

prameny

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

zdraví



**Rakovina
tlustého střeva** 4

**Přišel čas
luštěnin** 8

**Cestování
s pokorou** 20



Najděte si svůj článek

Vyhledat článek

VŠECHNY ČLÁNKY



RUBRIKY

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

ČASOPIS PRAMENY ZDRAVÍ

NEJNOVĚŠÍ ČLÁNKY

NEJČTENĚJŠÍ ČLÁNKY

AKTUALITY



Vyhýbejte se redukčním dietám

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



Velké dávky vitamínu D nejsou potřebné

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



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

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



Polévka s kolečky cibule a kostkami tofu

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



Všichni hněv a riziko infarktu

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



Jídlem proti osamělosti

Máte větší chuť na čokoládu než na sň? 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: Zálibky a dresinky



NABÍDKA NEWSTART POBYTŮ



PROGRAM SPOLEČENSKÉHO CENTRA



AKTUALNÍ NABÍDKA KURZŮ A SEMINÁRŮ



Editorial



Milí čtenáři,

ve Starém zákoně můžeme číst, že na přelomu roku táhli králové do boje. Izraelský Nový rok sice začíná jindy než ten náš, ale i my máme s přelomem roku spojené různé, nikoliv nevýznamné záležitosti.

Jedna se již po triadvacáté rozhoduje, že bude držet dietu a konečně zhubne. Další si dává předsevzetí, že bude navštěvovat stárnoucí matičku. Mnozí, že budou cvičit, školáci, že se začnou učit, ti starší, že se naopak něco odnaučí... ☺ Jaký je společný jmenovatel? Ve všech případech se jedná o boj, o těžký boj, který ne vždy končí vítězně – podobně jako pro starověké Izraelce. O boj se sebou samým...

Ptáte se, jaký boj vedu já? Když mám takové bojové (nebo bojovné) příjmení, měl bych jistě také bojovat. ☺ Ano, bojuji i já... Poslouchal jsem nedávno vynikající promluvu Randy Robertse, kazatele adventistického sboru v kalifornské Loma Lindě. Mluvil o tom, jak je pro naše duševní i duchovní zdraví důležité nedat se řídit jen svými pocity. Služebník má poslouchat svého Pána, nikoliv si dělat, co se mu zachce. Je to (zvláště pro částečného melancholika) někdy těžké, ale bojuji. Bojuji na půdě zapírání sama sebe, což je, jak se hezky v angličtině říká „never ending story“ (nikdy nekončící příběh). Boj s vlastním já, s vlastním sobectvím... Někdy vyhrávám, někdy prohrávám.

Můj hlavní boj na přelomu roku probíhá ale někde jinde. Je to boj o stávající předplatitele, tedy o vás, milí přátelé. ☺ Protože na přelomu každého roku vás asi stovka (až dvě) odpadne – a já pak mohu jen doufat a věřit, že se v jeho průběhu stavy opět doplní. Snažím se tedy bojovat i v tomto ohledu „dobrý boj víry“, jak píše i apoštol Pavel Timoteovi.

Hlavní asi je nikdy svůj boj nevzdat. Jak říkával jeden náš klient: „Ještě dýchám.“ Bojovat do posledního dechu. Nevzdávat se. Podobně jako jsme s manželkou viděli před Vánocemi ve filmu (Hacksaw Ridge: Zrození hrdiny) o Desmondu Dossovi, našem bratru ve víře, který v bitvě o Okinawu jako zdravotník (a to beze zbraně) sám zachránil 75 lidských životů.

Desmond Doss se modlil: „Pane, dej mi ještě jednoho (vojáka).“ Já prosím: „Bože, dej mi ještě jednoho (předplatitele).“ ☺ Boje jsou různé, každý máme nějaký úkol – přiměřený našim možnostem a schopnostem... ☺

Důležité je, abychom z boje neutíkali, jak se to stalo králi Davidovi, který do boje proti Amálekovcům na přelomu jednoho roku nevytáhl – a s následky se poté musel potýkat po zbytek svého života (viz 2. Samuelova 11–12). Abychom neposílali jině, ale vyrazili do první bojové linie svého života sami...

Tím spíše, pokud snad máte podobné příjmení jako já. ☺
To vám ze srdce do nového roku přeje,

Robert Žižka, šéfredaktor

Obsah

civilizační nemoci

4 Rakovina tlustého střeva

přírodní léčba

8 Přišel čas luštěnin...

rozhovor

10 Zdraví i po devadesátce

newstart

12 Co se stane, když se přestanete hýbat

poradna lékaře

13 Polévky miso se nemusíte bát

mýty a omyly

14 Raw food, ano či ne?

poznej sám sebe

15 Smysl života každý den

duševní zdraví

16 Také rádi odkládáte věci?

partnerské vztahy

18 Buďte trochu uznalá – a dejte mu čas!

životní prostředí

20 Cestování s pokorou

tajemství stvoření

22 Ze života medúzy

výživná poradna

23 S kurkumou proti rakovině

k zamyšlení

24 Jsme dvakrát jeho

produkty a recepty

26 Sladké pamlsky na celý rok

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.magazin-zdravi.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



Rakovina tlustého střeva

Rakovina tlustého střeva je druhou nejčastější rakovinou v mnoha rozvinutých zemích, kde je mnohem častější než v zemích třetího světa – v Asii a v Africe.

Ze zahraničních zdrojů připravila redakce Pramenů zdraví.

Ne každý ví, že pokud je rakovina tlustého střeva včas diagnostikována a léčena, existuje 80procentní naděje na vyléčení. Důležité jsou proto preventivní kontroly – tato rakovina se rozvíjí 20–30 let.

Ještě důležitější je však prvotní prevence. Až 12 % úmrtí na rakovinu tlustého střeva a na rakovinu konečníku lze připsat na vrub kouření. Ve velké studii na 310 tisících mužích a 469 tisících ženách měli muži kuřáci o 34 % vyšší riziko úmrtí na rakovinu tlustého střeva než muži nekuřáci. U žen kuřaček bylo riziko dokonce o 43 % vyšší.

Existují ale i silnější faktory než vliv kouření. Mnohé studie již dlouho dávají konzumaci červeného masa do souvislosti s rizikem rakoviny tlustého střeva. Např. Dr. Larsson vypracoval meta-analýzu výsledků 29

různých vědeckých studií. Ukázalo se, že riziko rakoviny tlustého střeva se zvyšuje o 28 % při přidavku každých 120 gramů masa denně.

Ještě horší než červené maso jsou uzeniny. Ve velké norské studii na 50 535 norských mužích a ženách ve věku 20 až 54 let bylo riziko rakoviny tlustého střeva u žen, které každý měsíc minimálně pětkrát konzumovaly uzeniny jako hlavní jídlo, 3,5krát vyšší než u žen, které uzeniny konzumovaly méně často než jednou za měsíc. S rostoucí frekvencí spotřeby riziko významně stouvalo. U mužů nebyl vzestup rizika tak výrazný, trend k jeho zvyšování byl však zřetelný.

Dr. Willet z Harvardské univerzity uvádí, že každých 25 gramů uzeniny denně navíc zvýší riziko rakoviny tlustého střeva o 49 %.

Předpokládá se, že faktory, které stojí v pozadí, zahrnují nitrozové složky, hemové železo nalézající se v krvi v maso, karcinogeny produkované při tepelné úpravě masa, mikroby žijící v tlustém střevě i další méně prozkoumané mechanismy.

Škodí i drůbež a ryby – které se u nás často doporučují...

Studie, vypracovaná na Loma Linda University v Kalifornii, zjistila, že bílé maso – drůbež nebo ryby – riziko rakoviny tlustého střeva rovněž zvyšuje. Vědci monitorovali stravu, životní styl a nemocnost a úmrtnost více než 34 000 členů Církve adventistů sedmého dne žijících v Kalifornii. Zjistili, že nejvýraznějším potravinovým rizikovým faktorem pro vznik rakoviny tlustého střeva bylo celkové

množství konzumovaného masa. Nezáleželo při tom na tom, zda konzumenti masa dávali přednost masu červenému či masu bílému, tedy drůbeží a rybám.

Například ti lidé, kteří jedli červené maso jednou týdně, měli o 38 % vyšší riziko rakoviny tlustého střeva oproti těm, kdo je vůbec nejedli, zatímco ti, kteří dávali přednost masu drůbežimu nebo rybímu, měli v porovnání s těmi, kteří bílé maso vůbec nejedli, riziko vyšší o 55 %. Riziko stoupalo se stoupajícím množstvím masa. Ti, kteří jedli buď červené nebo bílé maso více než čtyřikrát týdně, měli dvou- až trojnásobné riziko onemocnění rakovinou tlustého střeva než ti, kteří maso vůbec nejedli.

Skutečnost, že maso a uzeniny jsou příčinou rakoviny tlustého střeva, je tak dnes vědci obecně přijímána. Na druhé straně se mnozí poznamenávají o tom, že konzumace některých rostlinných potravin protitom onemocnění naopak specificky chrání, působí tedy preventivně – a také léčivě.

Potraviny, které pomáhají

Lidé, kteří trpí zácpou, jsou vystaveni více než čtyřnásobnému riziku toho, že onemocní rakovinou tlustého střeva. Podle dr. Le Marchanda z University of Hawaii v Honolulu „nejlepší cestou k zabránění běžným formám zácpy je přechod na stravu s vysokým obsahem zeleniny a nízkým obsahem masa a na pravidelný pohybový režim. Takový životní styl snižuje riziko rakoviny tlustého střeva a řady dalších civilizačních nemocí.“

Uruguay má velmi vysoký výskyt rakoviny tlustého střeva a konečníku. Tamní studie zjistila, že čím vyšší celková spotřeba zeleniny, čím vyšší celková spotřeba ovoce i čím vyšší kombinovaná spotřeba zeleniny a ovoce, tímž nižší bylo riziko rakoviny tlustého střeva a konečníku. Závislost byla velmi těsná. Velmi silný ochranný účinek se prokázal u hlávkového salátu, jablek a zvláště banánů.

Podle italských vědků strava bohatá na zdroje kyseliny listové, jako je např. zelená listová zelenina, ovoce a celozrnné obiloviny, přispívá ke snížení rizika onemocnění

rakovinou tlustého střeva. Výskyt rakoviny byl o 40 % vyšší u těch zkoumaných osob, které konzumovaly značná množství alkoholických nápojů a jejich strava neobsahovala dostatek kyseliny listové a aminokyseliny methioninu. Výzkumníci porovnávali stravovací návyky u 1 953 pacientů s rakovinou tlustého střeva nebo konečníku a více než 4 000 lidí, kteří těmito onemocněními nebyli postiženi. Mezi další dobré zdroje folátů (kyseliny listové) patří pomerančová šťáva, fazole nebo hrách.

Podle vědců z Loma Linda University konzumace sójových bobů, fazolí, hrachu a čočky působí proti karcinogennímu účinku konzumace červeného masa. (Tento prospěšný účinek však nebyl pozorován u konzumentů luštěnin, kteří současně konzumovali velká množství ryb či drůbeže.)

Studie Polyp Prevention Trial porovnávala ty, kteří zkonsumovali nejvíce fazolí, s těmi, kteří jich snědli nejméně. U první skupiny se ve srovnání s druhou projevovalo podstatné snížení (o 65 %) rizika opětovného výskytu nádorů (adenomů) v tlustém střevě.

Studie, která zahrnovala tisícovku obyvatel Jižní Kalifornie, zjistila, že častá konzumace ovoce, zeleniny a obilovin byla spojena se snížením rizika výskytu (předra-

kovinných) polypů v tlustém střevě a v konečníku. Ukázalo se, že proti polypům chrání zelenina s vysokým obsahem karotenoidů, brukvovitá zelenina (zelí, květák, brokolice, růžičková kapusta...), ovoce s vysokým obsahem vitamínu C, česnek a tofu. Tyto potraviny obsahují antioxidanty, indoly, sulfidy a fytoestrogeny, což jsou všechno látky, které jsou dávány do souvislosti s ochranou proti rakovině.

Výsledky další studie ukázaly, že konzumování špenátu, brokolice a mrkve pomáhalo snižovat riziko rakoviny tlustého střeva. Tyto potraviny obsahují velká množství luteinu, antioxidantu, který neutralizuje volné radikály (jež přispívají ke vzniku rakoviny). Ti, kteří měli nejvyšší příjem luteinu, měli o 17 % nižší riziko rakoviny tlustého střeva oproti těm, kteří jej přijímali nejméně.

Obiloviny, oleje a rakovina tlustého střeva

V Japonsku došlo od padesátých let k prudkému nárůstu výskytu rakoviny tlustého střeva. Spotřeba zeleniny se přitom od té doby příliš nezměnila, spotřeba masa vytrvale stoupala do roku 1970, od té doby byl její nárůst již však jen minimální. Došlo však k drastickému poklesu užívání obilovin. To naznačuje, že nízká spotřeba obilovin může být důležitým dietním faktorem souvisejícím s rakovinou tlustého střeva.

Minnesotští vědci zpracovali přehled patnácti amerických a evropských studií zabývajících se vlivem spotřeby obilovin u lidí středního či vyššího věku. S vysokou spotřebou celozrnných obilovin velmi výrazně a soustavně souviselo snížení rizika rakoviny tlustého střeva, konečníku a žaludku. Při spotřebě rafinovaných obilovin se snížení rizika neprokázalo.

Při prevenci tohoto druhu rakoviny pomáhá zřejmě i olivový olej. Vědecký tým z Oxfordské univerzity porovnával výskyt rakoviny, stravu a spotřebu olivového oleje ve 28 zemích Evropy, v USA, Brazílii, Kolumbii, Kanadě a Číně. Země se stravou obsahující značné množství masa (včetně ryb) a málo zeleniny měly nejvyšší výskyt tohoto druhu rakoviny, konzumace olivového oleje (hodně mononenasyčených mastných kyselin) pak souvisela se snižujícím se rizikem.

Naopak studie vypracovaná ve Wadsworth Veteran's Hospital zjistila sice menší výskyt srdečních onemocnění, ale vyšší výskyt rakoviny tlustého střeva u experimentální skupiny s významným přísunem rostlinných olejů s vyšším obsahem polynenasycených mastných kyselin (např. slunečnicový, kukuřičný).

Analýza dat shromážděných v dánské studii (55 tisíc účastníků, 10 let sledování) ukázala, že dodržování pěti jednoduchých opatření z oblasti zdravého životního stylu – nekouření, denně aspoň třicet minut pohybu, abstinování (nebo jenom zřídka užívání alkoholu), konzumování zdravé (převážně rostlinné) stravy a udržení přiměřeného obvodu pasu (méně než 100 centimetrů u mužů a méně než 90 centimetrů u žen) – s sebou nese snížení rizika onemocnění rakovinou tlustého střeva o téměř 25 %.

Závěr

Nejlepší prevencí rakoviny tlustého střeva je tedy pohyb a nízkotučná rostlinná strava. I lidé, u nichž je tato rakovina diagnostikována ve třetím stadiu, mohou snížit riziko jejího opětovného výskytu o 60 %, pokud změní svůj jídelníček, denně aspoň 60 minut cvičí a jsou fyzicky aktivní. ●

Ti, kteří jedli buď červené, nebo bílé maso více než čtyřikrát týdně, měli dvou- až trojnásobné riziko onemocnění rakovinou tlustého střeva než ti, kteří maso vůbec nejedli. Skutečnost, že maso a uzeniny jsou příčinou rakoviny tlustého střeva, je tak dnes vědci obecně přijímána.

Máta peprná pomáhá při kolonoskopii

Ukázalo se, že požití osmi kapek éterického oleje z máty peprné čtyři hodiny před kolonoskopií výrazně redukuje křeče tlustého střeva a bolesti pacienta. Současně se – ve srovnání s placebem – projevilo snazší zavedení a vytažení přístroje.

Pokud potřebujete kolonoskopii, požádejte tedy svého lékaře, abyste mohli užít tento prostý rostlinný lék. Výkon pak může být jednodušší pro vás pro oba.



Dobrovolnictví napomáhá dobrému duševnímu zdraví

Britský výzkum poukázal na to, že pokud se lidé ve středním a vyšším věku věnují dobrovolnickým činnostem, přispívá to k jejich lepšímu duševnímu zdraví a pohodě.

U osob mladších 40 let nebyl tento efekt zaznamenán, což jistě neznamená, že by se neměli do těchto činností zapojovat – pouze je to známkou toho, že dobrovolnictví přináší silnější prospěšné účinky v těch obdobích života, kdy už člověk má méně jiných podnětů a zdrojů uspokojení – a také je možná moudřejší. ☺

Čím byli dobrovolníci aktivnější, tím lepší výsledky byly u nich zaznamenány. Sledování se zúčastnilo asi 66 tisíc dospělých Britů.



Čtvrt lžičky kurkumy denně do jídla – i u nás?

Vědci z Andersonova centra pro výzkum rakoviny v Texasu zkoumali účinky kurkumy in vitro proti sedmi různým lidským rakovinným buňkám. Přimo zázračně působilo toto koření proti rakovině prsu. Kurkuma působila ale i proti rakovině slinivky, tlustého střeva, mnohočetnému myelomu či myelodní leukémii – a to lépe než samotný její žlutý pigment, kurkumin.

Podle výsledků předchozích studií kurkumin pomáhá při prevenci a léčbě plicních chorob, mozkových onemocnění a různých druhů onkologických chorob. Zdá se, že kurkumin také dokáže urychlit rekonvalescenci po operacích.



Selektivně proti rakovině

Rozličné druhy zeleniny mohou být prostředkem, jak předcházet různým druhům rakoviny – někdy dokonce v jednom a téže orgánu.

Kupříkladu zelí, květák, brokolice a růžičková kapusta jsou dávány do spojitosti s nižším rizikem rakoviny tlustého střeva v centrální a pravé části vašeho těla, zatímco snížení rizika vzniku rakoviny v levé části vašeho těla je, jak se zdá, spojeno se zvýšenou konzumací mrkve, tykve a jablek.

Vyvážený jídelníček chrání před cukrovkou

Výsledky studie vypracované vědci z Harvardské univerzity potvrdily, že vyvážená rostlinná strava, bohatá na celozrnné obiloviny, ovoce, zeleninu, luštěniny, ořechy a semena, výrazně snižuje riziko cukrovky 2. typu, a to až o 34 %.

Naopak nevhodné složení vegetariánské stravy, s hojným zastoupením bílé mouky, škrobů a přidaného cukru (včetně slazených nápojů), riziko cukrovky 2. typu o 16 % zvyšuje. Současně se ukázalo, že již i mírné snížení denní konzumace živočišných potravin (ze šesti porcí na čtyři) je spojeno s nižším výskytem diabetu, a to o 20 %.

Studie probíhala dvacet let a zúčastnilo se jí více než 200 tisíc účastníků.



Dbejte na dostatečnou hydrataci organismu

V současné době už máme k dispozici celou řadu důkazů o tom, že nedostatečná hydratace organismu může vést k různým zdravotním problémům.

Mezi ně nepatří pouze úžeh, infekce močového měchýře a močových cest, ledvinové potíže či kameny, zácpa nebo tzv. syndrom suchého oka. Dalšími jsou pády a zlomeniny, srdeční choroby, plicní potíže, rakovina močového měchýře a tlustého střeva, zubní kazy či omezení funkce imunitního systému. A nedostatečné zavodnění přispívá i ke vzniku šedého zákalu.



Rostlinné tuky jsou nejlepší

Začátkem června 2016 byla publikována dosud nejrozsáhlejší epidemiologická studie, která zkoumala vliv konzumace různých druhů tuku na zdraví a úmrtnost. Studie se zúčastnilo 126 tisíc osob, které byly sledovány po dobu 32 let.

Každé navýšení příjmu nasycených tuků (hlavními zdroji jsou maso a mléčné výrobky) o 5 % s sebou neslo zvýšení rizika předčasného úmrtí o 8 %. V případě navýšení obsahu transmastných kyselin v jídelníčku o 2 % bylo zvýšení rizika dokonce o 16 %. Naopak zvýšení příjmu rostlinných tuků (olivový a řepkový olej, ořechy a semena) s sebou neslo snížení rizika předčasného úmrtí o 19 %.

Opět se potvrdilo, že důležitější je, jaké tuky a z jakých zdrojů konzumujeme, než jenom celkový příjem tuků denně.



Celozrnné výrobky vs. celá zrna

Když jíte zrna nezpracovaná (i když vše důkladně sežvýkáte), kousky celých semen a zrn se dostanou společně se škrobem až do tlustého střeva, kde si na nich pochutnají užitečné bakterie.

Jsou-li však zrna (byť celá) rozemletá na mouku, většina škrobů se vstřebá už v tenkém střevě a vaše mikrobiální „já“ je tak o hladu. A pokud se tak děje pravidelně, může to vést k dysbióze – nerovnovážnému stavu, v němž vítězí nezdravé bakterie a zvyšuje se riziko vzniku závažných onemocnění (a rakoviny tlustého střeva).

Z toho plyne poučení: celozrnné výrobky jsou výborné, ale nedotčená celá zrna jsou ještě lepší.

Přišel čas luštěnin...

Luštěniny mají zvláštní postavení – jsou bohatým zdrojem bílkovin, železa a zinku, jak byste očekávali od bílkovinných zdrojů (například masa), ale zároveň obsahují živiny, které jsou charakteristické pro rostlinnou potravu – včetně vlákniny, kyseliny listové a draslíku.

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

Luštěniny nám dávají to nejlepší, a přitom mají jen nízký obsah nasycených tuků a sodíku a neobsahují žádný cholesterol.

Nejúplnější dosud provedenou analýzu vztahu stravování a rizika rakoviny zveřejnil v roce 2007 Americký institut pro výzkum rakoviny. Výzkum, kterému se věnovalo devět nezávislých vědeckých týmů na celém světě, analyzoval přibližně půl milionu studií a vyústil v přelomovou zprávu ověřenou jednadvaceti největšími světovými odborníky na onkologická onemocnění. Jedním z doporučení, týkajících se prevence rakoviny, je konzumace celozrnných obilnin a luštěnin v každém jídle. Tedy ne jednou týdně nebo jednou denně. V každém jídle!

Ovesnými vločkami k snídani splníte doporučenou dávku celozrnných obilnin, ale luštěnin? Kdo snídá fazole? Vlastně docela hodně lidí na celém světě. Tradiční anglická snídaně obsahuje lahodné kombinace pečených fazolí s topinkou, houbami a grilovanými rajčaty. Japonská snídaně obvykle zahrnuje polévku miso a mnoho indických dětí začíná den idli, placičkou z dušené čočky. Americkým chutím možná bude nejbližší cestou, jak splnit doporučení pro prevenci rakoviny, celozrnný bagel tlustě namazaný cizrnovou pomazánkou. Jeden známý si do svých ranních vloček rozmačkává bílé fazole a přísahá, že to vůbec nezmění ani chuť, ani vzhled.

Sójové mléko, tofu, tempeh

Sójové mléko se stalo miliardovým byznysem. Ale sójové mléko a dokonce i tofu už jsou zpracovaným produktem. Co se týče živin, které si obvykle s luštěninami spojujeme – vlákninou, železem, hořčíkem, draslíkem, bílkoviny a zinkem – proměnou sóji v tofu se jich ztratí přibližně polovina. Ale luštěniny jsou tak zdravé, že můžete o půl

živin přijít, a pořád vám zůstane velmi zdravé jídlo. Pokud jíte tofu, dávejte přednost výrobkům obohaceným vápníkem. Ještě lepší než tofu je tempeh, obsahující celou sóju – jedná se o placičku z fermentovaných sójových bobů.

Náhražky masa

Na druhé straně spektra zpracování sójových bobů jsou vegetariánské náhražky masa jako zeleninové burgery, které jsou ale obvyk-

nižší riziko potravinové otravy). Ale to není nic ve srovnání s živinami, které najdete v sójových bobech, žlutém hrachu nebo amarantu – z nichž se tyto náhražky často vyrábějí.

Čočka a „efekt druhého jídla“

Čočka na sebe upoutala pozornost v roce 1982, kdy byl objeven tzv. čočkový efekt, neboli schopnost čočky ztlumit prudký nárůst cukru v krvi ještě o několik hodin později, při konzumaci dalšího jídla. Čočka je navíc silně prebiotická – hotová hostina pro užitečné bakterie žijící v našem trávicím ústrojí, které se nám odvděčí příslušným prospěšným sloučenin (například propionátu, který uvolňuje žaludek a zpomaluje vstřebávání cukru do organismu). Podobný vliv byl objeven u cizrny a dalších luštěnin, a tak byl tento jev později přejmenován na „efekt druhého jídla“.

Už samotná čočka patří k luštěninám s nejvyšším obsahem živin. Ale když ji necháte naklíčit, její obsah antioxidantů se zdvojnásobí (v případě cizrny dokonce zčtyřnásobí). Čočka klíčí velice snadno. Když jsem to zkusil poprvé, byl jsem jako omráčený. Stačí dva dny a máte to. V jakékoli zavařovací sklenici zakryté kouskem látky připevněné gumičkou nechte přes noc čočku namočenou ve vodě. Slijte, pak dvakrát denně propláchněte a přelijte čerstvou vodou. Opakujte dva dny. Předklíčování, to je zahradničení podle mého gusta – za tři dny si vypěstujete čerstvou zeleninu přímo na kuchyňské lince. ☺

Čočka je rychle hotová a nemusíte ji předem namáčet. Prostě ji povaříte stejně jako třeba těstoviny v hrnci se spoustou vody, stačí asi půl hodiny. Když se chystáte dělat těstoviny a máte dost času, zkuste do vroucí vody dvacet minut před přidáním těstovin nasypat čočku. Čočka je výborná k omáčce



le zdravé pouze do té míry, do jaké nahrazují původní masový karbanátek. Obvykle obsahují vlákninu a naopak neobsahují nasycený tuk, cholesterol, mají obdobný obsah bílkovin a nižší obsah kalorií než např. skutečná kuřecí prsa (oproti kterým mají podstatně

na těstoviny. Z rozmačkané a ochucené čočky si vyrobíte skvělou omáčku, do níž můžete namáčet zeleninu!

Konzervy vs. doma uvařené

Luštěniny v konzervách jsou pohodlné, ale mají stejný obsah živin jako ty, které si uvaříme doma? Jedna studie nedávno zjistila, že konzervované luštěniny jsou skutečně stejně zdravé jako ty domácí – ale s jednou výjimkou, a tou je sodík. Do konzervovaných luštěnin se často přidává sůl, takže výsledný obsah soli může být až stokrát vyšší, než když je budete doma vařit nesolené. Když konzervované fazole slijete a propláchnete čerstvou vodou, odstraníte asi polovinu přidané soli, ale zároveň s ní odplavíte i živiny. Doporučuji proto kupovat konzervované luštěniny bez přidané soli a do pokrmu použít i všechn nálev.

Vaření ze sušených fazolí je samozřejmě levnější. Vědci zabývající se využitím fazolí v kuchyni spočítali, že vaření z konzervovaných fazolí může být až třikrát dražší, než když pokrm připravíte ze sušených.

Kousky čerstvé zeleniny s cizrnovým humusem představují mimořádně zdravou pochoutku. A můžete vyzkoušet i další luštěninové pomazánky – česnekovou z bílých fazolí, z fazolí pinto nebo ostrou omáčku z černých fazolí. Vynikající je i opražená cizrna.

Sója vs. ostatní luštěniny

Víc než deset let si sójové boby užívaly vzácného privilegia: od Úřadu pro kontrolu potravin a léčiv dostaly certifikaci zdravé potraviny, která konzumenty chrání před srdečními chorobami. Z pěstování a prodeje sóji se stal miliardový byznys. Díky tomu začala být k dispozici spousta peněz na financování výzkumů vyzdvihující další přínosy této luštěniny.

Ale je sója opravdu ze všech luštěnin nejlepší, nebo mají ostatní luštěniny podobné účinky? Zjistilo se, že ostatní druhy luštěnin, včetně čočky, limských fazolí, fazolí navy a pinto, dokáží snížit hladinu (špatného) LDL cholesterolu se stejnou účinností jako bílkovina obsažená v sóje. Jedna studie například zjistila, že když budete jíst půl šálku vařených fazolí pinto denně po dobu dvou měsíců, snížíte si hladinu cholesterolu až o 0,5 mmol/l. Sója ovšem vyniká tím, že nejenom snižuje LDL cholesterol, ale současně i zvyšuje „hodný“ HDL cholesterol.

S luštěninami k dlouhověkosti

Můžete přidávat luštěniny do všeho, co právě vaříte. Mějte jednu otevřenou konzervu na viditelném místě v lednici, abyste na ni nezapomněli. Černé fazole můžete kupovat ve velkém – mají pravděpodobně víc fenolových fytonutrientů než ostatní běžně dostupné luštěniny. Ale nejlepší luštěnina je pro vás určitě ta, které jste ochotni sníst nejvíce! ☺

Čím více sníte luštěnin, tím déle budete žít. Výzkumy ukázaly, že luštěniny jsou „nej-



důležitějším indikátorem přežití u starších lidí“ ve všech zemích světa. Platí to pro Japonsce a jejich produkty ze sójových bobů, Švédy pochutnávající si na hnědých fazolích a hrachu, pro středomořské národy konzumující čočku, cizrnu a bílé fazole. Luštěniny vytrvale provázejí národy dožívající se vysokého průměrného věku. Vědci zjistili, že nárůst denního příjmu luštěnin o 20 gramů snižuje o 8 % riziko předčasné smrti – to jsou jen dvě polévkové lžíce!

Výbušné téma – luštěniny a plynatost

Proč tedy tento elixír mládí nevyužívá více lidí? Bojí se plynatosti. Jde pouze o nafouknutou bublinu? Když se vědci pokusili lidem do běžné diety přidat půl šálku luštěnin denně, u většiny z nich se žádné symptomy neprojevovaly. A z těch, u nichž se plyny objevily, 70 % nebo více oznámilo, že ve druhém až třetím týdnu studie problém vymizel.

Plynatost je běžnější, než si asi myslíte. Američané si prý v průměru psouknou čtrnáctkrát za den. Flatulence má dvě příčiny: spolykaný vzduch a kvasné procesy v trávicí soustavě. Více vzduchu můžete spolykat z různých důvodů: žvýkání žvýkačky, špatně padnoucí protéza, lízání lízátek, pití slámkou, hltání jídla, mluvení při jídle a kouření. Takže

pokud jste nepřestali kouřit ze strachu z rakoviny plic, možná vám pomůže strach z plynatosti. ☺

Hlavním zdrojem plynů však je normální bakteriální fermentace, jíž se ve střevě zpracovává nestrávený cukr. Hlavním zdrojem nadměrné plynatosti jsou mléčné výrobky, což je způsobeno špatným trávením mléčného cukru – laktózy. Pacient, který trpěl jednou z největších flatulencí zaznamenaných v lékařské literatuře, se zcela vyléčil, když ze svého jídelníčku odstranil mléčné výrobky. Tento případ se dostal dokonce do Guinnessovy knihy rekordů; týkal se muže, který po konzumaci mléčných výrobků dokázal „vypustit během čtyř hodin sedmdesát větrů“. ☺

Z dlouhodobého hlediska ti, kdo konzumují velká množství rostlinných potravin obsahujících spoustu vlákniny, nemívají s plynatostí významně větší problémy. Plovoucí stolice – kvůli vzduchovým bublinkám – je dokonce dobrým signálem toho, že máte dostatečný přísun vlákniny. Nestravitelné cukry obsažené v luštěninách, které se dostanou až do tlustého střeva, působí jako prebiotika, krmí zde žijící užitečné bakterie a vytváří tak zdravější prostředí.

Možná u někoho zpočátku luštěniny způsobí nadýmání a plynatost, ale celkově jsou tak zdravé, že byste měli vyzkoušet různé způsoby, jak je do svého jídelníčku za každou cenu zařadit. Čočka, loupaný hrách a konzervované fazole většinou vytvářejí plynů méně, tofu bývá úplně bezpečné. Pokud si sušené fazole sami vaříte, můžete vyzkoušet opakované namáčení ve vodě s jedlou sodou (do 4 litrů vody rozpustíte ¼ lžičky sody) – a nepoužívejte vodu, ve které se fazole namáčejí. Plynatost snižují také různé druhy koření; nejlépe funguje například hřebíček, skořice a česnek, dále kurkuma (nesmí se vařit), paprika a zázvor. A když už dojde k nejhorsšímu, můžete si za pár korun pořídit potravinový doplněk obsahující alfa-galaktosidázu, enzym, který štěpí fazolové cukry – a vezme vám vítr z plachet. ☺

Jiná věc je zápach. Odér je způsobený především trávením potravin obsahujících zvýšené množství síry. Pro zlepšení vůně odborníci doporučují omezit mimo jiné maso a vejce. (Víme přece, že sirovodík páchne jako zkažená vejce.) Proto lidé, kteří jedí

Pokračování na str. 27

Zdraví i po devadesátce

Úprava životního stylu může vést ke zlepšení průběhu, či úplnému zastavení některých nemocí. Mnoho starších lidí v Česku trpí cukrovkou. Jaké jsou stravovací zásady pro cukrovkáře?

Rozhovor s Robertem Žížkou připravila Václava Burdová, přetištěno z Pražského deníku.

Před pár lety jsme spolupracovali s paní doktorkou Kahleovou z pražského IKEM, která vypracovala dvě přelomové studie o stravování cukrovkářů, jež si získaly celosvětovou pozornost. V první z nich ukázala, že cukrovkářům se lépe daří na vegetariánské stravě. Porovnávala diabetiky, kteří se stravovali podle běžných doporučení pro cukrovkáře, a diabetiky, kteří nejedli maso.

Stačí samo o sobě dodržovat vegetariánskou stravu?

Důležité je také načasování příjmu potravy. Dr. Kahleová ve druhé studii ukázala, že dokonce i cukrovkářům se lépe dařilo při režimu dvou (plnohodnotných, veganských) jídel denně než při u nás běžně (a plošně) doporučovaných pěti či šesti jídlech denně. Samozřejmě je také důležité nekouřit, nekonzumovat alkoholické nápoje, a hlavně – mít dostatek pohybu. Diabetici by samozřejmě měli omezit také konzumaci cukru. Ačkoliv cukrovka je vlastně nešťastný název, to onemocnění by se mělo jmenovat spíše „tukovka“. ☺

Nejíst maso je jednoduchá rada. Jenže maso představuje nedílnou součást české kuchyně. Je tedy třeba úplně změnit návyky. Jak na to?

Nešťastnou stránkou mnoha doporučení, se kterými se u nás setkáváme, je, že vedou pouze na půl cesty. Výsledky jsou pak také poloviční – a v konečném důsledku se role stravy jako takové podceňuje. Pacienty to navíc demotivuje. Nikdo nemá odvahu říct: maso, nejen uzeniny, je třeba zcela vyloučit. V tomto ohledu je u nás podobná situace, jako před pár desítkami let u kouření. Dnes už každý ví, že kouření škodí v jakémkoliv množství. My nijak na těch, kterým radíme, nevyděláváme. Můžeme si tak dovolit prezentovat ta nejlepší, dnes už celosvětově přijatá doporučení – bez ohledu na to, jestli se někomu zalíbíme či nikoliv. ☺

Pouhé omezení masa je podle vás nedostatečné?

Pokud člověk vyřadí maso úplně, a tím myslím i maso drůbeží a ryby, má daleko větší šanci nemoc nejenom zastavit, ale začít svůj stav i zlepšovat. Málokdo například ví, že konzumace drůbežního masa zvyšuje riziko rakoviny tlustého střeva dokonce ještě podstatně více než konzumace tmavého masa.

Nikdo nemá odvahu říct: maso, nejen uzeniny, je třeba zcela vyloučit. V tomto ohledu je u nás podobná situace, jako před pár desítkami let u kouření.

Jak může konkrétně vypadat jídelníček bez masa? Co si dát místo tradičních jídel?

Nejjednodušší opatření, které bych doporučil, je nahrazení masa luštěninami. Ačkoliv maso není ve skutečnosti potřeba nahrazovat, člověk je nepotřebuje a ani mu nechybí. Luštěniny obsahují také dost bílkovin a zasytí. Na rozdíl od masa jsou však člověku prospěšné. Bílkoviny neškodí, tuku je málo, obsahují velké množství vlákniny. Jaké jídlo byste třeba chtěla nahradit vegetariánskou verzí?

Řekněme třeba hovězí guláš.

V Praze už dnes funguje řada vegetariánských restaurací. To je jedna možnost. A guláš se dá udělat také sójový – nebo ze seitanu. Místo řízku si můžete dát třeba Goody Foody. ☺ Dělají se výborné tofu burgery. Dnes už existují nejrůznější velmi chutné náhražky masa. Většinou jsou na bázi

bílkovin – pšeničné, vaječné, sójové. Pokud budu jíst jenom brambory se zeleninou, budu mít i já za dvě hodiny hlad.

Co byste tedy doporučil jako takový ukázkový jídelníček, který zasytí a je zdravý? Začneme snídaní.

Doporučuji zkombinovat nějakou celozrnnou obilovinu s ovocem a ořechy. Například uvařím jáhlovou kaši, do kterém vmíchám při vaření sušené ovoce. Namixuji ořechy či semena, zamíchám do hotové kaše, společně se lžící medu. Servírují s čerstvým ovocem, někdy i kompotem, a se lžící kokosové šlehačky. Po takové snídani vydržím s energií bez problémů 6–7 hodin. Dnes jsem si dal zvlášť velkou porci, protože jsem tak trochu očekával, že možná nebudu mít čas na oběd. ☺

Jaké jídlo byste doporučil k obědu?

Druhé jídlo může tvořit celozrnné rýže, těstoviny nebo brambory, společně se zeleninovým salátem, dušenou zeleninou a luštěninami. V těchto dvou jídlech máte všechny živiny, které potřebujete a které prospívají zdraví.

Co by následovalo k večeři?

Pokud bych doporučoval třetí jídlo, jednalo by se optimálně o lehkou večeři, například ovoce, toastovaný chléb. Starším lidem obecně postačí ve většině případů jíst dvakrát denně – snídani a pozdní oběd.

Neměli bychom opominout pitný režim. Kolik a čeho by měl podle vás člověk denně vypít?

Člověk by měl vypít litr a půl až dva litry tekutin denně. Méně potřebujeme pít v zimě, více v létě, jsou větší ztráty tekutin potem. Tekutiny samozřejmě nepřijímáme pouze pitím. U nás v Česku – i u nás doma – jsou třeba oblíbené polévky. ☺ Ale to už je navíc k tomu základu 1,5 litru. Ideálním nápojem je voda z vodovodu. Sestupně následují v žebříčku

nápojů bylinkové a ovocné čaje, minerálky. U nás máme kvalitní vodu. Není potřeba kupovat vodu balenou. Zjistilo se, že některé balené vody dopadly v testech hůře než voda z vodovodu.

Jak jsou na tom senioři s pitným režimem?

U seniorů je větší riziko, že nebudou dostatečně zavodněni. Jak člověk stárne, mnohdy ztrácí pocit žízně. Nevnímá ji. Stejně jako u malých dětí se musí i u seniorů dávat větší pozor na dehydrataci.

Co říkáte na konzumaci alkoholu? Říká se, že pravidelná konzumace malého množství alkoholu denně neškodí, naopak prospívá.

Je mi líto, opět nemohu souhlasit s tím, co se u nás plošně již celá desetiletí opakuje. ☹️ Prospěšné účinky konzumace červeného vína dané obsahem resveratrolu nejsou ještě důvodem ke konzumaci alkoholického nápoje – stačí si dát hroznové víno. ☺️ Věc je docela složitá, ale ve výsledku, konzumace alkoholu s sebou nese řadu zvýšení zdravotních rizik. Pokud vím, u nás je průměrná spotřeba alkoholu dána asi půllitrem piva na osobu. Vysoké procento dopravních nehod je pod vlivem alkoholu. Jeden gram čistého alkoholu obsahuje sedm kalorií – jedná se tedy o koncentrované kalorie.

Přesto existují studie, které naopak při konzumaci malého množství alkoholu denně prokázaly jeho prospěch pro zdraví...

Já vím. Mám-li si ale vybrat, zda budu konzumovat něco, co údajně (a i to je s otazníkem) někde trochu prospívá a jinde hodně škodí, radši se toho úplně vystříhám. Dám příklad jedné osoby z mého okolí. Lékaři jí doporučovali sklenku červeného vína denně. Věrně zadání plnila, až onemocněla rakovinou prsu...

Rakovina prsu souvisí s pitím červeného vína?

Již tři skleničky vína týdně zvýší riziko rakoviny prsu o 30 %. Pokud má člověk, který víno konzumuje, navíc nedostatek kyseliny

listové, zvyšuje se riziko na více než dvojnásobek. Ona postižená osoba žije docela zdravě. Myslím si ale, že toto – možná dobře míněné – doporučení přispělo k její rakovině... Když se řekne A, mělo by se říci i B. Stejně je to u kávy. Existují studie, podle kterých káva škodí, i takové, podle kterých prospívá. Člověk by měl znát oboje a sám si zvážit, jestli kávu bude pít, nebo ne.

Doporučil byste kávu alespoň jednou za čas?

Nedoporučil. Řada studií prokazuje, že je problematická. Káva ovšem není hlavní problém. Zvyšuje sice výskyt některých chorob, ale relativně mírně, a ne těch hlavních. V protikladu například kouření zvyšuje riziko rakoviny plic třiatřicetkrát.

Jak jsou na tom senioři s pohybem a stravou?



Někdo chodí na procházky se psy. Jedna paní, co tu byla, chodí cvičit, stará se o vnoučata, studuje univerzitu třetího věku. To je velmi pestrý život.

V otázce pohybu na tom nejsou senioři v Česku možná nejhůře. Přece jenom, nejsme v Americe, kde se jezdí autem i vynést

Nešťastnou stránkou mnoha doporučení, se kterými se u nás setkáváme, je, že vedou pouze na půl cesty. Výsledky jsou pak také poloviční – a v konečném důsledku se role stravy jako takové podceňuje.

odpadky. ☹️ Co se týče stravy, málo se zřejmě u nás jedí luštěniny. Hlavním problémem jsou uzeniny. A lidé si obecně neuvědomují, jaký problémem způsobuje konzumace masa, a to i tzv. libového (nebo bílého), tedy drůbežního či rybiho. Český národ nežije příliš zdravě. Ale mnozí naši senioři mají ještě dobrý koříněk, mnohdy i z chudých válečných let – které jim paradoxně poskytl dobrý základ. ☺️

Čím je podle vás způsoben nezdravý stav naší populace?

Velkým problémem je, že naši lékaři mají minimální vzdělání ve výživě a epidemiologii. Jak říká náš blízký spolupracovník, dr. John Scharffenberg, který je vegetariánem od narození a ještě ve svých třiatřicetiletých letech jezdí po světě a přednáší, běžný lékař člověku v této oblasti obvykle poradí to, co sám dělá. ☹️ Pokud u nás stále ještě vysoké procento lékařů kouří, běžně jí uzeniny a maso, kafuje a pije, můžeme těžko očekávat, že nám v oblasti zdravého životního stylu poradí dobře. ●

Voňavé hvězdičky proti chřipce

Badyán, koření krásné na první pohled – hvězdička, která upoutá svým tvarem i vůní. Bez něj by perník nebyl perníkem.

Badyán je sušené plodenství badyáníku pravého, který je domovem v Číně. Však se mu také někde říká „čínský anýz“. Jako koření i lék byl znám už před třemi tisíci lety. Badyán opravdu svou vůní trochu připomíná anýz. Chuť je příjemná, jemně nasládlá. Vždyť se také používá k aromatizování některých bonbonů. Také mnohé likéry voní i po badyánu.

Ve Vietnamu je hlavním kořením vietnamské nudlové polévky pho. V tradiční české kuchyni se užívá do perníku, speciálních sušenek, hruškového kompotu i k aromatizaci čajů a grogu.

A jak si badyánem vylepšíme zdraví? Můžeme ho žvýkat pro osvěžení dechu. Vyplatí se přidat jej dětem do tzv. průduškového čaje. Badyán mimo jiné čaj krásně ovoní a dítě, které do té doby čajíčky odmítalo, začne si samo říkat o „pendrekový čaj“.

Pamatujete si na aféry s všelijakými těmi ptačími a prasečími a kdovíjakými chřipkami? Jak se uměle vyvolával zájem o jisté léky proti nim? Součástí jednoho z nich byl výtažek právě z badyánu! Ten si totiž v poslední době získal velkou popularitu díky tomu, že se stal přírodní surovinou pro výrobu známého léku proti virovým onemocněním Tamiflu (dnes už se vyrábí synteticky). Takže až vás zase budou strašit chřipkami a budete muset vyrazit tam, kde je hodně lidí, cucejte si kousek badyánu – když nic jiného, tak to neuškodí a váš dech bude vonný.

Noste si s sebou jednu hvězdičku, a jak ucítíte, že na vás „něco leze“, ulomte jedno „křídlo“ a dejte si je pod jazyk. Určitě je to příjemnější a lacinější než většina umělých preparátů, nad kterými tak jásají protagonisté televizních reklam. Ověření účinku už nechám na vás.

Zkuste si přidat špetku mletého badyánu do povidel, která se dávají na koláče i do buchet. Bude to příjemně zpestření.

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

Co se děje, když se přestaneme hýbat

Skoro u každého milovníka pohybu se vyskytnou chvíle, kdy by nejraději hodil tašku se sportovními potřebami do kouta – a to doslovně.

Maria Mastersová, přetištěno ze serveru FoxNews Health

Ať už je na vině množství práce, zaseknutá ručička na váze anebo jednoduše to, že vás cvičení přestalo bavit, nejde o nic neobvyklého. Je zde však velmi dobrý důvod, proč bychom se neměli fyzické aktivity vzdávat. Pohyb se sebou nese řadu prospěšných účinků, nejsou však naneštěstí trvalé. Podle dr. Faraha Hameeda, sportovního lékaře, se hodně z těžce získaných výhod začíná ztrácet už po dvou týdnech bez fyzické aktivity.

Podívejme se na to, co se začne dít, když sportování přerušíme.

Do deseti dnů: Mění se mozek

Vědci už dlouhé roky předpokládají, že cvičení podporuje funkce a výkonnost mozku. Podle výsledků studie z roku 2013 lze například pohybem kompenzovat věkem způsobované slábnutí paměti. V jiné studii, kde si skupina běžců vytrvalců dala desetidení přestávku v tréninku, bylo zaznamenáno

snížení průtoku krve v hippokampu, tedy té části mozku, která souvisí s učením, pamětí a emocemi.

Do dvou týdnů: Vytrvalostní schopnosti se ztrácejí

Už po čtrnácti dnech můžete mít problém, abyste vyšli do schodů anebo se drželi tempa svých kolegů při přátelském fotbalovém utkání. Jaký je důvod této ztráty kondice? Přestali jste sportovat a tak se výrazně snižuje vaše hodnota VO_2 max (tj. maximální množství kyslíku, které může tělo využít na získání energie). Po dvou týdnech bez pohybu klesne vaše VO_2 max asi o 10 % a potom je to stále horší – za měsíc je pokles asi o 15 % a za čtvrt roku až o 20 %.

I kdybyste během období klidu nepocítili změny v rychlosti či síle, může k nim docházet uvnitř vašeho těla, aniž byste si toho povšimli. Například vám začne stoupat tlak anebo dojde ke zvýšení hladiny krevního cukru.



Jihoafričtí vědci zjistili, že už dvoutýdenní pauza stačí na to, abyste přišli o výhody, které intenzivní trénink přináší při snižování krevního tlaku. Studie z roku 2015 dokonce ukázala, že příznivé účinky osmiměsíčního programu fyzické aktivity směrem ke krevním parametrům se již po dvou týdnech pasivity zredukovaly na polovinu.

Do čtyřech týdnů: Začínáte slábnout

Dr. Hameed odhaduje, že někteří lidé pocítí pokles svalové síly po dvou týdnech neaktivity, zatímco u jiných to může být asi až po měsíci. Zdá se, že svalová síla odchází pomaleji než vytrvalostní schopnosti.

Do osmi týdnů: Začnete přibírat na váze

Podle dr. Hameeda začínají lidé vnímat změny na svém těle buď při pohledu do zrcadla anebo podle čísel na váze, a to asi po šesti týdnech bez fyzické aktivity. To platí i pro vrcholové sportovce. Studie zveřejněná v časopise *Journal of Strength and Conditioning Research* v roce 2012 zjistila, že závodní plavci zaznamenali po pětítýdenní tréninkové pauze průměrný nárůst tělesného tuku o 12 %. Zvýšila se současně i jejich celková tělesná hmotnost a obvod v pase. (A to navíc tito plavci sice vynechali intenzivní plavecký trénink, ale věnovali se doplňkovým sportovním aktivitám – nebyli tedy zcela pasivní.)

To všechno k nám mluví jasnou řečí – každý den, který strávíme bez pohybu, je ztracenou příležitostí pro zlepšení a udržení zdraví. Pokud jste včera absolvovali svůj první maratón, máte nárok na trochu odpočinku a těžko se vám bude asi chtít dát si dvacetikilometrový výběh – můžete si ale aspoň zaplavat anebo se jít projít. Nikdy bychom jednoduše neměli pohyb úplně vynechávat – naše tělo, mozek i vnitřní orgány nám za to budou velmi vděčné. ●



Polévky miso se nemusíte bát

Miso je produktem vyráběným z celých fermentovaných sójových bobů. Je to hustá pasta, která se obvykle vmíchává do horké vody a připravuje se z ní vynikající polévka, jež je tradiční součástí japonské kuchyně.

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

Příprava polévky miso je velmi jednoduchá – smícháte jednu lžici pasty se dvěma šálky horké vody a přidáte jakoukoli zeleninu. A máte hotovo! Protože miso může obsahovat probiotické bakterie, je lepší ho nevařit, aby se jejich blahodárné vlastnosti nezničily.

Při výrobě miso pasty se používá sůl – spousta soli. Jedna mísa polévky miso tak může obsahovat až polovinu denní dávky doporučené Americkou kardiologickou asociací, což je důvod, proč jsem se této polévce automaticky vyhýbal, když jsem ji někde zahlédl na jídelním lístku. Ale pak jsem se do problému konečně ponořil – a zjistil jsem něco překvapivého.

Sůl a vysoký krevní tlak

Existují dva hlavní důvody, proč se vyhýbat soli: rakovina žaludku a vysoký krevní tlak. Nadměrná konzumace soli se považuje za možnou příčinu rakoviny žaludku, a každý rok pravděpodobně zavíná tisíce případů. Zvýšené riziko rakoviny žaludku spojené s vysokou konzumací soli je srovnatelné s nebezpečím plynoucím z kouření nebo nadměrného pití alkoholu, ale je jen z poloviny tak vysoké, jako riziko z kouření opia nebo denní konzumace masa. Studie prováděná na téměř půl milionu lidí zjistila, že porce masa denně (velká asi jako balíček karet) zvyšuje riziko rakoviny žaludku přibližně pětkrát.

To vysvětluje, proč jsou lidé konzumující rostlinnou stravu ohroženi podstatně méně. S vyšší pravděpodobností vzniku rakoviny žaludku však nejsou spojeny jen živočišné produkty s vysokým obsahem soli (salámy nebo solené ryby) – patří sem také nakládaná zelenina. Kimči, ostrá příloha z nakládané zeleniny, je tradiční součástí korejské kuchyně a může být důvodem, proč je v této zemi nejvyšší výskyt rakoviny žaludku na světě.

Miso však riziko rakoviny žaludky nezvyšuje. Možná jsou karcinogenní účinky soli potlačeny protirakovinným působením sóji. Například tofu je spojováno s 50% snížením rakoviny žaludku a sůl s 50% zvýšením, což by vysvětlovalo, proč se v důsledku rizika vynulují. Další ochranu před rakovinou žaludku pravděpodobně skýtá cibulová zelenina, protože do polévky miso se obvykle přidává česnek nebo jarní cibulka.

Rakovina však není hlavní důvod, proč by se lidé měli vyhýbat soli. Co polévka miso a vysoký krevní tlak? Možná zde existuje obdobné spojení. Sůl v miso polévce zvyšuje krevní tlak, kdežto sójové bílkoviny ho zase snižují. Když například srovnáte účinek sójového a kravského mléka (aby bylo srovnání spravedlivější, odstraníme vliv nasyceného mléčného tuku), sójové mléko snižuje krevní tlak asi devětkrát účinněji než odstředěné kravské mléko. ●

Raw food, ano či ne?

Jedním z výživových směrů, které se v poslední době staly hodně populární, je tzv. raw food (neboli syrová strava).

Z knihy Romana Pawlaka Na obranu vegetariánství. K vydání připravují Prameny zdraví.

Vitariáni (jak se příznivcům tohoto druhu stravování někdy říká), věří, že tepelně zpracované pokrmy jsou příčinou různých nemocí – jako je únava, nervozita, žaludeční problémy, opakované infekce, kožní problémy, hormonální poruchy, artritida, bolesti hlavy, ischias, bolesti dolních částí páteře, alergie, astma, problémy týkající se očí, uší, nosu a krku, kardiovaskulární poruchy, patologické změny v prsou, rakovina tlustého střeva, obezita a jiné. Zastánci této stravy jsou přesvědčeni, že syrové produkty obsahují více živin a tepelná úprava potravin ničí trávicí enzymy.

Podle teorie o důležitosti enzymů v potravinách, jež tvoří základ myšlenkového pozadí syrové stravy, enzymy obsažené v syrových produktech mají významný vliv na trávení potravin. Bez nich musí organismus vytvářet vlastní enzymy. Teorie tvrdí, že jelikož má organismus omezený potenciál tvorby enzymů,

ničení enzymů v potravinách vede k vyčerpání zásob enzymů v organismu a je následně příčinou nemocí.

Problémem této teorie je to, že není založena na věrohodných výzkumech; neexistují experimenty, které by potvrdily její pravdivost. Prezentování této teorie jako faktu se tak neshoduje s vědeckým poznáním.

Ve skutečnosti tepelná úprava často naopak zvyšuje vstřebatelnost živin. Dobrým příkladem může být mrkev, která obsahuje velké množství karotenoidů – skupiny příznivých chemických sloučenin jako je betakaroten, z něhož organismus dokáže vytvořit vitamín A. Přestože je vstřebatelnost betakarotenu závislá na několika faktorech, je obecně značně menší u čerstvé mrkve (v rozmezí od 5 do 20 procent), zatímco u vařené mrkve je vstřebáváno 40 až 65 procent betakarotenu. Vláknina v syrovém stavu totiž do určité míry omezuje vstřebávání některých živin,

kdežto po uvaření mrkve i jiných produktů je tato její schopnost blokovat využitelnost živin výrazně snížena. Z čerstvé mrkvové šťávy pak můžeme po odstranění vlákniny získat ještě větší množství karotenoidů.

Mají obecně syrové potraviny větší obsah živin než tepelně zpracované? Odpověď na tuto otázku není jednoduchá. Některé živiny, jako jsou vitamíny rozpustné ve vodě, se vlivem teploty ničí. V důsledku toho může být obsah těchto živin ve vařené stravě nižší (i když ani to neplatí vždy). Obsah živin je

Podle teorie o důležitosti enzymů v potravinách, jež tvoří základ myšlenkového pozadí syrové stravy, enzymy obsažené v syrových produktech mají významný vliv na trávení potravin.



Zastánci raw food zdůrazňují schopnost syrové stravy uzdravovat různé nemoci. Není jistě nikterak překvapivé, když se po přechodu na syrovou stravu cítí lépe osoby, které dříve léta jedly rafinovanou stravu a velké množství kalorií, živočišných bílkovin a tuku.

také závislý na teplotě a době vaření. Jinak je tomu s dalšími živinami, jako jsou vitamíny rozpustné v tucích, minerály či vláknina.

Srovnávání obsahu živin v syrových a vařených produktech ukazuje, že vařené výrobky mají stejný, a dokonce i vyšší obsah minerálních látek. Například běžná porce – půl hrníčku uvařeného špenátu – váží třikrát více než hrníček syrového špenátu. Po uvaření tato porce obsahuje dokonce nepatrně více vitamínu C, až dvaapůlkrát více vlákniny, draslíku a kyseliny listové a přibližně třikrát více vápníku, železa, hořčíku a vitamínu A.

Zastánci raw food zdůrazňují schopnost syrové stravy uzdravovat různé nemoci. Není jistě nikterak překvapivé, když se po

přechodu na syrovou stravu cítí lépe osoby, které dříve léta jedly rafinovanou stravu, obsahující malé množství vlákniny a naopak velké množství kalorií, živočišných bílkovin a tuku, a to zejména nasyceného.

Lidé, kteří zahrnou do své stravy syrové potraviny, jako je ovoce či zeleninové saláty, bezpochyby zvýší příjem vlákniny, některých vitamínů a minerálních látek, např. draslíku, kyseliny listové a vitamínu C. Proto přinese navýšení obsahu potravin v syrovém stavu pro zdraví pozitivní změny. Dojde zákonitě ke snížení hladiny cholesterolu, sníží se hladina cukru v krvi, zlepší se vyprazdňování a sníží se tělesná hmotnost. Máme-li ale vyhodnotit přínos jakékoli diety při léčbě nemocí, je třeba vycházet z výsledků seriózního vědeckého výzkumu.

Existuje několik studií, které hodnotily přiměřenost a vliv syrové stravy na zdraví. Tyto studie prokázaly výhody konzumace některých syrových produktů (např. ovoce a zeleniny), ale poukázaly také na problémy vyplývající z nedostatku určitých živin a poklesu tělesné hmotnosti.

Ukázalo se, že čím déle pozorované osoby tuto stravu dodržovaly, tím častější byl u nich výskyt zdravotních obtíží. Například u 25 procent žen a téměř 15 procent mužů, kteří se zúčastnili výzkumu dr. Koebnicka, došlo k značnému poklesu tělesné hmotnosti (na nižší hladinu BMI, než je normální). Ke ztrátě menstruace pak docházelo sedmkrát častěji u žen dodržujících přísnou dietu (100 procent syrové stravy) než u osob, které byly na mírnějším režimu (70 procent syrové stravy).

V jednom z výzkumů mělo 38 procent osob, které se živily nejméně ze dvou třetin syrovou stravou, nedostatek vitamínu B₁₂, což způsobilo mj. zvýšenou hladinu homocysteinu. Zvýšená hladina homocysteinu je rizikovým faktorem pro několik závažných onemocnění, mezi jinými pro kardiovaskulární onemocnění či demenci. Jiné studie prokázaly souvislost mezi praktikováním syrové stravy a vyšším výskytem zubních kazů či nižší minerální hustotou kostí.

Zařazení čerstvých produktů, zejména v podobě ovoce a zeleniny, jistě přispěje k ozdravení jídelníčku – a také pomůže při snižování rizik civilizačních onemocnění. Zdravá vegetariánská či veganská strava by však měla zahrnovat produkty z různých živých kategorií. Ovoce, zeleninu, ořechy či semena můžeme konzumovat v syrovém stavu i po tepelné úpravě, luštění a obiloviny se ovšem z důvodu lepší stravitelnosti a využitelnosti živin doporučuje tepelně upravovat – vařit či péct. Vaření navíc nejen rozšíří různorodost konzumovaných produktů, ale také mnohdy zlepší i jejich chuť. ●

Smysl života každý den

Dr. Robert Butler se spolupracovníky ve studii financované National Institutes of Health zkoumal vztah mezi zažíváním smyslu života a věkem, jehož účastníci sledování dosáhli.

Z knihy Dana Buetnera *Modré zóny*. Ve slovenštině vydalo nakladatelství Eastone Books.

V jedenáct let trvající studii sledovali vědci aktivní jedince ve věku 65 až 92 let. Zjistili, že ti z nich, kteří dokázali jasně zformulovat, jaký smysl má jejich život – jinými slovy, jaký je důvod, proč ráno vstávají z postele – se dožívali vyššího věku a byli v lepší formě než ti, kteří takto definované životní poslání neměli. Zajímavé v této souvislosti je, že mezi starými lidmi zaznamenali demografové nárůst úmrtní hned po 31. prosinci 1999. Logickou odpovědí je, že se mnozí chtěli dožít nového milénia.

Smysl života někdo nalézá v docela obyčejných věcech, jako je například to, že z dětí a vnoučat vyrostli šikovní lidé, kterým se dobře daří. Životním posláním může být také práce nebo nějaký koníček, a to zvláště tehdy, když vás celé pohltí. Člověk tak zažívá neobyčejný pocit svobody, potěšení a naplnění – a na běžné záležitosti, jako je např. čas nebo jídlo, dokáže snadno zapomenout. Pokud naleznete činnost, která vám přináší takové pocity, možná jste na stopě smyslu svého života.

Smysl životu mohou dávat i nové dovednosti, které si osvojíte. Třeba hra na hudební nástroj nebo učení se cizímu jazyku přinesou v tomto ohledu dvojnásobný prospěch – o obou těchto činnostech bylo prokázáno, že

třibí mysl, kterou tak budete moci déle efektivně používat.

Podle dr. Thomase Perlse z lékařské fakulty Boston University je důležité, abychom svůj mozek neustále procvičovali. „Dělejte věci, které jsou pro vás nové a složité. Až si je osvojíte, věnujte se zase něčemu jinému. Taková cvičení posilují mozkové funkce; podle vědeckých poznatků se tím mimo jiné zpomaluje slábnutí paměti. A podle některých poznatků se tím i oddaluje případný nástup Alzheimerovy choroby.“

Chcete-li realizovat svůj životní cíl a dát svému životu hluboký smysl, vyzkoušejte následující tipy.

Zformulujte si své osobní životní poslání. Vhodným způsobem, jak začít, může být odpověď na jednoduchou otázku: Proč vlastně ráno vstávám z postele? Zamyslete se nad tím, co vás zajímá, jak využíváte svých talentů a nadání, co je pro vás v životě skutečně důležité.

Najděte si partnera. Vyhledejte někoho, s kým byste si mohli popovídat o smyslu svého života, o svých plánech a jejich realizaci. Může to být přítel či přítelkyně, manželský partner, někdo z příbuzenstva, kolega nebo kolegyně v práci. Mělo by se však jednat o člověka, který vám pomůže upřímně hodnotit vaše možnosti, plány a úspěchy. ●

Krátké kojení a alkoholismus

Dánský výzkum z roku 2008 prokázal, že děti, které jsou kojene kratší dobu než jeden měsíc, mají zvýšené riziko, že se z nich v dospělosti stanou alkoholici.

Do hry samozřejmě vstupují i takové rizikové faktory, jako je narušená psychika a alkoholismus matky, slabé sociální poměry rodiny, kouření matky v těhotenství či skutečnost, že dítě bylo počaté jako nechtěné. Vedle těchto silných negativních vlivů se však i nedostatečné kojení ukazuje jako samostatný rizikový faktor alkoholismu v dospělosti.

Gurmeti už od kolébky

Morgan Hendersonová, která pracuje jako poradkyně pro kojení, tvrdí, že děti které jsou kojene, mají mnohem více „gurmetských“ zkušeností a jsou připraveny na nové chutě při přechodu z mateřského mléka na dětskou stravu – brokolici, pomeranče, jahody, cibuli, čokoládu či fazole tož už „znají“ z mléka své maminky, a proto jsou jim blízké.

Potvrzují to nejen zkušenosti mnohých matek, ale také pozorování vědců. V roce 2001 byl například publikovaný zajímavý experiment: část sledovaných matek pila každý den mrkvovou šťávu. Když pak po přechodu z mateřského mléka svým potomkům podávali kaši ochucenou mrkví, jejich děti ji jedy mnohem raději než děti, jejichž maminky mrkvovou šťávu nepily.

Kojení chrání před cukrovkou

Anylýza sedmi studií, které souhrnně zahrnovaly údaje o více než 76 tisících lidech, přinesla závěry, které svědčí o tom, že ti, již byli v dětství kojene, byli vystaveni o 39 % nižšímu riziku onemocnění cukrovkou 2. typu v dospělosti, měli naměřeno nižší hladiny inzulínu (to je velmi pozitivní) a měli v dětství během kojení nižší hladiny cukru v krvi než děti, které dostávaly náhražky mateřského mléka.

Přetištěno ze stránek Ambulance klinické výživy

Také rádi odkládáte věci?

Prokrastinace neboli odkládání věcí na později je jedním z prokletí současné doby. Chcete příklady? „Nechce se mi teď učit, počká to do zítřka.“ „Nechce se mi dnes opravovat ten plot, udělám to o víkendu.“ „Nechce se mi jít navštívit babičku v nemocnici, půjdu tam jindy.“

Z knihy Neila Nedleyho The Lost Art of Thinking. K vydání připravuje Advent-Orion.

Odkládáním věcí na později dovoluujeme svým pocitům, aby určovaly, co má a co nemá být uděláno. Zvlášť silným pokušením je prokrastinace pro osoby, kteří bojují s depresemi. Jedinec v depresích často nemá do ničeho chuť. Chybí-li motivace, připadá-li si člověk zahlcen a bez morálky, vede to k takovému životnímu stylu, který je vysoce neproduktivní – což v důsledku jenom prohlubuje pocity apatie a bezmoci. Pokud se věci začnou ubírat touto cestou, začarovaný kruh se jenom prohlubuje. Nedostatečná výkonnost jen posiluje pocity nelásky k sobě samému, což má za následek prohlubování izolace, ještě větší neschopnost a ještě nižší

produktivitu. Pokud si toto všechno uvědomíme, nemůžeme se divit, že odkládání věcí na později je jedním z typických příznaků klinické deprese.

Když věci odkládáte na později, přesvědčujete sami sebe, že je snazší životními těžkostmi se nezabývat – než se jim vystavovat tváří v tvář. Je běžné, že člověk, který prokrastinuje, sám sebe přesvědčí, že ten úkol je prostě hrozný, že jednoduše nemá na to, aby se vyrovnal s frustrací, kterou daná situace přináší, či že se jedná o nepříjemnost, které by neměl být vystaven.

Lidé se takto prohřešují v mnoha oblastech, od pozdního placení daní z příjmu, přes





Když věci odkládáte na později, přesvědčujete sami sebe, že je snazší životními těžkostmi se nezabývat – než se jim vystavovat tváří v tvář. Lidé se takto prohřešují v mnoha oblastech, od pozdního placení daní z příjmu, přes nedodržování termínů v zaměstnání či odkládání domácích prací. Problémy se však naneštěstí začínají hromadit a podmínky zhoršovat.

nedodržování termínů v zaměstnání či odkládání domácích prací. Problémy se však naneštěstí začínají hromadit a podmínky zhoršovat. Chceme-li s odkládáním věcí na později zatočit, musíme si uvědomit, že vyrovnávání se se svěřenými odpovědnostmi, vykonávání úkolů a řešení nepříjemností jednoduše patří k životu. Je lepší se s problémem vyrovnat hned na začátku – člověk se pak cítí mnohem lépe.

Podle dr. Burnse, autora bestselleru *Feeling Good, the New Mood Therapy*, je jedním z největších paradoxů lidské povahy sklon některých jedinců jednoduše „nedělat nic“. Postižené osoby vždy zaostávají – a takřka na každém rohu utrpí nějakou újmu. Toto je v přímém kontrastu k jiným lidem, kteří se do života vrhají doslova po hlavě. Tyto skutečnosti vedly dr. Burnse k tomu, že si položil otázku: „Proč se lidské bytosti často chovají tak, že vlastně sami sobě ubližují?“ Je to matoucí otázka, na kterou existuje řada populárních, ale nepravdivých odpovědí. Někteří lidé se domnívají, že jsou líní jednoduše proto, že to mají v povaze – už se tak narodili. Další si myslí, že je normální, když člověk trpí, když chce zraňovat sebe nebo druhé. Řada lidí je také obviňována z toho, že se jim vlastně líbí pozornost, které se jim dostane, když upadnou do depresí.

I když v některých z těchto odpovědí může být špetka pravdy, většina z těch, kteří upadnou do pasti odkládání věcí na později, se

odevzdává do samočinného cyklu letargie. Cyklus začíná s poráženeckými myšlenkami, jako: „Nemám na to teď náladu,“ nebo „I když se o to pokusím, stejně neuspěji,“ případně „Věci jsou příliš složité.“ Dalším krokem jsou pocity nudy, znechucení, nedostatku vlastní hodnoty anebo těžké únavy. Tyto pocity následují aktivity, kterými se člověk ještě více ničí – vyhýbání se lidem, zůstávání v posteli a vyhýbání se činností, které by mohly přinést nějaké naplnění. Tím se ještě stupňují pocity nedostatečnosti, nevykonnosti a ubohosti – a nezdravá spirála se dále roztáhá.

Namísto toho je třeba, aby si postižená osoba opakovala, že se dokáže vyrovnat s problémy, jak budou přicházet, že když na sebe vezme odpovědnost, její život se zjednoduší, a že je možné začít se úkolu věnovat, i když se jí zrovna nechce.

Motivační řečník Brian Tracy přichází ve své knize *Eat that Frog (Sněz tu žábu)* s několika výbornými radami. Pokud se vám zdá být sněžení žáby nechutným úkolem, autor se třelí. © Přirovnává totiž konzumaci žáby k vykonání toho, do čeho se vám nechce. Máte-li nějaké úkoly, jejichž vykonání stále odkládáte, neváhejte a pusťte se do nich. Je velmi pravděpodobné, že zjistíte, že to není tak strašné, jak jste si mysleli. Pokud se vám podaří věc vyřídit, zažijete hluboký pocit uspokojení – a vaše hladina stresu se výrazně sníží. Snězte tedy tu žábu! ●

Kodaň: skoro 90 % všech pokrmů je bio

Neuvěřitelných 88 % všech pokrmů poskytovaných veřejnými institucemi v Kodani je v bio kvalitě. Žádné jiné město v Dánsku a zřejmě ani ve světě se nemůže pochlubit takovým úspěchem.

Představitelé Kodaně stanovili v roce 2007 cíl dosáhnout na 90 % podílu biopotravin ve školách, mateřských školách, denních stacionářích, nemocnicích, vězeních, kantýnách, sportovištích a domovech seniorů – celkem 1 100 kuchyních.

Školní kuchyně tento cíl dokonce překročily, dnes nabízejí v průměru 94 % pokrmů v biokvalitě. Městské jídelny v domovech seniorů jsou zatím na 60% podílu bio. Každý rok zpracují městské kuchyně na 11 milionů kilogramů potravin. V době, kdy kodaňští radní cíl stanovovali, byl podíl biopotravin „jen“ 51 % a většina veřejných kuchyní se spoléhala především na polotovary.

Náklady na poskytování pokrmů se od roku 2007 nezvedly, přesto, že bioprodukty jsou dražší než konvenční suroviny. Představitelé města tvrdí, že úspory byly dosaženy zejména vařením z čerstvých surovin, eliminací mražených produktů, nakupováním sezonních potravin, zvýšením podílu zeleniny, snížením plýtvání, snížením množství masa v pokrmech a pečením vlastního pečiva.

Country Life spustil nový web a e-shop

Country Life spustil v listopadu 2016 novou webovou prezentaci včetně moderního e-shopu.

„V oblasti on-line prezentací a prodeje je velký vývoj, chtěli jsme moderní web podle nejnovějších trendů. Také jsme změnili logo a měnime vizuální styl, web je logicky součástí této změny,“ vysvětlila Helena Míšková, manažerka marketingu County Life. „Nový web je responzivní – a také intuitivnější. Nově máme s e-shopem propojeny recepty; ingredience z receptů se dají přidat do košíku, produkty se dají jednoduše filtrovat. Rozšířili jsme též sortiment nabízeného zboží, což souvisí s přestěhováním do nového logistického centra,“ uvádí Míšková.

Přetištěno ze serveru www.bio-info.cz



Bud'te trochu uznaná – a dejte mu čas!

Mnohé manželské konflikty vznikají kvůli nedorozuměním, za nimiž jsou rozdíly mezi pohlavími.

Z knihy Kevina Lemana Jsou muži skutečně takoví, jak si myslíte? Vydal Návrat domů.

Možná jste získala podobné zkušenosti jako Jean Kerrová, která napsala: „Vdát se za muže je podobné jako koupit si něco, co jste dlouho obdivovala ve výloze. Když si to přinesete domů, radujete se. Jenže ne vždy se vám to hodí do bytu.“ Muž, s kterým jste chodila, vám připadal skvělý. Do té doby, než jste s ním začala žít. Teď máte pocit, že jde o návštěvníka ze vzdálené planety. Kladete si otázku, zda to spolu vydržíte.

Vzpomínáte si, jak jsem psal, že chlapec ký mozek přijímá mnohem méně smyslových vjemů než dívky? Platí to i pro muže. Jedna žena, které bylo něco přes čtyřicet (budeme

jí říkat Sue), mi vyprávěla, jak ji frustruje schopnost jejího manžela žít se špinavou podlahou. Sue měla dojem, že tu špínu snad ani nevidí.

Jednoho rána si Sue všimla, že na podlaze v koutě koupelny leží zbytek role toaletního papíru. Rozhodla se udělat pokus. Napsala na papírovou roličku datum a dala ji zpět na místo, kde ležela. Chtěla vědět, jak dlouho bude jejímu muži Craigovi trvat, než ji zvedne.

Uplynul týden. Sue se každé ráno vzbudila a šla se podívat do koupelny. Rolička tam stále ležela. Uplynul měsíc, dva, tři, čtyři měsíce – celá zima! Sue tam roličku

našla koncem října a teď už byl počátek března!

„Tak, to by mohlo stačit!“ pomyslela si. Když se Craig vrátil z práce, zavedla ho do koupelny a řekla: „Udělala jsem takovou malou zkoušku. Uhádneš, o co šlo?“ Craig se rozhlédl: „Nevymalovala jsi to tady, že?“ – „Ne.“ – „A podlaha je taky stejná, ne?“ – „Je.“ – „To tedy opravdu nevím...“ Sue ztratila trpělivost. „Ta rolička! Všiml sis té roličky na podlaze? Podívej! Napsala jsem tam datum. 30. října. Ležela tady čtyři měsíce!“

Craig pokrčil rameny. „To je mi líto. Já jsem si jí vůbec nevšiml.“

Wendy, jiná vdaná žena, rovněž provedla zkoušku. Velice jí vadilo, že se její manžel Allen choval, jako kdyby zubní pastu měla kupovat výhradně ona. Jednoho dne nechala Allena, aby se pokusil něco vymáčknout ze zcela prázdné tuby. Chtěla vědět, kdy mu dojde, že by měl pastu někdy koupit on.

Jednoho večera Allen vyšel z koupelny a řekl: „Wendy, v tubě už není žádná pasta a děvčata by si měla vyčistit zuby. Máme novou tubu?“ – „Já nevím,“ řekla Wendy. „Kupoval jsi teď někdy pastu?“ Allen byl zcela zmaten, jak to jen manžel dokáže. „Ne,“ zamumlal, jako kdyby kupování pasty bylo tou nejpodivnější věcí, kterou by mohl udělat. „Tak v tom případě asi pasta došla,“ odpověděla Wendy.

Allen z tónu Wendina hlasu poznal, že se cosi děje. „Tak co kdybych ji šel koupit?“ „To je skvělý nápad,“ řekla Wendy. Ano, domnívala se, že je to skvělý nápad. Do chvíle, než se vrátil. Přinesl, podle Wendiných slov, Galaktickou bublinkovou modrou pastu Hvězdné války!

Jako muž se musím přiznat, že netuším, v čem byl vlastně problém. Koneckonců, chtěla přece, aby Allen koupil zubní pastu – nebo snad ne? „Už jste od toho někdy čistil koupelnu?“ Wendy na mě skoro křičela. „To modré svinstvo se na všechno lepší!“

Když kupuje pastu Wendy, přemýšlí asi takto: Která zubní pasta znamená nejméně špíny? Když kupuje pastu Allen, klade si otázku: Z jaké zubní pasty budou mít děti největší radost?

Taková nedorozumění potkávají každé manželství. Patří to k velké propasti mezi tím,

na čem záleží ženám, a tím, na čem záleží mužům. Máme-li se tedy vrátit „k zápletce“, obě pohlaví k sobě musí přistupovat se zvýšeným porozuměním.

Přestože mají pověst křupanů, většinu mužů těší, dokáží-li se postarat o rodinu. Mnozí muži, když začnou mluvit naprosto upřímně, mi však říkají, že si připadají nedocenení. Ví, že podobné pocity máte i vy. Nicméně jedním z nejlepších způsobů, jak muže emocionálně zdeptat, je brát ho jako samozřejmost. Usilujete-li o něco takového, pak vám to nedá mnoho práce. Stačí, když nikdy nepomyšlete na to, že pilně pracuje, je

vám věrný a pečuje o rodinu. Tvarťte se, jako že to všechno dělá rád a že to nestojí za řeč. On v tom patrně bude pokračovat, nicméně připravíte ho o značnou část motivace.

Pokud se my muži dokážeme postarat o rodinu, poskytuje nám to určité psychické uspokojení. Mnohem větší uspokojení nám ale poskytne, je-li manželka v této věci uznalá. V každém z nás je malý chlapec, který touží od někoho slyšet: „Skvělá práce!“

Až se příště setkáte se svým manželem, můžete mu dát úžasný dar, a přitom vás to nebude stát ani korunu. Řekněte mu: „Moc ti děkuji, že...“ a vyjmenujte tři nebo čtyři věci, které jinak berete jako samozřejmost.

Projevte více trpělivosti

Mně trvalo deset let, než jsem pochopil, co znamená být ženatý. Nemyslím, že bych se nějak výrazně lišil od ostatních mužů. Pokud se muž ožení nedlouho po dvacítce, bude mu trvat roky, nikoliv měsíce, než se odnaučí jednat sobecky a než se naučí být pozorný a víc se starat o blaho své ženy než o potřeby vlastního já.

Někteří muži od svých žen očekávají, že budou pokračovat v tom, co dělaly jejich matky. Až po pár letech jim konečně dojde, že i jejich ženy by byly rády, kdyby jim někdo

pomohl – že touží po pomoci v domácnosti, po tom, aby mohly někdy vyrazit na oběd a na večeri a nechat svého drahého muže doma s tím, že se ten den postará o jejich drobčky.

Vybudovat dobré manželství vyžaduje spoustu času. Zkušenost mi říká, že mladí lidé potřebují alespoň deset let, aby se vymanili ze svých původních

rodin a začali budovat tu svou. Nejmladší děti reagují jako nejmladší děti i tehdy, když už dávno nežijí s rodiči. Vstoupit do nové role vyžaduje čas. Nějakou dobu rovněž trvá, než přizpůsobíme svá životní očekávání a než se seznámíme s „knihou pravidel“ svého životního partnera, tedy s jeho nevyslovenými předpoklady, jak se mají lidé správně chovat.

Někdy to nedochází ani citlivému manželovi. Jste pro něj stejným tajemstvím jako on pro vás. Manžel potřebuje určitý čas, než pozná, jak žít s ženou a jak číst neverbální signály, které vy považujete za naprosto jasné. Pro něj mohou být zcela tajuplné. ●

Rodinná odměna

Na začátku 17. století žila v Anglii v Epworthu Susanna Wesleyová. Jako matka a žena duchovního měla plné ruce práce. Susanna měla devatenáct dětí, deset z nich přežilo dětství. Její syn John byl patnáctý v pořadí.

Susanna vedla domácnost, vzdělávala své děti a organizovala skupinu žen. Přes všechny svůj hektický rozvrh si stanovila pravidlo věnovat jednu hodinu týdně každému dítěti zvlášť. To znamenalo deset hodin týdně. Čtvrtek večer byl časem určeným pro Johna. Susanna mu věnovala zvláštní péči. Byl to syn, který byl na poslední chvíli zachráněn z hořící fary, která celá lehla popelem. Od té doby matka na Johna pohlížela jako na „uhlík vychvácený z ohně“. Byl pro ni dítě Prozřetelnosti.

Tak rostl v péči matky chlapec, který se stal jedním z největších Božích služebníků, co kdy spatřili světlo tohoto světa. Miliony lidí odevzdaly své srdce Bohu prostřednictvím služby Johna Wesleye. Z oněch vzácných matčiných okamžiků povstal život, jenž změnil běh Anglie a pravděpodobně ji zachránil od krvavé revoluce, která se toho času prohnala přes evropský kontinent a stála spoustu životů.

Někteří rodiče sní o postupu, úspěchu nebo bohatství dosaženém profesionální kariérou. Tyto sny mohou být opodstatněné. Ale mohou rodiče získat větší bohatství, než jsou jejich děti? Existuje vznešenější a důležitější úkol než leštění diamantů a klenotů – vašich dětí – ve vašem domově?

Tento úkol, pokud jej chceme plnit odpovědně, potřebuje čas. Susanna Wesleyová využila pomíjivé chvíle k budování charakteru, který přetrvá až do věčnosti. I vy máte šedesát minut v každé hodině. Ať vám Bůh žehná a provází vás, pokud se rozhodnete, že vezmete neopracovaný materiál rodinného času a vytvoříte z něj krásně zářivý šperk, jenž bude navždy odrážet Boží slávu.

Z knihy *Vyhraj život! Start:*

Na cestě ke zdraví a uzdravení.

Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

Cestování s pokorou

Recept na udržitelné cestování se s přibývajícím počtem turistů v praxi stále proměňuje a dilemat s ním spojených neubývá.

Magdaléna Vaculčiková, Sedmá generace 5/2016 (redakčně kráceno)

Může však být také velice jednoduchý: stačí se vzdát komfortu a otevřít se autentičnosti. Nezapomínat, že potřávka vytváří nabídku a že je pouze na nás, co a jak dlouho nám budou konzumní společnosti nedotčená místa nabízet.

Dle Světové organizace OSN pro turismus (UN World Tourism Organisation, UNWTO) vycestovalo v roce 2015 za hranice svého státu alespoň na jednu noc téměř 1,2 miliardy turistů, což je zatím nejvyšší počet v historii. Nejvíce jich cestovalo do evropských zemí, následuje Asie a Pacifik, pak Severní a Jižní Amerika, Blízký Východ a africké země.

„Obrovský nárůst turistického sektoru přispívá k ekonomickému růstu i vytváření pracovních pozic v mnoha částech světa,“ komentuje tyto statistiky generální sekretář UNWTO Taleb Rifai. Ani to ale často nevytváří fakt, že navštívená místa se s příchodem turistů mění a změna nemusí být nevyhnutelně pozitivní.

„Co se týká negativních dopadů, turismus značně přispívá ke změnám klimatu, svůj podíl má i na poklesu biodiverzity, poškozování ovzduší, půdy i vod. Vzniká totiž infrastruktura, která by jinak neexistovala,“ vyjádřila se v rozhovoru pro časopis Rozvojovka Martina Pásková z Katedry rekreologie Univerzity v Hradci Králové. „Turistické areály

mění, vizuálně znečišťují krajinu. Navíc investoři kvůli nim zabírají životadárnou půdu, čímž mimo jiné narušují i vodní režim. Kvůli globalizaci kultur vyvolané nebo umocněné turismem dochází ke snižování etnické rozmanitosti, autenticity kultur či přechodu místních obyvatel k nezdravému životnímu stylu,“ jmenuje několik negativních aspektů dovolenkování i dlouhodobého cestování.

Některé dopady turismu na životní prostředí i místní komunity jsou zřejmé již na první pohled. Znečištění nebo rozestavěné hotely vidíte a cítíte okamžitě. Naproti tomu to, že v komunitě zanikají vlivem západní kultury tradice, odporujete jen stěží, pokud se na místo nevrátíte pravidelně nebo se důkladně nevyptáváte.

Svoboda a odpovědnost

Mnoho lidí si dnes může dovolit letět na opačný konec světa na exotickou dovolenou. Často to ale dělají, aniž by se zajímali o to, co se v cílové zemi vlastně děje. Vidina azurového moře a bílých pláží nebo jízdy na slonech je přirozeně vzrušující. Co když ale ta krásná pláž kdesi v Barmě vznikla za cenu toho, že odtud vystěhovali místní lidi? A co když slony žijí v zajetí a každodenní vození turistů nebvá tak jako nás?

Pokud jste viděli film Milionář z chatrče, víte, že nic nemusí být černobílé. Především

ne v zemích, o nichž moc nevíme a do nichž se přijdeme na dva týdny opálit a nadchnout pro exotiku. Mnohde nefungují věci tak jako u nás – v zemi relativně svobodné. Mít alespoň základní informace o tom, jaký režim v cílové zemi vládne nebo jaká je tu životní úroveň, nám může pomoci zorientovat se a vyhnout se situaci, kdy podporujeme něco, s čím nesouhlasíme.

Vedle politické situace nebo historie se hodí seznámit se také alespoň se základními místními zvyklostmi.

Jak zjistit informace před cestou

Dobré je vědět o kulturních odlišnostech, například o tom, že v Indii se jí jenom pravou rukou nebo že během Ramadánu Indonésané od úsvitu do západu slunce nejí. Ušetřete si tak cestovatelské faux pas, ale dáte také místním najevo, že jejich kulturu respektujete. A kde se o těchto detailech dozvědět?

„Snažíme se pochopit novou zemi přes kontakt s místními, ne prostřednictvím knižních průvodců, jež mnohdy lákají k tomu, aby cestovatelé vyhledávali ve světě, co je trendy, nikoliv to, co jim přinese autentické zážitky s jinou kulturou,“ říká Ivana Ivana Grešliková, cestovatelka, jež tráví již třetí rok na cestách a s přítelem Giannim se živí psaním blogu o odpovíděném cestování Nomad Is Beautiful.

Zatímco o životním prostředí dané destinace se můžeme leccos dočíst ze zdrojů, o životě odlišné kultury obvykle nevíme moc ani v případě, že jsme si mnohé nastudovali. Některé věci se dají naučit jen společným životem, na základě pozorování a respektu.

Nebylo by lepší, kdybychom se jako turisté jezdili dívat na skutečný život a nesnažili se ho měnit ve jménu svého pohodlí?

Turismus soužití

„Jediná možná cesta k udržitelnému turismu je ta, že návštěvník plně akceptuje místní životní prostředí a využívá pouze tu infrastrukturu, která tam je – spí u místních, jí jejich jídlo, smíří se s úrovní dopravy a sleví z hygienického komfortu,“ myslí si Martina Pásková. Pokud bychom jako turisté žádali naprostou autentičnost a zároveň komfort, na jaký jsme zvyklí z domu, můžeme být buď zklamaní, anebo – pokud nás bude hodně – začneme měnit podobu místa a autentičnost se časem vytratí, ustoupí komfortu.

Především úplně odlišné kultury s odlišným způsobem života je nutné respektovat, pokud nechceme, aby jejich způsob života zanikl.

Turismus soužití je koncept, který nepotlačuje aktivity místních, ale pomáhá je rozvíjet formou tradičního využívání půdy. „Je zde snaha stabilizovat praktiky, které se jeví jako udržitelnější než rozvoj založený na překračování a degradování regenerační kapacity ekosystému. Mezi tyto praktiky patří třeba preference keramiky, léčivých rostlin, přírodního hnojiva, a dále hlíny, dřeva a kamení ke stavbě domů a plotů,“ vzkazuje Martina Pásková z Nikaragui, kde v době, kdy byl rozhovor pořízen, pracovala v Geoparku Rio Coco.

Takovéto komunitě zbývá i prostor pro turisty, avšak ti jen sdílejí denní aktivity místních, pomáhají s nimi. „Žijí s nimi v domě, sázejí a sklízí kukuřici, fazole, zpracovávají je, nosí společně s domácími vodu ze studny, sbírají dřevo, připravují jídlo. Místní je ve



volných chvílích provedou po okolí, po jeskyních, lagunách, kopcích. Pová jim vše o zvířatech, stromech, bylinkách, různých typech hlíny, které používají, vysvětlí, jak je používají, jaké legendy se o nich povídají,“ vysvětluje Martina Pásková.

Bydlení s místními představuje jeden z kroků k udržitelnému rozvoji – podpoříte díky němu komunity a naučíte se hodně o jejich způsobu života. Takovéto bydlení ale musí mít svá pravidla, aby fungovalo s ohledem na obě strany. „V Rio Coco se nedoporučuje překročit počet poloviny členů domácnosti nebo komunity. Takže pokud je jich

Nebylo by lepší, kdybychom se jako turisté jezdili dívat na skutečný život a nesnažili se ho měnit ve jménu svého pohodlí?

v domě osm, neměli by hostit více než čtyři turisty,“ říká Martina.

Takováto síť tzv. homestayů vznikla i na indonéském ostrově Flores. Členové komunity, tedy vesnic, si sami vybrali, zda se chtějí či nechťejí zapojit. Domluvili se společně na standardech, které musí splňovat domy, jež budou turisty hostit. Musí mít čisté povlečené postele, alespoň turecký záchod a moskytiéru. Peníze, které vesnice z turismu získají, využije z větší části hostitelská rodina, zbytek si rozdělí komunita. Další regulace však zatím neexistuje. A tak když jsem se ptala ve vesnici, kde se několikrát denně chodí pro vodu do studny vzdálené asi tři kilometry, co plánují s penězi udělat, odpověď zněla jednoznačně: „Postavit víc pokojů pro turisty“.

„Důležité je, aby komunity nedělaly nic speciálně pro turisty, vše musí dělat pro svou rodinu a okolí, a pokud se některým turistům takovýto autentický zážitek líbí, tak jim ho nabídnout – nic víc a nic míň. Komplementární příjem od turistů pak musí využít na rozvoj své rodiny a komunity, ne na aktivity a zázemí pro turisty. Jedině tento způsob turismu je nepřeválčuje,“ upozorňuje Martina. „Je nutné, aby místní obyvatelstvo bylo natolik sebevědomé, že odmítne cokoli turistického, co na dané místo nepatří. Jinak dochází doslova ke vzniku druhých světů. Musíme myslet na to, že poptávka tvoří nabídku,“ doplňuje v rozhovoru pro Rozvojovku.

Zmenši se a uzraj

V méně rozvinutých zemích je zmíněné zdravé sebevědomí často nedostatkovým zbožím. Proto záleží z velké části na nás, zda budou tamější lidé pociťovat poptávku po luxusu, nebo po autentičnosti. Zda budeme otevření všemu novému, dívat se na lidi jako na individuality, a ne je hodnotit z nadřazené pozice. Pro udržitelné cestování musí být člověk zralý. Také se ale díky němu může zralým stát. Udržitelné cestování nám samotným může přinést ještě mnohem víc než komunitám, ve kterých se ocitneme. ●

Ze života medúzy

Na školách a univerzitách po celém světě se studenti učí, že medúzy jsou primitivní stvoření, které se od nás v evolučním stromu nacházejí velmi daleko.

David Catchpole, Creation Ministries International

Na rozdíl od pokročilejších obyvatel moří nepatří medúzy k výborným plavcům. Nemají páteř, vodu pumpují jen pomalu a dopředu se pohybují tak, že se to dá stěží rozeznat. Jedná se o férové zhodnocení? Výsledky dvou nedávných studií zabývajících se medúzami staví věc do úplně jiného světla.

Podle lékařů disponují medúzy právě tím, co oni hledají. „Většina čerpadel se vyrábí z pevných materiálů,“ říká Janna Nawrothová z California Institute of Technology. „Pro čerpadla, která mají fungovat uvnitř lidského těla, potřebujeme vyvíjet pružné mechanismy, které budou tekutiny uvádět do pohybu mnohem jemněji, aby nedocházelo k ničení tkání a buněk.“

Podle dr. Nawrothové a jejích kolegů právě pohyb medúzy nese v sobě tajemství, které může pomoci při výrobě miniaturních čerpadel pro lékařské přístroje a měkkou robotickou techniku. Výzkumníci pečlivě sledovali charakteristiky proudění a vírů, které se při

pohybu medúzy vytvářejí, zejména je zajímavé tzv. Reynoldsovo číslo. „Měli jsme velké štěstí,“ uvádí dr. Nawrothová. „Právě ty hodnoty Reynoldsova čísla, které jsme v různých fázích vývoje medúzy při jejím pohybu zaznamenali, se pohybovaly v rámci rozpětí, jež je potřebné pro lékařské přístroje.“

Dospěli i k dalším objevům. Ukázalo se například, že medúzy při pohybu využívají tenké vrstvy vody, která přilne k povrchu jejich těla – používají ji jako „ploutev navíc“, přičemž energetické výdaje se nikterak nezvyšují. Navíc se ukázalo, že v těle medúzy jsou rozmístěny jakési chytré pacemakery, které vyladují mechanismus pumpování vody.

Vědci plánují, že tyto praktické poznatky ze způsobu, jakým se medúzy pohybují, využijí při vytváření nové řady pružných čerpadel k využití v lékařských přístrojích.

Medúza Mnemiopsis leidyi spotřebovává velké množství jednoho druhu planktonu (často se mu říká zooplankton). Tento zooplankton však vyniká svojí citlivostí

na pohyby predátora ve vodě – a průvodní schopností rychlého útěku. Jak vysvětluje Lars Johan Hansson z University of Gothenburg, pro vědce představovalo hádanku, jak dokáže medúza chytit takový zooplankton.

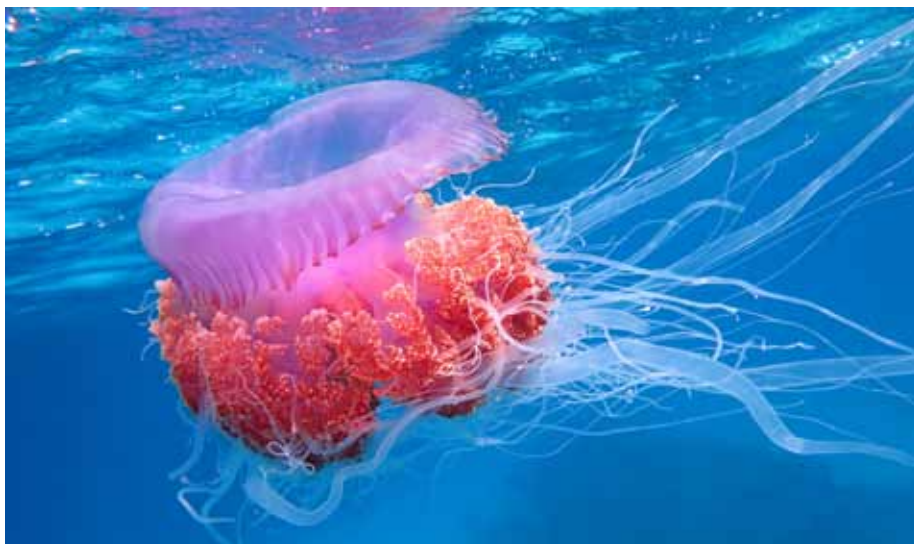
„Zooplankton vyniká schopností zaznamenat ve vodě i ty nejmenší turbulence. Ve zlomku sekundy se dokáže vzdálit z místa, odkud turbulence přicházejí.“ Jak je možné, že se tento druh medúzy dokáže tak úspěšně „hydrodynamicky maskovat“ před svojí kořistí?

Hansson s kolegy použili při studiu turbulencí vytvářených ve vodě v důsledku pohybu medúzy pokročilou videotechniku. Zjistili, že tato medúza má ve svých boltečích mikroskopicky tenoučké řasy, díky nimž se okolní proudění velmi zmírňuje – voda totiž proudí mezi bolteci. „V důsledku toho, že voda pak okolo medúzy proudí velmi pomalu a bez turbulencí, zooplankton nic nevaruje do té doby, než se ocitne uvnitř boltečů medúzy, tedy v bezprostřední blízkosti lovců – a to je již na útěk pozdě,“ vysvětluje dr. Hansson.

Časopis Science Daily okomentoval výsledky výzkumu o medúzách takto: „Navzdory tomu, že se jedná o primitivní stvoření, severoamerická medúza Mnemiopsis leidyi se dokáže přiblížit ke své kořisti jako dnešní nejmoderněji vybavená ponorka, kterou žádný radar nedokáže zachytit – to z ní činí úspěšného predátora.“

Není jistě logické uvádět v jedné větě, že něco je nejmoderněji vybaveno a přitom primitivní. Jediným důvodem, proč se medúza obvykle řadí mezi jednoduchá stvoření, je evoluční teorie – která stále znovu a znovu neodpovídá realitě. Design se nevytváří náhodně, vyžaduje designera.

A Bible nám říká, kdo jím je. Je to ten, který přijde znovu (Židům 9,28), aby soudil živé i mrtvé (1. Petrova 4,5). Je to i ten, který již jednou na zemský povrch soud seslal, a to v podobě potopy. A tak se dnes nacházejí i krásně zachované zkameněliny medúz – což je jen další důkaz pro rychlé pohřbení při celosvětové katastrofě, nikoliv pro dlouhá období trvající fosilizační proces. ●



Podle dr. Nawrothové a jejích kolegů právě pohyb medúzy nese v sobě tajemství, které může pomoci při výrobě miniaturních čerpadel pro lékařské přístroje a měkkou robotickou techniku.

S kurkumou proti rakovině

Kurkuma je kořením, které je velmi důležité zejména v asijské kuchyni. Jeho mírně pálivá chuť a zlatožlutá barva zintenzívňují chuť mnohých jídel – používá se do tofu, rýže, dresinků na salát. Je součástí kari.

Přetištěno ze stránek vegetarian-nutrition.info

Kurkuma se užívá i v přírodní léčbě – k povzbuzení chuti k jídlu, jako prostředek na zlepšení trávení, při léčbě průjmu, plynatosti a problémech se žlučníkem. V různých etnicích se používá i jako prostředek proti křečím.

V tradiční čínské medicíně našla kurkuma své využití při ošetřování ran, ekzémů a jiných kožních onemocnění. Jako protizánětlivý prostředek našla kurkuma své využití v indické medicíně, specificky při léčbě artritidy.

Kurkuma vděčí za svoji výraznou barvu kurkuminu, což je jasně žlutý fenolický pigment. Kurkumin je antioxidantem, který je mnohem silnější než vitamín E. Působí proti množení buněk rakoviny, u některých typů rakoviny dokonce dokáže zcela růst nádoru zcela zastavit. Poslední poznatky svědčí o tom, že kurkuma je velmi účinná proti rakovinnému bujení u rakoviny žaludku, prsu, tlustého střeva, plic a pokožky.

Škroby, které se nalézají v oddenku kurkumy, obsahují zvláštní druh polysacharidů, které aktivaci bílých krvinek posilují imunitní funkce. Kurkuma vykazuje i určité antimikrobiální vlastnosti a používá se tak při léčbě zánětů v ústní dutině. Žlutý pigment kurkumin mírně snižuje srážlivost krevních destiček.

Vzhledem k tomu, že užívání kurkumy stimuluje vylučování žluče ze žlučníku, osoby, které trpí žlučnickovými kameny, by měli při užívání kurkumy být opatrné. Kurkuma se rovněž nedoporučuje užívat během těhotenství. Při užívání kurkumy ve vysokých dávkách může dočkat k trávicím potížím.

Typicky se doporučuje při terapii užívat denně asi čtvrt čajové lžičky kurkumy. Kurkuma by se měla skladovat v dobře uzavřených skleněných dózách mimo dosah slunečního záření.

Kurkuma má tedy za sebou dlouhou historii používání, s aplikací vnitřně i zevně. Je velmi oblíbeným kořením, které může významně pomoci při řešení řady zdravotních problémů. ●



Šalomoun by se divil

Granátové jablko je známé od nepaměti. Někteří lidé dokonce věří, že granátové jablko bylo oním zakázaným ovocem v rajské zahradě.

Přetištěno ze stránek vegetarian-nutrition.info

Podle židovské legendy obsahuje perfektní granátové jablko 613 semínek, což odpovídá počtu příkazů, které Bůh dal Izraeli.

Toto ovoce vždy hrálo důležitou roli v životě obyvatel Blízkého Východu. Uzáváá koncem léta a konzumuje se s příchodem židovského Nového roku. Hebrejští zvědové přinesli s sebou z Kanánu vzorky obrovitých hroznů vína a velikých granátových jablek. Předpokládá se, že první sorbet byl směsí šťávy z granátového jablka a sněhu. Květy i plody granátového jablka lemovaly okraj roucha velebného. Horní okraj piliřů v Šalomounově chrámu zdobily dvě stovky granátových jablek. A sám Šalomoun přirovnává ve své Písni písní půvaby své milované k oranžovo-červeným květům granátového jablka či čerstvému ovoci.

Granátové jablko bylo nalezeno ve starověkých egyptských hrobech a lékařské spisy z doby 1500 př. Kr. svědčí o tom, že se granátová jablka užívala v přírodní medicíně. Používala se proti tasemnici, škrkavce i roupům, své využití našla i při léčbě bronchitidy. Kromě toho se granátová jablka využívala při léčbě průjmu, bolestí v krku a kožních potíží.

Moderní poznatky svědčí o tom, že granátové jablko obsahuje jednu z největších koncentrací antioxidantů ze všeho ovoce. Mezi polyfenolickými složkami se nacházejí účinné antocyaniny,

kteří jsou zde ve vyšších koncentracích než v borůvkách či hroznovém vínu. Granátové jablko obsahuje také hodně taninů, včetně kyseliny ellagové. V nedávné době se ukázalo, že šťáva z granátového jablka zpomaluje postup agresivní rakoviny prostaty. Další studie ukázaly, že šťáva z granátového jablka brání díky vysokému obsahu antocyaninů množení buněk rakoviny prsu či tlustého střeva.

Obsah flavonoidů pak brání oxidaci cholesterolu a chrání tak do určité míry před tvorbou aterosklerotických plaků – bylo zaznamenáno snížení jejich tvorby o 20–40 %. U starších lidí, kteří pravidelně pili šťávu z granátového jablka, byl zjištěn i mírný pokles systolického krevního tlaku. ●



Jsme dvakrát jeho

„Mladší z nich řekl otci: ‚Otče, dej mi díl majetku, který na mne připadá.‘ On jim rozdělil majetek.“ (Lukáš 15,12)

Z knihy Alejandra Bullóna *Vrať se domů*. Přeložil a vydal Bedřich Číhala.

Jednou jsem byl požádán, abych pohovořil ke skupině výrostků, kteří používali listy z Bible při balení cigaret s marihuánou. Velice laskavě jsem s nimi mluvil nejen o nebezpečí, které číhá v drogách, ale také o lásce, kterou k nim chová Bůh.

„Bůh?“ zeptal se jeden z nich s neskrývaným výsměchem. „Žádný Bůh není. To všechno jsou jen výmysly.“ „Bůh přesto je,“ odpověděl jsem, „a miluje tě.“ Smích přehlušil moje slova. „Dám Bohu možnost, aby mi dokázal, že existuje,“ řekl jeden z výrostků, z jehož tváře bylo možno vyčíst pohrdání. „Pokud existuje, dávám mu třicet sekund na to, aby mě zabil – kvůli tomu, že jsem kouřil marihuanu balenou v biblických stránkách.“ Vteřiny pomalu ubíhaly. Mladík sledoval ručičku hodinek v předtuše oslavy svého úspěchu. „Třicet sekund!“ oznámil vítězoslavně. „Tak co, kde je ten váš Bůh?“

Ačkoli už od této události uplynulo mnoho let, stále na ni nemohu zapomenout. Kdo tehdy vyhrál? Kdo prohrál? Kdo měl pravdu?

Tato záležitost mi znovu ukázala, že Boží trpělivost je příliš velká, než aby po třiceti sekundách skončila. Ale zároveň jsem si uvědomil, jak těžké je Boží lásku vysvětlit.

Pro Boha by nebylo žádným problémem stvořit nás bezpodmínečně poslušné. Kdyby tak učinil, nedostavily by se žádné komplikace, nebyl by hřích, nemohlo by se utrpení, nebylo by třeba Kristovy oběti. Podobně mohl být stvořen i Lucifer. V jeho srdci by se pak nikdy nemohla zrodit pýcha ani závist. Nebylo by to tak lepší? Proč nás Bůh stvořil jako svobodné bytosti? Proč nás Bůh nestvořil jako roboty, kteří jsou naprogramováni jen ke konání dobra?

Kdybychom mohli konat pouze dobro, nebyli bychom skutečně svobodnými. Byli bychom otroky dobra. Byli bychom poslušní – ale ne proto, že jsme si dobro vybrali, ale proto, že se nám nedostalo možnosti jině volby.

Bůh si však tolik cení naší existence a miluje nás to té míry, že kromě daru života nám

věnoval i dar svobody rozhodování. Jsme svobodní. Můžeme si vybírat a rozhodovat se. Ale tento dar, který je považován za největší privilegium člověka, se často proměňuje v naši největší tragédii. Domníváme se, že Bůh je bezmocný, že neexistuje anebo dokonce že umřel, a to jenom proto, že akceptuje naše rozhodnutí.

„Otče, dej mi díl majetku, který mi náleží.“ Co z otcova majetku patřilo onomu mladému muži? Z majetku, jenž jeho otec vybudoval nejen poctivou prací, ale i odříkáním? Židé měli neměnnou tradici, že syn mohl požadovat svůj podíl na dědictví až po smrti otce. Vyžadovat jej ještě za otcova života bylo nejen urážlivé, šlo o arogantní a krajně neuctivé jednání, jež bylo projevem pohrdání důstojností a autoritou rodičů. Bylo to stejné, jako by si syn přál otcovu smrt.

A jak je to podobné našemu jednání! My lidé se díváme na Boha a říkáme: „Jsou to moje nohy a tak si půjdu, kam budu chtít. Jsou to moje ruce, tak si budu dělat, co mě

napadne. Jsou to moje oči, mé uši, můj život a nikdo nemá právo mi určovat, jak s nimi mám nakládat. Dělam to, co já chci, jsem tam, kde uznám za vhodné být, poslouchám to, co se mi zdá dobré – a nikomu do toho, jak se svým životem nakládám, nic není.“

Toto prohlášení odhaluje velmi důležitou pravdu; současně však v sobě ukrývá jeden velký klam. Pravdou je, že skutečně mohu jednat, jak chci, a dělat to, co se mi jeví jako dobré. Klam ale spočívá v tom, že si díky tomu myslím, že můj život náleží jen mně...

Jak je smutné, že jsme takoví! Ale to nic nemění na Boží lásce k nám. Pán dokonce žádá i síly přírody, aby svědčily a řekly: „Povolávám dnes proti vám za svědky nebesa i zemi. Předložil jsem ti život a smrt, pozhennání a kletbu. Zvol si život, abys zůstal naživu ty i tvé potomstvo...“ (Deuteronomium 30,19)

Každý má před sebou možnost výběru ze dvou cest. Buď si zvolí cestu života, nebo cestu smrti. Bůh si přeje, abych si vybral cestu života, ale nenutí mě k tomu, pouze ukazuje následky mého rozhodnutí. Možnost volby ponechává na mně. Dokonce mi dává právo odmítat jeho existenci i vytrhovat stránky z Bible a balit si do nich cigarety z marihuany. Dokonce mám právo vyhodit Bibli do odpadků a prohlásit, že všechno jsou to hlouposti. Máš svobodu, rozumíš? Největší naší tragédií však je, že s touto svojí svobodou neumíme nakládat.

Každý úder srdce je Božím zázrakem. Srdce bije od chvíle narození až do dnešního dne – ani na sekundu se nezastavilo. Jeden rok za druhým pracuje čtyřicet hodin

denně. Kdy bylo naposledy na seřízení? Jaký stroj dokáže tak dlouho pracovat bez zastavení, ve dne v noci? Proč srdce nepřestává bít? Protože existuje Bůh, který všechno řídí. On je zdrojem života. Život patří jemu. Kdyby se mu zachtělo život ukončit, nemusel by ani pohnout prstem. Stačilo by, aby si to jen přál a celý svět by se převrátil v chaos. Má člověk právo říci: „Můj život patří mně a mohu si dělat, co budu chtít, a nikoho to nemusí trápit“? Ne, nemá. Ale dokonce, i když člověk něco podobného prohlašuje, Bůh ctí naši svobodu a právo volby.

V podobnosti si všimněme, že otec se nezačal se synem přit, neapeloval na jeho svědomí, ale „rozdělil statek“. Znamená to, že otci bylo synovo rozhodnutí lhostejné? Samozřejmě, že ne. Otec čeká. Ze své strany

dělá vše pro to, aby se syn mohl rozhodnout správně. Zahrnuje jej láskou a něžnou starostlivostí. Ale nemůže syna přinutit, aby dělal něco proti své vůli. Tak úžasná je láska nebeského Otce: se smutkem se dívá, jak syn odchází, ale nebrání mu.

Člověk si přivlastňuje život daný Bohem a činí se pánem svých rozhodnutí. Unášen přáním vše poznat a všechno zkoušet bolestivě zraňuje nejenom sebe, ale také Boží srdce. Avšak dokonce i tehdy jej Bůh nepřestává milovat a čekat na něj. Vždy je připraven přijmout člověka, který se vrátí zpět.

Vypráví se příběh o jednom chlapci. Jmenoval se Mikuláš a byl sirotkem. Většinu svých hraček si vyrobil sám: kousky kartonu, klaciky, víčka od sklenic, která nasbíral – to vše se stalo materiálem pro jeho tvůrčí díla. Mikulášovou nejoblíbenější hračkou byla vlastnoručně vyrobená loďka. Pouštěl ji na vodu a běhal podél břehu, aby ji o kus níže po proudu zachytil. Jednoho dne Mikuláš vypustil loďku jako obvykle a běžel na místo, kde ji obvykle zachytil, ale loďka nikde. Mikuláš ji dlouho hledal, ale pátrání bylo bezvýsledné. Loďka zmizela.

Dny plynuly a Mikulášovi se po lodičce stále stýskalo. Až jednou v neděli uviděl na trhu člověka, který prodával použité hračky, a ke svému překvapení uviděl mezi jeho věcmi svoji oblíbenou hračku. Nepomohly ani

prosby, ani slzy, prodavač požadoval za loďku peníze. Celý týden chlapec usilovně pracoval, jak se jen dalo, aby si vydělal potřebnou sumu. Příští neděli přišel znovu na trh a loďku si odkoupil. Štastně svoji hračku svíral a radoval se:

„Loďko, moje lodičko, teď jsi dvakrát má. Jsi moje, protože jsem si tě vyrobil, a jsi má, protože jsem si tě vykoupil.“

A právě tak je to i s námi. Patříme Bohu dvakrát. Patříme mu v první řadě proto, že nás stvořil, že je naším „výrobcem“. My se mu však ztratili a vlastní vinou upadli do otroctví hříchu. Když jsme se tak ocitli v beznadějně situaci, Bůh pro svoji velkou lásku k nám poslal svého jednorozeného Syna a vykoupil nás „nepomijivými věcmi, stříbrem ani zlatem.“ (1. Petrova 1,18)

Teď tedy náležíme Bohu nejenom proto, že nás stvořil – patříme mu i proto, že nás vykoupil. Jsme dvakrát jeho. Myslíš, že máš stále právo mu říkat: „Můj život patří mně a já si s ním budu dělat jen to, co sám uznám za vhodné?“ ●

Ukvapená přání

Tolik křiku a volání

Kolik jen proseb denně slýcháš

A i když zní tak naléhavě

Díky, že je nevyslýcháš

Kdo spočítá řeči ukvapené

Unáhlená, vroucí přání

Díky, že tvá prozřetelnost

Před nimi mě chrání

Víš, jak je člověk pošetilý

O bláhovosti prosí snažně

Ještě, že mě, Otče milý

Nebereš vždycky vážně

Díky, že tam, kam nedohlédnu

Tvůj zrak se za mne podívá

Abys posoudil, co mi škodí

A co k životu prospívá

Častokrát jsi mi otevřel oči

Bych viděla jasně, bez ozdob

Jak leckterou svojí modlitbou

Kopu sama sobě hrob

Jak si říkám o problémy

Jak přímo o ně žadoním

A když si myslím, jak vše chápu

Tehdy nejmíň rozumím...

Dál nasloucháš přáním

Která slzami bývají zalitá

Na pohled zdá se všechno stejné

Jen umím říct už – buď' vůle Tvá

Magda Berkyová

Komu jsou pobyty určeny?

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

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

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

Co nabízíme?

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

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

Jaké jsou ceny?

Ceny týdenních pobytů budou v roce 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.

Sladké pamlsky na celý rok

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

Sebral, sepsal, připravil a ochutnal Robert Žižka, Prameny zdraví.

Přibližně o tolik déle budete žít, když budete pravidelně jíst ořechy – jednu hrst (což je asi ¼ šálku) alespoň pětikrát týdně. Stačí tato jedna jednoduchá a lahodná věc a budete mít delší život.

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

Projeví se dlouhodobá konzumace ořechů přírůstkem hmotnosti? Touto otázkou se ze šesti různých pohledů zabývaly studie, které trvaly až osm let. V jedné nedošlo k žádné výrazné změně a v dalších pěti se zjistil výrazně menší váhový přírůstek a snížené riziko břišní obezity u těch, kteří ořechů jedli více.

Studie, které se zabývaly křížalami, sušenými filky, švestkami a rozinkami dospěly všechny k podobným výsledkům. V případě studie věnované sušeným jablkům, ženy po menopauze, které ke svému každodennímu jídelníčku přidaly křížaly po dobu šesti měsíců, nejenom že nepřibraly, ale navíc snížily hladinu LDL („špatného“) cholesterolu. (To je téměř stejný efekt, jakého dosáhnete s některými léky z řady statinů.)

Seďm procent těch, kteří v průměru (z celé populace) zkonsumují jednu polévkovou lžici sušeného ovoce denně, vykazují všeobecně nižší nadváhu, je méně obezní a má štíhlejší pas a méně tuku v břišní krajině nežli ti, kdo sušené ovoce nejedí.

Sušené ovoce a oříšky jsou natolik sytým pokrmem, že si člověk připadá plný a po zbytku dne nemá potřebu doplňovat kalorie. Pár receptů k inspiraci.

Fíkové kuličky

250 g namočených fíků, 200 g lískových oříšků, 2 pol. lžice karobu (svatojánského chleba), strouhaný kokos

Vše umixujeme a tvoříme kuličky, které obalujeme v kokosu. Můžeme vytvarovat i váleček, který po obalení v kokosu zabalíme do fólie a necháme v chladničce ztuhnout. Servírujeme nakrájené vlhkým nožem na kolečka.

Chalva

20 lžic sezamového semínka (neloupaného), 4 pol. lžice rozinek, 3 pol. lžice medu, 1 pol. lžice vanilkového cukru

Sezam osmahneme nasucho a v kávomlýnku umeleme na jemný prášek. Suché rozinky také vložíme do mlýnku a v několika cyklech (spustit-zastavit) je nahrubo umixujeme. Spojíme s mletým sezamem, přidáme med a vanilku a dobře smícháme. Tvoříme kuličky nebo válečky.

Jestliže do části chalvy vmícháte karob (svatojánský chléb), získáte chalvu tmavé barvy.

Marcipán

100 g mandlí, 5 pol. lžic medu, ½ pol. lžice vanilkového cukru

Mandle osmahneme nasucho a necháme vychladnout. Potom je na kávomlýnku umeleme na jemný prášek. Pak smícháme a prohněteme s medem a vanilkou. Vytvarujeme tenčí váleček nebo hranol. Navrch můžeme na struhadle nastrouhat mandle anebo ozdobit plátky mandlí loupáných.



Ledová čokoláda (kuličky z karobu)

1/2 š svatojánského chleba (karobu), 1 š ořechového másla, 1/2 š datlí nebo rozinek

Dobře rozmixujeme karob se sušeným ovocem. Nakonec vmixujeme (jakékoliv) ořechové máslo (nebo nejmenno rozemleté ořechy). Dochutit můžeme vanilkovou příchutí.

Formujeme kuličky velikosti vlašského ořechu, které obalujeme v kokosu a necháme v ledničce vychladit. Můžeme i zmrazit.

Křehké kokosky

1 šálek strouhaného kokosu, 1/4 šálku namočených kešu oříšků, 2 lžíce vody, 2 lžíce agávového sirupu, kustovnice nebo jiné drobné sušené ovoce na ozdobu

Kokos a kešu oříšky (bez vody, v níž se namáčely) vložte do kvalitního mixéru. Přidejte agávový sirup. Vše umixujte. Není na škodu, když směs není zcela hladká – ba naopak. Dle potřeby přidejte vodu.

Tvarujte kuličky, jemně je palcem stlačte a vmáčkněte kustovnici (nebo jiné drobné sušené ovoce) na ozdobu. Položte kokosky na sušící plát a sušte v sušičce alespoň dvě hodiny.

Perníkové truffle

1 šálek vlašských oříšků (namočených předem nejméně 2 hodiny), 1/2 šálku namočených datlí, 2 lžičky perníkového koření, 1 lžíce kakaa

Sleje vodu z ořechů a datlí. Rozmixujeme je spolu na hladkou směs, v níž mohou zůstat maličké kousky oříšků (to není na škodu – naopak). Přidáme dvě lžičky perníkového koření a krátce mixujeme. Vlhkýma rukama tvoříme z těsta kuličky, které obalíme v kakau a ukládáme je do papírových košíčků. ●

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART 2017

28.5.–4.6. hotel Andromeda, Ramzová, Jeseníky.....

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)

Chybí nám...

Dokončení ze strany 17

maso pravidelně, vytvářejí asi patnáctkrát více sirných plynů než ti, kteří konzumují rostlinnou stravu. Jsou ale i zdravé potraviny obsahující hodně síry, například česnek nebo květák.

Co říci na závěr? Střevní plyny jsou normální a zdravé. Sám Hippokrates, odborník nad odborníky, prý kdysi řekl: „Větry jsou pro lidské zdraví nezbytné.“

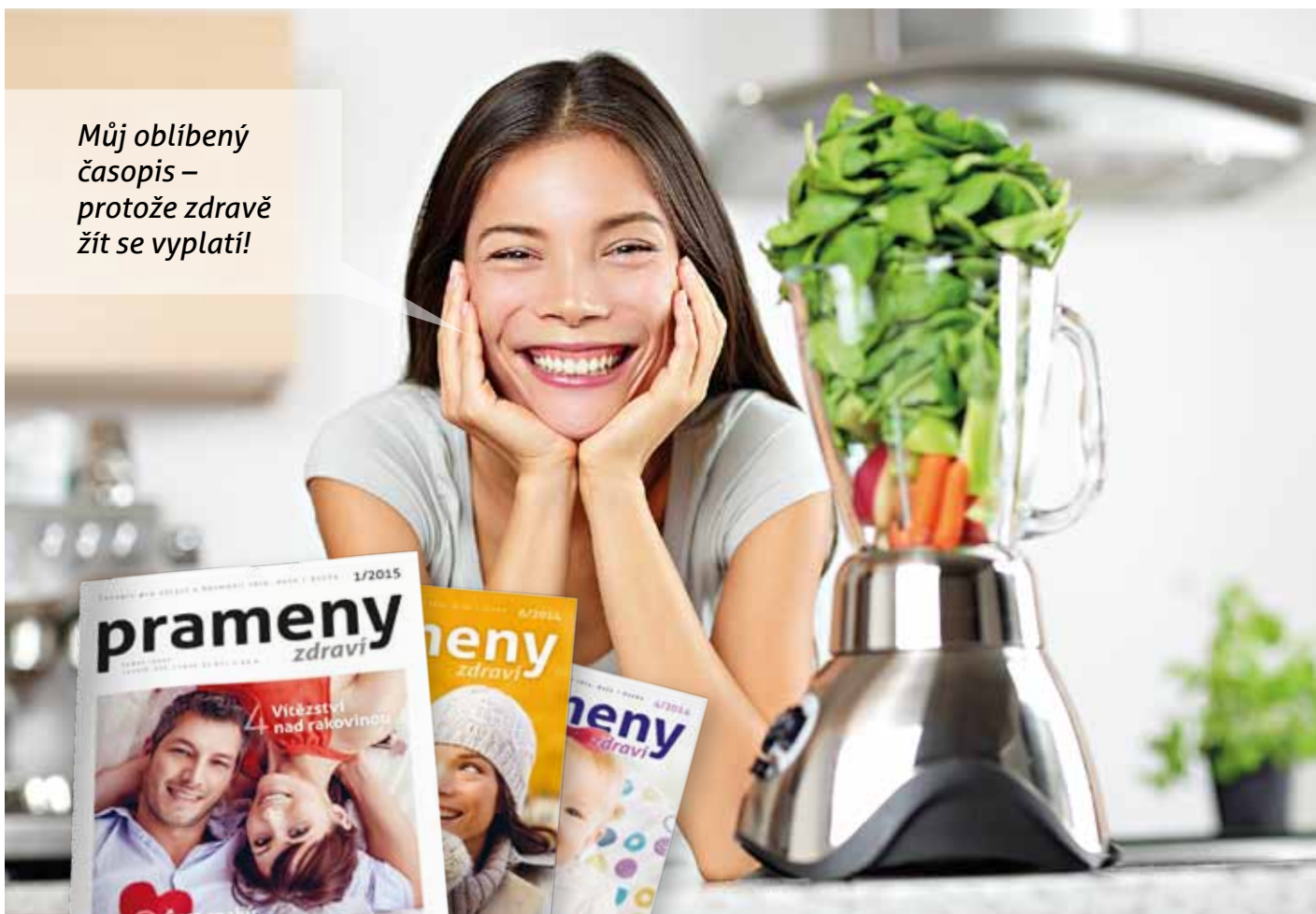
Doktor John Fardy, profesor gastroenterologie, v posudku hodnotícím různá léčiva a pomůcky odstraňující plynatost napsal: „Možná by bylo lepší začít střevní plyny více tolerovat, protože snaha ovlivňovat neškodný a přirozený jev se může obrátit proti nám.“ Doktor Fardy (český ekvivalent jeho jména by nejspíše byl Průdch), si asi vybíral povolání podle svého jména. ☺

Luštěniny jsou univerzální

Konzumace luštěnin jde ruku v ruce se štihlejším pasem a nižším krevním tlakem. Randomizované testy ukázaly, že na odstranění břišního tuku má konzumace luštěnin stejné nebo lepší účinky než omezení přísunu kalorií, a navíc zlepšuje regulaci cukru v krvi, hladiny inzulinu a cholesterolu.

Luštěniny obsahují velké množství vlákniny, kyseliny listové a fytáty, které mohou snižovat riziko infarktu, depresí a rakoviny tlustého střeva. Fytoestrogeny především v sójových bobech pomáhají snižovat riziko rakoviny prsu a zvyšují pravděpodobnost přežití, když se tento zhoubný nádor objeví. Není divu, že pokyny pro prevenci rakoviny doporučují zařadit luštěniny do našeho běžného jídelníčku – a je to tak snadné. Dají se přidat téměř do každého jídla a můžete je servírovat i jako hlavní vchod. Možností je nekonečně mnoho. ●

Můj oblíbený
časopis –
protože zdravě
žít se vyplatí!



Záchytný bod v záplavě informací
ze světa zdravého životního stylu



POZNATKY, KTERÉ NESTÁRNOU

- Kaleidoskop článků a zajímavostí o zdraví
- Spokojené vztahy, zdravé děti a rodina
- Harmonie těla, duše i ducha
- Poradna a recepty zdravé výživy, pro krásu a sílu

Objednávky předplatného: redakce@pramenyzdravi.cz
T: 737 303 796, 226 886 861 W: magazinzdravi.cz



Roztocká 5/44
160 00 Praha 6-Sedlec
tel. 737 303 796
redakce@pramenyzdravi.cz

