

Časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

2/2016

prameny

březen-duben

ročník XXII. | cena 32 Kč | 1,69 €

zdraví

4 Ale já mám špatné geny!

16 Šifrovaná komunikace

23 Hranice materialismu



Najděte si svůj článek

Vyhledat článek

VŠECHNY ČLÁNKY



RUBRIKY

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

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: Zálivky a dresinky



Editorial



Milí čtenáři,

Začátkem prosince vyšla v USA dlouho očekávaná kniha amerického lékaře a odborníka na výživu Michaela Gregera *How Not to Die* (Jak nezemřít). Doktor Greger sice neslibuje věčný život, jak by snad někomu mohl titul evokovat, přesto stojí za to si toto poměrně objemné dílko přečíst.

Přinejmenším pro mne se jedná o napínavou detektivku – která si v záplectce a napětí nezádá s knihami Agathy Christie, jež mi má prvorozená dcera věrně a pravidelně věnovává k vánočním svátkům. (Trochu ji podezírám, že částečně z toho důvodu, že si je dobře vědoma, kde knihy po mém přečtení stejně skončí – u ní. ☺)

Skoro čtvrtinu obsahu, konkrétně 133 stran z knihy *How Not to Die* (k vydání v češtině a slovenštině chystá nakladatelství Noxi) činí drobným písmem psané odkazy na odborné studie, z jejichž výsledků autor při psaní vycházel. Dohromady 2 657 odkazů (sečetl jsem je ☺) na vědecké články zkoumající vztah výživy (resp. životního stylu) a zdraví. Zdá se vám to hodně? Tak poslouchejte: Jen v roce 2013 (tedy za jediný rok) bylo (celosvětově) publikováno více než dvacet dva tisíc vědeckých článků na téma výživa a zdraví.

Abychom se ve všech těch informacích doslova neutopili, musí zde být někdo, kdo je projde a setřídí. Dr. Michael Greger (s týmem spolupracovníků) je jedním z těch několika seriózních autorů, kteří to za nás – a pro nás – (a to zcela nezištně) dělají. Na výsledcích takového poznání je potom možné stavět – na rozdíl od tiskových zpráv, různých doporučení, příběhů a odkazů na zázračné prostředky a programy pro zdraví, které mně (a možná i vám) denně docházejí do e-mailové schránky.

Proč na ono dnes již až neskutečné množství dobře zdokumentovaných vědeckých informací svědčících o tom, že v tělesném (ale i duševním) zdraví člověka hraje velmi důležitou roli to, co jíme, prakticky vůbec nereaguje naše zdravotnictví? Odpovědět si může každý sám... Možná se nechce topit. ☺

Manželka mi říká: „Ty jsi z té knížky takový nadšený, každému o ní vykládáš, každému ji ukazuješ, ale nikoho to nezajímá.“ Myslím, že se mýlí... Mám naději, že se mýlí! ☺ Jste zde přece ještě vy, milí čtenáři *Pramenů zdraví* – kteří hledáte pravdu o sobě, o světě, o tom, co prospívá či škodí.

A tak si rádi přečtete i ukázkou z knihy *How Not to Die* (na str. 14) a objevíte, jaká je třetí nejčastější příčina úmrtí v USA (ještě štěstí, že žijeme v České republice). A kdybyste z toho přece jen upadli do depresí, třeba vás rozptýlí detektivka z dílny Agathy Christie – rádi vám s dcerou knihu z naší bohaté bibliotéky zapůjčíme. ☺

Srdečně váš,

Robert Žižka, šéfredaktor

Obsah

zdraví a nemoc

4 Ale já mám špatné geny!

výživná poradna

8 Vejce pro našince

stres a psychika

9 Ovládá cukr vaši hlavu?

newstart

10 Kávu si osladím...

biokoutek

11 Nevěřte špatným zprávám

encyklopedie

12 Lilek skoro jako ryba

bylinky

13 Skořice pomáhá při cukrovce

mýty a omyly

14 Pozor, vizita!

partnerské vztahy

16 Šifrovaná komunikace

výchova dětí

18 Méně hraček – více radosti a kreativity

ekokoutek

19 Čípi přestávají migrovat

evoluce vs. stvoření

20 Hranice materialismu

znamení doby

22 Finanční krach

k zamyšlení

24 Proč nemáme rádi zákony?

produkty a recepty

26 Vařit zdravě může každý

prameny zdraví

časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

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

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

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

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

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

Ale já mám špatné geny!

Jedno odpoledne se Julie chystala odjet se svou dospělou dcerou na víkend na venkov, když tu si vzpomněla na termín mamografického vyšetření. „Mohla bych to zrušit,“ řekla si, „ale jen proletím dveřmi, zajdu na vyšetření a za chvíli už budeme na cestě.“

Z knihy Johna, Millie a Wese Youngbergových Vyhraj život! Běž vpřed. Vydal Advent-Orion.

Když mamografické vyšetření skončilo a Julie se oblékala, objevil se RTG technik a požádal o druhý snímek a pak ještě o třetí. Julie se vydala na cestu s jistými obavami. Za několik hodin zazvonil telefon. „Julie, tady je váš lékař. Radiologická zpráva je hotová a my jsme znepokojeni malou bulkou ve vašem levém prsu. Změnila velikost a tvar. Rád bych, abyste přišla v pondělí na kliniku na biopsii.“ Víkend vzal nečekaný obrat.

V pondělí ráno Julie v šoku a bez hnutí naslouchala svému lékaři, který se jí ptal: „Můžeme si spolu promluvit o výskytu rakoviny ve vaší rodině?“ – „Ano,“ odpověděla smutně. „Myslím, že jsem to měla očekávat. Má matka měla rakovinu prsu a má teta zemřela

na komplikace s rakovinou. Sestřenice byla na mastektomii. Měla jsem to vědět. Zdá se, že je to v našich rodinných genech.“ Později biopsie skutečně prokázala, že Julie má rakovinu prsu.

Byla Juliina rakovina nevyhnutelným důsledkem zděděných genů? Vytáhla si jednoduše špatnou kartu?

Když se v rodině opakovaně objevuje rakovina prsu, někteří lidé podstoupí genetické testování zaměřené na specifické rakovinné geny. Přesně to udělala i Anna, když jí bylo dvacet devět let. Výsledek odhalil 70% pravděpodobnost, že u ní eventuálně propukne nejnebezpečnější známá forma rakoviny prsu. Jaké měla možnosti? Mohla podstoupit bilaterální mastektomii čili odnětí obou prsů,

anebo se mohla pokusit změnit projev genů změnou svého životního stylu a tím vypnout smrtelný rakovinný gen, který koloval v její rodině. V obou případech musela vše brát naprosto vážně a být pod lékařskou kontrolou.

„Ať se stane, co má se stát“ – aneb stane se?

V dnešním světě žijí lidé, kteří věří, že jsou tím, čím jsou, a že se s tím nedá nic dělat. Někteří zloději tvrdí, že byli stvořeni, aby se stali zloději. Někteří vrazi cítí, že byli přirozeně naprogramováni k zabíjení. Jsou lidé opravdu stvořeni k tomu, aby byli zloději či zabijáky? Jsme všichni naprogramováni, abychom byli tím, čím jsme?

Slavná píseň „Que será, será“ (Co bude, bude), která získala Oscara, tvrdí, že naše budoucnost je předurčena a že nemáme moc možností to nějak změnit. Věříte tomu-to předurčení? Mnoho lidí si myslí, že naše zdraví spolu s dalšími aspekty života jsou dány osudem nebo jsou výsledkem naší genetické struktury. Ale vaše geny nejsou váš osud.

Často slyším, jak lidé říkají: „Ach, moje máma má diabetes, takže ho pravděpodobně budu mít také.“ Většina genů, které podporují propuknutí určitého onemocnění, určuje sklony k různým chorobám, ale nezpůsobuje samotnou nemoc. Jsou to naše rozhodnutí, vědomá či nevědomá, která široce ovlivňují naše budoucí zdraví.

V těsné blízkosti daného genu jsou malé markery zvané epigeny, které mohou být změněny naším způsobem života i návyky. Jsou to jakési vypínače s polohou zapnuto/vypnuto. Dokážou vypnout gen rakoviny, diabetu nebo srdečního onemocnění. Určují, které geny se projeví.

Příběh identických dvojčat

Ana Marie a Clotilde, narozené v roce 1942, jsou identická dvojčata žijící ve Španělsku.



Většina genů, které podporují propuknutí určitého onemocnění, určuje sklony k různým chorobám, ale nezpůsobuje samotnou nemoc. Jsou to naše rozhodnutí, vědomá či nevědomá, která široce ovlivňují naše budoucí zdraví.



Genetici studovali epigenomy identických dvojčat a zjistili, že ve třech letech byly v podstatě podobné. Avšak kolem padesáti let věku jejich rozdíl narostly čtyřnásobně.

zatímco méně než 30 % je ovlivněno lékařskou péčí, nastavením DNA a ne-epigenomickým prostředím. Epigenetika dokazuje, že my sami máme odpovědnost za integritu našeho genomu. Geny původně přednastavily výsledek, ale nyní vše, co děláme, vše, co sníme nebo vykouříme, může ovlivnit projevy našich genů u nás i u příští generace.

Mají úplně stejné geny, shodnou mimiku obličeje, stejný smích a často se na interview obléknou stejně, aniž by to spolu konzultovaly. Jsou doslova svými klony. Takže bychom předpokládali, že pravděpodobně dostanou stejné choroby. Jenže zatímco Ana Marie dostala rakovinu, Clotilde září zdravím. Co způsobilo tento rozdíl? Určitě ne geny, protože obě ženy jsou identická dvojčata. Ale jejich životní styl byl velmi odlišný.

Životní styl ovlivňuje jisté chemické značky zvané metyly a histony. Metyly modifikují DNA. Histony jsou genové proteiny a přehazují vypínač, čímž převážně určují, zda se gen projeví, či ne. Jsou částí toho, co vědci nazývají epigenom. Jednoduše řečeno: Metyly utiší geny, zatímco histony je aktivují.

Genetici studovali epigenomy identických dvojčat a zjistili, že ve třech letech byly v podstatě podobné. Avšak kolem padesáti let věku jejich rozdíl narostly čtyřnásobně. To znamená, že ačkoliv jejich geny zůstaly po celý život stejné, mnoho epigenů, které přehazují vypínač mezi polohami vypnuto/zapnuto, bylo rozdílných. Jejich dědičnost byla stejná, ale životní styl a životní prostředí zapříčinily rozdíl v tom, jak se geny projeví.

Sami rozhodujete o svém zdraví

Když matka a otec zplodí dítě, každý z rodičů předá potomkovi třicet chromozomů. Zároveň ovšem předá epigenomické nastavení. To určuje, který gen bude zapnut a který vypnut. Během dospívání však dítě změní toto nastavení volbou životního stylu. Ať trpíte chronickým onemocněním, nebo záříte zdravím, váš zdravotní stav je dán ze 70 % epigenomem a vašim životním stylem,

Za tři měsíce změněn projev genu u rakoviny prostaty

Velkou pozornost si získal výzkum dr. Deana Ornise, který předkládá přesvědčivé důkazy toho, že muž trpící rakovinou prostaty byl schopen v podstatě změnit projev genu v průběhu tří měsíců, kdy naprosto změnil životní styl. Jeho základem byly (1) dieta rostlinného původu, (2) umírněné tělesné cvičení, (3) techniky ovládnutí stresu a (4) týdenní podpůrná skupina. Biopsie na počátku a na konci studie prokázala zásadní změny.

Před zahájením léčby životním stylem bylo 453 rakovinných a choroby způsobujících genů nastaveno do pozice „zapnuto“ a 48 genů působících preventivně proti rakovině bylo v pozici „vypnuto“. Po třech měsících diety, každodenního cvičení, protistresové strategie a navštěvování podpůrné skupiny se všech 453 rakovinných genů přepnulo do polohy „vypnuto“. Původně neaktivní geny působící preventivně proti rakovině byly všechny v aktivní pozici.

To je velice nadějná zpráva. Tato studie prokazuje efekt změny životního stylu na jakýkoli typ rakovinných genů. Doufáme, že bude motivovat lidi k tomu, aby se sami rozhodli pro změnu. Dr. Ornish uvádí: „Ve většině případů jsou naše geny pouhou predispozicí (tendencí), nejsou „tesány do kamene“. Pokud jsou v naší rodinné anamnéze choroby jako rakovina prostaty, rakovina prsu nebo srdeční onemocnění, máme tedy „špatné geny“, možná potřebujeme výrazně změnit náš životní styl, abychom pomohli předejít chronickým onemocněním nebo se je pokusili zvrátit... Naše zdraví nestojí jen na našich genech.“ ●

Vitamín D reguluje více než 2 000 genů

Každá tkáň a buňka má receptor na vitamín D. Odhaduje se, že přes 2 000 genů, tedy asi jedna šestina kompletního lidského genomu, je přímo či nepřímo regulována vitamínem D. Vyjděte proto na slunce a doplňte si vitamín D!

Specialisté na životní styl a další profesionálové v oblasti zdraví doporučují, abychom si dvakrát ročně nechali testovat krev na přítomnost vitamínu D (25[OH]D) a dodávali tělu vitamín D tak, abychom jeho hladinu v krvi udržovali na 50–100 ng/dl.

Odhadnout hladinu vitamínu D v krvi je prakticky nemožné. Prokázalo se však, že devět z deseti lidí má jeho hladinu výrazně pod 50–100 ng/dl, z čehož vyplývá zvýšené riziko mnoha onemocnění.

Nedostatek spánku mění projev genů

Kromě diety, cvičení, zamezení stresu a sociální podpory aktivují dobré geny i další faktory životního stylu. Jedním z nich je odpovídající odpočinek.

Allennův institut vědy o mozku ve spolupráci se SRI Int. oznámil, že 224 myších genů změnilo své projevy v souvislosti s nedostatkem spánku a že tisíce genů jsou zřejmě regulovány čtyřadvacetihodinovým rytmem. Jeví se, že nejde jen o to, jak dlouho odpočíváme, ale důležitý je také rytmus a pravidelný cyklus odpočinku. Odpovídající odpočinek je pak zcela zásadní v období zvýšeného stresu.

Mateřské objetí a geny

Když krysí matka tráví čas olizováním, upravováním a péčí o svá mláďata, z jejich potomků vyrostou klidní dospělí jedinci. Ale malé krysy, které nebyly láskyplně vychovány, vyrůstají jako nervózní a úzkostní jedinci.

Kanadští vědci zjistili, že přítomnost či absence láskyplné výchovy ovlivňuje tu část mozku, která kontroluje hladinu stresového hormonu kortizolu uvolňovaného žlázami nadledvinek a ovlivňuje projevy genových receptorů v mozku.

Ořechy jako součást optimálního jídelníčku

V metaanalýze 61 intervenčních studií, které zkoumaly účinky konzumace celé řady ořechů na zdraví srdce, vědci zjistili, že docházelo k významnému zlepšení profilu těch lipoproteinů, které přispívají ke zvýšení rizika aterosklerózy, a to již při jedné porci ořechů denně.

Studie se soustředily na mandle, vlašské ořechy, kešu a pistácie. Podobné účinky však přinášejí i arašídů, neboli burské oříšky (i když se technicky vzato jedná o luštěninu) – které jsou mnohem levnější.



Noční směny a riziko nehody

Není žádným tajemstvím, že ospalí řidiči častěji bourají. Pětina všech dopravních nehod je způsobena ospalými řidiči. Bostonští výzkumníci testovali na speciální jízdní dráze šestnáct pracovníků, kteří často pracovali noční směny – po noční směně anebo po sedmihodinovém spánku. Zjistili, že k bouráčkám docházelo ve 38 % případů testů po noční směně. Po noci strávené spánkem nedošlo ani k jediné.

Po noční směně by tedy pracovník optimálně neměl jet domů ráno autem. Jeho riziko dopravní nehody je totiž podstatně vyšší.



Metabolicky „zdraví“ obézní?

Jsou metabolicky „zdraví“ obézní lidé, to je ti, kteří sice trpí výraznou nadváhou, ale nemají přitom rizikové faktory hlavních onemocnění, tj. vysoký krevní tlak, špatný profil lipidů (cholesterol, triglyceridy) anebo inzulinovou rezistenci, bez zdravotních rizik?

Tuto otázku si položili korejsí vědci, kteří porovnávali osoby s normální tělesnou hmotností s lidmi obézními. Ukázalo se, že výše zmínění obézní (bez rizikových faktorů) vykazovali zvýšený výskyt chronického ledvinového onemocnění (a selhání ledvin), a to i po započítání věku, pohlaví, spotřeby cigaret a alkoholu a úrovně fyzické aktivity.

Tyto poznatky jen dále potvrzují, že obezita je škodlivá za všech okolností.



Energetické nápoje zvyšují tlak

Pilotní studie zjistila, že konzumace energetického nápoje (Rockstar) zvyšovala krevní tlak u mladých dospělých lidí.

Během třiceti minut po konzumaci nápoje došlo ke zvýšení systolického krevního tlaku o 6,2 % a diastolického krevního tlaku o 3,1 %. Je potřebný další výzkum, který by ukázal, zda tyto změny přispívají ke zvýšení rizika kardiovaskulárních onemocnění či nikoliv.

Do té doby se zdá být rozumné energetické nápoje raději vůbec nekonzumovat.

Čtyřikrát více antibiotik pro zvířata

American Academy of Pediatrics (Americká akademie dětských lékařů) zaujala odmítavé stanovisko k užívání antibiotik u zvířat z neterapeutických důvodů.

Nedávno zveřejněná zpráva uvádí, že užívání antibiotik jako stimulantu růstu u hospodářských zvířat přispívá k vytváření odolných organismů a následně k potenciálním infekcím šířícím se potravinami. Na tyto infekce jsou nejcitlivější děti. Lékařům se doporučuje, aby instruovali rodiče k nákupu pouze takového masa a drůbeže, při jejichž výrobě nebyla antibiotika využívána.

V současné době se prodává čtyřikrát více antibiotik pro použití zvířaty než pro použití lidmi.



Sociální jetlag, slyšeli jste to?

Hromadí se stále více poznatků o tom, že zdraví lidé, kteří během pracovního týdne chodí včas do postele a mají pravidelný spánkový rytmus, ale o víkendech ponocují a pak ráno dospívají, vykazují vyšší hladiny cholesterolu, triglyceridů a glukózy v krvi – společně s tendencí nabírat na váze.

Již „sociální jetlag“ v podobě šedesáti minut oproti běžným každodenním návykům přinášel zvýšení kardiometabolických rizik. Pro dobré zdraví je zkrátka pravidelnost velmi důležitá.



Zdravá strava v dospívání chrání před rakovinou prsu

Adolescentní dívky a mladé ženy, které se živily zdravou stravou, méně trpěly rakovinou prsu později v životě.

Vědci zjistili, že ty dívky, které měly nejvyšší příjem vlákniny ze stravy, byly vystaveny o 25 % nižšímu riziku onemocnění rakovinou prsu než dívky, které měly ve stravě vlákniny nejméně. Prospěvala jak spotřeba rozpustné, tak nerozpustné vlákniny. S každými 10 gramy zvýšení příjmu vlákniny se riziko snižovalo o 13 %.

I pro prevenci rakoviny prsu se tedy dá doporučit strava obsahující hodně vlákniny, jinými slovy hodně ovoce, zeleniny, luštěnin a celozrnných obilovin. A to již od mládí.



Sledování televize poškozuje mozek

Ve studii na dospělých středního věku, kteří měli za sebou více než 25 let častého sledování televize (více než tři hodiny denně) a současně neměli dostatek pohybu, se prokázalo dvakrát vyšší riziko narušení kognitivních funkcí (rychlost reagování, paměť, schopnost vykonávat úkony) v porovnání s těmi, kteří se na televizi dívali jen málo a byli naopak hodně fyzicky aktivní.

Chcete-li si zachovat mozek ve formě i ve stáří, vypněte televizi a jděte se raději projít.



Vejce pro našince

Podle zprávy American Egg Board se v roce 2014 v USA „více než zdvojnásobil nárůst tržeb oproti roku 2013 a USDA poukazuje na nejvyšší spotřebu za posledních třicet let.“

John McDougall, The McDougall Newsletter

O čem je řeč? Řeč je o vejcích. Není ani divu, výše zmíněná organizace utrácí každý rok více než 23 milionů dolarů na podporu prodeje vajec.

Ve své knize McDougallův plán jsem již před více než třiceti lety odhalil triky, které používá potravinářský průmysl. Cituji: „Ze šesti studií v lékařské literatuře, které neprokázaly významné zvýšení hladiny krevního cholesterolu při konzumaci vajec, byly tři zaplacené American Egg Board, jedna Missouri Egg Merchandising Council a jedna Vaječným programem kalifornského Ministerstva zemědělství. Nepodařilo se identifikovat, kdo poskytl prostředky na vypracování šesté studie.“

Je snadné nalézt způsob, jak postavit studii tak, abyste dostali výsledky, jaké

potřebujete. Chcete-li dosáhnout minimálního nebo nulového zvýšení hladiny cholesterolu, musíte nejprve pokusné osoby saturovat cholesterolem z jiných zdrojů, protože studie ukazují, že jakmile lidé konzumují 400 až 800 miligramů cholesterolu denně, další přídavek cholesterolu má pouze nepatrný účinek na hladinu krevního cholesterolu. Vzhledem k tomu, že jídelníček dnešního člověka bývá obvykle založen na konzumaci masa, drůbeže, mléčných výrobků a ryb (všechno bohaté zdroje cholesterolu), není to žádný problém.

V posledních dvou dekadách využívavly organizace American Egg Board a Egg Nutrition Center velmi aktivně vědecký výzkum v zájmu zvýšení poptávky po vejcích. Ze 41 studií, které se zabývaly obsahem

cholesterolu ve stravě a byly zahrnuty do metaanalýzy vypracované v roce 1992, bylo 29 % financováno výrobcí, a to hlavně průmyslem výroby vajec. V analýze vypracované o devět let později, tedy v roce 2001, toto číslo stoupl na 41 %. V přehledu z roku 2013 dosáhlo toto číslo hodnoty 92 %. Potravinářský průmysl má nyní vědecký výzkum o vlivu cholesterolu ve stravě na zdraví zcela pod kontrolou.

V USA publikují každých pět let nová výživová doporučení pro americké obyvatelstvo. Článek v odborném lékařském časopise JAMA pochvalně ocenil doporučení Poradního výboru pro výživová doporučení (DGAC) na léta 2015–2020. Mimo jiné i to, že „cholesterol nalézající se ve stravě již nepředstavuje problematickou živinu“ a „absenci horního

limitu spotřeby tuků“ . (Tyto informace převzala i naše média a vyjadřovali se k nim mnozí tuzemští odborníci.)

Průmysl výroby vajec vyvíjí na výbor DGAC vliv prostřednictvím výzkumných pracovníků v Tufts University/USDA Center. Vědci z tohoto střediska vyloučili ze své analýzy všechny studie publikované před rokem 2003. Z dvanácti studií, které zahrnuly do své práce, bylo osm sponzorovaných American Egg Board (prostřednictvím Egg Nutrition Center), dvě britskou a australskou společností pro výrobu vajec a jedenáctá průmyslem zpracování ryb. Jinak řečeno, jedenáct ze dvanácti citovaných studií bylo postaveno tak, aby bylo dosaženo požadovaného výsledku (pro potravinářský průmysl).

Navzdory výše zvýšeným skutečnostem dospěla skoro každá studie k závěru, že vejce nebo jiné potraviny obsahující cholesterol nepříznivě působí na hladinu cholesterolu v krvi. Přesto došli John Griffin a Alice Lichtensteinová (členové výboru DGAC, oba současně s vazbami na průmysl výroby vajec) k závěru, že účinky cholesterolu ve stravě na koncentrace lipidů v plazmě „jsou mírné a podle všeho omezené pouze na některé populační skupiny.“

Studie, které výbor DGAC ignoroval

Dobře postavené studie vědců, kteří nejsou závislí na zájmech průmyslu, jasně ukazují, že vejce působí na hladinu cholesterolu v krvi nepříznivě. Skutečný vliv konzumace vajec může být pozorován tehdy, když jsou vejce podávána lidem, kteří nepřijímají stravou mnoho cholesterolu.

Když přidávali sedmnácti studentům lakto-vegetariánům do stravy po dobu tří týdnů denně jedno velké vejce, jejich hladina LDL („špatného“) cholesterolu se zvýšila o 12 %. Dlouhodobé účinky konzumace vajec byly zkoumány v jiné studii na skoro 6 tisících vegetariánů a 5 tisících nevegetariánů. Studie trvala tři-

náct let. Ti, kteří jedli vejce více než šestkrát týdně, měli 2,47krát vyšší riziko úmrtí na srdeční onemocnění než ti, kteří konzumovali méně než jedno vejce týdně.

Padesát let trvající studie na téměř dvou tisících mužích středního věku (Western Electric Study) zjistila, že snížení příjmu cholesterolu stravou o 430 mg (odpovídá asi dvěma vejcem) bylo spojeno se snížením

dlouhodobého rizika koronárního srdečního onemocnění o 43 %. O 25 % se snížilo riziko úmrtí z jakékoliv příčiny a došlo k prodloužení života o tři roky. Vyšší příjem cholesterolu byl současně spojen s vyšším rizikem mrtvice, krevní sraženiny, vysokého krevního tlaku a rakoviny prsu, prostaty, tlustého střeva, plic a mozku.

Cholesterol cévám škodí nejvíce, je-li podáván v oxidované formě (tvorba volných radikálů). Vejce a výrobky z nich jsou hlavním zdrojem oxidovaného cholesterolu v naší stravě.

Neovlivněný vědecký výzkum ukazuje, že přidavek jednoho vejce denně ke stravě průměrně zdravého člověka, jenž denně přijme 200 mg cholesterolu z jiných zdrojů, zvýší hladinu cholesterolu asi o 4 %, což znamená osmiprocentní zvýšení rizika srdečního onemocnění. Dvě vejce denně znamenají šesti-procentní zvýšení cholesterolu a o 12 % vyšší riziko srdečního onemocnění v následujících pěti až deseti letech. Pro mladé dospělé muže pak představují dvě vejce denně o 30 % vyšší riziko koronárního srdečního onemocnění.

Ve studii publikované v roce 2015 v časopise *Atherosclerosis* zjistili: „Vyšší spotřeba vajec byla spojena s vyšším výskytem koronární aterosklerózy a vyšším stupněm koronární kalcifikace. Riziko se zvyšovalo se zvyšující se spotřebou vajec. Bylo pozorováno ve všech klinických podskupinách, včetně těch s velmi nízkým rizikem kardiovaskulárního onemocnění.“

Výsledky z Physician's Health Study ukázaly, že vyšší spotřeba vajec byla spojena s vyšší celkovou úmrtností. V roce 2014 jsem publikoval výsledky vlastní studie (v časopise *Nutrition Journal*), ve kte-

ré jsem ukázal, že již sedmidenní program nízkotučné veganské (tedy čistě rostlinné) stravy přinesl snížení hladiny celkového cholesterolu o více než 0,5 mmol/L. U pacientů s počátečním cholesterolem vyšším než 6 mmol/L

byl průměrný pokles cholesterolu za jeden týden dokonce 1 mmol/L.

Poznámka překladatele: Tyto poznatky potvrdily i výsledky vyšetření několika tisíc absolventů rekondičních pobytů NEWSTART v České republice v uplynulých patnácti letech. I v našich podmínkách činil na veganské stravě průměrný pokles cholesterolu za jeden týden 0,5 mmol/L. ●

Potravinářský průmysl má nyní vědecký výzkum o vlivu cholesterolu ve stravě na zdraví zcela pod kontrolou.

Ovládá cukr vaši hlavu?

Máte rádi sladkosti? Tak se mějte na pozor! Nová studie, publikovaná v časopise *The Journal of Alzheimer's Research* ukázala jejich velmi nepříznivý vliv na mentální funkce.

Vědci z Mayo Clinic sledovali 937 seniorů obou pohlaví (věkový průměr se pohyboval okolo osmdesáti let), kteří podstoupili testování kognitivních funkcí a poskytli detailní informace o složení své stravy.

Po čtyřech letech trvání studie došlo u 21 % lidí k úbytku kognitivních funkcí. Podrobná analýza ukázala, že tento pokles mentálních funkcí byl téměř dvakrát častější u těch, kdo jedli nejvíce rafinovaných sacharidů. Lidé s doporučeným příjmem sacharidů (50–60 % celkového energetického příjmu) neměli měřitelný pokles mentální výkonnosti.

Tento nežádoucí účinek byl způsoben nadměrnou konzumací jednoduchých (= sladkých) sacharidů a potravin s vysokým glykemickým indexem, které se metabolicky chovají jako čistý cukr (bílá mouka, bílá rýže, bramborové pyré apod.).

Komplexní sacharidy (celozrnné obiloviny, pečivo atp.) nebo sacharidy z ovoce a zeleniny (a také fytochemikálie) působí na funkce mozku pozitivně. Například: červená řepa zvyšuje průtok krve mozkem, jahody, ostružiny, maliny, borůvky a moruše chrání mozek před vlivem volných radikálů nejlépe ze všech známých potravin, listová a košťálová zelenina pomáhá udržet dlouholetou mentální výkonnost a luteolin (v zelené paprice, špenátu, růžičkové kapustě, celeru a mrkvi) snižuje zánětlivost mozku.

Převzato z webových stránek *Ambulance klinické výživy*.





Kávu si osladím...

Káva. Někteří na ni nedají dopustit, jiní se jí vyhýbají. Mnozí dnes proklamují, a to i na vědecké bázi, prospěšné účinky jejího užívání. „Přijďte na naši výbornou kávu, lepší kvalitu nenajdete,“ zval nás při osvětové akci (tzv. Dni zdraví) v luxusní obchodní pasáži na Brumlovce pracovník blízkého stánku s občerstvením.

John Scharffenberg, Robert Žižka

Jaká je realita? Ve spolupráci s nestorem amerických odborníků na výživu jsem pro vás připravil krátký (jistě ne vyčerpávající) přehled výsledků vědeckých studií na téma káva a kofein.

Káva a nemoci srdce a cév

Je známo, že zvýšená hladina homocysteinu v krvi je rizikovým faktorem infarktu. Káva zvyšuje hladinu homocysteinu, a to dokonce i překapávaná (tedy filtrovaná). Pro udržení hladiny homocysteinu pod kontrolou se doporučuje u žen snížit spotřebu kávy a alkoholu, u mužů pak zvýšit množství fyzické aktivity, příjem vlákniny a kyseliny listové (Am J Clin Nutr).

Zajímavé je, že riziko akutní srdeční příhody je při nízkém příjmu kávy (tj. méně než šálek denně) nižší (oproti těm, kteří kávu vůbec nepijí). Při jednom až dvou šálkách denně se však již zvyšuje, a to o polovinu, při více než dvou šálkách ztrojnásobuje (J Nutr). Při stejné dávce kofeinu dochází k vyššímu

zvýšení hladiny cholesterolu u kávy než u čaje (jenž také obsahuje kofein). To naznačuje, že v kávě jsou i další škodlivé látky.

Ve studii zkoumající vliv dobrého zásobení tekutinami na riziko koronárního srdečního onemocnění se ukázalo, že riziko se snižovalo při pití vody (více než pět skleniček vs. méně než dvě) asi na polovinu. Při dobrém zásobení jinými nápoji než vodou, to znamená kávou, džusy a limonádami, se však zvýšilo – u žen na více než dvojnásobek a u mužů o polovinu (Am J Epidemiol).

V jiné studii se ukázalo, že káva snižuje citlivost na inzulín u zdravých lidí. U skupin s nízkým rizikem koronárního srdečního onemocnění (např. adventisté) káva zvyšovala riziko onemocnění. Podle australských vědců by naprosté vyloučení kávy přineslo snížení rizika koronárního srdečního onemocnění o 9–14 %, současně by se o 17–24 % snížilo riziko mrtvice. Káva zvyšuje tepovou frekvenci, přispívá k arytmií, snižuje přítok krve do jater (Primary Cardiology).

Chronické pití kávy způsobuje ztuhlost aorty. Užívání kávy ve vyšších dávkách zvyšuje hladinu CRP, markeru zánětlivosti v těle (Am J Clin Nutr).

Podle přehledu literatury z Medline zvyšuje pití kávy krevní tlak. Vědci sledovali více než tisíc absolventů medicíny po dobu delší než třicet let. V šedesáti letech mělo vysoký krevní tlak 19 % těch, kteří nepili kávu, 28 % těch, kteří pili šálek až dva denně, 31 % těch, kteří pili 3–4 šálky a 52 % těch, kteří pili pět či více šálků kávy denně.

Dva či více šálky kávy denně zdvojnásobují riziko rakoviny močového měchýře (Am J Public Health). Kofein za přítomnosti dusičnanů zvyšuje produkci nitrosaminů (silné karcinogeny), a to až desetinásobně. V Adventist Health Study zvyšovalo pití kávy riziko rakoviny tlustého střeva o 66 %.

Snižuje se vstřebávání nehemového železa, vitamínu B1 a vápníku (Am J Clin Nutr). Jedná se o vliv alkaloidu a taninů obsažených v kávě. (Čaj snižuje vstřebávání železa

ještě více než káva. Šálek kávy sníží vstřebávání železa z hamburgeru o 39 % a šálek čaje o 64 %.) Kofein tak přispívá k anémii.

Vylučování žaludečních šťáv zvyšovala stejně tak káva bez kofeinu jako běžná káva (N Engl J Med). Káva snižuje tlak dolního svěrače jícnu, což může mít za následek pálení žáhy.

Pití kávy může být vstupní branou k užívání silnějších návykových látek. Kofein přidáváný do nekvalitní teenagerovské stravy zvyšoval užívání alkoholu – u krys. ☺

Kofeinismus je lékařský termín užívaný pro ty jedince, jejichž chování je konzumací kofeinu ovlivněno. Nikotin inaktivuje kofein. Když tedy někdo přestává kouřit, měl by přestat i pít kávu, jinak se kofein začne hromadit v tkáních.

Káva a ženy

Výsledky jedné studie ukázaly, že celoživotní užívání dvou šálků kávy denně bylo spojeno se snížením hustoty kostí u těch starších žen, které nepily každý den mléko (J Am Med Assoc). Studie z New England ukázala, že káva a kofein zvyšují riziko rakoviny vaječnicků.

Káva je droga a proto se nedoporučuje, aby ji užívaly těhotné ženy. Káva překračuje placentu, plod nemá enzymy, aby ji dokázal rozložit. (Studie na zvířatech poukázaly na abnormality kostí, narušení vývinu, nižší porodní váhu.) Šálek silné kávy nebo tři šálky slabé kávy skoro zdvojnásobovaly riziko spontánního potratu. Více než tři šálky kávy denně zčtyřnásobovaly riziko nízké porodní váhy dítěte (Am J Epidemiol).

Kofein se vylučuje do mateřského mléka, kde se nachází v hladinách o 50 % vyšších než v matčině krvi (Food Tech). U novorozence je poločas jeho rozpadu více než 80 hodin (zatímco u matky 5–6 hodin).

Iowa Women's Health Study ukázala, že ty ženy, které pily denně čtyři či více šálků kávy bez kofeinu měly více než dvojnásobné riziko revmatoidní artritidy.

Možné prospěšné účinky

Výsledky kanadské studie zkoumající riziko onemocnění Alzheimerovou chorobou ukázaly, že užívání kávy přispívalo ke snížení rizika tohoto onemocnění. Kofein podle výsledků další studie snižoval riziko výskytu žlučkových kamenů u žen (Am J Epidemiol). Užívání kávy a zvláště kofeinu bylo spojeno i s nižším rizikem Parkinsonovy choroby. Běžná káva i káva bez kofeinu pak také snižovaly riziko ledvinových kamenů (Ann Intern Med).

Závěr

Posuďte sami. Já osobně volím pokud možno to, co pouze prospívá – a nikoliv škodí. ●

Nevěřte špatným zprávám

Ve světle výsledků metaanalýzy Stanfordské univerzity (z roku 2012) by se mohlo zdát, že upřednostňování organicky pěstovaných a vyráběných potravin (tj. biopotravin) nemusí být ze zdravotního hlediska výrazně výhodnější.

Igor Bukovský, AKV

Má tedy smysl kupovat biopotraviny, jejichž cena je obvykle vyšší než cena konvenčních potravin? Doktor David Brownstein, ředitel Centra holistické medicíny ve West Bloomfield v USA, tvrdí, že určitě ano.

V přehledu výsledků dvou stovek studií (jenž je v poslední době často citován), které srovnávaly obsah kontaminantů (škodlivin) a naopak živin v konvenčních potravinách a v biopotravinách, vědci uvedli, že ze zdravotní rozdíly nebyl příliš významný.

Analýza však ukázala, že v biozelenině a bioovoci je méně pesticidů (a vzhledem k tomu, že pesticidy působí toxicky na enzymy v lidském těle, to můžeme považovat jen za výhodu). V další studii (Annals of Internal Medicine, září 2012) se také potvrdil nižší obsah pesticidů v biopotravinách – i když také množství pesticidů v konvenčních potravinách bylo stále pod bezpečnou hranicí. Podobně u organicky chovaných kuřat a krůt byl o 33 % nižší výskyt bakterií rezistentních na antibiotika než u těch z běžných chovů. Další důvod upřednostňovat biopotraviny.

Co se týče obsahu nutrientů (živin), ukázalo se, že bio mléko a bio kuřata měla vyšší obsah omega-3 mastných kyselin (které napomáhají zdraví srdce a cév) stejně jako fosforu, potřebného zase pro zuby a kosti. Celkově se výsledky studií, které sledovaly a porovnávaly obsah nutrientů v bio a konvenčních potravinách poměrně různily, většina z nich však prokázala vyšší obsah nutričně významných látek v biopotravinách.

V pečlivě uspořádaných srovnávacích studiích se ukázalo, že biopotraviny mohou mít o 10–30 % vyšší obsah některých složek. Například vyšší obsah vitamínu C, antioxidantů a fenolických kyselin se potvrdil u 60–80 % sledovaných potravin.

Hodnocení této problematiky je o to komplikovanější, že zatím neexistují studie, které by kromě obsahu kontaminantů či nutrientů hodnotily i rozdíl v celkovém zdravotním efektu po dlouhodobé konzumaci ať už organicky pěstovaných nebo konvenčních potravin. Přesto se zdá, že stojí za to investovat více peněz do nákupu organicky pěstovaných potravin. ●

Lilek skoro jako ryba

Recept na chutné jídlo, které vyžaduje minimum času, námahy a nádobí mám od svého strýčka Jiřího Mikoláška. S ničím se moc „nepáral“, takže se v poměrném zdraví dožil 88 let a v osmdesáti ještě doktoroval.

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

K tomuto receptu je třeba ryba (nepřestávejte čist ☺) a zelenina. Obé se – oparano a osoleno – dá do jednoho kastrolu na rozpálený omastek a tepelně upraví. Jednoduché a vynikající. Podrobnosti? Čím víc zeleniny, tím líp. Papriky, rajčata, cibule. Čím větší kusy, tím líp. Je to rychlejší – a dobré! Tak dobré, že mi vždycky vadívalo, že to nemohu jíst rychleji, neboť se musím zdržovat s kostmi.

A tak, když jsem jednou byla v jordánské restauraci, došla jsem k nápadu. Tam měli

cosí, co mi silně připomínalo krmí mého strýčka. Jen to nemělo kosti. Při bližším ohledání jsem zjistila, že je to lilek na zelenině. Vida, a chutná to skoro jak ta ryba. A já se vždycky s lilkem krájela a vymýšlela, ono taky v prvních receptech, které k nám s prvními lilky dorazily, bývaly takové složitosti – jako že lilek oloupeme (uť!), nakrájíme, nasolíme, necháme vypotit, omyjeme, natřeme pastou – aby to mělo vůbec nějakou chuť, obalíme... Zkoušeli jste balit lilek? Ztráta času i nervů! A to ještě není všechno – na závěr lilek ještě

máme osmažit... Jenže lilek pije omastek jako divý, obalení opadává... Ne, tenhle recept mě tehdy nenadchl.

Dnes už u nás jednoznačně vítězí prostý recept: Vše (lilek místo ryby, rajčata, papriky, cibuli) nakrájíme na veliké kusy, dáme do vymazané zapékací misky, osolíme, přiklopíme, dáme do trouby, abychom to nemuseli hlídat, a když to začne vonět, odklopíme, zkontrolujeme a necháme dopéci. Jak prosté – a dobré! Díky, strýčku!

Z lilku si můžete připravit také arabskou specialitu baba ghanough. Klasický začátek: Lilek omyjete, odkrojíte kalich, pak už jen vcelku upečete v troubě. Podlévat nemusíte, jen otočíte. Pak lilek rozkrojíte, vydlabete dužinu. Tu vložíte do mixéru, umixujete na kaši. Přidáte tahini, asi tak čtvrt šálku na šálek vydlabaného lilku. (Toto množství získáte tak ze tří menších lilků, což bohatě stačí na oběd pro čtyři osoby). Dále použijete utřený česnek – jeden až tři stroužky (záleží na chuti a taky na zchovalosti česneku – k jaru už nemá tu sílu), šťávu z citronu – přibližně tři lžice – a lžičku bylinkové soli. Kdyby to bylo moc husté, můžeme přidat lžici olivového oleje. Vznikne něco mezi kaší a omáčkou. Barva tedy nic moc, takže je vhodné pokrm dozdobit, třeba jemně nasekanou zelenou petrželkou, eventuálně kapkami kvalitního kečupu, ale pozor, ať z arabského jídla nevznikne italské! ☺ Tuhle kaši můžeme jíst samotnou, s (arabským) chlebem, s cizrnou... Pokud zvolíte (dobře uvařenou) rýži natural, můžete ji posypat lehce opraženým lněným semínkem.

Možná máte rádi baba ghanough, ale neradi vymýváte mixér. Úplně nejpohodlnější úprava lilku je v tomto případě tato:

Lilky (menší, asi tři) omyjeme a položíme do zapékací misky. Zakryjeme a necháme upéci do změknutí. Pak lilky i se slupkou nožem usekáme. Velikost kusů záleží na naší libosti a energii k sekání. (Když tam tu slupku ponecháme, ušetříme za inzerované kostky k regulaci trávení.) Přidáme utřený česnek, pilnější si ho utrou sami, ostatní použijí pastu. Ta je slaná, tak už jen opatrně dosolíme bylinkovou solí nebo sójovou omáčkou a přidáme usekaná sušená rajčata i s trochou oleje, v němž jsou naložena. Mažeme na chleba (pokud není nejčerstvější, občerstvíme ho – plátky položíme na varnou konvici a necháme napařit), zavřeme oči a labužnický pomlaskáváme. Pomazánka připomíná houbovou smaženici. Můžeme ji ještě posypat sekanými bylinkami jako je např. řeřichová nať, ředkvičková nať. Když navrch dáte mladinký usekaný libeček, kromě vitaminů získáte i dojem, že jíte morek – vegetariánský morek jedna báseň! ●



Skořice pomáhá při cukrovce

Skořice je známá už celá staletí – jako koření i pro své zdravotní účinky. Staří Egypťané ji používali při balzámování, biblický Mojžíš ji v kombinaci s dalšími druhy koření a olivovým olejem použil při pomazání svatyně a jejího zařízení na poušti.

Winston Craig, Andrew University

Slovo, které se používá v řečtině pro skořici, znamená sladké dřevo. Vnitřní kůra skořicového stromu se nechá uschnout do roličky. Pak se nareže na 5–8 cm dlouhé kousky nebo namele na prášek. Prášek má silnější aroma a vydrží čerstvý šest měsíce, roličky déle. Skořici je třeba skladovat v chladu, temnu a suchu.

Existují dva hlavní druhy skořice, jeden roste na Srí Lance a v jižní Indii, druhý v Číně, Indonésii a ve Vietnamu.

Skořice se používá na ochucení limonád, čajů a pekárenských výrobků, jako jsou cereálie, granulové tyčinky, pudinky, koláče atp. Často se přidává do vloček, čokolády nebo kávy, také do žvýkaček. Skořice je běžnou součástí mnoha indických kari. Zlepšuje chuť a aroma řady léčebných směsí. Používá se i v parfumerii.

Lékařské využití

Starověcí lékaři, jako například Galén, hojně využívali zdravotní účinky skořice. Ve středověku se skořice používala při léčbě bolestí v krku a kašle. Po staletí se skořice podávala při trávicích problémech, žaludečních či střevních křečích, nevolnosti a plynatosti, ke zlepšování chuti k jídlu a při průjmu.

V lidovém lékařství doporučovali skořici na revmatismus a další zánětlivá onemocnění. Skořice působí také proti srážení krve. Extrakt ze skořice pomáhá při kvasinkových onemocněních pochvy a potírá i *Helicobacter pylori*, baktérii odpovědnou za vznik žaludečních vředů. Extrakt brání i růstu kultivovaných nádorových buněk. Skořice se dá použít také jako konzervační činidlo v potravinách, brání množení salmonely a *E. coli*.

Skořice a cukrovka

V Koreji a Číně se skořice tradičně užívá při léčbě cukrovky. Vědci zjistili, že konzumace jablečného koláče nevyvolala očekávaný vzestup hladiny krevního cukru. Vysvětlením byl obsah skořice v koláči. Skořice obsahuje ve vodě rozpustné polyfenolické polymery. Tyto složky zvyšují citlivost na inzulín.

Studie na šedesáti mužích a ženách s cukrovkou 2. typu ukázala, že půl čajové lžičky skořice podávané jednou denně po dobu šesti týdnů přineslo 25% snížení hladiny krevního cukru nalačno, pokles cholesterolu o 12 % a pokles triglyceridů o 30 %.

V další studii podávali dvanáct týdnů 22 dospělým s prediabetes 500 miligramů ve vodě rozpustného skořicového prášku. Většina účastníků studie zaznamenala snížení hladiny krevního cukru nalačno o 10 %. Skořice je také dobrým zdrojem chromu, což je stopový minerál, který povzbuzuje aktivitu inzulínu.

Bezpečnost použití

Vůně a chuť skořice je dána obsahem cinnamaldehydu, což je hlavní olejová složka kůry skořice. Tato látka může být ve vyšších dávkách toxická, není proto bezpečné užívat větší množství mleté skořice. Dá se však užívat ve vodě rozpustný extrakt skořice, který obsahuje aktivní polyfenolické složky, ale olejová složka byla odstraněna.

Těhotné ženy by neměly užívat skořicový olej ani velké dávky skořice, které mohou vyvolat potrat. Někteří lidé mohou být alergičtí na olej či kůru skořice, a to i když se se nacházejí např. v zubní pastě či parfému. U častých uživatelů žvýkaček se skořici bylo zaznamenáno napuchnutí rtů a ranky v ústní dutině. ●



Pozor, vizita!

Známé rčení říká, že gram prevence je lepší než kilo léků. Kilo není tak moc... Proč měnit jídelníček a životosprávu, když může člověk nechat moderní medicínu, aby ho dostala zpět do formy?

Z knihy Michaela Gregera *How Not to Die*.

Moderní medicína naneštěstí není ani zdaleka tak efektivní, jak si většina lidí myslí. Doktoři excelují při léčení akutních stavů, jako je např. náprava zlomeniny nebo léčba infekcí, ale ve vztahu k chronickým onemocněním nemá konvenční medicína moc co nabídnout – ve skutečnosti někdy dokáže napáchat více škody než užítku.

Například vedlejší účinky léků podávaných v nemocnicích zabijí každý rok podle odhadů asi 106 tisíc Američanů. Již samotné toto statistické číslo staví lékařskou péči na šesté místo žebříčku nejčastějších příčin úmrtí v USA. Toto číslo přitom odráží pouze úmrtí v důsledku užívání léků podle předpisu. Dodatečných 7 tisíc lidí ročně zemře

proto, že jim byl omylem ordinován špatný lék, a dalších 20 tisíc v důsledku jiných chyb, ke kterým v nemocnici dojde. Nemocnice je nebezpečné místo, a to nepočítáme odhadovaných 99 tisíc úmrtí ročně na infekce, které zde pacienti chytí. Můžeme ale úmrtí v důsledku infekčního onemocnění svádět na lékaře? Můžeme, pokud si lékaři dokonce ani nemyjí ruce.

Od 40. let devatenáctého století víme, že umývání rukou je nejlepším způsobem, jak zabránit přenosu infekce v nemocnici, přesto jen zřídka překročí respektování tohoto doporučení mezi zdravotníky 50 %. A lékaři jsou v tomto ohledu nejhorší. Podle výsledků jedné studie dokonce i varovné nápisy na jednotce intenzivní péče (signalizující zvlášť

vysoké riziko infekce) vedly méně než čtvrtinu lékařů k tomu, aby si před vyšetřením pacientů pořádně umyli ruce anebo použili dezinfekční prostředek. Je to tak. Méně než jeden lékař ze čtyř si umyl ruce před tím, než je položil na nemocného. Mnozí lékaři si dělají starosti s tím, že kdyby vyšlo najevo, kolik pacientů takto nechtěně každý rok usmrtí, mohlo by to „narušit důvěru veřejnosti.“ Pokud si ale ani nedokážeme umýt ruce, kolik důvěry si vlastně zasloužíme?

Tato nešťastná (a nepřijatelná) situace znamená, že můžete přijít na jednoduchý operační zákrok a odejít s infekcí, která vás bude ohrožovat na životě – pokud tedy vůbec odejdete. Každý rok umírá 12 tisíc Američanů na pooperační komplikace, ke kterým vůbec nemuselo dojít. Pro ty z vás, kteří sčítají skóre, dělá to již více než 200 tisíc lidí, kteří umírají na tzv. iatrogenní příčiny (vychází to z řečtiny, kde slovo *iatros* znamená lékař). A to jsme se zatím zabývali pouze daty od hospitalizovaných pacientů. V ambulantní péči – např. u vašeho praktického lékaře – mohou mít vedlejší účinky předepsaných léků na svědomí dalších 199 tisíc úmrtí.

Podle Institute of Medicine mohou lékařské chyby zabít dokonce ještě více Američanů, až 98 tisíc ročně, čímž se celkový počet úmrtí vyšplhá skoro k 300 tisícům. To je více než populace měst jako je Newark, Buffalo nebo Orlando. I při použití konzervativnějších odhadů počtu úmrtí v důsledku chyb lékařů se lékařská péče dostává na třetí místo v žebříčku příčin úmrtí v USA.

Jak reaguje lékařská komunita na takové odsuzující závěry? Naprosté ticho na všech frontách. První zpráva tohoto druhu se objevila v roce 1978. Naznačovala, že by se dalo předejít 120 tisícům úmrtí v nemocnicích. O šestnáct let později se objevila v časopise Journal of the American Medical Association další kousavá upomínka – iatrogenní příčiny způsobují tolik úmrtí, jako kdyby „každé dva dny došlo ke katastrofě tří obřích dopravních letadel jumbo jet.“ Mezi zveřejněním těchto dvou zpráv mohly zemřít skoro dva miliony Američanů na lékařské chyby, přesto lékařská komunita odmítla jakkoli tuto tragédii komentovat a nevyvinula žádné podstatné úsilí, aby se počet úmrtí snížil. O dalších asi 600 tisíc úmrtí později publikoval prestižní Institute of Medicine vlastní přelomovou zprávu o katastrofických důsledcích lékařských chyb – ale opět, reakce byla minimální.

Nakonec došlo k určitým změnám. Začínající i stálí lékaři již nemohou pracovat déle než 80 hodin týdně (aspoň na papíře) a směny nemohou být delší než třicet po sobě následujících hodin. Možná se vám to nezdá být velkým krokem vpřed, ale když já jsem nastoupil jako začínající lékař pro promoci na lékařské fakultě, pracovali jsme v šestatřicetihodinových směnách každé tři dny – v kombinaci s dalšími pracovními dny měl náš

pracovní týden 117 hodin. Když jsou lékaři nuceni sloužit opakované noční směny, výsledky studií naznačují, že dělají o 36 procent více vážných chyb, dopouštějí se pětkrát více chyb při diagnostikování a a mají dvojnásobný výskyt výpadků pozornosti (jako např. usnutí při provádění operačního zákroku). Při operaci by měl spát pacient, nikoliv chirurg.

Není překvapivé, že přepracovaní lékaři se mohou dopustit o 300 procent více chyb z únavy, které vedou k úmrtí pacienta.

Pokud by každý den spadlo dopravní letadlo a došlo by k úmrtí stovek pacientů, očekávali bychom, že příslušné letecké orgány něco podniknou. Proč nikdo lékařskou profesi nekonfrontuje s touto situací? Namísto pouhého vydávání zpráv by mohly

organizace jako je Institute of Medicine požadovat, aby lékaři a nemocnice zavedli aspoň minimální preventivní opatření, jako např. čárové kódy, aby nemohlo dojít k záměně léku. (Jako když si v obchodě koupíte Snickers tyčinku.)

Ovšem pouze lidé,

kteří užívají léky, mohou být zabiti v důsledku chybně podaných léků anebo vedlejších účinků léků. A máte-li být zabit lékařskou chybou anebo chytit v nemocnici infekci, musíte se tam v první řadě dostat. Dobrou zprávou je, že většina návštěv lékaře souvisí s nemocemi, kterým se dá předcházet zdravou stravou a zdravým životním stylem.

Nejlepším způsobem, jak se vyhnout vedlejším účinkům lékařského testování a léčby, není vyhýbat se lékařům – ale vyhnout se v první řadě tomu, abych vůbec onemocněl. ●

Od 40. let devatenáctého století víme, že umývání rukou je nejlepším způsobem, jak zabránit přenosu infekce v nemocnici, přesto jen zřídka překročí respektování tohoto doporučení mezi zdravotníky 50 %.



Poporodní úzkost – častější než deprese

Maminky, určitě jste už slyšely o strašáku jménem poporodní deprese – a možná jste ji dokonce sami zažily.

Autoři studie z Penn State College of Medicine (výsledky byly zveřejněné v časopise Pediatrics, duben 2013) se však zaměřili na jiný stav: poporodní úzkost. Do studie zařadili 1100 čerstvých matek, jejichž průměrný věk byl devětdvacet let. Byly u nich sledovány příznaky úzkosti i depresivity, a to druhý týden, druhý měsíc a šestý měsíc po porodu. Zároveň se u nich zaznamenávala délka kojení a využívání zdravotní péče.

Z výsledků vyplynulo, že až 17 % sledovaných matek trpělo po porodu úzkostí a „pouze“ 6 % poporodní depresí. Míra úzkosti časem výrazně klesla, ale ještě i půl roku po porodu byl její výskyt vyšší než výskyt depresivity. U většiny žen však problém vymizel sám od sebe, bez potřeby medikamentózní léčby.

Důvodem, proč je informace o přítomnosti úzkosti důležitá, je fakt, že její výskyt ovlivňuje délku kojení a potřebu vyhledávání zdravotní péče. Úzkostné matky kojí kratší dobu a častěji vyhledávají lékaře.

Tato čísla a údaje rozhodně nemají problém poporodní úzkosti zbytečně dramatizovat. Porod je skutečně stresující záležitostí a současně tak i zatěžkávací zkouškou v životě ženy – a určitá míra úzkosti po porodu je úplně přirozenou a přiměřenou reakcí.

Převzato z webových stránek Ambulance klinické výživy.



Šifrovaná komunikace

Mají-li muži a ženy pochopit souvislost mezi láskou a úctou, musí si uvědomit, že komunikují v šifrách. Potíž je v tom, že nevědí, jak sdělení, která si navzájem posílají, dešifrovat.

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

Blížilo se desáté výročí svatby jedněch manželů a žena z tohoto páru si začala říkat, zda si na to její manžel vzpomene. V minulých letech na jejich výročí mockrát zapomněl. Ať dělala cokoli – menší či větší náznaky – uniklo mu to. Na jejich desáté výročí si však bez jakýchkoli náznaků vzpomene! Namíří si to přímo do papírnickví a brzy už hledí na stojany plné blahopřání. Zanedlouho jeho zrak upoutá jedno barevné přáníčko. Pročlétne text na něm – bezvadný! Říká si: *Tohle je přesně pro ni – o tom není pochyb*. Popadne ho, u pokladny zaplatí a radostně spěchá domů. Konečně si vzpomněl na výročí a tentokrát bude opravdu mimořádné.

Když dorazí domů, je tam i manželka, a tak přáníčko propašuje do jiné místnosti, podepíše ho a rychle na obálku napíše její jméno. Dokonce nad její jméno přimaluje i pár malých srdíček. Potom vyjde z pokoje a předá manželce přání k desátému výročí. Celá se rozzáří. Je tak šťastná – konečně si vzpomněl! Otevře blahopřání a začne číst... a její tvář pohasne. Její oči, před chvílí zářící láskou a energií, potmění. Celý výraz jejího obličeje se změní.

Co se děje?“ ptá se manžel. (Je to velice citlivý člověk a v tomto ohledu všímavý.) – „Nic.“ – „Něco jo. Co se děje?“ – „Ne, nic se neděje.“ – „Ale děje – vždyť to vidím.

Co je to?“ – No, není to špatné... na přání *k narozeninám*.“

Jak asi tušíte, od této chvíle to jde s jejich hovorem z kopce. „To si děláš legraci!“ říká manžel a bere jí přáníčko z ruky. „To snad není možné... neuvěřitelné!“ – „Ne, ty jsi neuvěřitelný!“



Muž přivírá oči tváří v tvář velice skutečnému manželčinu hněvu. Je přesvědčen o své dobré vůli. Vzpomněl si na jejich desáté výročí. Přinesl jí dárek i blahopřání. „Miláčku, to byl opravdu omyl. Nech toho.“

„Mám toho nechat? Opravdu omyl – ano, to byl opravdu omyl, protože ti na tom prostě

nezáleží. Chceš něco vědět? Kdybys vzal auto do servisu na prohlídku a oni by na boku nepatrně poškrábali lak, toho by sis všiml, že? A proč? Protože ti na tom *záleží*. Ale na našem výročí ti *nezáleží*. Na *mně* ti *nezáleží*!“

Její muž tomu nemůže uvěřit. Jeho pocity viny přecházejí v hněv. Z toho, co si představoval jako láskyplnou oslavu jejich desátého výročí, se stal prudce narůstající konflikt. „Hele, byl to opravdu omyl, chápeš? Nech toho. To snad není pravda!“

„Ty mi k desátému výročí koupíš přáníčko k narozeninám a myslíš si, že mě to ne-naštvě? To bych byla radši, kdybys nekoupil nic.“ Až dosud její manžel zaujímal obranný postoj, ale teď se jeho puls zrychlil. Snažil se jí projevit lásku, a ona mu jenom nadává.

„Víš co? Když se mnou takhle mluvíš, tak jsem *rád*, že jsem ti k výročí koupil přáníčko k narozeninám!“ A s tímto parádním výstřelem na rozloučenou odkráčel z místnosti a práskl za sebou dveřmi. Od chvíle, co jí předal blahopřání, uplynuly zhruba dvě minuty. Tito manželé, kteří jeden druhého opravdově milují, přišli domů s očekáváním, že spolu stráví nádherný, romantický večer. Místo toho každý odkráčel do jiné místnosti, kde koukali z okna do tmy, lámali si hlavu, jak to

takhle mohlo skončit, a říkali si: *To je šílené!*

Tento příběh vychází ze skutečné události a od manželských párů, kterým jsme se věnovali, znám ještě mnoho podobných. K zlostným přestřelkám dochází, když muž působí dojmem, jako by mu na manželce *nezáleželo*, čímž jí upírá svou lásku, a když na to jeho žena reaguje kritikou a stížnostmi, které jsou tak úporné, že manžela připravují o úctu. Proč by mu vůbec měla úctu projevovat? Ten hloupý hulvát si přece její úctu nezaslouží!

Stojíš o mě jenom kvůli sexu!

Ještě jeden příklad. Muž odjede na týden na služební cestu. Cestou domů si při přistání na letišti začíná představovat romantický sexuální večer s manželkou, a tak co nejrychleji pospíchá domů.

Když vchází do dveří, první manželčina slova jsou: „Co tu děláš tak brzy? No, když už jsi tady, potřebovala bych, abys vyzvedl děti ze školy. A nezapomeň, že dnes večer jsou třídní schůzky. Jo, a musím si s tebou promluvit o Billovi. Dneska volala jeho učitelka a říkala, že se předvádí a rozptyluje

spolužáky. A mohl bys mi cestou ze školy vyzvednout šaty z čistírny? Jé, málem bych zapoměla. Večere bude pozdě, protože se u nás zastaví moje sestra na kávu.“

Tolik tedy o romantickém večeru, který plánoval náš rytíř obchodních cest, než byl odsunut za děti, čistírnu a švagrovou. Cestou z domovních dveří sarkasticky zavolá přes rameno: „Jsem rád, že tě po týdnu zase vidím!“

Jeho manželku jeho sarkastický tón znepokojí, ale zrovna zazvoní telefon, a tak nemá čas vyjít za ním a zeptat se ho, co tím myslí. Později na třídní schůzce cítí, že se pořád ještě zlobí, ale cestou domů nic neřekne. Je vyčerpaná ze všeho, co ten týden musela zvládnout, a vadí jí, že se jí na to vůbec nezeptal. Říká si, jaké má právo být na ni naštvaný, když se přece nelogicky chová *on*.

Když ten večer uléhají do postele, muž se rozhodne smířit se s manželkou tím nejzřejmějším a nejpřirozenějším způsobem. Když se natáhne, aby ji pohladil po zádech, což je obvykle dobrý způsob, jak začít, zasténá: „Ne, jsem strašně unavená.“

Zlostně se od ní beze slova odvalí. Zraněná jeho hněvem řekne: „Jsi tak necitlivý!“ Nevěřicně odpoví: „Nemůžu uvěřit, že říkáš zrovna tohle. Celý týden jsem byl pryč. Přijdu domů, a ty místo jakéhokoli uvítání mluvíš jenom o dětech a svojí sestře. Když se k tobě snažím přiblížit, řekneš mi, že jsi strašně unavená. A pak mi řekneš, že *já* jsem necitlivý. To jsem pro tebe jenom otevřená peněženka?“

To už je jeho žena velice zraněná a opáčí: „Vůbec ses nezeptal, jak jsem se měla. Zajímaš se o mě jen kvůli sexu!“

„Týden jsem byl pryč! Na začátku manželství ses nemohla dočkat, až se vrátím domů, když jsem musel cestovat. Vívala jsi mě u dveří s úsměvem a polibkem. Teď se jen podíváš a řekneš: „Proč jsi doma tak brzy?“ Díky. To mi fakt spraví náladu.“

Šílenství – neustále mačkat vypínač

Podobné příběhy nejsou neobvyklé. Každý manželský pár nějaké takové má. Opakují se stále dokola. Říkám tomu „kruh šílenství“. V tomto „kruhu šílenství“ je tolik lidí, že se pět z deseti manželství rozvádí, a jak se zdá, toto šílenství se stále zhoršuje. Je to, jako by někdo vstoupil do místnosti, stiskl vypínač a zjistil, že světla nesvítí. Když se dvakrát nebo třikrát bezvýsledně pokusí rozsvítit, možná to pochopí. Nakonec na to přijde: vyhozené pojistky, přepálená žárovka. Když tam však někdo půl hodiny stojí a neustále mačká vypínač, začnete si říkat: „Není ten člověk trochu šílený?“



Když ten večer uléhají do postele, muž se rozhodne smířit se s manželkou tím nejzřejmějším a nejpřirozenějším způsobem. Když se natáhne, aby ji pohladil po zádech, zasténá: „Ne, jsem strašně unavená.“

Je to prosté: *Šílenství se projevuje tak, že stále znovu s tímž chabým výsledkem opakujeme totéž.* Manželství se jeví jako úrodná půda pro tento druh šílenství.

Komunikaci v manželství popisují, probírají a rozebírají stovky, ne-li tisíce knih a článků. Proč je komunikace mezi manželi takovým problémem? Vychází to z toho, že si

Když manželčina tvář pohana před očima a vy náhle vycítíte problém, žena vám posílá šifru.

navzájem posíláme sdělení neúmyslně „zašifrovaná“ podle našeho pohlaví. To, co říkáme, není to, co slyšíte, a to, co si myslíte, že slyšíte, vůbec není to, co jsem měl na mysli.

Podívejme se, jak se to projevuje v rodině, když se manželé ráno oblékají. Ona řekne: „Nemám co na sebe.“ (Myslí tím, že nemá nic *nového*.) On řekne: „Nemám co na sebe.“ (Myslí tím, že nemá nic *čistého*.)

Zde vážný konflikt nehrozí, ale ilustruje to, že náš pohled ovlivňují naše potřeby a vnímání. Když manželčina tvář pohana před očima a vy náhle vycítíte problém, žena vám posílá šifru. Samozřejmě, kdyby tomu přihlíželo a naslouchalo tisíce žen, pohotově by řekly: „Je mi jasné, proč je z něj nešťastná.

Je tak milá a něžná. Je to neuvěřitelné; podívejte, jak s ní mluví.“ Pro ženy je ta šifra jasná. Není divu, že si často myslí: *Muži jsou tak zbednění. Mají dva mozky – jeden se jim ztratil a ten druhý ho šel hledat.*

Teď to ale otočme. Když žena uvidí, jak její manžel poklesne na duchu nebo se rozčílí a nechce s ní mluvit, jeho chování jí připadá dětinské. Kdyby tomu však přihlíželo a naslouchalo tisíc mužů, řekli by: „Je mi jasné, proč je z ní tak nešťastný. To snad není možné! Podívejte, jak s ním mluví. Neuvěřitelné! Dejte té čarodějnici koště!“

Skutečným problémem bylo, že ta žena necítila manželovu lásku a reagovala jediným způsobem, který znala: nemilosrdnou kritikou a odsouzením. (Nedělají to všechny manželky, ale většina z nich se v takových chvílích ubírá právě tímto směrem.) Chtěla, aby mu to bylo upřímně líto – ne aby se hájil, ale aby ji poprosil o odpuštění. Pak by spolu mohli jít na dobrou večeři.

Jeho ego však nic takového nedovolí. Jeho skutečným problémem – který pravděpodobně ani nedokázal pojmenovat – bylo, že si připadal znevážený. On jí ukáže!

A tak se dva lidé, kteří měli oba v podstatě dobrou vůli (a mají jeden druhého moc rádi), ocitli v „kruhu šílenství“, bez sebemenšího tušení, jak ho zpomalit nebo zastavit. Pro to své výročí svatby tráví každý v jiném pokoji, nešťastní a plní otázek, jak se něco tak hloupého mohlo stát. A důvod, proč na to ani jeden nepřijde, spočívá v tom, že oba z této smutné epizody viní toho druhého... ●

Méně hraček – více radosti a kreativity

Hraček je na světě příliš mnoho. Spousta dětí jich má více, než potřebuje. A výzkumy ukazují, že jim to nedělá dobře. A nedělá to dobře ani naší planetě. Co tedy můžeme dětem pořídit s poměrně čistým svědomím?

Dominika Grohman, Sedmá generace



V roce 2014 utratili našinci za hračky 5,4 miliardy korun. Nejvíce hraček se prodá před vánoci. Firmy za hračky prodané v sezoně utrží až 60 % svého ročního obratu.

Dítě mladší pěti let si ze záplavy hraček nedokáže vybrat, hračky rozhází, přehrabuje se v nich. Anebo bere do ruky jednu hračku za druhou, aniž by si s nimi pohrálo dostatečně dlouhou dobu na to, aby se díky hře s ní něco naučilo. Dítě se tak spíše učí povrchnosti, nenaučí se hrát si a rodiče zase trápí nepořádek.

V jedné německé školce odebrali dětem na tři týdny všechny hračky. Výsledkem byly děti, které se dokázaly více koncentrovat, lépe se domluvíly a hrály nápadité hry. Rodičům se často doporučuje část hraček uschovat a časem je obměňovat. Aby ne, jinak by se do dětských pokojů už děti ani nevešly.

Možná ale není vůbec potřeba jich pořizovat tolik. V roce 2014 utratili našinci za hračky 5,4 miliardy korun. Nejvíce hraček se prodá před vánoci. Firmy za hračky prodané v sezoně utrží až 60 % svého ročního obratu. Pro zajímavost: zatímco během roku se prodávají nejvíce hračky za cenu okolo 300 korun, před vánoci v rozmezí 900–1 500 korun.

Hračky zadarmo a vlastní výroby

Nejlepšími (a na ekologickou stopu nejméně náročnými) hračkami zejména pro nejmenší děti se zdají být úplně obyčejné věci denní potřeby – láhve, hrnce a vařečky, zavařovací

skleničky, krabice... Záleží na naší ochotě tyto věci dětem půjčit.

Řada organizací nám pak připomíná jednu důležitou hernu – přírodu. Ta totiž skýtá spoustu kreativních „hraček“ zadarmo: kameny, písek, klacky, vodu, kaštiny a také kaluže. Tyto přírodní „zázraky“ děti neobyčejně baví. Záleží už pak na naší kreativitě, jak je využijeme. Můžeme děti jen tak nechat, anebo se zapojit do hraní. Listí poslouží jako domino, stromy jako prolézačky, květiny jako pastelky. Oblíbené a jednoduché jsou také hry „Najdi...“.

Další hračky se dají poměrně snadno vyrobit. Domeček pro panenky nebo kuchyňka z kartonu, případně starého kousku nábytku. Dráhu pro auta lze snadno namalovat na papír. Kostky na hraní mohou mít podobu nařezaných různě tlustých koleček z větví. Budeme-li chtít více recyklovat, můžeme vyrobit třeba kuličkodráhu z ruliček od toaletního papíru.

Můžeme si také sami nakreslit nebo vytisknout jednoduché hry (domino, pexeso, přiřazování barev a podobně) na papír a ten si případně zalaminovat. Takových možných her je nespočet.

Zajděte do lekotéky

Další kategorii tvoří environmentálně naučné hračky, vydávané středisky ekologické výchovy a neziskovými organizacemi.

Ekologicky příznivou variantou je i nákup již použitého zboží na dětských bazárcích. Můžeme také popřemýšlet, jestli zároveň nedarovat nějakou z našich hraček. Slyšela jsem o paní, která s kamarádkami o vánocích vybere nepoužívané hračky, dají je na hromadu a každé z dětí si vybere, co by se mu líbilo. Možná bychom se mohli naučit běžně hračky nejen sdílet, ale také si je půjčovat. Zařídit si kartičku do knihovny. Knihovny dnes totiž nepůjčují jen knížky, ale stále častěji zavádějí takzvané lekotéky (hračkotéky, Toy Libraries), ve kterých si můžeme půjčit hračky a didaktické pomůcky. Ty začaly vznikat v 60. letech ve Skandinávii (odtud přejatý švédský výraz lekotek) často jako centra pro děti se specifickými potřebami. Většinou si ale hry může půjčit kdokoli. Stejně tak nemusí lekotéky zakládat jen knihovny, ale třeba i skupiny rodičů.

Místo závěru jdu přebrat hračky, myslím, že většina těch plastových půjde z domu. Nemám ale ráda rady typu „vyhodte to“, myslím, že lépe uděláme, když cokoli funkčního darujeme. Když už to jednou pojalo tolik energie na výrobu, proč to jen tak spálit? ●

Redakčně kráceno, celý článek je možné si přečíst v časopise Sedmá generace, 6/2015.

Voda bez těžkých kovů za pár dolarů

Osmnáctiletý student z amerického Texasu během Světového týdne vody představil svůj unikátní a zejména levný způsob čištění vody od těžkých kovů a chemikálií.

Janka Mikudová, Nadace Pontis

Toto znečištění je důsledkem nadměrného množství e-odpadu, který je nelegálně exportován a zneškodňován v nejhudších zemích světa. Lidé chtějí mít více, pořizují si lepší, výkonnější a modernější počítače, mobilní telefony či jiná (nejen) elektronická zařízení. Nové se nahrazuje ještě novějším a nedávno darovaný vánoční dárek končí na hromadě odpadu. A to je problém. Recyklační společnosti v Číně a Indii totiž při zpracování odpadového materiálu zamořují okolní vodní toky a podzemní zásoby vody těžkými kovy (zejména rtuť, kadmium a olovo) a chemikáliemi, a přispívají tak k výraznému snížení kvality života tamních obyvatel.

Vysoké náklady a závislost na fosilních palivech byly dosud úhlavním nepřítelem aplikace stávajících řešení čištění vody, jako jsou chloringování, destilace, high-tech filtrace a jiné. Rozlousknutí tohoto problému, který dosud nedokázali vyřešit ani nejlepší vědci, přinesl až mladý americký teenager. „O čištění vody jsem se začal více zajímat, když jsem navštívil své prarodiče v Indii a na vlastní oči jsem viděl, jak elektronický odpad znečišťuje životní prostředí,“ uvedl Perry Alagappan, nedávný vítěz Stockholm Junior Water Prize.

Po třech letech intenzivního výzkumu a experimentování dospěl Perry k výsledku. Jeho inovativní filtr, který je vyroben z grafenové nanotrubičky, dokáže z vody odstranit až 99 % těžkých kovů. Opláchnutím obyčejným vinným octem lze navíc filtr opětovně použít a není třeba ho hned měnit jako běžné filtry nebo sítky, které byly využívány dosud.

Technologii lze využít v domácnostech umístěním do vodovodních kohoutků nebo v průmyslu nahrazením současných neobnovitelných filtračních systémů, jako je například reverzní osmóza.

Podle Rémi Kauppiho, programového pracovníka pro Water Aid, může tento jednoduchý a dostupný způsob přispět k řešení jednoho z hlavních cílů udržitelného rozvoje OSN, kterým je čistá voda pro každého a všude do roku 2030. ●



Čápi přestávají migrovat

Nadměrný rybolov, vybíjení zvěře, ničení přirozených úkrytů živočichů a dopady klimatických změn mají viditelný dopad na divokou přírodu.

Z materiálů Greenpeace

Jedním z vlivů člověka, o kterém se sice málo mluví, ale zato může mít zásadní dopad na planetární ekosystém, je změna migračních vzorů vybraných ptáků.

„Mnoho pozornosti věnujeme ohroženým druhům, které chráníme před vyhynutím,“ uvedl ekolog a evoluční biolog David Wilcove pro deník Washington Post. „A je to samozřejmě prioritou. Ale je zde také rostoucí zájem o ochranu migračních vzorců živočichů,“ dodal.

Podle studie zveřejněné koncem ledna v deníku Science Advances se totiž významně mění chování populací čápů bílých a nejen jich. Zásadní vliv na ně mají lidská sídla, kde ptáci v zimním období hledají potravu namísto toho, aby migrovali do teplejších krajín. V některých případech podle expertů, kteří sledovali jejich putování, dokonce čápi migraci zcela přerušili a v zimě se živí na lidmi vybudovaných skládkách.

Vědci pro sledování čápů využívali běžně dostupné navigační systémy (GPS). Čápi, kteří byli do studie zařazeni, pocházeli z Řecka, Polska, Ruska, Španělska, Německa a Uzbekistánu. Odborníci si povšimli, že největší změny nastaly u uzbeckých čápů, kteří v zimě zcela přestali migrovat. Dříve přitom mířili do oblastí středního východu. Nyní se přes zimní období živí na mnohých uzbeckých rybnících a rybích farmách. Také čápi z jižního Německa, kteří původně migrovali daleko do Afriky, si v poslední době začínají „usnadňovat“ práci. Díky velkému množství lidského odpadu nalézají dostatek potravy už v Maroku, kde přezimují.

Migrační vzorce neupravují pouze čápi, ale také další druhy živočichů. A to je podle vědců značně nebezpečné. „Pokud máte opravdu velké množství živočichů, kteří jsou v pohybu, ovlivňují svou migrací celý ekosystém,“ míní Wilcove.

Například ptáci při pohybu vydávají mnoho energie a doplňují ji i díky hmyzu, který je jich potravou. Přirozeně tak regulují množství škůdců zemědělských plodin a brání přemnožení vybraných druhů živočichů. Na velké vzdálenosti roznášejí také semena rostlin a stromů. A rovněž exportují živiny mezi kontinenty a různými ekosystémy celé planety.

Co se stane, až se migrační vzorce ptáků přeruší docela? Na to vědci zatím odpověď nemají. ●

Hranice materialismu

Ty nejpádňější argumenty ve vědě jsou dány tehdy, když jsou aplikovány přírodní zákony, aby potvrdily či vyvrátily určitý proces nebo myšlenku.

Werner Gitt, *Factum* 8/2015

Ve všech živých organismech se nachází nepředstavitelné množství informací, které jsou nezbytně nutné pro stavbu jedinců a k řízení všech komplexních procesů v buňkách. S pomocí přírodních zákonů o informaci se dá dokázat, že jakákoliv informace, a tím myslím také biologickou informaci, vždy vyžaduje existenci nějakého původce.

O přírodním zákonu hovoříme tehdy, když se v našem pozorovatelném světě podaří opakovaně potvrdit všeobecnou platnost určitých tezí. Přírodní zákony mají ve vědě největší výpovědní hodnotu, neboť: neznají žádné výjimky; poskytují odpověď na otázky, zda je zamýšlený proces vůbec možný, či ne; existují už od pradávna, a to nezávisle na svém objevení nebo na tom, zda je lidé již popsali; mohou být trvale a úspěšně aplikovány na neznámé případy.

Přírodní zákony informace

Přírodními zákony obvykle rozumíme fyzikální a chemické zákony. Kdo si myslí, že náš svět lze popsat pouze veličinami hmoty, omezuje okruh svého vnímání, protože i nehmotné veličiny jako např. informace, vůle a vědomí patří do naší reality. Přírodní zákony pro nehmotné veličiny plní táž přísná kritéria jako pro hmotné veličiny, a mají tak ve svých závěrech stejnou vypovídací hodnotu. K tomu, abychom popsali přírodní zákony informace a abychom mohli analyzovat neznámý systém, potřebujeme vhodnou a přesnou definici samotné informace.

O informaci se jedná, když se v pozorovatelném systému objevuje všech pět hierarchických úrovní: statistika, syntax (kódy, gramatika, slovní zásoba), sémantika (význam), pragmatika (jednání) a apobetika (stanovení cíle, výsledek).

Čtyři přírodní zákony informace znějí:

1. Hmotná veličina nemůže vytvořit nehmotnou veličinu.
2. Informace je nehmotná veličina.
3. Ve statistických procesech (= procesy bez řídicí inteligence) nemůže vzniknout žádná informace.
4. Informace může vzniknout jen díky nějakému inteligentnímu odesilateli.

Inteligentní odesilatel má vědomí, je vybaven vlastní vůlí, je kreativní, myslí samostatně a jeho činnost je cílevědomá.

Poté, když už známe přírodní zákony informace, můžeme je cíleně a efektivně využít k dalekosáhlým závěrům. Jelikož naše otázky však jdou až za hranice vědecky možných odpovědí, potřebujeme vyšší zdroj informace a tím je pro mě jako pro křesťana Bible. V článku uvedu nejdříve vědecké závěry opírající se o přírodní zákony a následně i biblické odkazy, které tento vědecký závěr potvrzují, nebo jej dokonce přesahují.

Závěr č. 1: Protože ve všech formách života nacházíme určitý kód (molekuly DNA či RNA) a další úroveň informací, pohybuje se se jednoznačně v definičním rozsahu informace. Takže můžeme za použití 4. přírodního zákona o informacích usuzovat takto: Musí zde existovat inteligentní odesilatel!

Inteligentní původce

Jelikož neexistuje jediný prokazatelný proces z pozorování či experimentu, u kterého by samotná informace vznikla z hmoty, platí to také pro každou informaci v živých organismech. Znamená to, že přírodní zákony 1–4 vyžadují nějakého inteligentního původce, který napsal tyto programy. Závěr č. 1 je tedy důkazem Boží existence neboli vědecké vyvrácení ateismu.

Závěr č. 2: Informace, která je zakódována v molekule DNA, zdaleka předčí všechny



současné technologie. Jelikož do úvahy jako odesilatel nepřipadá člověk, musíme jej hledat mimo náš viditelný svět. Můžeme z toho vyvodit: Tento odesilatel musí být nejen mimořádně inteligentní, ale musí mít neuvěřitelně mnoho informací a vysokou míru inteligence, což znamená: Musí být vševědoucí. To můžeme postulovat při použití 1. a 4. přírodního zákona o informaci.

Předpokládejme, že by tento odesilatel (původce, stvořitel, Bůh) neměl neomezené vědění, pak by potřeboval nějakého „naboha“ s více informacemi, který by jej učil. A protože i tento „nadbůh“ by kdysi potřeboval nějakého učitele, došli bychom k neomezenému počtu bohů, přičemž ten „poslední“ by trvalým hromaděním vědění dospěl až k neomezenému vědění, byl by tedy vševědoucí. Logicky rovnocennou alternativou je pak pouze přijetí jednoho jediného Boha. Ten by pak musel být nekonečně inteligentní a musel by mít k dispozici nekonečně mnoho informací. Byl by tedy vševědoucí.

Tuto druhou alternativu učí rovněž Bible. Existuje jen jediný Bůh: „Já jsem první i poslední, kromě mne žádného Boha není“ (Iz 44,6). Pokud je tento Bůh vševědoucí, jak jsme konstatovali v závěru č. 2, pak má znalosti o všech věcech v přítomnosti, minulosti a budoucnosti. Pokud však zná všechny



věci mimo časové hranice, musí být zároveň věčný! To je napsáno v Žalmu 90,2; Iz 40,28 a v Da 6,27.

Závěr č. 3: Protože odesílatel dokonale zakódoval informace, které se nacházejí v molekulách DNA, musel vytvořit složité biomolekulární stroje, které dekodují informace a provádějí veškeré procesy nutné k biosyntéze. Vytvořil také u všech živých organismů veškeré detaily, naprogramoval všechny schopnosti, z čehož můžeme usuzovat, že odesílatel to všechno tak chtěl a že musí být velmi mocný.

U druhého závěru jsme mohli na základě přírodních zákonů zjistit, že odesílatel (Stvořitel, Bůh) musí být vševědoucí a věčný. Nyní si položíme otázku o jeho moci. Za použití stejné logiky jako u druhého závěru dojdeme k závěru, že musí být také všemocný. A to dosvědčuje i Bible: „Já jsem Alfa i Omega, praví Pán Bůh, ten, který jest a který byl a který přichází, Všemohoucí“ (Zj 1,8).

Závěr č. 4: Protože jako lidé jsme schopni vytvářet nové informace, nemůže informace pocházet z naší hmotné části (těla). Proto můžeme dospět k závěru: Člověk musí mít nehmotnou součást (duše, duch). Tím je také vyvrácena myšlenka materialismu. To můžeme konstatovat při aplikaci 1. – 4. zákona o informacích.

V evoluční a molekulární biologii se uvažuje výhradně materialisticky. S pomocí teze o informaci můžeme následně materialismus vyvrátit. My všichni máme schopnost vytvářet nové informace (např. v dopisech, knihách) – tedy vytvářet nehmotné veličiny. A protože hmota sama toho není schopna (přírodní zákon o informaci č. 1), potřebujeme vedle toho v našem (hmotném) těle ještě nějakou nehmotnou součást. V 1 Te 5,23 potvrzuje Bible tento závěr: „Sám Bůh pokoje nechť ... zachová vašeho ducha, duši i tělo bez úrazu a poskvrny do příchodu našeho Pána Ježíše Krista“ (1 Te 5,23). Tělo je hmotnou součástí člověka, zatímco duše a duch jsou nehmotné.

Mozek jako zdroj informací?

Kvůli materialistickému způsobu uvažování v přírodních vědách pracují badatelé s následujícími předpoklady: „Náš mozek je zdrojem informací.“ Tato představa je chybná, neboť náš mozek je hmota a nemůže podle 1. přírodního zákona o informacích tvořit žádné informace. Mozek tak nemůže být zdrojem informací; je jen strojem, který informace zpracovává (i když strojem mimořádně komplexním).

Závěr č. 5: Protože je informace základní součástí veškerého života, která nemůže pocházet z hmoty a energie, je zde potřeba

nějakého odesílatele. Jelikož ale všechny teorie chemické a biologické evoluce tvrdí, že informace musí pocházet pouze z hmoty a energie (a tím nemůže mít žádného odesílatele), můžeme dojít k závěru, že všechny tyto teorie a koncepty chemické a biologické evoluce (makroevoluce) musí být chybné. To můžeme zjistit aplikací 1. a 2. přírodního zákona o informaci.

Evoluční teorie se pokouší vysvětlit život pouze na fyzikálně-chemické úrovni. Přírodní zákony informace vylučují myšlenku makroevoluce – tedy cestu od pra-buňky až k člověku. Systém evoluce se jeví vzhledem k definici informace jako „perpetuum mobile informace“, tedy jako něco nemožného.

Mikroevoluce, tedy adaptace nějakého druhu (například různé druhy zobáků u Darwinových pěnkav), je pozorovatelná. Informace, která k tomu byla zapotřebí, nevznikla logicky v hmotě, ale spočívá na programovém rozšíření, které Stvořitel ve své vševědoucečnosti už předvídal.

Zpráva o stvoření devětkrát opakovaně a znovu zdůrazňuje, že nepředstavitelná rozmanitost veškerého života byla stvořena velmi specificky – podle svého druhu. I tady není ani stopa po evoluci.

Závěr č. 6: Protože „živé“ je také nehmotnou veličinou, nemůže ho hmota produkovat. Z toho vyvozujeme: U hmoty neexistuje žádný proces, který by vedl od neživého k živému. Čistě hmotné procesy nemohou ani na Zemi ani kdekoli v vesmíru vést k životu. To vychází z aplikace 1. přírodního zákona o informaci.

To, co z „živého“ dělá živé organismy, je stejně nehmotné jako informace. Jak ukazují šestý závěr, můžeme s pomocí této novodobé teze vyloučit spontánní vznik života z hmoty.

Souhrnně můžeme konstatovat, že s pomocí teze o informaci můžeme vyvrátit velmi rozšířenou myšlenku: čistě materialistické uvažování v přírodních vědách, všechny obvyklé evoluční představy (chemická a biologická evoluce), myšlenku materialismu (např. materialistický obraz člověka), ateismus.

Na druhé straně jsme dokázali, že musí existovat původce života (Stvořitel, Bůh), jak to vyplývá z přírodních zákonů o informaci, že tento původce musí být vševědoucí a věčný, že musí být všemohoucí, že člověk musí mít nehmotnou součást (duši), že náš mozek nemůže být zdrojem vytvořených informací.

Klademe zde tedy důležité otázky: Kdo je odesílatelem těchto biologických informací a kdo je původcem všeho živého?

Bůh Otec předal svému Synu Ježíši stvořitelství úkol, a proto je o Ježíši v Novém



Finanční krach

Země eurozóny se rozhodly vytáhnout Řeky z finančních potíží a nabídnout řecké vládě půjčky a jinou pomoc pod podmínkou značného snížení výdajů. Tato podpora sice prozatím pomohla udržet hodnotu eura, ale řecké vládní dluhopisy dosáhly nevalného statutu. Soukromí věřitelé požadují úroky ve výši nejméně 20 procent.

Z časopisu Znaki czasu.

Nevypadá to dobře, ale jakoby toho ještě bylo málo, s podobnými, i když méně citelnými problémy, týkajícími se veřejného dluhu, se potýkají čtyři jiné země eurozóny: Portugalsko, Itálie, Irsko a Španělsko. Není vyloučeno, že tento stav ohrozí celou eurozónu, a globální následky krachujících hospodářských systémů sedmnácti zemí budou katastrofální.

Co říci k problému vlny utečenců zaplavujících Evropu? Nalezení dohody v této věci přivedlo ke sporům přední hlavy států zemí EU. Krize, která nedávno začala, způsobila rozvolnění hranic unijního kolosu, stojícího na hliněných nohou.

Silný jako... dolar?

V minulosti, dokonce i v situacích všeobecných ekonomických potíží – a to jsme ještě nezmiňovali bankrot Islandu a problémy Velké Británie – se investoři mohli vždy spolehnout na nejbezpečnější světovou měnu, tedy americký dolar. Poslední dobou hlavní ratingové agentury, jako jsou Moody's, Standard&Poor's a jiné, varují, že zvětšující se zadluženost Spojených států může negativně ovlivnit americké státní dluhopisy a ohrozit pozici USA jakožto lokomotivy světového hospodářství. Jelikož do amerických státních dluhopisů ukládá kapitál významné množství investorů, mimo jiné Čína, platební neschopnost USA by okamžitě ovlivnila světové hospodářství.

Spojené státy, jak poznamenal Walter Wriston, by existovaly i nadále, podobně jako americký národ, zásoby, průmysl a pracovní síla. I kdyby toto vše bylo zachráněno, Amerika by přišla o nejdůležitější faktor podporující její měnu a hospodářství – o důvěru. Lidé hledají důvěryhodná místa, kam by mohli uložit kapitál. Chtějí mít jistotu, že jejich těžce vydělané peníze jsou v bezpečí.

Dříve byly americké dluhopisy ceněny díky tradovanému názoru, že americký dluh má podporu v podobě „plné důvěry v americkou vládu“. Celý svět doufal, že americká administrativa své dluhy splatí. Ale stejně jako v případě ostatních zemí důvěra klesá, pokud dochází k rychlému růstu dluhu ve srovnání s národním produktem. A když se investoři obávají, že přijdou o kapitál, který investovali do amerických dluhopisů, stahují ho zpátky, a to velmi rychle.

Kniha Zjevení

Naše současná situace zvláštním způsobem připomíná tu, která je popsána v 18. kapitole Knihy Zjevení, kde dochází k úpadku Babylonu a spolu s ním i celosvětového obchodu: [Králové světa] neodvážejí se přiblížit a budou naříkat: „Běda, běda, ty veliký Babyloně, město tak mocné, jak v jedinou hodinu byl nad tebou vykonán soud!“ A bohatí kupci země naříkají a bědují nad ním, protože už nikdo nekoupí jejich zboží: náklady zlata a stříbra, drahokamů a perel, kmentu a purpuru, hedvábí a šarlatu, cedrového dřeva a předmětů ze slonoviny a předmětů ze vzácných dřev, náklady mědi, železa a mramoru, skořice a indického koření, voňavek, mastí a vykuřovadel, vína a oleje, mouky a obilí, dobytčat a ovcí, koní a vozů a otroků a zajatců. (...) „Běda, běda, tak veliké město (...) v jedinou hodinu je zničeno takové bohatství!“

V jednu hodinu?

V minulosti mohlo být zpochybňování okamžitého celkového hospodářského kolapsu pochopitelné, dnešní doba však nabízí mnohé příklady, které potvrzují, že toto proroctví je reálné.

19. října 1987 akcie na světových trzích s cennými papíry prudce klesly. Počínaje Hongkongem se krach rychle rozšířoval

spolu s tím, jak v dalších zemích byly během dne otevřeny burzy. Ceny na amerických burzách cenných papírů klesly během jednoho dne o více než 20 % a světové hospodářství se po tomto pádu dlouze zvedalo. Koncem října, o necelé dva týdny později, hongkongská burza ztratila 45 % své hodnoty, australská 42 %, španělská 31 %, britská 26 %, americká 23 %, kanadská 22,5 % a novozélandská klesla o téměř 60 % ve srovnání s vrcholným okamžikem roku 1987.

V září 2008 globální ekonomická krize, tak zvaný úvěrový krach, málem vyřadila světový finanční systém. Jádrem krize byla právě důvěra. V té době bylo poskytnuto příliš mnoho rizikových hypoték, které přestaly být splácené. Kromě toho mnohé úvěry, které byly zatížené vysokým rizikem, byly propojené s jinými (často mnohými) rozhodně neměně rizikovými půjčkami a takto propojené hypotéky byly nabízeny jako jeden balík. Investoři již nevěděli, které z těchto balíčků patří k dobrým investicím, a které jsou trefou do vlastní brány – nevěděli, komu mají důvěřovat. Právě to vedlo k úvěrovému krachu.

Pak nastal rok 2011. První zlověstné známky potenciálního globálního kolapsu se začaly objevovat v létě. Vlády odpovědné za některé větší světové hospodářské systémy bojovaly s rostoucí zadlužeností a společenským odporem vůči politice utahování opasků, která měla vést ke snížení nárůstu dluhu nebo k jeho postupnému snižování. Když ratingová agentura Standard&Poor's poprvé v historii snížila kótování amerických státních dluhopisů, akcie na světových burzách rapidně klesly, vyskočily a opět spadly, přičemž ztratily na hodnotě miliardy dolarů a všeobecně odstrašily investory. Přes úvěrový kolaps americké státní dluhopisy získaly na hodnotě, jelikož se investoři obávali spíše chaosu na evropských burzách. Navzdory veškerým snahám ministrů financí, kteří se snaží burzy uklidnit, stále více investorů zaznamenává stále citlivější ztráty.

V srpnu 2015 došlo k největšímu propadu na čínské burze od roku 1996. O tom, nakolik je tato situace vážná, hovoří čísla. Z účtů investorů se během jednoho dne doslova vypařilo 2,7 bilionu dolarů. Během týdne akcie ztratily cca 25 procent své hodnoty, což znamená ztrátu ve výši zhruba 8 bilionů dolarů. O dva měsíce později oficiální vládní zdroje v Číně uvedly, že hodnota hrubého domácího produktu klesla ve třetím čtvrtletí 2015 o 7 procent!

V říjnu 2015 Goldman Sachs, jedna z největších investičních bank na světě, varovala před příchodem třetí vlny krize, která má tentokrát postihnout především rozvojové země. Její příčinou má být mj. kolaps trhu

s komoditami a slábnoucí čínské hospodářství. Současná krize může být předpovědí podobného hospodářského kolapsu, jako byl ten v roce 2008, či možná dokonce jako světový krach, ke kterému došlo ve 20. letech dvacátého století.

Toto ještě není apokalypsa

Jsou tyto krize naplněním proroctví z 18. kapitoly knihy Zjevení? Zajisté nejsou. Kniha Zjevení hovoří o tom, že před událostmi, popsanými v této kapitole, musí dojít k jiným, jako je například objevení se antikrista a znamení šelmy. Poslední události poukazují na to, že k náhlému krachu světového obchodu, popisovanému ve Zjevení, může v dnešní době dojít velmi snadno. Finanční trhy, které jsou nyní elektronicky propojené do jedné sítě, reagují na světové události téměř okamžitě.

Je škoda, že vám nemohu doporučit absolutně bezpečné místo pro vaše úspory. Známe pouze jedno takové místo. V kázání na hoře Ježíš říká: „Neukládejte si poklady na zemi, kde je ničící mol a rez a kde je zloději vykopávají a kradou. Ukládejte si poklady v nebi,

V minulosti mohlo být zpochybňování okamžitého celkového hospodářského kolapsu pochopitelné, dnešní doba však nabízí mnohé příklady, které potvrzují, že toto proroctví je reálné.

kde je ničící mol ani rez a kde je zloději nevykopávají a nekradou.“

Konec konců na zemi neexistuje bezpečné místo. K událostem popsaným v 18. kapitole knihy Zjevení nakonec dojde. Přesvědčení o dočasné bezpečnosti je iluze a přelud.

Měli bychom tedy vzít své úspory a věnovat je na charitativní účely? V jednom pozoruhodném případě Ježíš pochválil šetření a investování. Máme povinnost být věrnými správci majetku, který nám svěřil Bůh. On očekává, že věrní sluhové budou moudře investovat. Peníze nejsou zdrojem veškerého zla, ale láska k nim; bohatství není příčinou zla, ale to, že v ně vkládáme důvěru.

Zřejmě ještě nikdy v dějinách lidstva tak velké množství lidí nedisponovalo tak velkým materiálním bohatstvím – ale naše bohatství se paradoxně stává čím dál méně...

materiálním. V době apoštola Jana majetek tvořily fyzické věci: zlato, stříbro, vlna, hedvábní a sedmáct dalších komodit uvedených v knize Zjevení 18,12. Ty opravdu mohly být zničené moli a rzí.

Dnešní „poklady“ existují především v podobě elektronických číslic v bankách nebo na počítačích makléřů. Tato čísla můžete během zlomku vteřiny poslat elektronickou cestou do libovolného koutu světa nebo na několik míst zároveň. Ani mol ani rez je nemožno zničit, oproti tomu jsou citlivé na nepokoje, ke kterým dochází tisíce kilometrů daleko, na rozhodnutí zahraničních bankéřů a dokonce na rozhodnutí, která politici učinili i o deset let dříve. Státy ještě neodstoupí od podnikání, ale zároveň neumějí zajistit bezpečnost. Dokáže to pouze Bůh.

Ano, přijdu brzo

Připomíná to jinou krizi, mnohem podstatnější pro vás a pro mne. Před dvěma tisíci lety se Ježíš, Boží Syn, chystal opustit naši planetu. Vytvořil podrobný plán, jak získat zpět z rukou nepřítele svět – malý ostrůvek ve vesmíru. Musel ale vynechat otevřené působení. Tiše, za přítomnosti několika přátel, slíbil: „Opět přijdu“.

„Vaše srdce ať se nechvěje úzkostí! Věřte v Boha, věřte i ve mne. V domě mého Otce je mnoho přibýtků; kdyby tomu tak nebylo, řekl bych vám to. Jdu, abych vám připravil místo. A odejdu-li, abych vám připravil místo, opět přijdu a vezmu vás k sobě, abyste i vy byli, kde jsem já.“ Přijměte toto zaslíbení v tomto jeho obsahu za vlastní. Věřte mu dětskou vírou a dá vám neochvějnou důvěru.

Budete se možná ptát: Pokud náš Pán, Ježíš Kristus, má opět přijít na zem, proč je tak málo o tom slyšet? Pokud je to pravda, vše ostatní má druhořadý význam!

Máte pravdu. Bible o tom přináší jednoznačné svědectví. Popisuje návrat Spasitele, způsob, kterým k němu dojde, a znamení, která mu budou předcházet. Téměř od doby Edenu proroci předpovídali slavný příchod Spasitele. „Prorokoval také o nich Henoch, sedmý od Adama: Hle, přichází Pán s deseti tisíci svých svatých“. Jób říká: „Já vím, že můj Vykupitel je živ a jako poslední se postaví nad prachem.“ David dává svědectví: „Přichází Bůh náš a nehodlá mlčet.“

Ježíš řekl: „Tedy se ukáže znamení Syna člověka na nebi; a tu budou lomit rukama všechny čeledi země a uzří Syna člověka přicházet na oblacích nebeských s velkou mocí a slávou.“ V knize Zjevení dochází k završení biblického učení. Skoro úplně na závěr poslední kapitoly této knihy (a tedy celé Bible) její autor předává Spasitelův slib: „Ano, přijdu brzo.“ ●



Proč nemáme rádi zákony?

Pravdou je, že většina z nás zákony zrovna nemiluje. Dokonce i ty, s nimiž souhlasíme, považujeme za nutné zlo.

Z brožurky **Vlastika Fürsta Deset důkazů Boží lásky**. Vydal Advent-Orion.

Zákony vnímáme jako omezování své osobní svobody. Často je vezmeme na milost až v okamžiku, kdy nám některý z nich zachrání majetek nebo dokonce život. Proč vlastně nemáme rádi zákony?

Omyl č. 1: Zákon mne omezuje

Jedním z důvodů je naše zkušenost se zákony. Nejsou dokonalé a navíc často neplatí pro každého stejně. Jedni jsou za jejich přestoupení trestáni, jiní je nerespektují, protože mají dost peněz na to, aby si zaplatili svou beztrestnost. Zákony považujeme za něco, co je negativní, svazující a brání nám v rozletu... Nemůžeme se proto divit, že podobný vztah mají věřící i k Desateru.

Jak je to možné? Odpověď začneme hledat v biblickém textu popisujícím setkání našich prarodičů s hadem v ráji.

Had v tomto příběhu představuje původce všeho zla – ďábla. Ten popisuje našim prarodičům Boha jako sobeckou, zlou a nepřející bytost. Adam s Evou mu uvěřili a následky jejich rozhodnutí pocítujeme dodnes. Pokud se nám zdá, že had nelhal, zajděme si na nejbližší hřbitov. Další důkazy o jeho lži už nebudou třeba.

Omyl č. 2: Zákon mne připraví o mou svobodu

V šesti letech mne rodiče přihlásili do hudební školy na klavír. Vůbec se mne neptali, zda chci nebo nechci. Zatímco kluci venku hráli fotbal, hřiště bylo přímo pod oknem pokoje, kde jsme měli klavír, já musel cvičit. Několikrát mi vysvětlovali, že to dělají pro moje dobro, ale já jsem si tehdy myslel své – rodiče mne nemají rádi. Muselo uplynout hodně vody, než jsem pochopil, že to byl projev jejich lásky.

Stále více lidí má pocit, že na ně Bůh prostřednictvím zákona, kterému říkáme Desatero, vyvíjí nátlak, aby dělali něco, co nechtějí.

Opravdu je Boží zákon takový? Podle mne ne, protože takový není ani jeho autor – zákonodárce. Bůh nikoho nenutí, s nikým nemanipuluje. Dává nám svobodu, abychom se sami rozhodli, zda budeme jeho rady respektovat, nebo půjdeme cestou svévolle.

Jak to mohu tvrdit? Důkaz podává zmiňovaný příběh z ráje. Bůh nabídl lidem možnost žít věčně v prostředí, kde by obživu čerpali z toho, co pro ně stvořil. Nepotřebovali by tvrdě a namáhavě pracovat. Radostným

nemělo být jen plození dětí, ale i jejich příchod na svět měl být bez bolesti a nebezpečí smrti.

Člověk se měl naučit využívat přírodní bohatství. Měl být pánem planety Země. Mohl se setkávat se svým Tvůrcem, vládcem vesmíru. Měl možnost se od něj učit to, co ještě neznal. Jenomže Adam s Evou Boží nabídku odmítli. Nechtěli být závislí na Bohu. Chtěli o sobě rozhodovat sami.

Bránil jim Bůh? Ne. Přišel za nimi a říkal: „Přátelé, když nechcete žít v ráji, nemusíte. Můžete jít, kam chcete. Brány ven jsou otevřené. Můžete žít svobodně, podle svých představ. Poznáte, čeho jste se vzdali. Ale nezapomeňte, že to bylo vaše rozhodnutí...“

Pokud mají lidé pocit, že prostřednictvím zákona na ně Bůh vyvíjí nátlak, není chyba ani v Bohu, ani v jeho zákoně. Problém spočívá v tom, že lidé Boha dobře neznají.

Omyl č. 3: Dobrý Bůh neexistuje

Dalším důvodem k odmítnutí Božího zákona je skutečnost, že lidé nemají jistotu, že to s nimi Bůh myslí dobře.

V patnácti jsem si udělal řidičák a toužil po „pionýru“ – tedy po malé motorce. Věděl

jsem, že rodiče mají nějaké úspory. Řekl jsem jim o svém přání, ale nepochodil jsem, přestože jsem je několikrát denně bombardoval větou: „Já chci pionýra!“ Došlo to až tak daleko, že mi maminka jednou pohrozila návštěvou u lékaře – psychiatra...

Tehdy jsem si myslel, že mne rodiče nemají rádi, že jsou sobečtí. Dnes, když mám sám dva dospělé syny, jejich rozhodnutí velice dobře rozumím. Pokud neznáme dobře Boha a jeho učení, můžeme mít o něm podobné smýšlení jako já tehdy v patnácti letech o svých rodičích.

Omyl č. 4: Desatero je přežitek

Nedivím se, že lidé, kteří nepoznali Boží lásku, považují Desatero za soupis příkazů, které je silně omezují. Domnívají se, že Boží zákon vznikl jako produkt Boží náladososti a svévole. Mají pocit, že bez zákona budou svobodnější a šťastnější, protože už zastaral, není moderní.

Představte si, že jedete po silnici, kde před deseti lety cestáři spravovali krajnici. Když práci skončili, zapomněli odstranit dopravní značku, která v tom místě snižuje povolenou rychlost na 20 km/h. Respektovali byste toto omezení? Co byste si o tomto příkazu mysleli?



Desatero je mnohými lidmi považováno za takovou zapomenutou značku na komunikaci. Značku, kterou Bůh zapomněl před více jak třemi tisíci lety na cestě, po níž vedl Izrael z Egypta do zaslíbené země.

Vraťme se k našemu příkladu. Jak rychle byste tímto úsekem projížděli, kdybyste věděli, že tam není policejní radar? Opravdu byste jeli pouze dvacítkou?

Na světě ještě žije hodně lidí, kteří přijali Boží zákon jen proto, že nám jej předala nějaká „vyšší autorita“. Spousta křesťanů respektuje Boží zákon s pohnutkou získat zásluhy anebo také ze strachu. Jenomže Bůh o takový vztah k němu a k jeho zákonu nestojí.

Uvedl jsem čtyři důvody, které vedou k odmítání Božího zákona, kterému říkáme Desatero:

- bojíme se, že omezí naši svobodu a zabráni nám v našem rozvoji;
- máme pocit, že prostřednictvím zákona na nás Bůh vyvíjí nátlak, abychom dělali něco, co vlastně nechceme;
- nejsme si jisti, že to s námi Bůh myslí dobře;
- život podle Desatera nepovažujeme za to nejlepší, co nás může potkat.

Náš vztah k zákonům je zvláštní. U mnoha lidí se dá popsat slovy: „Co je tvoje, to je moje. A co je moje, po tom ti nic není!“ Život každého z nás je tímto sobeckým přístupem k zákonům hodně poznamenán.

Zkus se znovu na chvíli zastavit a představit si život společnosti, v níž všichni respektují zásady Desatera. Co by se změnilo?

- nepotkali bychom zkorumpované politiky a policisty,
- v obchodech bychom si nemuseli dávat

pozor na peněženku,

- naše děti by měly doma oba dva rodiče,
- neexistovaly by dětské domovy, ale ani domovy důchodců,
- nikdo by nás nepomlouval, nebáli bychom se závisti.

V deseti Božích přikázáních je možné objevit základní pravidla života jednotlivce, rodiny i společnosti. ●

Desatero

Bůh vyhlásil všechna tato přikázání:

„Já jsem Hospodin, tvůj Bůh; já jsem tě vyvedl z egyptské země, z domu otroctví. Nebudeš mít jiného boha mimo mne.

Nezobrazíš si Boha zpodoběním ničeho, co je nahoře na nebi, dole na zemi nebo ve vodách pod zemí. Nebudeš se ničemu takovému klanět ani tomu sloužit. Já jsem Hospodin, tvůj Bůh, Bůh žárlivě milující. Stíhám vinu otců na synech do třetího i čtvrtého pokolení těch, kteří mě nenávidí, ale prokazují milosrdenství tisícům pokolení těch, kteří mě milují a má přikázání zachovávají.

Nezneužiješ jména Hospodina, svého Boha. Hospodin nenechá bez trestu toho, kdo by jeho jména zneužíval.

Pamatuj na den odpočinku, že ti má být svatý. Šest dní budeš pracovat a dělat všechnu svou práci. Ale sedmý den je den odpočinku Hospodina, tvého Boha. Nebudeš dělat žádnou práci ani ty ani tvůj syn a tvá dcera ani tvůj otrok a tvá otrokyně ani tvé dobytče ani tvůj host, který žije v tvých branách. V šesti dnech učinil Hospodin nebe i zemi, moře a všechno, co je v nich, a sedmého dne odpočinul. Proto požehnal Hospodin den odpočinku a oddělil jej jako svatý.

Cti svého otce i matku, abys byl dlouho živ na zemi, kterou ti dává Hospodin, tvůj Bůh.

Nezabiješ.

Nesesmilníš.

Nepokradeš.

Nevydáš proti svému bližnímu křivé svědectví.

Nebudeš dychtit po domě svého bližního. Nebudeš dychtit po ženě svého bližního ani po jeho otroku ani po jeho otrokyni ani po jeho býku ani po jeho oslu, vůbec po ničem, co patří tvému bližnímu.“ (Exodus 20,1–17)

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 pacienti bývají v tomto ohledu nemocní s chorobami srdce a cév, vysokou hladinou cholesterolu, vysokým krevním tlakem a pacienti s cukrovkou či obezitou) a chtějí si vyzkoušet, zda změna životního stylu skutečně přináší tak rychlé zlepšení stavu, jak se mohli třeba již někde dočíst.

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

Co nabízíme?

Nabízíme pohodlné ubytování, výbornou čistou vegetariánskou stravu, masáže, rehabilitační cvičení na páteř, bohatý program přednášek z oblastí 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. Pobyty probíhají pod dohledem zdravotníka. Na začátku a na konci pobytu se hostům měří tlak, tělesná hmotnost a některé další ukazatele.

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

Jaké jsou ceny?

Ceny týdenních pobytů jsou v roce 2016 podobné jako v roce 2015, tedy v rozpětí 5 750 až 6 450 Kč. Cena zahrnuje všechny výše zmíněné služby. Absolventi předchozích pobytů mohou opět počítat se slevou 10 %. Bližší informace na tel. 737 303 796.

Vařit zdravě může každý

Nikdy mne nenapadlo, že bych mohla napsat nějaký recept. Nejsem klasická kuchařka, nemám moc kuchařských knih a nezkouším novinky z časopisů. Zjistila jsem ale, že když se na některá jídla podívám jinak, dějí se zázraky.

Z knihy Lenky Jarošové Vařit zdravě může každý. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

Důvodem sepsání mého dílka je snaha přinést inspiraci, možná podnět ke změně, novému pohledu na vaši kuchyň, k úpravě receptů podle aktuálních potřeb a nejlépe k vytváření vlastních receptů. Jde to. Změna je možná. Protože vařit zdravě může každý.

Kapusta z tofu

4 brambory, 1/2 hlávky kapusty, 1 kostka tofu, 3 lžíce olivového oleje, 3 lžíce slunečnicových semínek, 1/2 lžičky mletého koriandru, 1 lžička mletého kmínu, 2 lžíce lněných semínek, 1 lžička kurkumy

Brambory nakrájíme na malé kousky, kapustu na tenké nudličky. Brambory dáme na olivový olej, mícháme, mírně podlijeme a dusíme 5 minut. Přidáme nakrájenou kapustu, sůl, koriandr, mletý kmín, lněné semínky, kurkumu, podléváme a vaříme bez pokličky doměkka asi 10 minut, mícháme.

Tofu nakrájíme na kostky, přidáme ke kapustě, pár minut spolu podusíme. Nakonec do uvařeného přidáme slunečnicová semínka.

Zelí s rýžovými nudlemi

1/2 menší hlávky zelí, 1 sáček rýžových nudlí, 1/2 kostky tofu, 2 lžíce olivového oleje, 1 lžička kmínu, špetka mletého koriandru, sůl, 1 lžíce cukru, 1 lžička balsamického octa, sójová omáčka

Zelí nakrájíme na drobné kousky, spaříme vroucí vodou a scedíme. Pak je vložíme do hrnce na olivový olej, osolíme, mírně podlijeme vodou. Přidáme kmín, koriandr a na mírném ohni vaříme bez pokličky asi 15 minut, až změkne, mícháme. Ochutíme cukrem, balsamickým octem.

Rýživé nudle vsypeme do osolené vroucí vody a vaříme 5 minut, potom scedíme.

Smícháme vše dohromady, zakapeme olivovým olejem, posypeme nastrouhaným tofu, dochutíme sójovou omáčkou.

Plněné papriky s cizrnou a kukuřičnými vločkami

1 hrnek cizrny, 1 hrnek kukuřičných vloček, 1 česnekové (nebo jinak ochucené) tofu, 4 papriky, 3 stroužky česneku, 2 jarní cibulky, olivový olej, špetka bazalky a kurkumy, sůl

Cizrnu namočíme přes noc (nebo aspoň na šest hodin) a uvaříme s bazalkou doměkka.

Papriky rozkrájíme na půlky a odstraníme z nich semínka. Polovinu tofu nakrájíme na tenké, půlcentimetrové plátky, které vložíme do paprik, pokapeme olejem, posypeme kořením a dáme péči do trouby asi na 20 minut.

Kukuřičné vločky zalijeme vroucí vodou, 10 minut necháme ve vodě, pak vodu slijeme. Česnek nakrájíme na plátky, dáme na olej, po chvíli přidáme vločky, osolíme, přidáme kurkumu a dusíme asi 5 minut, mícháme. Nakrájíme jarní cibulku, vmícháme ji do vloček.

Nastrouháme zbytek tofu a přidáme ji s cizrnou k vločkám.

Polenta s olivami

1/2 hrnku polenty – instantní, 3 lžíce olivového oleje, 1 sáček oliv, 1/2 kostky tofu, 3 stroužky česneku, sůl

Polentu sypeme pomalu do vroucí vody, stále mícháme, aby se nevytvorily hrudky, a vaříme asi 3 minuty. Prolisujeme česnek a vmícháme jej do polenty s olivovým



olejem, nakrájíme olivy, nastrouháme tofu a vše přidáme na polentu.

Bulgurové karbanátky

Drť zeleniny z odšťavňovače, 1/2 hrnku bulguru (lze použít i vařenou pšenici nebo kroupy), 1 hrst hrachových vloček, 2 lžíce kukuřičných vloček, 4 lžíce jáhlových vloček, 4 stroužky česneku, 1 lžička sójové omáčky, 2 lžíce hořčice, 10 lžic kvasnic tebi, sůl, olej

V odšťavňovači vyrobíme šťávu z čerstvé zeleniny: 4 mrkve, 1 petržel, 1/8 celeru, 1/8 červené řepy. Bulgur dáme do hrnce, zalijeme hrnkem vroucí vody a dáme jej vařit. Do vroucí vody přidáme hrachové a kukuřičné vločky, vaříme na mírném ohni 5–10 minut.

Vroucí vodou zalijeme jáhlové vločky a necháme odstát. V jiné misce přelijeme vroucí vodou zeleninovou drť. Vše scedíme a dáme do mísy: bulgur, hrachové, kukuřičné a jáhlové vločky, zeleninovou drť. Přidáme sůl, utřený česnek, sójovou omáčku, hořčici, 4 lžíce tebi a dobře promícháme. Můžeme přidat tebi nebo suché vločky k zahuštění směsi.

Vytvarujeme malé karbanátky a obalíme je v tebi. Osmažíme je ze všech stran. Směs můžeme i zapéci.

Pomazánka z červené řepy

1 hrnek hrachových vloček, 1 červená řepa, 4 stroužky česneku, 1 kostka zeleninového bujónu würzli, 1 lžíce sójové omáčky, 1 lžička mletého koriandru, 100 ml oleje, 1 sáček agaru (rostlinná želatina)

Hrachové vločky přelijeme vroucí vodou a povaříme 12 minut. Červenou řepu nastrouháme najemno. Scedíme vločky, vmícháme agar, přidáme řepu, prolisovaný česnek, koření, olej.

Vše rozmixujeme, nalijeme do plastové misky a necháme ztuhnout. ●

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART 2016

22.–29. 5. penzion Beskydy, Visalaje, Beskydy.....

3.–10. 7. penzion Hájenka, Rezek, Krkonoše.....

31. 7.–7. 8. hotel Andromeda, Ramzová, Jeseníky.....

28. 8.–4. 9. hotel Horník, Tři Studně, Vysočina.....

2.–9. 10. hotel Antarik, Valašské Klobouky, Javorníky.....

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)

Hranice materialismu

Dokončení ze strany 21

zákoně napsáno (Ko 1,15–17): „On je obrazem Boha neviditelného ... neboť v něm bylo stvořeno všechno na nebi i na zemi – svět viditelný i neviditelný; jak nebeské trůny, tak i panstva, vlády a mocnosti – a všechno je stvořeno skrze něho a pro něho. On předchází všechno, všechno v něm spočívá.“ V našem světě neexistuje tedy nic, co by nebylo stvořeno Pánem Ježíšem: Stvořil tento obrovský vesmír a k tomu každého mikroba, každého mravence, každou žirafu a také každého člověka.

Ježíš je ten, kdo od věčnosti byl a je králem nebeského království. Jemu je dána všechna moc na nebi a na zemi (Mat 28,18). Jsme schopni pochopit tuto dechberoucí myšlenku? Člověk umírající na gótském kříži a Stvořitel tohoto světa i veškerého života jsou jedním a týmž! Ve své nezměrné lásce k nám se Ježíš nechal ukřižovat za naše hříchy – aby se nám tím otevřely dveře do nebe. Kdo zavrhne tuto nabídku, ztratí všechno: „Jak bychom mohli uniknout my, pohrdneme-li tak slavným spasením?“ (Žd 2,3). Kdo Ježíše přijme, vyhraje všechno, neboť Ježíš říká: „Amen, amen, pravím vám, kdo slyší mé slovo a věří tomu, který mě poslal, má život věčný ... přešel již ze smrti do života“ (Jan 5,24). ●

77 inspirací pro zdravý život

VYŠEHRAĐ



**včetně 140 zdravých receptů,
40 zdravotních studií a infor-
mací o léčivých potravinách,
spousta tipů pro vaše zdraví**

Roman Uhrin



**Objednávky knihy na tel.: 737 303 796 a na e-mailu: redakce@pramenyzdravi.cz.
Cena: 280 Kč (vč. poštovného).**



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

