonu). Klonování lidí tak není pouze možné, přirozeně k němu dochází.

V pořádku, ale je morální, aby vědci experimentovali s klonováním lidí? Podle našeho názoru není, a to z několika důvodů.

Člověk je jedinečným Božím stvořením. Bible hovoří o tom, že jsme vytvořeni k Božímu obrazu, stojíme ve středu Boží pozornosti a jsme vyvrcholením celého stvoření. Člověku byla dána nadvláda nad zbytkem stvoření (Genesis 1,26–28), ale ne nad dalšími lidmi. Proto není správné využívat drobné lidské bytůstky jako předmět experimentování.

Pokusy na zvířatech ukázaly, že klonování není stoprocentně bezpečné. Často přináší a zahrnuje zničení špatně vytvořených zárodků anebo nově narozených zvířat. Hovoříme-li o klonování lidí, obnáší to tedy také selektivní potraty za účelem odstranění těch plodů, jež se nevyvinuly řádně. Jde zde tedy také o otázku zachování života.

Veškeré klonovací technologie zahrnují zvýšené riziko genetických (nebo epigenetických) defektů. Většina lidí to neví, ale dokonce i technologie oplodnění ve zkumavce s sebou nese zvýšené riziko specifických genetických postižení, která se mohou objevit u dětí počatých touto cestou. Technologie klonování jsou ze své podstaty pro vajíčko ještě více stresující a je tak třeba očekávat, že by s sebou nesly rizika pro zdraví i život člověka. I když je pravda, že tyto technologie se neustále zdokonalují, není přijatelné riskovat lidské životy v zámu pokračujícího vědeckého rozvoje.

Je zde i biblická odpověď? Ano!

Jaká je rozumná odpověď po zvážení všech těchto věcí? Podle Bible se rovná přípravení o život vraždě. Vzhledem k tomu, že lidský plod je lidskou bytostí, jakýkoliv vědecký postup, jenž vyžaduje eliminování některých zárodků, je ze své podstaty nemorální. A jakýkoliv postup, jenž se sebou nese neoprávněné a zvýšené riziko ztrát na životech či újmy na zdraví, by měl být zakázán. To neznamená, že zakážeme všechny riskantní lékařské postupy, ale pouze ty, které (jako klonování) jsou riskantní a nepřinášejí žádný prospěch pro jednotlivce. ●

Špinavý vzduch zabíjí

Změna „kotlíkových dotací“, která by odstranila staré kotle a kamna na uhlí, vyšší poplatky pro velké znečišťovatele.

Jan Piňos, Hnutí duha

Závazný plán odstavování uhelných elektráren, zvýšení a rozšíření mýtného pro automobilovou nákladní dopravu a posílení pravomocí měst při regulaci dopravy při smogových situacích.

To jsou hlavní kroky k čistšímu ovzduší, které zveřejnily ekologické organizace na tiskové konferenci v Ostravě před zahájením mezinárodní konference Světové zdravotnické organizace (WHO) o životním prostředí a zdraví.

Místo pro konání konference bylo vybráno vhodně. Ostravsko patří k regionům s nejhůř znečištěným ovzduším v celé Evropě. Roční zákonný limit 35 dnů, během nichž koncentrace poletavého prachu smí překročit hodnotu 50 mikrogramů na metr krychlový, byl letos v Ostravě vyčerpán již 14. února.

Špinavý vzduch nejvýrazněji ze všech složek znečištěného životního prostředí poškozují zdraví našich i evropských obyvatel. Způsobuje předčasná úmrtí zejména na nemoci srdce a cév. Zároveň zvyšuje počet dýchacích onemocnění včetně rakoviny plic. Podle zprávy Evropské agentury pro životní prostředí zemřelo v roce 2013 předčasně dvanáct tisíc obyvatel ČR kvůli znečištěnému ovzduší jemnými prachovými částicemi, což je dvacetkrát víc než počet obětí autonehod.

Ministerstvo životního prostředí sice v roce 2016 po několika letech příprav schválilo regionální Programy zlepšování kvality ovzduší; ty jsou však jen velmi obecné a postarávají konkrétní kontrolovatelné cíle. Podle dostupných informací ani jejich naplnění nepostačuje v nejvíce postižených oblastech k dosažení platných limitů znečištění. Ty jsou

navíc významně vyšší než hodnoty vhodné pro ochranu lidského zdraví stanovené WHO.

Hlavní příčinou znečištění ovzduší zůstává v České republice i v EU závislost na fosilních palivech. Nejvýznamnějším zdrojem znečištění jemnými prachovými částicemi je u nás individuální vytápění pevnými palivy v nevyhovujících kotlích. Na druhém místě je automobilová doprava. Významným zdrojem znečištění ovzduší je v některých regionech nadále energetika a průmysl, přičemž nejhorší situace je právě na Ostravsku. Podíl jednotlivých zdrojů má výrazný regionální a místní charakter.

Jakkoli slýcháme, že se situace lepší, je Ostravsko stále černým místem na mapě ČR i Evropy. Kroky ke zlepšení situace jsou zde příliš pomalé a je na ně kladen nedostatečný důraz. Například zmíněný program zlepšování kvality ovzduší MŽP, který měl zajistit plnění imisních limitů na Ostravsku už do roku 2020, je zcela nedostatečný.

Karel Polanecký, energetický expert Hnutí DUHA, komentuje: „Kotlíkové dotace jsou dobrým nástrojem k nižšímu znečištění ovzduší, ale ve své současné podobě řeší problém jen částečně. Kotle i kamna na pevná paliva způsobují vysoké emise a závažné zdravotní problémy. Finanční program na jejich výměnu by měl pokračovat zrychleným tempem a zvýšit nároky na emisní standardy podporovaných zařízení. Nové uhelné kotle by už měly o podporu přijít. Naopak finanční podpora by měla být dostupná i pro penzisty, lidi na venkově a další sociálně potřebné občany.“ ●



Když zklame Bůh

Příliš často slýchám, že jsem tak trochu „exot“, když ještě dnes věřím v Boha. Prý žiji v národě, který je ateistický.

Z brožurky Vlastíka Fürsta Když zklame Bůh. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

O sobně si o tom myslím své, ale vede mne to k přemýšlení, proč dnes tolik lidí odmítá víru v Boha. Je to proto, že jim nebyla dána? Nebo je příčina někde v nich? Nemám na tom podíl i já a další věřící? Co se z mého života mohou lidé v mém okolí dozvědět o Bohu, ve kterého věřím? Je narůstající počet bezvěrců důkazem toho, že žádný Bůh neexistuje?

V poslední době se také setkávám s lidmi, kteří mi říkají: „Víš, kdysi jsem v Boha věřil, dnes už v něho ale nevěřím, protože mne zklamal!“

Ježíš vyřeší každý tvůj problém

Poprvé jsem se s těmito lidmi, zklamanými Bohem, setkal krátce po sametové revoluci. Bydlel jsem v malém městečku, které právě prožívalo zvláštní senzaci. Začal v něm působit charismatický misionář. Přiletěl až z Austrálie. Na čtrnáct dnů si pronajal sportovní

halu, protože to byl největší sál ve městě. Každý večer se v ní shromáždilo více jak tisíc lidí, kteří přijížděli i z okolních vesnic.

Poselství toho muže bylo jednoduché, přímočaré a přitažlivé. V každém svém kázání říkal: „Přijmi Ježíše Krista jako svého Spasitele. Když to uděláš, tak Ježíš vyřeší každý tvůj problém! Jsi bez práce? To se změní, začneš podnikat, a budeš vydělávat velké peníze. Rozpadá se ti manželství? Neboj se, Ježíš vás zase dá dohromady. Jsi nemocný? Máš rakovinu? Nepodléhej strachu, neumřeš, Ježíš tě uzdraví!“

Sportovní hala praskala každý večer ve švech. Všichni chtěli být zdraví, šťastní a bohatí. Tak proč by nepřijali víru v Boha, který jim tohle všechno dá? V našem městě vznikla během těch čtrnácti dnů nová církev, která měla při bohoslužbách vždy plno. Svou „víru v Ježíše“ při nich projevovali tak vehe- mentně, až upadali do zvláštní extáze.

Čas běžel a najednou se něco začalo měnit. Lidé, kteří přijali Krista, aby jim vyřešil všechny jejich problémy, zjišťovali, že skutečnost je trochu jiná. Zvláště je zasáhla zpráva, že zemřela žena, kterou misionář během jedné přednášky uzdravil z rakoviny. To byl okamžik, který „nepřežila“ víra mnoha členů tohoto společenství. Potkával jsem je a tehdy jsem poprvé slyšel: „Bůh mne zklamal!“ Pokoušel jsem se jim vysvětlit, že je nezklamal Bůh, ale muž, který v Božím jménu sliboval něco, co Ježíš nikdy neřekl.

Vzpomínka z dětství

Při setkání s těmito zklamanými a zahořklými lidmi se mi vybavila dávná vzpomínka. Na bohoslužbě jsem tehdy jako malý sedmiletý kluk slyšel v kázání biblický text, který mne zaujal. Ne, že bych se tehdy tolik zajímal o Boha, ale zdálo se mi, že by to mohlo vyřešit můj problém. Byl jsem totiž takový

třídni otloukánek, co se neuměl práť. Kazatel tehdy v kázání citoval text z 91. žalmu: „Byť jich po tvém boku padlo tisíc, byť i deset tisíc tobě po pravici, tebe nestihne nic takového.“

Ta slova mne zaujala. Už jsem ani neposlouchal, co k tomu kazatel říkal dál. Úžasný text pro kluka, kterému ve třídě nabančí i holka. Těšil jsem se na pondělí. Ráno se pomodlím, řeknu Bohu, že se jdu v jeho jménu bit, a pak už jen budu vychutnávat pocit vítěze.

Zřejmě už tušíte, jak to dopadlo. Domů jsem přišel s utrženými knoflíky na košili, jedna nohavice byla rozpáraná a pod okem se mi pomalu začal dělat pěkný monokl. Navíc jsem dostal poznámku do žakovské knížky...

Ten den byl doma zrovna i táta. Jako kazatel tehdy působil v jiném městě a domů se vracel většinou na jednu noc v týdně. Pak zase celý týden cestoval po Olomoucku a Jesenícku a navštěvoval svěřená církevní společenství. Oznamil jsem mu, že s Bohem končím, protože Bible lže. Táta se tvářil, jako by tomu nerozuměl, a tak jsem mu vše popsal. Se slzami v očích jsem znovu opakoval, že Bible nemluví pravdu.

Táta mne nechal vymluvit a pak se mnou otevřel biblický text, který mi způsobil tolik trápení. Přečetl ho a začal mi vysvětlovat, jak to vlastně je. Když dovypřávil, už jsem se na Boha nezlobil a ani jsem neměl chuť s ním skončit. Pochopil jsem, že zmíněný žalm popisuje zkušenost muže, který tento žalm složil.

Bible je jako mozaika

Mnozí lidé dělají při čtení stejnou chybu, jakou jsem v dětství udělal i já. Svůj vztah k Bohu založí na biblických textech, které se jim líbí, a přitom ignorují další texty říkající něco jiného.

Připomeňme si žalm, jehož část mne tehdy tak zaujala. Autor této duchovní písně je neznámý. Z toho, co píše, je ale patrné, že musel s Bohem právě prožít něco zázračného. Je plný emocí, potřebuje se o ně podělit, a proto zpívá:

„Kdo v úkrytu Nejvyššího bydlí, přečká noc ve stínu Všemocného. Říkám o Hospodinu: ‚Mé útočiště, má pevná tvrz je můj Bůh, v něhož doufám.‘ Vysvobodí tě z osídla lovce, ze zhoubného moru. Přikryje tě svými perutěmi, pod jeho křídly máš útočiště; pavézou a krytem je ti jeho věrnost. ... Máš-li útočiště v Hospodinu, u Nejvyššího svůj domov, nestane se ti nic zlého, pohroma se k tvému stanu nepřiblíží. On svým andělům vydal o tobě příkaz, aby tě chránili na všech tvých cestách. ... Dám mu vyváznout, neboť je mi oddán, budu jeho hradem, on zná moje jméno. Až mě bude volat, odpovím mu, v soužení

s ním budu, ubráním ho, obdařím ho slávou, dlouhých let dopřeji mu do sytosti, ukáži mu svoji spásu.“

Není to nádherna? Problém je v tom, že tato slova neříká samotný Bůh, nejsou Božím slibem. Není to ani slib, který nám dává Ježíš Kristus. To jen autor této skladby zachycuje své emoce, které právě prožívá. Chce se s námi podělit o to, jak díky své zkušenosti vnímá svého Boha. Je pro něho bytostí, na kterou se může spolehnout.

Bible je plná různých příběhů vytvářejících nádhernou mozaiku, která nám postupně pomáhá poznávat, jaký je náš Bůh. Jen je třeba mít trpělivost a skládat postupně kamínky ke kamínku tak dlouho, až se z toho všeho stane nádherný obraz Boha a vše začne dávat smysl.

Biblické texty také odhalují emoce, které zažívají jednotlivé postavy. Ty jsou někdy plně euforie a nadšení z toho, čím zrovna prošly. Jindy jsou v depresi a bojují o svou víru, často dokonce pochybují o tom, jestli je Bůh slyší a zda vůbec je.

Ježíš hraje férově

Každému člověku, který má pocit, že jej Bůh zklamal, doporučuji, aby si přečetl evangelia až do konce a velice pozorně. Ježíš totiž svým následovníkům nikde neslibuje bezstarostný život bez nemocí a problémů.

Krátce předtím, než se Ježíš z naší Země vydal na dlouhou cestu vesmírem, vyslovil zvláštní výzvu, která je současně i zaslíbením. I na naši adresu říká: „Je mi dána veškerá moc na nebi i na zemi. Jděte ke všem národům a získávejte mi učedníky, křtěte je ve jméno Otce i Syna i Ducha svatého a učte je, aby zachovávali všecko, co jsem vám přikázal. A hle, já jsem s vámi po všechny dny až do skonání tohoto věku“ (Matouš 28,18–20).

Všimněme si – žádný slib, že všude okolo budou problémy, nemoci a smrt bude kosit tisíce lidí, ale nám se nic nestane. Jen ujištění, že na to vše, co nás v životě potká, nezůstaneme sami.

Dám ti stokrát víc

Vzpomínám na stařečka, kterého jsem jako kluk potkával v mém církevním společenství. Sedával vždy vzadu u zdi a nikdy se moc neprojevoval. Neměl potřebu mluvit. Přesto nevynechal ani jednu bohoslužbu. Říkal, že jsme jeho nová rodina, protože ta jeho se je zřekla, když byl ještě mladý. Ze dne na den byl najednou sám, protože přijal víru, se kterou jeho rodiče nesouhlasili. V té době se učil u Bati svému řemeslu. Rodiče mu zakázali jezdit domů a tak najednou ani nemohl za kamarády, mezi kterými vyrůstal. Svým rodičům už dávno opustil. Jak říkal, našel

novou rodinu v našem společenství. Připomínal přitom zvláštní Ježíšův slib: „Amen, pravím vám, není nikoho, kdo opustil dům nebo bratry nebo sestry nebo matku nebo otce nebo děti nebo pole pro mne a pro evangelium, aby nyní, v tomto čase, nedostal spolu s pronásledováním stokrát více domů, bratří, sester, matek, dětí i polí a v přicházejícím věku život věčný“ (Marek 10,29.30).

Ježíš nám neslibuje snadný život. Možná díky své víře přijdeme o některé kamarády nebo i příbuzné, kteří se za nás budou stydět nebo jim budou vadit naše morální zásady. Také jsem přišel o pár kamarádů a přátel. Mohu ale potvrdit, že to, co říká Ježíš, platí. Díky své víře mám minimálně stokrát víc přátel. Rád vzpomínám na Petra, který mi pomohl v době mé základní vojenské služby. Najednou jsem se ocitl v Tachově a tři měsíce jsem neměl vycházku.

Petr mne do té doby neznal. Jen se od někoho dověděl, že do kasáren v jeho měs-

Každému člověku, který má pocit, že jej Bůh zklamal, doporučuji, aby si přečetl evangelia až do konce a velice pozorně. Ježíš totiž svým následovníkům nikde neslibuje bezstarostný život bez nemocí a problémů.

tě převeleli mladého kluka, který věří stejně jako on. Od té chvíle jsem věděl, že každou sobotu ve čtyři odpoledne zazvoní na mé rotě telefon dozorcího od hlavní brány a pak se ozve: „Četař absolvent Fürst má na bráně navštěvu.“ Díky tomu jsem pak mohl na dvě hodiny vypadnout z té „zelené pakárny“, jak jsme tehdy s oblibou říkali.

Ježíš nelže, když slibuje, že nám vynahradí „ztráty“, které přináší víra. Alespoň má zkušenost to potvrzuje.

Chystám ti pokojíček v nebi

Život mne přesvědčil o pravdivosti všech Ježíšových slibů. Proto mu věřím i ve slibu, který se má teprve naplnit. Krátce před tím, než byl ukřižován, uklidňuje své učedníky:

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 2017 podobné jako v roce 2016, 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.

Letní inspirace

Každý, kdo se odhodlá vypustit živočišné složky ze svého jídelníčku, má jinou odpověď na otázku proč. Důvody se liší, od zdravotních až po environmentální a etické.

Z kuchařky Marty Čermákové Veg mňamky nejen pro vegan(k)y. Vydalo nakladatelství Plot.

Četné studie prokázaly, že vegetariánská (i veganská) strava je nejen bezpečná, ale hlavně zdraví přínosná. Není ideální, pokud člověk jen eliminuje maso, vejce, mléko a mléčné výrobky a zapomene je nahradit rostlinnými potravinami, které obsahují dostatek bílkovin, železa, zinku a vápníku. Ale vhodně tyto složky potravy nahradit není žádná věda.

Zelenina a luštěniny jsou jedny z nejlevnějších surovin. Například 200 gramů tofu koupíte za 25 Kč, což vyjde levněji než obyčejný sýr. Je to jenom otázka cviku, vědět kde a co nakoupit.

Tofu trojhránky obalené v kešu

1 balení tofu, marináda: 3 lžičce sójové omáčky, 1 lžička hořčice, 1/4 hrnku čerstvé šťávy z pomeranče, 1 lžičce olivového oleje, na obalení: 1 1/4 hrnku kešu oříšků, natural nebo pražených, 1/2 hrnku mouky, špetka tymiánu nebo mleté papriky, sůl a pepř na dochucení, trochu oleje

Rozřízneme tofu diagonálně na 2 velké trojúhelníky a ty ještě jednou každý na 4, takže vytvoříme 8 malých trojúhelníků. Smícháme přísady na marinádu a necháme tofu marinovat v ledničce aspoň hodinu.

Rozdrtíme kešu a smícháme s moukou (popřípadě s kořením) a trojúhelníky ve směsi obalíme. Buď smažíme do zlatova na pánvi, nebo pečeme v troubě na papíře asi 10–15 minut na 180 °C.

Gurmánské tofu. Pro opravdu luxusní požitek jej zkuste doplnit kokosovo-limetkovou rýží.

Dip z grilovaného lilku

2 lilky, 2 lžičce tahini, 2 lžičce olivového oleje, šťáva z 1/2 citronu, 1 lžičce petržele, nasekané, špetka soli, špetka mletého kmínu

Předehřejeme troubu na 200 °C a na plech rozprostřeme papír na pečení.

Lilky propícháme vidličkou a dáme péct na 30–40 minut.

Rozpůlíme je podélně a vydloubeme lžící dužinu. V míse smícháme dužinu a zbylé přísady a všechno ručním mixérem rozšleháme.

Okuste s pita chlebem, zeleninou, nebo jen tak. Lilek nemusí být mdlý a tenhle dip s kořený na Středním východě vám to dokáže.

Křupavé nudle se zázvorovo-citronovou omáčkou

100 gramů rýžových nudlí, 2 hrnky hub (žampiony, hlíva nebo shiitake), nakrájených, 1 lžičce rostlinného margarínu, 1 lžičce sezamových semínek, dresink: kůra z 1 citronu, šťáva z 1/2 citronu, 2 lžičce sójové omáčky, 5centimetrový kus zázvoru, najemno nasekaný, 1 lžičce sirupu z agáve, 3 lžičce oleje (ideálně sezamového, ale může být i slunečnicový)

Uvaříme nudle podle návodu. Mezitím smícháme všechny přísady na dresink.

Rozehřejeme máslo na středně vysokém ohni a dáme smažit nakrájené houby, až pustí vodu a změkknou. Přimícháme uvařené nudle a smažíme je do zlatova takových 5–8 minut.

Prohodíme sezamovými semínky a podáváme hojně pokapané dresinkem.

Jak omáčku jednou okusíte, už od ní neupustíte, hlavně v kombinaci s křupavými nudlemi.

Pesto z černých oliv

1 plechovka černých oliv, 1 lžičce piniových semínek, 3 lžičce olivového oleje, 5 sušených rajčat (nebo nakládaných v oleji), 1 stroužek česneku, lisovaného, hrstka bazalky, nasekané, špetka soli

Pokud použijeme sušená rajčata, dáme je tak na hodinku do vody. Pak vsypeme všechny ingredience do mixéru a spustíme ho. Ideálně nezpracujeme do krémova, ale v jemně hrudkovitou konzistenci.



Výborné do těstovin nebo sendvičů. Navíc většinu práce za vás udělá mixér.

Kokosovo-limetková rýže

1 hrnek rýže basmati, 1 plechovka kokosového mléka (400 ml), 1/2 hrnku vody, 2 lžíce šťávy z limetky, 1 lžička limetkové kůry, špetka soli

V rendlíku smícháme rýži, kokosové mléko, vodu a šťávu z limetky. Přivedeme k varu a pod pokličkou vaříme, dokud rýže nezměkne. Přimícháme kůru a podáváme ozdobené plátkem limetky.

Nádech limetky propůjčí téhle vydatné a vláčné kokosové rýži jiskru. Hodí se k pikantním jídlům, tofu trojhrádkům nebo kari.

Mandlový dresink

1/4 hrnku mandlového másla, 1 lžice šťávy z limetky, 1 lžice tamari nebo sójové omáčky, 1 lžička sirupu z agáve

Všechno rozmixujeme v mixéru a důkladně vychladíme.

Všeestranná lahůdka. Zkuste zkombinovat s nastrouhanou mrkví a rozinkami.

Jahodový koktejl

1 hrnek sójového jogurtu, 1/4 hrnku sójového nebo rýžového mléka, 1/4 hrnku sirupu z agáve, 1/2–1 hrnek jahod

Vsypeme vše do mixéru a šleháme, až to začne hezky pěnit.

Arašídovo-banánová zmrzka

2 zralé banány, 1 hrnek kokosového mléka, 1/3 hrnku cukru, 1/2 hrnku arašídového másla (ideálně křupavé), 1 lžička vanilkového extraktu

Dáme všechno do mixéru a ušleháme do krémova. Zmrazíme buď ve formičkách na zmrzlinu, nebo v plastové dóze.

Snad vás tahle hustá, krémova zmrzka nadchne. ●

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART 2017

2.–9.7. hotel Kodrea, Nové Hutě, Šumava.....

27.8.–3.9. penzion Hájenka, Rezek, Krkonoše.....

1.–8.10. penzion Beskydy, Visalaje, Beskydy.....

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)

Když zklame Bůh

Dokončení ze strany 25

„Vaše srdce ať se nechvěje úzkostí! Věřte v Boha, věřte i ve mne. V domě mého Otce je mnoho příbytků; kdyby tomu tak nebylo, řekl bych vám to. Jdu, abych vám připravil místo. A odejdu-li, abych vám připravil místo, opět přijdu a vezmu vás k sobě, abyste i vy byli, kde jsem já“ (Jan 14,1–3).

Tento text mám rád už od dětství. Vyrostal jsem v početné rodině. V dětském pokoji nás bylo pět. Závídel jsem tehdy spolužáku Ládrovi, který měl svůj pokoj jen pro sebe. Věděl jsem, že pokud budu doma, vždy se budu muset dělit o pokoj s některým sourozencem. Když jsem pak četl tato Ježíšova slova, zněla mi jako rajska hudba. V nebi budu mít svůj pokoj.

Ježíš nám neslibuje bezproblémový život. Říká, že nás čekají různé životní

překážky. Tím si můžeme být jisti stejně jako tím, že nás Ježíš nenechá samotné. Bude vždy s námi. Buď osobně, i když neviditelně, nebo prostřednictvím našich kamarádů a přátel, kteří podobně jako my svévilí svou budoucnost do Božích rukou.

Náš pozemský život jednou skončí. Přijde doba, kdy budeme v hrobě čekat na vzkříšení k věčnému životu. V daný čas nás Ježíš povolá k věčnému životu, který budeme prožívat v dokonalém prostředí Božího království, v prostředí, kde nás už nebudou trápit žádné problémy a bolesti, pláč ani loučení. Bůh zničí zlo i smrt.

V knize Zjevení Jana můžeme o kvalitě věčného života číst následující konstatování: „Hle, příbytek Boží uprostřed lidí, Bůh bude přebývat mezi nimi a oni budou jeho lid; on sám, jejich Bůh, bude s nimi, a setře jim každou slzu z očí. A smrti již nebude, ani žalu ani nářku ani bolesti už nebude – neboť co bylo, pominulo“ (Zjevení 21,3,4). ●

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 KAHLÉOVÁ, PH.D.,
CENTRUM DIABETOLOGIE IKEM

PRÁVĚ VYCHÁZÍ!
96 stran, cena 128 Kč

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

