

Časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

6/2014

prameny

listopad-prosinec
ročník XX. | cena 32 Kč | 1,69 €

zdraví

Podzimní úklid
mentálních
filtrů 16

Přirozený
porod 11

Hubnutí
v praxi 8



Najděte si svůj článek

Vyhledat článek

VŠECHNY ČLÁNKY



KURRIKY

- + NEMOCI ▶
- RECEPTY ▶
- STRAVA ▶
- VZTAHY ▶
- ZDRAVÍ ▶
- ŽIVOTOSPRAVA ▶
- DALEŠ... ▶

ČASOPIS PRAMENY ZDRAVÍ ▶

NEJNOVĚJŠÍ ČLÁNKY

NEČTENĚJŠÍ ČLÁNKY

AKTUALITY



Co se děje, když polykáme?
„Nevím, co se mnou je, ale necítím se dobře,“ řekla mi ...
Rubrika: Stravování



Pocíjete již na sobě projevy klimakteria?
Klimakterium, u nás známější jako přechod, je období v ...
Rubrika: Zdraví ženy



Nekojené děti mají šestkrát vyšší riziko obezity
Nekojené děti, kterým začne být podávána tuhá strava již ...
Rubrika: Zdraví dětí



Umění pěstovat přátelství
Věda to potvrzuje, pěstování přátelství tvoří nedílnou ...
Rubrika: Lidé a vztahy



Salát Zdraví
1 zelená, 1 žlutá a 1 červená paprika, 1 okurka, 3 větvičky ...
Rubrika: Saláty



Biopotraviny nejsou luxus a pro maminky je kvalitní výživa ...
Výzkum agentury DEMA potvrdil, že většinu nákupů biopotravin ...
Rubrika: BIO



Vaření zeleniny
Téměř všechny druhy zeleniny můžete zařadit do jedné ze tří ...
Rubrika: Stravování



Uklízíte po sobě? Motivace je důležitá...
Vědci z Newcastle University v Anglii pověřili do restaurace ...
Rubrika: Životní styl



Nemoc dítěte bývá vzkazem rodičům
Negativní emoce se přenáší jako epidemie. Pokud je matka v ...
Rubrika: Zdraví dětí

NABÍDKA NEWSTART POBYTŮ

PROGRAM SPOLEČENSKÉHO CENTRA

AKTUÁLNÍ NABÍDKA KURZŮ A SEMINÁŘŮ

Bio sójové nápoje Provamel, chutné a zdravé zároveň.
PROVAMEL. PŘÍRODNĚ NA RYBOLIVOST.

JEŽÍŠ
Tvá naděje

A DALŠÍ ZAJÍMAVÁ TÉMATA



on-line prenos

Editorial



Milí čtenáři,

slavíte rádi? Vítáte oslavy narozenin či jmenin, výročí sňatku, státní svátky a další příležitosti k zastavení se ve stále se zrychlujícím toku času?

Pokud jste jako já a chodíte spát se slepicemi, máte trochu problém. Oslavy totiž z neznámých (přinejmenším pro mne) důvodů začínají obvykle ve večerních hodinách. Nežrádka v době, kdy tzv. ranní ptáčata jedním okem (druhé už mají únavou zavřené) mžourají po svém útulném nočním útočišti. Přestože je dobře známo, že hodina spánku před půlnocí vydá za dvě po půlnoci. ☺

Pomalejší reakce, narušení schopnosti se rozhodovat a snížení duševní výkonnosti jsou nešťastné, ale až příliš často se vyskytující důsledky chronického nedostatku spánku. Ve společnosti, která se chronicky ráda baví a nejraději by stále slavila – jako by bylo co...

Mám pro vás dobrou zprávu, milí naši oddaní čtenáři. Je co slavit! Ano, můžete s námi oslavit dvacáté výročí vydávání časopisu Prameny zdraví! První výtisky spatřily světlo světa právě v těchto předvánočních týdnech v roce 1994, tedy hluboko v minulém století. Můžete s námi také oslavit dvouměsíční výročí spuštění nové grafické podoby našich webových stránek Magazin zdraví (viz protější strana). ☺

Jste-li čtenáři opravdu oddaní, jistě nebude vaší stále aktivní myslí činit potíže rychle se rozhodnout a reagovat na moji výše zmíněnou skvělou nabídku. Ani vás nepřekvapí, že oslavy obou výročí začínají v šest hodin ráno – kdy jsme všichni stejně nejčilejší, nemýlím-li se. ☺

Bližší informace rád poskytnu na vyžádání.

Příjemné čtení vám přeje,

Robert Žižka, šéfredaktor

Obsah

- civilizační nemoci
- 4 Nadváha a obezita**
- cesty ke zdraví
- 8 Hubnutí v praxi**
- mýty a omyly
- 10 Prognózy a proroctví**
- zdravá žena
- 11 Přirozený porod?**
- bylinky
- 12 Bylina pro dobrou náladu**
- fejton
- 13 Když chlapem cloumá druhá míza**
- partnerské vztahy
- 14 Novináři a vypravěčky**
- přírodní léčba
- 15 Rady pro diabetiky**
- poznej sám sebe
- 16 Podzimní úklid mentálních filtrů**
- výchova dětí
- 18 Po dobrém, nebo po zlém?**
- duševní zdraví
- 19 Přežýkavci starostí**
- životní styl
- 20 Sedm miliard mechanických bratříčků**
- tajemství stvoření
- 22 Žralok vegetarián**
- k zamyšlení
- 24 Strach z násilí**
- produkty a recepty
- 26 Vytváření lepšího jídelníčku**

prameny zdraví

časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

OS Prameny zdraví
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: OS Prameny zdraví, 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



Nadváha a obezita

Nadváha se stala na celém světě epidemií. Zvyšuje riziko nemocí srdce, rakoviny a cukrovky. A mnoha dalších onemocnění...

John A. Scharffenberg

Nicméně dostatek pohybu zmírní větší nepříznivých efektů. „U obézních lidí, kteří mají alespoň umírněnou kardiorespirační zdatnost, je asi poloviční míra úmrtnosti na kardiovaskulární onemocnění nebo z jiné příčiny, než u nezdravých lidí s normální hmotností,“ uvádí expert na výživu a životní styl dr. Stephen Blair.

Jak zjistím, jestli mám nadváhu

Pokud si stoupnete na váhu a ručička se vám ztratí z dohledu, máte nadváhu. © Pokud si zaštipnete tukovou řasu mezi boky a žebry a naměříte víc než 2,5 cm, jste tlustí. Anebo: Lehněte si naznak na podlahu a na hrudník si položte desku. Pokud se deska jdoucí

přes vaše břicho zvedá směrem ke stropu, máte problém. © Existují i vědecktější způsoby, jak určit, jestli máte nadváhu. Váš index tělesné hmotnosti (BMI) by měl být nižší než 25. Jedná se o tělesnou hmotnost (v kilogramech) vydělenou výškou (v metrech) na druhou. Vyjde-li vám 25–29,9, máte nadváhu. Vyjde-li vám více než 30, jste obézní. Lidé, kteří mají BMI nad 40, jsou morbidně obézní – a jako takoví kandidáty na chirurgický zákrok. Nejnižší riziko úmrtnosti je při BMI okolo 22.

Velmi jednoduchou a praktickou metodou je měření obvodu pasu – a to uprostřed mezi boky a hrudním košem. Hraniční hodnotou u žen je 80 cm; pokud si žena naměří

hodnotu vyšší než 88 cm, měla by začít hubnout. U mužů jsou hraničními hodnotami 94 cm (mez optima) a 102 cm (bezpodmínečná nutnost reagovat). Lidé, kteří jsou hodně svalnatí, mohou mít poněkud vyšší BMI. Vzhledem k tomu, že kolem pasu nebývá mnoho svalů, obvod pasu pomůže přesněji určit, jste-li tlustí či nikoliv.

Riziko nemocí

Obecně platí, že riziko civilizačních nemocí, jako je např. cukrovka, vysoký krevní tlak, nemoci srdce, mozková mrtvice či rakovina prsu, se příliš nezvyšuje až do hodnoty BMI rovné 27 – poté však začíná výrazně narůstat. Riziko odpovídá množství (tzv. viscerálního)

tuku, které obklopuje břišní orgány nebo-li vnitřnosti. Při úbytku hmotnosti o 10 % se viscerální tuk obvykle sníží o 35 %.

Je dobré vědět, že i malý úbytek hmotnosti významně snižuje riziko nemocí. Např. ti, kdo snížili (podle výsledků jedné studie) svoji hmotnost o 6,7 %, zredukovali svoje riziko onemocnění cukrovkou o 54 %. Naopak, přibírání na váze v průběhu života představuje velký problém. Dospělý muž, který přibere 4,5 kg, má dvojnásobné riziko vzniku cukrovky. Přibere-li však 7–14 kg, riziko onemocnění cukrovkou je už tří- až pětinásobné.

Pohyb

Na rozdíl od toho, co si většina lidí myslí, platí, že to, co jíte, a celkové množství zkonsumovaných kalorií souvisí s vaší tělesnou hmotností více, než množství fyzické aktivity, jakému se vystavujete. Pohyb je však přesto důležitý, chcete-li zhubnout (a nechcete-li přibírat). Snižíme-li příjem potravy, dochází ke ztrátě svalstva. Naším cílem je však snížení hmotnosti, nikoliv úbytek svalů. Proto je třeba cvičit a pohybovat se. Sval má ve srovnání s tukem větší metabolickou aktivitu a vyšší míru metabolismu. Čím více svalů máme, tím snadněji budeme snižovat (a lépe udržovat) hmotnost. To je jeden z důvodů, proč muži hubnou rychleji než ženy.

Pro prevenci je nezbytná mírně intenzivní aktivita 45–50 minut za den. Při nadváze či obezitě je třeba denně strávit 60–90 minut mírně

intenzivní pohybovou aktivitou, jako je např. chůze. V jedné studii zhubnulo 145 jedinců s nadváhou v průměru o 9,6 kg poté, co 54 měsíců cvičilo pouhých 90 minut týdně – zatímco ti, kteří necvičili, zhubli jen o 1,3 kg.

Obezita a pojišťovny

Obezita je nemoc. Pojišťovny (přinejmenším v USA) ale neproplácí lékařům léčbu toho, co je stále ještě považováno spíše za kosmetický problém. Mnozí lékaři jsou zdrženliví, mají-li uvést obezitu jako diagnózu. Index tělesné hmotnosti BMI by se přesto měl uvádět u každého pacienta a v takových případech, kde je to náležité, by se měla obezita diagnostikovat. Obéznímu pacientu by se následně mělo dostat intenzivního poradenství.

Ideální dieta

Existují zdravé i nezdravé diety. Pokud se opravdu věrně budete držet v podstatě kterékoliv diety s výrazným omezením kalorií, zákonitě zhubnete. Přinejmenším krátkodobě. Do hry však vstupuje další faktor. Je onen konkrétní program dobrý pro moje srdce, je vhodný i z hlediska prevence rakoviny a dalších nemocí? Ideální dieta, kterou byste měli držet, chcete-li zhubnout, by s sebou neměla nést riziko zvýšení rizika nemocí srdce, mozkové mrtvice, vysokého krevního tlaku, cukrovky, žlučových kamenů, nemocí ledvin či rakoviny. Právě naopak. Měli byste hubnout – a současně si snižovat riziko vzniku těchto onemocnění.

Z tohoto pohledu existuje jenom jedna zdravá dieta. Vědecká data jednoznačně svědčí ve prospěch výrazného snížení (nebo vyloučení) konzumace masa a živočišných tuků, ve prospěch snížení příjmu cholesterolu a nasycených tuků. (Sto procent cholesterolu a asi dvě třetiny nasycených tuků pocházejí z živočišných výrobků.)

Vyřaďte většinu rafinovaných a zpracovaných potravin. Jezte více ovoce i zeleniny (přinejmenším 400 gramů od každé-

ho denně). Zařaďte do svého jídelníčku celozrnné obiloviny. Konzumujte luštěniny. Nebojte se ořechů. To jsou dnes standardní doporučení. Máme-li něčeho jíst více, je ovšem třeba logicky nejprve (či současně) něčeho jíst méně. Existují dvě základní kategorie potravin, u kterých je záhodno výraz-

ně snížit (či vyloučit) jejich konzumaci: cukr a maso.

Podle American Heart Association by ženy neměly zkonsumovat více než šest a muži více než devět čajových lžiček cukru denně – namísto současných 22 čajových lžiček (u nás ještě více). Pracovníci World Cancer Research Fund přezkoumali výsledky 7000 vědeckých studií. Na jejich základě doporučují zcela vyloučit konzumaci zpracovaného masa, vzhledem k tomu, že výrazně zvyšuje riziko rakoviny tlustého střeva. Za zpracované maso se považuje maso uzené, solené nebo maso s přidanými chemickými prostředky, jako jsou dusičnany. Je také dobře známo, že konzumace masa a masných výrobků zvyšuje riziko nemocí srdce. ●

Vitamín D a umělé oplodnění

Deficit vitamínu D může snížit ženám šanci na úspěch při proceduře umělého oplodnění.

Vědci v Itálii porovnali úspěšnost umělého oplodnění ve skupině 154 žen s deficitem vitamínu D a v kontrolní skupině 181 žen, jejichž hladina vitamínu D byla v normě.

Ženy s vitamínem D v normálních hodnotách měly dvakrát větší pravděpodobnost, že se jim podaří otěhotnět v rámci jednoho cyklu. Měly také kvalitnější embrya než ženy s deficitní hladinou. Navíc byla u nich zjištěna vyšší pravděpodobnost, že implantační embrya do děložní sliznice proběhne úspěšně.

Optimální hodnota koncentrace vitamínu D v krvi je 30 až 80 ng/ml (nebo také 75 až 200 nmol/L).

Vitamín D chrání před myomy

V průběhu let 1996 až 1999 byla u více než tisíce žen ve věku 35 až 49 let sledována hladina vitamínu D v krvi a výskyt myomů v děloze. Ukázalo se, že ženy, které mají dostatečnou hladinu tohoto vitamínu, mají o 32 % nižší riziko vzniku myomů oproti vrstevnicím, které mají vitamínu D nedostatek. A ještě toto: ženy, které stráví venku na čerstvém vzduchu aspoň hodinu denně, mají o 40 % nižší riziko vzniku myomů.

Myomy jsou benigní tumory ze svalového tkániva, které způsobují zvýšené krvácení nebo bolesti v podbřišku a hrozí u nich i jisté riziko propuknutí nádorové choroby. Myomatózní uterus je nejčastějším důvodem pro vykonání hysterektomie (chirurgické odstranění dělohy), což je v životě ženy fyzicky i psychicky velmi náročný zákrok. Takže ochrana vitamínem D je skvělá zpráva – máte v rukou nástroj, který riziko tohoto nepříjemného onemocnění může výrazně snížit!

National Institute of Environmental Health Sciences



Menstruační cyklus a nakupování

Ve studii, jejíž výsledky byly publikovány v časopise *Journal of Consumer Psychology*, vědci analyzovali aktivity 35 žen (zkrášlovací procedury, nakupování a konzumaci jídla) v průběhu jejich menstruačního cyklu.

Zjistili zajímavou skutečnost – ženy uprostřed cyklu (v tzv. fertilní fázi) se mnohem více soustředily na svůj zevnějšek a utrácely více peněz za šaty; jídla však konzumovaly ve srovnání s obdobím menstruace méně. Naopak v luteální fázi (v období těsně před menstruací) ženy trávily mnohem více času konzumací jídla než zkrášlováním a nakupováním šatů.



Vegetariánské srdce

Do studie, jejíž výsledky byly publikovány v časopise *The American Journal of Clinical Nutrition*, bylo v roce 1990 zařazeno 45 tisíc dobrovolníků, z nichž třetina byli vegetariáni. Během trvání studie zaznamenali u 2 100 účastníků onemocnění srdce a 169 případů úmrtí na kardiovaskulární onemocnění. V průběhu studie sledovali u účastníků krevní tlak, hladinu cholesterolu, celkovou hmotnost a výskyt cukrovky.

Autoři studie předpokládají, že právě dobré hodnoty krevního tlaku a cholesterolu přispěly k zajímavému výsledku: vegetariáni měli o 32 % nižší výskyt onemocnění srdce než konzumenti masa.



Karotenoidy chrání před rakovinou prsu

Karotenoidy jsou antioxidanty, kterých je mnoho například v mrkvi, špenátu, kapustě, rajčatech, paprice, meruňkách, dýni či červeném melounu. Jejich protirakovinný účinek je již dlouho znám.

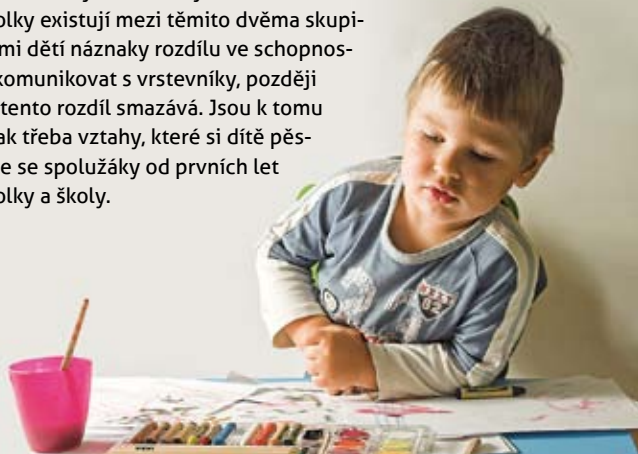
Do nové studie, jejíž výsledky byly publikovány v časopise *Journal of the National Cancer Institute*, byly zahrnuty tisíce žen, které se zúčastnily osmi předchozích studií, v nichž byla sledována hladina karotenoidů a výskyt rakoviny prsu. Analýza ukázala statisticky významný vztah mezi vyšší hladinou karotenoidů v krvi a sníženým rizikem karcinomu prsu, a to zejména toho typu, který není závislý na estrogenu (nemá estrogení receptory).

Tato studie tedy znovu potvrdila, jak je konzumace zeleniny a ovoce pro obsah fytochemikálií důležitá.

Jedináček nebo ne – kamarádů pořád dost!

Život bez sourozence má své klady i zápory. Ukazuje se však, že i když dítě roste bez sourozenců, může mít stejně zdravé a četné společenské vztahy s vrstevníky.

Výzkum na Ohio State University ukázal, že děti, které vyrostly jako jedináčci, mají ve věku 13–19 let stejný počet kamarádů a jsou stejně oblíbené jako jejich vrstevníci, kteří sourozence mají. Přestože ještě během mateřské školky existují mezi těmito dvěma skupinami dětí náznaky rozdílu ve schopnosti komunikovat s vrstevníky, později se tento rozdíl smazává. Jsou k tomu však třeba vztahy, které si dítě pěstuje se spolužáky od prvních let školky a školy.



Kokosový tuk neškodí, ale pomáhá

Mají nasycené tuky ze živočišné potraviny stejný účinek na zdraví jako ty rostlinné? Podle výsledků několika výzkumů ne.

Typickým příkladem rostlinného oleje s vysokým podílem nasycených tuků je kokosový olej. Dokonce obsahuje více nasycených tuků než máslo! Rozdíl je ale v délce molekuly mastných kyselin. Zatímco živočišné nasycené mastné kyseliny mají dlouhý řetězec, ty rostlinné jsou jen střední délky – a v organismu se chovají jinak.

Mastné kyseliny střední délky jsou odolnější vůči oxidaci a jsou rychle transportovány do jater, která je zpracují – nesměřují tedy do tukové tkáně. A co je zajímavé, ve studiích se potvrdilo, že kokosový olej nejenže nezvyšuje LDL cholesterol, ale dokonce zvyšuje „hodný“ HDL cholesterol. Proto se

zdá, že kokosový olej a kokosový tuk netřeba považovat za nepřítelů cév a srdce – naopak, mohou působit kardioprotektivně.

© Pixmac/Albani



Slazené nápoje zvyšují riziko močových kamenů

Je známo, že jedním z klíčových opatření pro snížení rizika močových kamenů je dostatečný pitný režim. Ale důležité je i to, co pijeme.

V nové studii, jejíž výsledky byly publikovány v časopise *Clinical Journal of the American Society of Nephrology*, osm let sledovali 194 tisíc lidí. Ti, kteří konzumovali denně jednu nebo dvě sklenice slazených nápojů, měli o 23 % vyšší riziko močových kamenů než ti, kteří je nekonzumovali vůbec. Toto platilo nejen pro klasické nealko nápoje, ale i pro ovocné džusy (s výjimkou pomerančových). Stále tedy platí, že nejbezpečnější je čistá voda.



Vysoký glykemický index zvyšuje riziko cukrovky

Meta-analýza 24 studií zveřejněná v časopise *The American Journal of Clinical Nutrition* potvrdila známou skutečnost – potraviny, které prudce zvyšují hladinu cukru v krvi, významně zvyšují i riziko cukrovky 2. typu. Náhlé zvýšení hladiny cukru totiž dráždí slinivku ke zvýšené produkci inzulínu. Děje-li se tak opakovaně, vede to k inzulínové rezistenci, a tedy i k cukrovce 2. typu.

Získané údaje potvrdily přímou souvislost mezi konzumací potravin s vysokým glykemickým indexem (včetně bílého chleba, pečiva a brambor) a výskytem cukrovky. Každých 100 gramů nevhodných sacharidů denně (cukr, škrob, bílá mouka, bílá rýže) ve vaší stravě zvyšuje riziko cukrovky 2. typu až o 45 %.

Sušené švestky rovná se zdravé kosti

Profesor Bahram Arjmandi uskutečnil na Floridě zajímavou studii – se svými kolegy sledoval stovku žen po menopauze, které denně dostávaly 500 mg vápníku a 400 IU vitamínu D v tabletkách.

Tyto ženy rozdělili do dvou skupin – ženy v první skupině jedly navíc 100 g sušených švestek (asi 10–12 ks), ženy ve druhé skupině 100 g sušených jablek. Po 12 měsících se ukázalo, že ženy, které jedly sušené švestky, měly vyšší hustotu kostní hmoty (a tedy zdravější kosti) a navíc měly i vyšší hladiny látek, které podporují tvorbu kostní hmoty.



© Pixmac/Valentyn Volkov

Hubnutí v praxi

Existuje řada podložených rad, které vám pomohou efektivně zhubnout. Nedržte populární diety. Zhubněte trvale.

John A. Scharffenberg

Již před mnoha lety vědci zjistili, že člověk přijme mnohem víc kalorií, když jí jídla s vysokou kalorickou hustotou, než když konzumuje pokrmy s nízkou kalorickou hustotou. Zaraďte tedy do svého jídelníčku nízkokalorickou zeleninu – např. zelené fazolky, cukety, dýně, hlávkový salát či brokolici. Velký objem, málo kalorií! Současně omezte příjem potravin s vysokým obsahem tuku, jako jsou např. moučníky či dezerty.

Zvyšte konzumaci ovoce a zeleniny. – Konzumace většího množství ovoce a zeleniny je spojená s nižší tělesnou hmotností. Zvýšení konzumace ovoce a zeleniny jako náhrady za energeticky koncentrované potraviny může být vhodnou strategií i při léčbě obezích dospívajících.

Jezte méně masa a živočišných výrobků. – Studie ve Velké Británii ukázala, že zvyšování tělesné hmotnosti bylo během let nižší, pokud strava obsahovala méně živočišných produktů. Podle výsledků studie na 55 tisících Švédkách mají ženy vegetariánky přibližně poloviční riziko nadváhy nebo obezity oproti nevegetariánkám.

Dbejte na dostatečný příjem vlákniny. – Nízký příjem vlákniny je dobrým předpovědním faktorem pozdějšího nárůstu hmotnosti. Posílení příjmu vlákniny stravou o 14 gramů za den bylo spojeno s poklesem příjmu energie a snížením hmotnosti o 1,9 kg za celé

čtyři měsíce. Jezte proto pravidelně celozrnné obiloviny nebo luštěniny. Hrnek vařené čočky poskytne 15 gramů vlákniny (doporučená denní dávka vlákniny je 25–30 gramů). Pět krajíců chleba z celozrnné mouky obsahuje tolik vlákniny jako čtyřicet krajíců bílého chleba. Jeden pomeranč obsahuje tolik vlákniny jako pět sklenic pomerančové šťávy.

Vyhýbejte se svačinkám. – To je vše, co potřebují vědět (a praktikovat) dvě třetiny



lidí s nadváhou, mají-li se dostat zpět na svoji ideální váhu. (Což je samozřejmě v příkrém rozporu s konceptem pěti jídel denně, který je u nás tak populární.) Podle výsledků jedné větší studie se praxe přesnídávek a svačinek za uplynulá desetiletí zvýšila. Ve svačinkách dnes zkonsumujeme nejméně čtvrtinu kalorií, jejich počet se zvýšil o 14 %, jejich

kalorická hustota stoupla za několik málo let o třicet procent. Důležitou roli hrají v tomto ohledu také slazené a alkoholické nápoje.

Jezte potraviny v přirozeném, nerafinovaném stavu. – Jedno jablko obsahuje 70 kalorií, sklenice jablečné šťávy 120 kcal, sklenice slazeného jablečného nektaru 230 kcal a kus jablečného koláče pak již 350 kalorií. Krajíc chleba má 60 kalorií, sušenka 120 kcal, kus dortu bez polevy 200 kcal, s čokoládovou polevou pak již 370 kcal. Čokoládový dort s čokoládovou polevou pak má 445 kalorií.

Dobře se nasnídejte. – Ukázalo se, že mezi důležité faktory napomáhající lidem, kteří zhubli, aby ztracená kila zase nepřibráali, je pravidelné snídání. Ve studii se 4000 účastníků, kteří dosáhli trvalého snížení hmotnosti, vědci zjistili, že 78 % z nich pravidelně snídalo. Dřívější poznatky prokázaly, že ti, kdo obvyčejně vynechávali snídání, byli vystaveni čtyřnásobnému riziku obezity. Nepravidelné stravování a opomínání snídaně vede k přibývání hmotnosti a abnormalitám u hladin krevních lipidů.

Snížte celkový příjem tuku. – Meta-analýzy intervenčních sledování ozřejmily, že diety s nižším obsahem tuku přinášejí větší úbytek hmotnosti než diety s normálním obsahem tuku. Četné epidemiologické a klinické studie prokázaly, že množství tělesného tuku souvisí s příjmem tuku stravou. V jiném sledování byli úspěšní při snižování hmotnosti ti, kteří snížili příjem tuků.

Jezte méně často. – Energetický výdej organismu je vyšší při zpracování tří jídel denně než při trávení pěti či šesti jídel denně. Víme-li, že lidé s nadváhou mají sklon při držení diet méně či více „podvádět“, proč jim k tomu dávat tři další příležitost denně? U žen, které při snídání přijaly více kalorií než při večeři, byl prokázán větší úbytek hmotnosti. Proč to nezkusit, jíst jen dvakrát denně a večeři zcela vynechat? (Víte, proč lidé vynechávají snídání? Nemají hlad, protože se dobře navečeřeli.)

Pijte v první řadě vodu. – Lidé, kteří pijí vodu, obvykle konzumují méně slazených nápojů. Za den mohou tak mít až o 200 kalorií



Posílení příjmu vlákniny stravou o 14 gramů za den bylo spojeno s poklesem příjmu energie a snížením hmotnosti o 1,9 kg za necelé čtyři měsíce. Jezte proto pravidelně celozrnné obiloviny nebo luštěniny – třeba i v podobě tofu. Hrnek vařené čočky poskytně 15 gramů vlákniny (doporučená denní dávka vlákniny je 25–30 gramů).

nižší kalorický příjem; jejich strava bývá současně zdravější. Zvýšení příjmu vody je proto legitimním prostředkem při snaze o snížení hmotnosti. Mnoho lidí s nadváhou jí, protože si myslí, že mají hlad, avšak ve skutečnosti se jedná o žízně. Vodu bychom měli optimálně konzumovat mezi jídly, nikoliv při nich. Slazené nápoje přispívají ke zvyšování hmotnosti.

Dejte si pozor na stravování v restauracích. – Restaurace dnes soupeří ve velikosti porcí. Vzhledem k tomu, že v USA se podávají větší porce, je tam v porovnání s Evropou ještě větší problém s obezitou. Jedna porce hranolků v USA např. obsahuje 610 kalorií, v Evropě je to v průměru 465 kalorií. Klasický croissant v USA obsahuje 430 kalorií, v Evropě je obsah kalorií poloviční. Americké steaky mohou mít až 1360 kcal, zatímco v Anglii běžně 545 kcal (což také není zrovna málo). Děti ve věku 7–17 let zkonsumují téměř dvakrát tolik kalorií, když jedí v restauraci, než když se nají doma. Typický pro jídla v restauracích je vysoký obsah nasycených tuků. Na spálení kalorií z jedné porce jídla ve fast food řetězci (700 kalorií) je třeba jedné až dvou hodin intenzivní fyzické aktivity.

Nedoporučuje se přílišná rozmanitost. – Jistě je vhodné mít pestrý jídelníček, nejist stále totéž. Velká rozmanitost v rámci jednoho jídla se však nedoporučuje. Přezkoumání výsledků 39 studií poukázalo na zvýšenou

konzumaci v případech větší rozmanitosti jídel. Ta byla následně spojena s vyšší tělesnou hmotností a větším množstvím tělesného tuku. V jazyku nejsou mozkové buňky. Žaludek neumí počítat. ☺ Čím větší rozmanitost, tím více se toho sní.

Používejte malé talíře. I když je v nich méně jídla, vypadají plné. Zpomalte při jídle. Důkladně sousto rozžvýkejte. Když koušete, odložte vidličku. Vyzkoušejte jezení čínskými jídelními hůlkami. To vás zpomalí. ☺ A hlavně: Jezte jen to nejlepší – ovoce, zeleninu, luštěniny, ořechy a celozrnné obiloviny.

Cesta k úspěchu

Pokud chcete uspět, je třeba mít program hubnutí pod kontrolou. Ukázalo se, že ti lidé, kteří si vedli záznamy o své hmotnosti, zkonsumovaných potravinách a úrovni fyzické aktivity, byli úspěšnější; v jedné studii to dokonce představovalo rozdíl mezi zhubnutím 18 či 6 kilogramů. Výborným opatřením je pořídit si krokoměr. Lidé bez krokoměru našlapali o 27 % méně. Velmi důležité je nehubnout sám. Zapojte se do nějaké skupiny. Vyberte si kamarádku, se kterou si můžete telefonovat a vzájemně se povzbuzovat. Dejte si konkrétní předsevzetí a seznamte s ním druhé. Stanovte si cíle, které rozdělíte do menších kroků. Plánujte v předstihu každý den a na jeho konci zhodnoťte, jak se vám dařilo. Buďte

pod dohledem lékaře. Ukázalo se, že čím častěji docházel pacient na kontrolu, tím byly výsledky lepší.

Pokud se rozhodnete trvale zhubnout, musí se program kontroly váhy stát prioritou ve vašem životě. Nepokoušejte se o to, když kupujete dům, rozvádíte se apod. Uvědomte si, že existují vnější podněty, které ve vás vyvolávají touhu se najíst. Možná budete muset doma přestavět nábytek – nebo si dokonce koupit nové křeslo k televizi. ☺ Nebo přestat chodit do práce okolo cukrárny, z jejíž výlohy se na vás smějí koblihy. Nenoste po kapsách drobné, které by vás mohly zlákat ke vhození do automatu s čokoládovými tyčinkami. ☺ Doma jezte jenom na jednom místě – a to u jídelního stolu. Použitelné zbytky od jídla ukládejte do neprůhledných nádobek v lednici. Naučte se na návštěvách říkat zdvořile ne. Odměňujte sami sebe za ztracená kila – ale ne jídlem. ☺

Trvá asi jeden měsíc, než se překoná starý návyk a vytvoří nový. Nejedná se jen o krátkodobou dietu, ale o změnu dosavadního způsobu života. Je proto třeba najít si i nové přátele, kteří budou mít podobné životní návyky a stejný životní styl. ●

JAK TO DĚLÁM JÁ

Jak to dělám já? V loňském roce jsem oslavil devadesáté narozeniny. ☺ Využívám v hojně míře principu užitečného pohybu. Netrénuji tedy na maraton, ale pracuji na zahradě, sekám dříví na otop. Létám po světě a chodím na procházky. ☺ Jím dvakrát denně a vynechávám večeri – už asi pětadesát let. ☺ Jsem vegetarián. Nízkoúčinné mléko nebo jogurt si dám, ale vejce nejím. A jak je to u mne s moučnický? Je-li v jablčném koláči spousta dobrých živin, tak bych si mohl dát jeden – každé 2–3 měsíce. ☺ Používám celozrnné obiloviny a těstoviny, celozrnný chléb, rýži natural. Připravuji si ovesné vafle, na které navrším silnou vrstvu ovoce, nikoliv šlehačky. ☺ Pravidelně se vážím. Pokud mi ručička ukáže, že moje váha stoupla o jeden či dva kilogramy nad úroveň, na které se chci držet, další týden či dva se v jídle trochu omezím – a rychle se vrátím tam, kde chci být. ☺

Prognózy a proroctví

Moderní medicína je věda založená na důkazech. Pracuje s objektivními nálezy, dvojité slepými pokusy a statistickým zpracováním dat.

Z knihy Jana Hnízila Mým marodům. Vydalo Nakladatelství Lidové noviny.

Alternativní medicíně a léčitelům vědci nevěří. Věštění ze skleněné koule nebo z kávové sedliny, horoskopy a proroctví rázně odmítají. Nelze je reprodukovat, nedají se ověřit. Prognózy lékařů i proroctví jasnovidců přitom mají hodně společného. Obojí mohou zásadním způsobem ovlivnit život nemocného člověka.

British Medical Journal zveřejnil před lety případ nečekaného úmrtí mladé ženy. V podstatě zdravá matka pěti dětí absolvovala v jedné z kanadských nemocnic nenáročný chirurgický zákrok. Operace proběhla bez komplikací, sál opouštěla při vědomí, avšak hodinu poté zemřela. Pitva odhalila

Jestliže pacient s rakovinou vyslechne od lékaře prognózu, že na tento typ nádoru se obvykle do pěti let umírá, v naprosté většině případů zadání splní. Údaje o střední době přežití jsou zase o něco přesnější.

nevysvětlitelné krvácení do nadledvin. Lékaři se později dozvěděli, že když bylo ženě pět let, jasnovidka jí předpověděla, že ve 43 letech zemře. Triačtyřicáté narozeniny oslavila týden před operací a jedné ze zdravotních sester se svěřila, že neočekává, že by zákrok přežila. Lékaři smrt přičítali stresu a mimořádnému emočnímu napětí. „V tomto případě pacientka nezemřela proto, že kdesi stálo napsáno, že v tolika a tolika letech zemře, jasnovidka že to odtamtud přečetla a žena by zemřela v témže věku, i kdyby se s onou

jasnovidkou nikdy nebyla setkala. O život ji připravilo toto proroctví, přesněji řečeno způsob, jakým je zpracovala,“ píše v knize Mezi vědou a nevědou psycholog Bohuslav Blažek.

Doktor R. A. Deyo z univerzity ve Washingtonu zveřejnil v časopise Scientific American studii, v níž sledoval souvislost mezi akutní bolestí zad a doporučením, jak dlouho mají pacienti setrvat v klidu na lůžku. Výsledky potvrdily, že léčebný efekt čtyřdenního klidu není o mnoho účinnější než klid dvoudenní, nebo dokonce vůbec žádný. Intenzita obtíží ani závažnost objektivního nálezu zjištěných při prvním vyšetření přitom neměly prakticky žádný prognostický význam pro určení délky trvání pracovní neschopnosti. Z hodnocení vyplynulo, že nejvýznamnějším faktorem, kterým se řídí délka stonání i neschopenky, je doporučení lékaře, jak dlouho má pacient zůstat doma v klidu.

Lékař je vševědoucí autorita, Bůh v bílém. Rozhoduje o zdraví a o životě. Pacient k němu vzhlíží s nadějí, pokorně se řídí jeho radami a pokyny. Stůně, ale i umírá tak a tehdy, jak mu pan doktor řekne, jak se sluší

podle učených lékařských knih, statistik a vědeckých výzkumů. Jestliže pacient s rakovinou vyslechne od lékaře prognózu, že na tento typ nádoru se obvykle do pěti let umírá, v naprosté většině případů zadání splní. Údaje o střední době přežití jsou zase o něco přesnější.

Přemýšlel jsem, co by se stalo, kdyby lékař jasnovideckou prognózu neodvratné smrti nevyslovil. Místo toho by pacienta povzbudil, podpořil jeho psychiku a samoúzdavné schopnosti, pomohl změnit jeho rezignovaný postoj k nemoci. Když může negativní prognóza přivodit nemoc, nebo dokonce smrt, měla by naopak příznivá prognóza přispět k uzdravení. Pro medicínu založenou na objektivních důkazech a zdravotnictví založené více na léčení chorob než na uzdravování lidí by to asi znamenalo hotovou katastrofu. ●





Přirozený porod?

V oblasti porodnictví u nás i ve světě v posledních letech narůstá trend císařských řezů.

Pavel Turčan, gynekolog a sexuolog

Zatímco v roce 1997 se porodem císařským řezem rodilo necelých 12 % dětí, v roce 2006 to bylo již téměř 19 % a nyní se tímto způsobem rodí již přes 20 % dětí. Když si uvědomíme, že v roce 2013 u nás bylo 106 751 živě narozených dětí, lehce zjistíme, že počet císařských řezů byl minimálně u 20 000 případů.

Císařský řez na přání

Počet žen, které rodí „císařem“, oproti těm, které rodí přirozenou cestou, stoupá. Důvodů je hned několik. Zčásti je to způsobeno tím, že dnes značně velká část žen odkládá početí dítěte do poměrně vysokého věku, oproti tomu, jak to bývalo zvykem dříve. A zejména pak, jak by to bylo dle biologických hodin nejlepší. S tím samozřejmě stoupá i počet komplikací v těhotenství. Na jejich základě logicky stoupá počet císařských řezů, které jsou z důvodu těchto komplikací rádně indikovány, buď kvůli zdravotnímu stavu matky, plodu, nebo kombinaci obojího. Někdy tuto cestu může volit i sám porodník

Hlavním pozitivem přirozeného porodu bez vážných komplikací je fakt, že se rodička mnohem rychleji zregeneruje a může prakticky hned po porodu přikládat dítě k prsu, být s ním v těsném kontaktu a navázat s ním okamžitě vztah.

částečně z alibistických důvodů. Určitě jsou zde však i větší tlaky žen na porodníky k provedení císařského řezu na přání. Ženy se totiž obávají bolesti, samotného přirozeného

porodu i jeho následků. Výhodu spatřují také v tom, že nebudou mít nastřížené či natřžené genitálie a sází na nižší riziko inkontinence v budoucnosti. Často si však neuvědomují, jaká pozitiva přirozený porod přináší a naopak jaká obnáší rizika porod císařským řezem.

Hlavním pozitivem přirozeného porodu bez vážných komplikací je fakt, že se rodička mnohem rychleji zregeneruje a může prakticky hned po porodu přikládat dítě k prsu, být s ním v těsném kontaktu a navázat s ním okamžitě vztah. Takto blízký kontakt bohužel u císařského řezu nejde vždy zajistit, zvláště pak, pokud operace proběhla v celkové narkóze. V tomto případě se musí odložit i časné přikládání novorozence k prsu matky. Některé studie navíc uvádějí, že děti narozené přirozenou cestou mají méně dechových komplikací.

U císařského řezu spatřují pozitivum pouze v situaci, že zachrání život dítěti, kterému se v těle matky nedaří dobře, nebo rodičce samotné. Ženy by si však měly uvědomit, jaká s sebou nese tato forma porodu rizika.

V první řadě je třeba uvést, že ani císařský řez není bezbolestný. Jen si těch bolestí matka užije více až po samotném porodu, a to většinou po výrazně delší dobu. Idylickou pohádku o císařském řezu jako bezpečném a bezbolestném porodu může značně pošramotit také riziko krvácení, poranění močového měchýře a střeva, s následnou infekcí. Doprovodné komplikace mohou vážně ohrozit zdraví a dokonce také život ženy. I plánované operační porody mají tedy svá úskalí a rizik je v jejich případě až šestinásobně více než u přirozeného porodu.

Včasně otěhotnění jako prevence

Části císařských řezů by se určitě dalo předejít tím, kdyby ženy plánovaly početí dítěte do ranějšího věku, nejpozději do 32 let. Za těchto podmínek je pak většinou ještě dostatek času na to, aby se mohly řešit v klidu i problémy v případě, že se páru otěhotnět nedaří. Vše chce svůj čas a léčba neplodnosti může trvat i tři roky. Pro usnadnění početí je vhodné zamyslet se nad životosprávou u obou pohlaví. Muži s postupně se zhoršující kvalitou spermií mají na vzniklé situaci značný podíl. Pro podporu kvality spermatu je vhodné nasadit muži cíleně zaměřené přírodní preparáty typu Fertilan.

Pokud je tedy vše bez vážnějších komplikací a není důvod k tomu, aby ze strany ženy či dítěte byl vhodný porod operační metodou, přiklánel bych se pro volbu porodu přirozenou cestou. Ten je vhodnější jak pro matku, tak i pro jejího potomka. ●



Bylina pro dobrou náladu

Kdo má mezi kořením bazalku, dobře dělá. Nejen proto, že bazalka je tak výtečná v pokrmech s česnekem a rajčaty.

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

S amozřejmě, máme-li bazalku čerstvou, využití této vonné bylinky je pestřejší. Čerstvé bazalkové lístky se uplatní zejména do salátů nebo k ozdobení chleba. Lístky se vkládají také do octa, který se potom používá k ochucení salátů. Ale i sušená bazalka má široké využití. Ochucuje zeleninová i jiná jídla. Levný a chutný salát vznikne z jemně nakrájeného hlávkového zelí, sušené bazalky, soli a oleje. Bazalka pomůže zelí dobře strávit. Skvěle ochutí i těstoviny a je součástí směsi koření „bylinková sůl“.

Bazalka zlepšuje činnost žaludku, snižuje nadýmání, podporuje chuť k jídlu. Má protikřečový účinek. V lidovém léčitelství se používá dokonce i při začínajícím zánětu v uchu. Pomačkaný list se opatrně vsune do zvukovodu. Středověcí bylináři ji doporučovali také proti smutku a melancholii. Matthioli se domnívá, že bazalka způsobuje dobrou náladu: „Usušená bazalka vložená do moštu, aby s ní vykvasil, dělá dobré víno a vonně jako muškát. Dává se pít lidem smutným, melancholickým a těžkomyslným pro obveselení a vyrazení z trudnomyslnosti.“

Bazalka má snad jedinou nevýhodu – že je jednoletka a nesnáší mrazy. Musíme ji každý rok znovu vysazovat, a to až „po zmrzlých“. Doby, kdy se u nás nedala koupit, našťástí už minuly. Dnes už je všude – když ne čerstvá, tedy aspoň sušená. Pěstuje se dokonce ekologicky na Pálavě.

O bazalce se říká, že její jméno pochází od Basilikon fyton, což je výraz pro královskou bylinu. V některých řeckých chrámech se z bazalky připravuje svěcená voda.

Bazalku má velmi ráda i herečka s vonným jménem: Naďa Konvalinková. Oblíbila si například zdravé, rychlé, dobré jídlo ze špaget: Vezme olivový olej, asi šest stroužků česneku, cibuli, rajčata (pokud možno oloupaná) nakrájená na drobounko. Všechno se to podusí a přidá na špagety. Naďa Konvalinková dodává, že by měly být ještě dost pevné, protože prý po rozvařených se tloustne. Když však jsou „tak akorát“ (špagetou pláceme o kachličku a když se tam udrží, je to ono), tak prý se po nich hubne... Tak tohle jsem dlouho

sice respektovala, ale považovala spíše za pověru. Člověk nikdy nemá nic hodnotit, dokud nemá dost vědomostí. Paní Naďa měla pravdu! Dodačně jsem se totiž dočetla, že rozvařené těstoviny mají jiný glykemický index než ty nerozvařené. V textu též stálo, že špagety, které jsou lisované

Středověcí bylináři ji doporučovali také proti smutku a melancholii. Matthioli se domnívá, že bazalka způsobuje dobrou náladu.

pod tlakem, mají pro boubelky příznivější index než ostatní těstoviny. – Tak vida!

Pro Portugalce bazalka znamená něco jako pro Kelty jmelí. Zjistila jsem to kdysi na služební cestě v městě Porto. Na každém rohu, na chodnicích, na tržištích, v každé výloze byla bazalka! Květináče malé, velké i obří. Bazalka živa i umělá – opět asi jako u nás o Vánocích jmelí. Bazalka provoněla celé Porto, není divu, že jsem tu vůni chtěla i s sebou domů. Sháněla jsem semínka – to byla totiž

ta drobnolistá bazalka, co tvoří takovou tu úhlednou kouli a která se tehdy u nás vůbec neprodávala. Moc času ale nebylo, protože jsem tam měla povinnosti a služebka byla jen třídní, takže ve dvou obchodech, které jsem stihla navštívit, jsem semínka nesehnala. Tak jsem si koupila bazalku v květináči – tu nejmenší jakou jsem sehnala – a vpašovala jsem ji postupně do tří letadel, kterými jsem se vrátila domů. Měla jsem ji jen tak v tašce. Vidět nebyla, ale měla jsem strach, že se prozradí sama – svou nádhernou vůní!

Bazalka je považována za bylinku lásky. Zpívá se o ní v nejedné lidové písničce, kupříkladu: „Zasela sem bazaličku zasela, dyž sa naša věrná láska začala; a ešče tá bazalička nevzešla, už sa naša věrná láska rozešla.“



Jak funguje bazalka v lásce romantické, není přesně doloženo. Lásku manželskou do-
zajista povzbudíme, nabídneme-li partnerovi rostlinné maso (robí anebo tofu, případně šmakouna) v bazalkové marinádě. Sušenou bazalku smícháme s dobrým olejem a bylinkovou solí. Přidáme utřený nebo propasírovaný česnek. Nešetříme ani česnekem ani bazalkou. (Můžeme též přidat trochu sójové omáčky a lžičku sušeného, mletého koriandru.) Jednotlivé plátky masa potíráme po celé ploše připravenou směsí. Vrstvíme je do komínku, uložíme do nádoby s dobře těsnícím víčkem a zalijeme zbylým láskem tak, aby vrchní plátek byl důkladně poolejován. Uložíme v chladu. Podle potřeby odebíráme. Vždy krátce osmahneme jako minutky nebo upravujeme na roštu.

Pozor – po bazalce tráví a s jídlem roste chuť. ☺

Když chlapem cloumá druhá míza

O takzvané „druhé míze“ jsem poprvé slyšel ve čtvrté třídě. Soused najednou začal držet dietu a cvičil. Vyrobil si činky a každý den týral tělo. Polykal Pangamin a pak si před zrcadlem hrál na Schwarzeneggera.

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

Zlé jazyky tvrdí, že chlapi mají pubertu celý život. Není to pravda. Ale je fakt, že s některými muži, sotva dozní puberta, začne cloumat druhá míza a její projevy se někdy od puberty moc neliší. Odborníci nazývají druhou mízu „krizí středního věku“. Přichází nenápadně po čtyřicítce a odeznívá okolo sedmdesátky. Existují různé teorie o tom, proč se tak děje. Mně osobně je nejbližší ta, podle níž to souvisí s poznáním, že už asi nestihneme vše, co jsme si jako mladí naplánovali.

Když zemřel můj bývalý spolužák na infarkt, začal jsem poprvé v životě vážně uvažovat nad tím, že něco podobného může potkat i mě. A pak začalo přehodnocování životního stylu i hledání nového pořadí životních hodnot. Společná britsko-americká studie v osmdesáti zemích světa odhalila fakt, že krize středního věku není jen nějaký mýtus, ale skutečnost. Z praktických důvodů se nejméně projevuje v rozvojových zemích, kde člověk neustále bojuje o holý život. Naopak v zemích s vysokou životní úrovní je krize středního věku silnější a týká se vedle mužů i žen.

Druhou mízu bychom neměli podceňovat. Ať chceme nebo ne, potká i nás. Teď jde o to, jak s ní naložíme. Pokud s ní budeme počítat, může nás motivovat k pozitivním změnám v našich životních návycích. Nebo můžeme podlehnout iluzi, že oklameme čas, když si třeba najdeme mladší partnerku nebo se začneme chovat i oblékat, jako by nám bylo osmnáct.

Nedávno jsem slyšel krásnou anekdotu. Manžel povídá manželce: „Miláčku, když jsme spolu začínali, byl jsem bez peněz, měl jsem malé auto, starý domek, ale mladou ženu. Teď mám velké auto, nový dům, hodně peněz a starou ženu. Nezdá se ti to divné?“ – Manželka na to: „No, jestli se ti to nelíbí, tak ty se postarej o tu mladou ženu a já se ti zase postarám o to, abys byl znovu bez peněz, bydlel ve starém domě a jezdil malým autem...“

S krizí středního věku se musíme smířit. Když ji přijmeme jako fakt a realitu života, můžeme poté lépe ovlivnit, jak bude probíhat.

Mohu cvičit, posilovat a trénovat, ale přitom musím počítat s tím, že budu stárnout. V práci budu mít oproti mladým výhodu životních zkušeností, díky kterým mě nepřekvapí, že oni budou zase pružnější a budou mít větší tah na branku... Když si pořídím drahé auto, možná budu atraktivnější pro některé mladé ženy, ale neměl bych přitom zapomínat, že budu pořád stejně „starý“, jako kdybych jezdil trabantem.

I ve středu života mohu mít své krásné sny. Jen by měly být reálné. Nemusím plánovat, že vyhraji maraton na olympiádě, ale mohu si dát cíl, že maraton jenom uběhnu. Nedovolme „druhé míze“, aby z nás udělala v očích druhých lidí, a zvláště těch mladých, kašpary a staré bláznů. Nenechejme se „krizí středního věku“ zahnat do kouta.

Život je krásný. S našimi životními zkušenostmi už bychom tu krásu měli umět nejen vnímat, ale i plnými doušky vychutnávat. ●

Tipy pro lepší spánek

Používejte techniky „postupného uvolňování svalů.“ Zatněte skupinu svalů za současného hlubokého nádechu norem a pak ji uvolněte, přičemž pomalu vydechujte ústy. Začněte dlaněmi a postupně se propracujte přes paže, ramena, zátylek, čelisti, oči, břicho, záda a nohy k chodidlům. Dbejte na to, aby se již uvolněné svalové skupiny znovu nezatínaly.

Během dne si dopřejte pobytu na čerstvém vzduchu a sluníčku i dostatku pohybu. Výzkum ukazuje, že spánek během noci je narušen, pokud výše zmíněné nenaplňujete.

Případné zdřímnutí si během dne omezte na 20 minut. Bylo prokázáno, že spočinutí během dne účinně „dobíjí baterky“, člověk je čilejší, klidnější, lépe mu funguje paměť, zvyšuje se jeho výkonnost. Pokud byste si ale dali delšího „šlofika“, může se stát, že budete mít večer problém usnout.

Vyhýbejte se kofeinu, tabáku a dalším stimulantům. Vzhledem k tomu, že trávení udržuje tělo aktivní, doporučuje se nejíst tři hodiny přes ukládáním se ke spánku.

Vytvořte si pravidelné spánkové návyky. Chodte spát i vstávejte ve stejnou hodinu. Když o víkendu ponocujete a pak vstáváte později, narušuje to spánek během týdne. Postel je určená pouze pro spánek a intimní chvíle. Zvyknete-li si v ní pracovat nebo číst, učíte tak tělo, aby zůstávalo vzhůru.

Před odchodem na lůžko relaxujte. Konflikty, starosti a stres nechejte za dveřmi ložnice. Nedívejte se na televizi, nehrajte videohry, nesledujte internet. Mnozí lidé zjišťují, že jim pomáhá dát si před spaním horkou lázeň.

V ložnici by měla být tma a ticho. Měla by být vyvětrána a spíše chladná. Pokud budete mít kvalitní matraci a polštář, který vám vyhovuje, může to významně přispět ke kvalitě vašeho spánku.

Z knihy Creation Health. Vydala stejnojmenná organizace.

Novináři a vypravěčky

Existuje mnoho důvodů, proč se manželé dostávají při komunikaci do potíží. Jedním z nich je, že muži a ženy mají sklon přistupovat ke komunikaci odlišným způsobem.

Z knihy Kevina Lemana Sex začíná v kuchyni. Vydal Návrat domů.

Obecně platí, že muži mají sklony vnímat komunikaci jako novináři, zatímco ženy ji chápou spíše jako vypravěčky. To ovšem v žádném případě neznamená, že by pohled žen byl méně pravdivý.

Nejdříve bych chtěl vysvětlit, co mám na mysli, když tvrdím, že muži přistupují ke komunikaci jako novináři. Každý začínající novinář ví, že nejdůležitější prvky příběhu by měly být obsaženy v prvním odstavci nebo v úvodu. Jde o skutečnosti týkající se odpovědí na otázky kdo, co, kdy, kde, proč a občas také jak.

Tak nějak obvykle muži komunikují a totéž očekávají od ostatních lidí včetně své manželky.

Ovšem, jak už jsem řekl, manželka je vypravěčka. Vypravěč neprozradí vyvrcholení příběhu v prvním odstavci. Chce vzbudit očekávání, vykreslit, jak všechno zapadá na své

místo, a postupně vést posluchače k velkému závěru.

Manžel přijde večer domů a řekne třeba něco takového: „Prior dnes odpoledne do základů vyhořel.“ Když bude o stejné věci referovat manželka, začne třeba nějak takto: „Když jsem dnes odcházela z kanceláře, měla jsem pocit, že je ve vzduchu cítit kouř. A hned nato kolem mě prosvístělo několik hasičských vozů směrem k Wilsonově ulici...“

Jen pro jistotu připomínám: netvrdím, že všichni muži komunikují jako žurnalisté, ani že všechny ženy jsou vypravěčky. Jen upozorňuji na určité tendence, které bývají pro obojí pohlaví typické. Domníváte se, že se mýlím? Tak proč potom právě manželky mají sklony opravovat verze svých manželů připomínáním prvků, na které „zapomněli“? (Právě ty prvky, které s největší pravděpodobností vynechal zcela záměrně, aby byl



jeho příběh stručný, což je dalším charakteristickým rysem žurnalistů.) Samozřejmě netvrdím, že jeden přístup ke komunikaci je správný a druhý chybný. Chci pouze upozornit, že lidé potřebují porozumět těmto rozdílům v komunikaci.

Manželka se může cítit ukrácena, protože jí manžel nevypráví všechny zajímavé podrobnosti, po nichž prahne. Manžel může být netrpělivý a pronést nějakou nelaskavou poznámku, jako například: „Mohla bys už konečně přejít k věci?“

Láska se ale dokáže povznést nad skutečnost, že váš partner nekomunikuje tak, jak byste chtěli. Kromě toho je trpělivá a laskavá a povzbuzuje druhého, aby se vyjádřil způsobem, který je pro něho nejpříjemnější.

Komunikace je skutečně velmi složitá věc. Mnozí lidé nikdy neměli příležitost s někým hluboce a smysluplně komunikovat. Je to smutná realita našich vztahů s partnery, příbuznými, dětmi a přáteli. Trávíme spoustu času povrchními řečmi a zdvořilostními frázemi, které nijak nepřispívají k prohloubení našeho vztahu.

Vypravěč neprozradí vyvrcholení příběhu na začátku. Chce vzbudit očekávání a postupně vést posluchače k velkému závěru.

V zásadě existují dva důvody, proč se nám nedaří dospět k uspokojivé komunikaci: 1) neposloucháme; 2) nevnímáme řečené.

Poslech je přinejmenším jedna třetina procesu komunikace. Další dvě složky jsou sdílení sebe sama a pochopení řečeného. Když k vám partner mluví a vy přemýšlíte o tom, jak mu odpovíte, pak neposloucháte. Nepochází ke skutečné komunikaci, protože jste příliš zaneprázdněni formulováním vlastních myšlenek. To platí zvláště o hádkách, v nichž ani jedna strana nedává příliš pozor na to, co říká druhá. Pokud by si lidé více naslouchali, nepocházelo by k tolika nedorozuměním a neshodám.

Taková slovní potyčka vytváří soutěživou situaci, v níž jeden musí vyhrát a druhý prohrát. Dokonce se může stát, že oba prohrají.

Vždy si pamatujte, že manželství není soutěž. Jakýkoli tlak směrem k soutěživosti ničí základní myšlenku, že „jeden plus jedna rovná se jedna“. ●

Rady pro diabetiky

14. listopadu je Světovým dnem diabetu. Při této příležitosti přetiskujeme několik jednoduchých, ale dobře podložených rad z oblasti výživy pro diabetiky – i ty, kteří jsou cukrovkou ohroženi.

Helen Berlin, Journal of Health & Healing

Nejlepší je strava založená na rostlinných potravinách, neobsahující cholesterol. Vzdejte se masa, mléka, vajec a dalších živočišných výrobků. Konzumujte hodně celozrnných obilovin a málo rafinovaných potravin.

Ideální jídelníček by měl obsahovat okolo 50 gramů vlákniny denně. Díky vláknině (navzdory jejímu nulovému obsahu kalorií) se budete cítit nasyceni. Navíc udržuje nízkou hladinu krevního cukru a cholesterolu.

Při stravě založené na rostlinných potravinách budete mít více argininu (prospěšná aminokyselina). Vyloučením živočišných produktů snížíte množství nezdravých nasycených tuků na 3–4 % přijatých kalorií. Nejezte hydrogenované tuky, které se nacházejí v mnoha zákuscích, sladkostech nebo rafinovaných potravinách. Jezte potraviny s nízkým glykemickým indexem.

Existují přesvědčivé důkazy (Harvard School of Public Health), že strava s vysokým obsahem celozrnných obilovin a vlákniny a nízkým glykemickým indexem je spojena s nízkým výskytem cukrovky. Klíčem je střídmost. Diabetik by měl sníst najednou pouze 45–60 gramů sacharidů během jednoho jídla (při celkovém příjmu 1500–2000 kcal denně). Pochutnávejte si na komplexních sacharidech, které jsou pro vás nejlepší – luštěninách, ořechách, ovesných vločkách, celozrnném chlebu a těstovinách, sóje a rýži natural.

Vědecký výzkum opakovaně ukazuje, že konzumace luštěnin snižuje hladinu glukózy v krvi, diabetik by je proto měl jíst každý den. Nejsnadněji se uvaří doměkka v tzv. pomalém hrnci nebo „papiňáku“, je ovšem třeba je předem na osm hodin namočit a vodu slít. Jsou výborné do polévek, do omáček, jako hlavní chod či do salátu.

Pravidelná konzumace ořechů (pět porcí týdně) snížila u diabetiček riziko kardiovaskulárního onemocnění o 44 %. Současně se zlepšil jejich lipidový profil. Lněné semínko je bohaté na omega-3 mastné kyseliny. Dobré zásobení omega-3 a také omega-6 pomáhá při prevenci cukrovky a potlačuje sklon k zánětům (což je jeden z hlavních cílů při cukrovce). Zlepšuje se citlivost na inzulín. Užívání olivového oleje pomáhá redukovat rizika kardiovaskulárních onemocnění – zlepšuje se lipidový profil a endoteliální funkce, snižuje krevní tlak, předchází se tvorbě krevních sraženin a zánětlivosti.

Nejlepšími druhy ovoce pro diabetika jsou lesní plody a citrusy. Ze zeleniny se doporučuje zejména hojná konzumace tmavě zelené listové zeleniny, rajčat, okurek a paprik. Lepší než brambory jsou tzv. sladké brambory (i u nás k dostání).

Při nakupování se vyhýbejte oddělení produktů pro diabetiky, které často obsahuje výrobky z rafinované bílé mouky, bílý chléb a bílou rýži, rafinované cereální směsi na snídani, sladké nápoje, maso, sýr a kávu. ●





Podzimní úklid mentálních filtrů

Pokud se v dané situaci soustředíme na nepodstatný aspekt a ignorujeme jiné, používáme „mentální filtry“.

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

Bethany se otočila kolem dokola a na posledy si prohlédla v zrcadle svůj zevnějšek. Čekala jí klíčová schůzka. Blížila se chvíle, kdy mohla udělat dojem na lidi, kteří mají moc rozhodnout o jejím životě, a oslnit své kolegy. Presentaci měla důkladně připravenou.

Bethany si pro tuto chvíli pořídila sportovní kostýmek, ve kterém se cítila sebejistě a profesionálně. Presentace byla jednoznačný úspěch. Ze všech stran pršely obdivné komplimenty a gratulace a Bethany si připadala jako v sedmém nebi. Tedy, až do chvíle, než se vrátila domů a všimla si, že na sukni zapomněla cedulku s cenovkou. Bethany byla zničená. Tolik energie věnovala tomu, aby vypadala dokonale a všechno se obrátilo vničeč.

„Jak se mi to mohlo stát?“ Bethany se zhroutila na postel a propukla v pláč. „Chtěla jsem, aby všechno bylo dokonalé a dokonce to tak vypadalo, než jsem si všimla té trapné cedulky. Jsem si jistá, že všichni koukali

jenom na cedulku místo na mou prezentaci a potají se mi smáli.“

„Troyi, musím říct, že jsi hrál opravdu bezvadně!“ Učitelova slova zněla Troyovi jako rajská hudba. „Zvládl jsi to výtečně. Hrál jsi bez not, s citem a čistě. Myslím, že se před te-

Filtr, kterým vnímáme život, může být přirovnán k pohledu skrz dalekohled. Pokud je rozostřený nebo rozbitý, výsledný pohled na život bude pokroucený.

bou otevírá v orchestru velká budoucnost.“

„Budu tedy hrát první housle?“ Troyovy oči zářily očekáváním. – „Hm, to zatím ne,“

po těch slovech se rozhostilo trapné ticho, jak se učitel pokoušel najít správná slova. „Máš talent hrát i velmi obtížné party a věřím, že bys to zvládl. Ale jeden ze starších studentů bude hrát první housle.“

Troy byl zničený a nic z učitelova vysvětlení již neslyšel. Jediná informace, na které záleželo, byla ta, že nebude hrát první housle. „Kašlu na housle,“ zakřičel, když se vrátil domů a maminka se ptala, jak dopadly přehrávky. „Nemám šanci na to, aby někdy hrál první housle!“

Mary se sklonila nad volantem Fordu Expedition a hledala skulinku v houstnoucí dopravě. „Tady by prostě měl být semafor,“ zamumlala polohlasně. Po chvíli, které se zdála nekonečnou, se starší gentleman uvolil a bliknutím naznačil, že se Mary může zařadit na hlavní. „Díky,“ vydechla Mary úlevně a mávla vděčně na ohleduplného řidiče.

O několik kilometrů později se těsně před Mary vřítíl bezohledný motorkář. Jeho divoký manévr doprovázelo troubení ze všech

stran. Mary si ani nevšimla, že se blíží a jeho Harley minul přední nárazník jejího auta sotva o půl metru. Mary se připojila k všeobecnému troubení nespokojených řidičů s myšlenkou: „Dneska jsou silnice plné arogantních řidičů.“

Co mají Bethany, Troy a Mary společného? Vnímají život kolem sebe skrze mentální filtry a díky tomu se soustředí pouze na negativní nebo rozrušující stránky života, zatímco současně ignorují vše kladné. Pro Bethany byla veškerá pozitivní zpětná vazba, kterou za svou prezentaci obdržela, negována zapomenutou cedulkou na sukni. Troy se natolik upnul k tomu, aby získal místo prvních houslí, že zcela ignoroval chválu svého dirigenta. V okamžiku, kdy se Harley téměř oťel o Maryin přední nárazník, zcela pustila z myšli milého pána, který jí o několik minut dříve uvolnil cestu. Mary dovolila jedinému bezohlednému řidiči, aby ovlivnil její vnímání všech ostatních. Podobně jako mnoho z nás, Bethany, Troy i Mary svět kolem sebe vnímali skrze zašpiněné mentální filtry.

Příklady zašpiněných mentálních filtrů

Nadřazený vaši zprávu pochválí, ale přesto žádá několik změn. Vy se ale přes kritiku nedokážete přenést.

Jednou vám při testu vypršel čas a nyní se nedokážete při písemce zabývat ničím jiným než ubíhajícím časovým limitem. Každých pět minut pohlédnete na hodinky, nemůžete se soustředit a neustále myslíte na to, že znovu nestiháte.

Máte o sobě tak špatné mínění, že jakékoli komplimenty namířené na svoji osobu vnímáte jako projev soucitu.

Když filtr přestane správně fungovat

Mentální filtr obvykle vede k tomu, že se soustředíme na specifický aspekt dané situace a ignorujeme vše ostatní. Jedná se o jakési myšlenkové síto, kterými hodnotíme události, jež prožíváme. Vše, co se odehrává, díky tomu dostává sociální význam na základě předchozích zkušeností. Filtr, kterým vnímáme život, může být porovnán k pohledu skrz dalekohled. Pokud je dalekohled rozostřený, otočený nebo rozbitý, výsledný pohled na život bude pokroucený a poničený.

Názor na slyšenou hudbu může ovlivnit, zda předem víme, že skladatelem je Mozart

či nikoli. Jedinci zápasící s depresivními stavy budou velmi pravděpodobně všechny události hodnotit skrze negativní mentální filtr.

Jelikož máme tendenci vnímat nové informace skrze staré náhledy a modely, dochází k tomu, že i objektivní data nepřijímáme úplně správným způsobem. Naše rozhodnutí nebývají tedy založena ani tak na informacích, jako spíše na filtrech, které dané informace propouštějí.

Také ve vědeckých kruzích je vnímání ovlivněno mentálními filtry. I když si věda klade za cíl popisovat svět takový, jaký je, způsob, jak ho vědci vnímají, je ovlivněn jejich kognitivní orientací dávno před samotným pozorováním.

Dokonalým příkladem mohou být vědci současníci Galileia, kteří jednoduše nedokázali přijmout, že by Země obíhala kolem slunce a ne naopak. Skrze mentální filtry běžné pro svou dobu věřili v geocentrickou soustavu a Zemi chápali jako nehybný střed vesmíru. Galileo pomocí originální kombinace empirického pozorování a matematiky dospěl k opačnému názoru. Dnes je Galileo nazýván „otcem moderní vědy“, ale ve své době platil vysokou cenu za ochotu hledět mimo zaběhnuté mentální filtry. Byl vyslýchán inkvizicí a nucen odvolat své názory. Poslední roky svého života strávil v domácím vězení – mimo jiné za to, že uveřejnil vědecký fakt, že Země obíhá kolem slunce.

Narušené vztahy

Zašpiněné mentální filtry se odrážejí také v osobních vztazích. Když se student stane učitelovým mazánkem, získá dojem, že nemůže udělat nic



špatně. Učí-

tel nebo nadřazený filtruje vše špatné a soustředí se na dobré

na úkor ostatních vztahů. Na druhé straně spektra se vždycky najde obětní beránek, na

STAROVĚKÉ MENTÁLNÍ FILTRY

Eva vnímala svět skrze mentální filtr, když naslouchala hadově nabídce v zahradě Eden. Když Noe kázal o přicházející potopě, většina jeho posluchačů vyhodnotila pomocí svých mentálních filtrů, že se jedná o blábolení psychicky nemocného člověka. Samson využil nesprávný mentální filtr, když neslyšel schopem najít „atraktivní“ ženu mezi Izraellkami a přiměl svého otce, aby mu našel Pelištejku.

Natanael vnímal skrze mentální filtr pobídku svého bratra, aby se seznámil s Ježíšem Nazaretským: „Z Nazareta? Co odtamtud můžeš zvejit dobrého?“ Je zřejmé, že město, odkud Ježíš pocházel, měla tak špatnou pověst, že bylo obtížné pro Natanaela i kohokoli jiného odsud očekávat cokoli pozitivního.

něž se naopak nahrne všechno špatné. Rozvedení lidé často podlehnou dojmům, že jejich bývalí partneři nedokázali „udělat nic dobře“.

Mentální filtry jsou zhusta používané a zároveň nebezpečné v romantických vztazích. Mnohé páry vidí do svatby svého vyvoleného růžovými brýlemi. Jakmile ovšem pomine prvotní pobláznění, začnou si všimnout chyb a často sklouznou k tomu, že nevidí nic jiného. Když se manželství ocitne v krizi, krásný princ se v očích své ženy stane zlým obrem nebo skřetem. Podobně se může i princezna a víla změnit v čarodějnici nebo jezinku. Často se ale změnil jenom vnímání dotyčné osoby a ona sama zůstane stejná.

Komunikace v manželství je zatížena skutečností, že oba partneři vnímají slova druhého skrze své mentální filtry. Důsledkem může být to, že interpretují výroky svého protějšku radikálně odlišným způsobem. Když přimícháme ještě sociokulturní nebo etnické rozdíly a odlišnou úroveň vzdělání, je logické očekávat, že přijdou nedorozumění.

Ve vztahových mentálních filtrech hrají klíčovou roli emoce. Většina lidí často přenáší stres z práce domů nebo opačně. Mentální filtry tak negativně ovlivňují jejich osobní i pracovní život. ●

Po dobrém, nebo po zlém?

Čekáte samozřejmě, že řekneme „po dobrém“, protože tak se to říká a má říkat, protože tak je to pedagogické, tak je to podle Komenského a vůbec podle všech uznávaných pedagogických autorit.

Z knihy Zdeňka Matějčka *Po dobrém, nebo po zlém*. Vyšlo nakladatelství Portál.



Je pravděpodobné, že k této osvědčené zásadě nakonec také dospějeme, ale to si nechme opravdu na konec a nepředbíhejme událostem. Život je totiž složitější, než aby se dal vtěsnat do pedagogických pouček, a nebude škodit, když si z něho vezmeme hned na začátku trochu poučení.

Stane se, že do výchovné poradny přivedou rodiče desetiletého kluka, ve kterém by člověk na první pohled nic zlého nehledal. A hned v úvodu k dlouhému výčtu jeho přestupků a provinění se dovíme, že rodiče „zkusili už všechno možné po dobrém, po zlém ale nic to není platné“. Z ničeho si nic nedělá, a tak už nevědí, jak by ho měli potrestat.

Nepamatuji se, že by rodiče v takovém případě někdy žádali radu, jak mají dítě chválit, jak je mají odměňovat, jak je

povzbuzovat a jak mu pomáhat. Plyne z toho poučení, že když věci už zašly hodně daleko, vidí vychovatelé v rádném trestu zpravidla jediný spolehlivý nápravný prostředek.

I když tu rodiče uvádějí „po dobrém“ ve shodě s pedagogickou literaturou na prvním místě, zjistí se většinou hned v počátečním rozhovoru, že se v nápravné snaze začínalo „po zlém“. Vychovatele totiž ani nenapadlo, že by se mohlo vychovávat nějak jinak. Tresty byly napřed mírné, potom silnější a potom ještě silnější a rafinovanější... Stálo to hodně napětí a vymýšlení. „Po dobrém“ se to pak také trochu zkusilo, když to s tresty už nikam nevedlo.

„Jak ho tedy máme potrestat?“ ptají se mě rodiče pětiletého chlapce, který stále ubližuje mladší sestřičce. Stejně se ptají rodiče

desetiletého chlapce, který ze strachu před výpraskem utekl z domova a „udělal rodičům ostudu“. A stejnými slovy se ptá rozhořčená matka, která dala své čtrnáctileté dceři jednu přes pus, a ta jí to ihned vrátila. Všichni žádají nějaký jednoduchý výchovný recept, ve kterém by bylo jednoznačně a jasně uvedeno, jakého léku použít, jaké má být denní dávkování a jak dlouho má léčba trvat. Jinými slovy, zdali mají vzít na pomoc rákosku, zůstat u pohlavků, zavřít dítě doma a nepustit ven, anebo je poslat bez večere spát.

Tak teď, psychologu, rad! A tady dojde někdy ke zklamání. Rodiče nedostanou žádný jednoduchý recept, ale místo toho s nimi začneme hezky zeširoka rozebírat celou životní situaci dítěte a celou životní situaci jejich vlastní. Někdy bývají i trochu dotčeni, že se

vyptáváme na věci, které se jim zdají příliš vzdálené a nepodstatné. Chceme totiž vědět, co se dělo nejen při narození dítěte a po něm, ale dokonce i dávno předtím. Zjišťujeme, zdali se rodiče na dítě těšili, jak se na jeho příchod připravovali, jaké bylo jejich soužití před narozením dítěte a co se v tomto soužití změnilo k lepšímu nebo k horšímu po jeho příchodu, jaké vůbec byly jejich postoje k narozenému dítěti a jak se tyto postoje dále vy-

Když věci už zašly hodně daleko, vidí vychovatelé v řádném trestu zpravidla jediný spolehlivý nápravný prostředek.

vijely. Pak musíme vědět, co se všechno událo, že věci dospěly až sem, kdy se míra trestů dovršila, odkdy se dítě zdá být „beznadějným případem“.

A tak rodiče většinou velmi brzy zjistí, že se najednou na jejich osobu soustřeďuje přinejmenším takový zájem jako na dítě samotné a že jsou vlastně také „vyšetřováni“.

Pak začíná zpravidla svítat na lepší časy. Rodiče totiž pochopí, že věc je složitá, že nebude možno vyřešit ji naráz a jednou provždy, a hlavně že to nepůjde bez jejich přispění. Začnou se s námi zamýšlet nad svou úlohou vychovatelů a nad výchovnou situací svého dítěte.

Ona původní rodičovská otázka „Jak ho máme potrestat?“ se nám najednou trochu změní. Bude nyní poněkud méně určitá, ale zato správnější; bude znít: „Co máme tedy dělat?“ Máme-li rozumně odpovědět a dát rodičům skutečně nějakou dobrou radu, musíme najít příčiny jejich vychovatelského neúspěchu. Můžeme konstatovat, že málokterý případ je opravdu beznadějný a že příčiny obtíží se zpravidla najdou. Stejně tak se zpravidla najdou i prostředky nápravy, jenomže ne vždycky v tom směru, kde je rodiče dosud hledali. Bývá to někdy výprava docela dobrodružná, jako bychom pronikali do neznámých krajin. Někdy to má zase spíš příchuť detektivní historie plné překvapení a nečekaných obrátů a jindy opět jde o systematický průzkum terénu, jako když třeba hledáme ztracený klíč v lese. Ale at' tak, či onak, jde tu o vážnou věc, která stojí za námahu – porozumět a pomáhat!

Rozumět sobě a rozumět dítěti, to už je totiž první rozhodný krok na dobré cestě. Pusťte se tedy na takovou výpravu. ☺

Přežýkavci starostí

Dělat si starosti vytváří stres. Ustaranost, která je u některých lidí automatická, je vlastně opakem důvěry.

Z knihy kolektivu autorů Cesta ke svobodě. Vydal Advent-Orion.

Jistý autor napsal, že „starosti jsou úrokem, který platíme dříve, než se dostaví těžkosti“. Jedna žena byla tak zvyklá dělat si starosti, že když odjel její manžel na služební cestu, poslala mu na mobilní telefon vzkaz: „Prosím, řekni mi, co se děje, abych věděla, kvůli čemu si mám dělat starosti!“ Ojedinělým způsobem popsal pustošící moc starostí britský spisovatel Arnold Bennett: „Ustaranost je důkazem o mozku, který není pod kontrolou; jedná se o hloupou ztrátu času v nepříjemnostech.“

Lidé trpící úzkostnými stavy mají sklon být jakýmisi přežýkavci – podobně jako krávy, které celý den přežvýkují. I tyto přežýkavci v duchu přemítají o skutečných nebo představovaných obtížích tak dlouho, až prakticky nejsou schopni myslet na něco jiného – pokud to není nějaká jiná starost. A starosti skutečně mění chemii mozku a mozkové funkce – zvyšují hladinu stresového hormonu noradrenalinu a snižují hladinu uklidňujícího hormonu serotoninu.

Díky starostem mívají i malé problémy dlouhé stíny. Mozek přestává být schopen vypořádat se s řešením skutečných problémů v případě reálné krize. Stejně jako cokoli jiného se může i ustaranost stát zvykem; naštěstí ji však lze podobně jako jiné návyky vykořenit. Chce to jen se rozhodnout, že nahradíme staré úzkostlivé pocity myšlenkami vděku a vyjádřením důvěry a vděčnosti.

Pěstování důvěry rovněž pomáhá „zchladit“ nadměrně aktivní oblasti mozku, které hrají roli při úzkostných stavech, ustaranosti, negativním myšlení a strachu. (Těmito oblastmi jsou hluboký limbický systém, cingulinní záhyb a bazální ganglia.)

Je snadné domnívat se, že když máme dostatek vnějších věcí, jako jsou peníze, vzhled, talent a moc, budeme šťastní, budeme mít vše pod kontrolou

a nebudeme si muset dělat žádné starosti. Myslíte si, že je to pravda? Lidé mohou mít jakoukoli přednost, a přesto si dělají starosti. Tento návyk však je možné překonat – a naučit se důvěřovat životu.

ODPUSTIT A NEVRACET SE ZPÁTKY

Motivační řečník Zig Zigler řekl, že je nebezpečné řídit auto tím způsobem, že se díváme do zpětného zrcátka. Lidé procházející svojí životní cestou tak, že se neoprostí od předešlých nešvarů a křivd, marní příležitosti, které jim nabízí současnost, a naději na lepší budoucnost.

Už pouhá vzpomínka na to, jak nás někdo v minulosti shodil nebo nám ukřivdil, vyvolává zvýšení krevního tlaku, srdečního tepu a svalového napětí. Jedna studie na univerzitních studentech ukázala, že ti, kteří dokázali obecně méně odpouštět, měli vyšší hladinu krevního tlaku, a to i v klidu.

Můžeme aktivně posilovat svoji vděčnost, optimismus, pracovitost a odolnost vůči stresu. Sami neseme odpovědnost za volby, které činíme, včetně toho, jak reagujeme na lidi, situace a problémy. Jestliže budeme za své špatné volby a reakce obviňovat druhé, nemůže nikdy dojít k růstu nebo ke změně. Převzetí osobní zodpovědnosti je osvobozující – člověk je připraven jednat – nikoliv jen reagovat. ●

Sedm miliard mechanických bratříčků

Báječný nový svět transparentních občanů pod potenciálně všudypřítomným korporátním dohledem vůbec báječný nebude. I když tak možná bude přes digitální brýle vypadat.

Jan Miessler, přetištěno z časopisu *Sedmá generace*, 1/2014

Když jsem byl malé dítě, mívali mi rodičové problém dovolat se k babičce. Ta sice bydlela za rohem, jenomže oni museli v rámci paneláku sdílet telefonní linku. Když hovořil soused, nemohli hovořit oni, a občas, když zvedli sluchátko, skutečně slyšeli souseda – vlastně to většinou byla sousedka – jak někomu něco vykládá. No, a když se k babičce konečně dovolali, občas pochopili, že rozhovor poslouchá ještě někdo třetí. Párkrát se dokonce stalo, že se ten dotyčný do rozhovoru sám omylem vmísil. Druhá babička pro jistotu telefon neměla, a pokud jsme s ní potřebovali něco probrat, museli jsme nasednout do kočárku a vyrazit na druhý konec města.

Od té doby proměnily komunikační technologie naše životy natolik, že pověst

o sdílené panelákové lince zní středověce. Když mi dnes rodiče skajpují na druhý konec zeměkoule, vidí mě – a já je – na obrazovce ve vysokém rozlišení. Můžou mě díky tomu starostlivě upozornit, že dnes vypadám obzvlášť bledě a že bych se měl konečně pořádně vyspat. Tak se většinou přeptají, jestli nevím, co se děje se sestrou, která je sice taky onlajn, ale má na práci spoustu jiných věcí a moc nekomunikuje. Je to takový druh laskavého rodičovského dohledu, který člověka pohladí po duši.

Moje vize pro příští pětiletky ale po duši nejspíš nikoho nepohladí. Komunikační technologie, které před čtvrt stoletím údajně způsobily kolaps policejních států východního bloku i s jejich sdílenými – a často odposlouchávanými – telefonními linkami

a o kterých se tudíž mluvilo jako o „technologiích svobody“, dnes již natolik vyspěly, že by za pár let mohly vyhladit soukromí. Už teď díky Edwardu Snowdenovi všeobecně tušíme, že moji komunikaci s maminkou může sledovat minimálně strýček Sam, navíc bez zbytečného šumu a občasného zakašlání. Z jednotlivých elektronických stop, které na síti zanecháváme, by se již nyní dal sestavit profil, nad kterým by si někdejší soudružky personální pracovnice mnuly ruce. Navíc nás sítě pod záminkou uživatelského komfortu nutí prozrazovat čím dál víc podrobností, které bychom často neřekli ani vlastní mamince. Báječný nový svět dokonale transparentních občanů je zkrátka na dosah. Korporátní či státní dohled nad našimi životy ale pravděpodobně nebude ani zdaleka tak laskavý, jako je starost mých rodičů o moje kruhy pod očima.

Kruhy nerušit!

Když se jedna z hlavních kandidátek na titul Velká Sestra, americká firma Google, přednedávnem pokoušela konkurovat zavedené sociální síti Facebook spuštěním své vlastní sítě Google+, neuspěla. Nyní tedy Google zkouší zaujmout jinou novinkou: elektronickými brýlemi Google Glass, respektive kontaktními čočkami. Ty obsahují počítač s displejem a kamerou a jejich prototypy aktuálně testují tisíce dobrovolníků. V podstatě jde o chytrý telefon, který uživatelé nosí místo v kapse na nose nebo na očích a skrz ně se dívají na svět. No, a Velká Sestra ze Silicon Valley se samozřejmě dívá s nimi.

Přestože současná podoba Google brýlí budí určité estetické rozpaky, nejsou zdaleka tak velké jako pohoršení, které svého času vzbuzovali podnikatelé v tyrkysových sakách a bílých ponožkách s tenkrát ještě obřími





mobilními telefony u ucha. Už současné elegantní smartphony ale představují spíše jinou než estetickou hrozbu: mají školní tyranii dnes s oblibou natáčejí brečící spolužáky nebo zuřící pančelky a obzvlášť povedená videjka pak sdílí na síti, ať se to jejich obětem líbí, nebo ne. Korporace, které smartphony

Z jednotlivých elektronických stop, které na síti zanecháváme, by se již nyní dal sestavit profil, nad kterým by si někdejší soudružky personální pracovnice mnuly ruce.

a komunikační sítě zajišťují, a tajné služby, které s nimi podle všeho spolupracují, pak mohou sledovat, kde se vlastníci smartphonů nacházejí, co komu posílají nebo říkají, co si na displeji svého mobilního udělátka čtou a jak se přitom tváří.

Je zřejmé, že bez zachování jisté míry soukromí se z národně-osvobozených technologií stanou naopak technologie utlačující.

Mechaničtí bratři a sestry nás vidí

Nejde však jen o chytré brýle, čočky, mobily a všechny ty internety, báječnou digitální mozaiku vhodně doplňují bezpečnostní kamery. Dobré duše, které by je nejraději nainstalovaly na každý sloup, mají obvykle plné zuby

nekalých žvlů a plná ústa všeobecného blaha. Pokud podle nich někomu kamery vadí, zřejmě má černé svědomí a chce před veřejností utajit nějaké zatuchající kostlivce.

Kombinace nových zařízení na principu google-brýlí či čoček, čím dál levnějších kamerových systémů, sociálních sítí, cloudového sdílení dat a dalších prvků současného digitálního světa vytváří komplexní databáze informací, potenciálně umožňující státním či soukromým organizacím dosud netušený přehled o většině lidí. Prozatím se můžeme dohadovat, nakolik jednostranný a disciplinační ten dohled bude. Jenomže co nás čeká dál? Budou se miniaturizované počítače s kamerou a displejem nejen vkládat do kontaktních čoček, ale dokonce voperovávat do očí novorozenců hned po porodu, společně se zašitím pupíku? Získají státy a korporace digitální špehyřky do nejsoukromějších zákoutí našich duší a srdcí?

Na druhou stranu, svět kdysi býval nesnesitelně šedý, informačně chudý a řada lidí trpěla sociální izolací. Komunikační technologie nás možná brzy propojí do jedné velké, báječné, informačně nasycené a transparentní vesnice (či chcete-li, metropole), v níž bude každý každému Velkým Bratrem či Sestrou a ve které zároveň nikdo koutkem oka nezavádí o nic, co by bylo v rozporu s oficiální techno-optimistickou realitou.

Kdybych kdysi podobné věci vyprávěl jedné nebo druhé babičce, nejspíš by jenom zavrtěla hlavou a utrousily něco o blbostech z vědeckofantastických knížek. Kdybych jim to vykládal po telefonu, možná by se odkudsi tiše ozvalo skeptické zakašláání. Báječný nový svět s miliardami navzájem propojených Síťanů by jim ale nejspíš připadal divnější než všechny ty podezřelé telefonní šumy. ●

Kuchaři vyhledávají jídlo z blízka

Z průzkumu mezi profesionálními kuchaři, provedeného britskou agenturou Kadence Int., vyplývá, že podpora místních producentů je dnes pro kuchaře klíčové kritérium výběru. „Navíc jsou místní suroviny často i čerstvější a levnější,“ vysvětluje zpráva.

Začíná se objevovat také další trend: „hyperlokální“ – šéfkuchaři se snaží využívat suroviny pěstované v co nejkratší vzdálenosti od restaurace. Stále více z nich chce mít okamžitý přístup k vlastní zelenině či bylinkám.

Po „jídle z blízka“ jsou dalšími nejvlivnějšími trendy dneška v gastronomii „street food“, „casual dining“ a zdravé stravování.

www.bio-info.cz

Stovky jídel nabízejí biopokrm

V Dánsku funguje více než 700 jídelen, které jsou certifikovány jako „bio“.

Kantýny, školní jídelny a jídelny v nemocnicích či domovech důchodců se mohou ucházet o státní logo, označující provozovny, používající na přípravu pokrmů bioprodukty. Dle podílu bioproduktů v pokrmech jsou rozlišovány různé typy certifikátů: zlatý (90–100 % surovin v bio kvalitě), stříbrný (60–90 %) a bronzový (30–60 %).

Organic Denmark

Biopotraviny čistí tělo

Vědci z Royal Melbourne Institute of Technology v Austrálii podávali 13 dospělým jeden týden stravu složenou z 80 procent z biopotravin. Po týdnu skupina přešla na stravu složenou z 80 procent z konvenčních potravin.

Vzoroky moči byly testovány na přítomnost šesti chemických látek známých jako dialkylfosfáty (DAPs), které tělo produkuje, protože se pokouší rozložit pesticidy. Hladiny DAP byly o 89 procent nižší v případě stravy jen z biopotravin.

Environmental Research

Žralok vegetarián

Žralok se musí živit masem, že? Nikoliv! Jeden skoro dvoumetrový žralok v National Sea Life Centre v britském Birminghamu se stal vegetariánem.

David Catchpole, www.creation.com

Florence, jak žraločí slečnu nazývají její chovatelé, se od roku 2009 vyhýbá jakémukoliv masu nebo rybám. Namísto toho se živí brokolicí a zelím a „jakoukoliv další zeleninou, kterou se jí podaří uzmut své spolubydlící v podmořském akváriu, již je zelená želva Molokai.“

Její majitelé se obávají, že nemá ten nejlepší jídelníček a tak „užívají všechny triky, které je napadnou“, aby ji přiměli konzumovat maso. Například schovávají kusy rybiho masa do celeru, vydlabaných okurek anebo mezi listy hlávkového salátu. „A musí to být velmi dobře ukryto,“ vysvětluje správce centra Graham Burrows, „protože pokud si uvědomí, že tam je maso, nabízenou porci ignoruje a počká si na čisté vegetariánské menu.“ Tato žraločí dáma maso a ryby odmítá. Jako břitvu ostré, pilovité zuby používá k drcení brokolice a zelí.

Florence evidentně začala svůj život jako masožravec, ale před čtyřmi lety se stala vegetariánkou, a to po operačním zákroku, který jí vyňal zrezivělý hák hluboko z tlamy. „Když ji sem dopravili z Floridy společně se třemi dalšími žraloky tohoto druhu, již dost dlouho nepřijímala potravu,“ vysvětluje Burrows. Ultrazvukové vyšetření ukázalo, kde je problém. „Hák měla v tlamě po celá léta a nyní byl již hodně zrezivělý, kvůli čemuž trpěla. Po operaci jí podávali antibiotika a rychle se zotavila.“

Není pochyb o tom, že trauma se zabodnutým hákem hraje roli ve vegetariánství Florence. Neměli bychom ale ani zapomenout na to, že její první předci v předpotopním světě před šesti tisíci lety se také neživilí rybami. Své masožravé způsoby si osvojili teprve poté, co Eva dala Adamovi okusit ovoce ze strom poznání dobrého a zlého a on je snědl (Genesis 3,6). Tento čin přinesl na zem smrt, bolest, nemoci i konzumaci masa.

Schopnost Florence žít se pouze rostlinnou stravou by nás tedy neměla příliš překvapovat – i když ona i další „vegetariánští masožravci“ v dnešním popotopním světě mohou potřebovat občas doplnit svoji stravu masem či rybami.

Pozorní pozorovatelé dnešních žraloků jsou si vědomi toho, že zvláštní schopnosti Florence nejsou až zas tak ojedinělé.

„Tento druh žraloků se příležitostně živí i v divoké přírodě mořskými řasami, a tak jsme nebyli překvapeni, když Florence poprvé ukradla zeleninu od své želví sousedky,“ líčí Burrows. „Jenom jsme nečekali, že se z ní stane úplná vegetariánka. Nechtěli jsme, aby přiváděla do rozpaků masožravé kladivouny a další druhy žraloků žijící v našem podmořském akváriu.“ ●

Na zemi ubylo přes 50 procent obratlovců

Světové populace savců, ptáků, plazů, obojživelníků a ryb poklesly za poslední čtyři desetiletí o více než polovinu jedinců a jejich úbytek je výrazně rychlejší, než se dříve soudilo.

Ze serveru www.novinky.cz

Ve své zprávě to uvedl Světový fond pro ochranu přírody (WWF). Lidstvo podle ní klade na přírodu o polovinu vyšší nároky, než může ekosystém planety unést.

Mezi ohrožené druhy zvířat patří například tuleň.

Zpráva nazvaná Living Planet Report vychází z porovnávání počtu zvířat v populacích celkem 3038 druhů obratlovců. Mezi lety 1970 a 2010 jich ubylo 52 procent, na čemž se u jednotlivých druhů různě velkou měrou podíleli lidé. Největší pokles je přitom podle nové zprávy v tropických oblastech, především v Latinské Americe.

Úbytek nejsilněji zasáhl sladkovodní druhy, mezi nimiž bylo o 76 procent jedinců méně. Mořské a pevninské ztratily shodně 39 procent. Zásadními příčinami oslabování jednotlivých populací jsou ztráta jejich přirozeného životního prostředí, lov a rybolov či klimatické změny.

Lidské nároky na přírodu jsou podle WWF neúnosně velké. Lidstvo těží více dřeva, čerpá více vody a vypouští do vzduchu více emisí, než může příroda dlouhodobě produkovat či absorbovat.

Takzvaná ekologická stopa (neboli součet všech spotřebovaných přírodních zdrojů a vypuštěných škodlivin) se přitom u jednotlivých zemích světa velmi liší. Kdyby například zanechávali všichni lidé stejnou ekologickou stopu jako Kataráni, potřebovali bychom 4,8 planety Země. Američané mají tento údaj roven 3,9, zatímco řada rozvíjejících se zemí včetně Indie či Indonésie by se vešla do možností jediné planety. ●



Klimatické změny ohrožují stabilitu

Tak jako ekonomické, sociální a politické činitele, i počasí může ovlivnit ekonomiku napříč celým světem.

Ze serveru www.bio-info.cz

Dlouhotrvající sucha, silné bouře nebo jiné formy extrémního počasí – to vše ovlivňuje výrobní proces. V období rozsáhlé globalizace nepoškozují klimatické změny jen zasaženou oblast. Narušení dodavatelského řetězce může vyvolat domino efekt v dalších zemích.

Příklady je hned několik. V roce 2010 postihly Rusko horka, které se podepsaly na neúrodě plodin, zejména pšenice. Vláda se snažila regulovat nepříznivou situaci omezením jejich vývozu. To však způsobilo nárůst celosvětové ceny pšenice, stejně i pšeničných výrobků. Bouřky v Thajsku v roce 2011 negativně ovlivnily automobilový a elektronický průmysl. Rozsáhlé povodně způsobily škodu na dodávkách materiálů a součástek. K poškozeným společnostem patřily firmy jako Cisco, Dell, Ford či HP. Jejich škoda byla odhadnuta na 15–20 miliard dolarů.

Krátkodobé klimatické výkyvy však nejsou jedinou hrozbou. Oblast Kalifornie například sužují dlouhodobě přetrvávající sucha. Předpokládá se, že tato situace povede k nárůstu ceny ovoce a zeleniny až o 6 procent. Zásadnější problém však spočívá v tom, že sucho negativně ovlivňuje i zásoby vody, která je nezbytná nejen pro průmysl, ale i pro výrobu elektrické energie a udržitelný rozvoj po celém světě.

Kalifornie dokonce přijala důrazná opatření, kterými chce obyvatele přimět k šetrnějšímu užívání vody. Nová pravidla mají například zakázat nadměrné zalévání, při kterém voda vytéká ze záho-

nů a trávníků až na cesty, chodníky a ulice. Nepřípustné bude také kropení chodníků, vozovek a jiného pevného povrchu, stejně jako mytí aut hadicemi, které nemají zavírací trysku. Porušení připravených pravidel se bude trestat pokutami. Státní úřad pro kontrolu vodních zdrojů odhaduje, že navrhovaná opatření ročně ušetří zásoby vody pro 3,5 milionu lidí. To je dostatečné množství pro pokrytí potřeb 90 procent obyvatel Los Angeles.

Škody způsobené klimatickými změnami se každoročně pohybují ve výši několika miliard dolarů. Jelikož globálním oteplováním dochází ke stále častějším změnám počasí, situace se bude zhoršovat. Je proto třeba, aby podniky reagovaly na změnu klimatu a snažily se jí přizpůsobit. ●



Strach z násilí

Největší golfista v dějinách sportu se posadil ke snídani.
Netušil, že bude jeho poslední.

Z knihy Maxe Lucada *Nebojte se. Vydal Návrat domů.*

Předchozí noc spal Byron Nelson velmi dobře. Vlastně se už dlouho tak dobře nevyspal. Osprchoval se, oholil se a usmál se na svou ženu Peggy, když mu oznámila, že dnes jsou k snídani pářečky s vajíčkem.

Bylo mu čtyřiaředesát. Před jednašedesáti lety zakončil řetěz jedenácti turnajových vítězství v řadě. Tiger Woods získal takových vítězství pouze šest. Arnold Palmer zvítězil třikrát po sobě – stejně jako Sam Snead, Ben Hogan a několik dalších. Nelsonův rekord jedenácti vítězství v řadě se však nade všemi tyčí jako dub nad pšeničným polem. O rok později Nelson ukončil svou sportovní dráhu a koupil si ranč nedaleko Fort Worth v Texasu. Tam pak pokojně žil až do chvíle, kdy ho 26. září 2006 Pán povolal k sobě.

Po snídani umyl nádobí a pak se posadil, aby si poslechl své oblíbené křesťanské rozhlasové vysílání. Peggy odjela do sboru na

skupinku biblického studia. („Jsem na tebe hrdý,“ řekl jí na rozloučenou.) Když se po několika hodinách vrátila, našla svého manžela na podlaze. Výraz jeho tváře nejevil žádné známky bolesti či zápasu. Jeho dobré srdce se prostě zastavilo.

V Rusku se na počátku padesátých let minulého století mohl člověk dostat do vězení velmi snadno. Stačilo nějak zpochybnit Stalinovo rozhodnutí nebo kritizovat komunistický režim, a brzy se člověk ocitl v tundře, za ostnatými dráty sovětského koncentráku. Stalo se to i Borisi Kornfeldovi. Nenašly se žádné záznamy o jeho zločinu; pouze kusé údaje o jeho životě. Narodil se jako Žid. Vystudoval medicínu a seznámil se s jedním křesťanem.

Jelikož měli dostatek času, dlouze a živě diskutovali. Kornfeld si začal spojovat zaslíbeného Mesiáše staré smlouvy s Nazaretským ze smlouvy nové. Následovat Ježíše, to

šlo proti všemu, co souviselo s jeho předky, nicméně Kornfeld se tak nakonec rozhodl.

Toto rozhodnutí ho stálo život. Viděl, jak strážný krade chléb umírajícímu muži. Před svým obrácením by takový zločin nikdy nenahlásil. Nyní ho k tomu nutilo svědomí. Bylo jen otázkou času, kdy se mu ostatní strážní pomstí. Kornfeld zůstával i v ohrožení zcela klidný. Poprvé v životě se nebál ani smrti, ani věčnosti. Měl jediné přání: Aby o svém objevu mohl před svou smrtí ještě někomu říci.

Příležitost se dostavila v podobě spoluvězně, který měl rakovinu a zotavoval se z operace břicha. Kornfeld s ním mohl chvíli pobýt v pooperační místnosti a zašeptal mu svůj příběh do nejmenších podrobností. Mladého muže to zasáhlo, ale byl v důsledku anestetik tak omámený, že brzy usnul. Když se probíral, chtěl s tímto lékařem hovořit. Bylo však již pozdě. V noci ho někdo osmkrát praštil

štukatérským kladivem. Ostatní vězni se mu marně snažili zachránit život.

Byron Nelson a Boris Kornfeld zastávali stejné názory. Svou naději ukotvili na stejné skále a důvěřovali téměř Spasiteli. Nicméně zatímco první přešel do nebe velmi pokojnou stezkou, druhý prošel smrtícím vírem děsivé brutality.

Kdybych si mohl vybrat, dal bych přednost osudu pana Nelsona. To patrně platí i o hrdinech zmiňovaných v listu Židům. Jejich příběhy plní podivný odstavec následující po přehlídce patriarchů. Předcházejí jim známější jména – Ábel, který „ještě mluví, i když zemřel“ (Žd 11,4 ČSP), Henoch, který „nespatřil smrt“ (v. 5), Noe, který se „stal dědicem spravedlnosti“ (v. 7, ČSP), nebo Abraham a Sára, kteří měli tolik potomků, jako „bezpočtu je hvězd na nebi a jako je písku na mořském břehu“ (v. 12).

Člověk by mohl dočíst až sem a dospět k závěru: Bůh odměňuje věrné životy důstojností a nashromážděným dědictvím. Žij správně. Žij a zemři v pokoji. Není tomu tak? Pak ale přicházejí verše 35–37, z nichž poznáváme tu horší stránku: „Jiní byli mučeni a odmítli se zachránit, protože chtěli dosáhnout něčeho lepšího, totiž vzkříšení. Jiní zakusili výsměch a bičování, ba i okovy a žalář. Byli kamenováni, mučeni, řezáni pilou, umírali pod ostrím meče. Chodili v ovčích a kozích kůžích, trpěli nouzi, zakoušeli útisk a soužení.“

Ač bychom si přáli opak, dobrým lidem se násilí nevyhýbá. Vrahové nedávají zbožným lidem propustku. Násilníci si nevybírají oběti podle jejich duchovního profilu. Krvežízniví a zlí lidé nevynechávají ty, kdo kráčeji k nebesům. Nejsme zabezpečeni proti zlu. Nejsme ale ani zastrašeni. Ježíš nám o tomto brutálním světě měl co říci: „Nebojte se těch, kdo zabíjejí tělo, ale duši zabít nemohou“ (Mt 10,28).

Odvaha se rodí nikoli díky zvýšené policejní ochraně, ale ze zvýšené duchovní zralosti. Příkladem je Martin Luther King. Rozhodl se, že se nebude bát těch, kdo mu chtěli ublížit. 3. dubna 1968 strávil několik hodin v letadle, které vzhledem k hrozbám pumového útoku čekalo na rozjezdové dráze. Když o mnoho hodin později přistál v Memphisu, byl unavený a hladový, ale ne vystrašený.

„Máme před sebou nesnadné dny,“ řekl zástupům. „Mně je to ale teď jedno. Byl jsem na vrcholku hory. A nevíšimám si hrozeb. Rád bych prožil dlouhý život – jako každý.

Dlouhověkost má své místo. Teď mi na ní ale nezáleží. Chci naplnit Boží vůli. Bůh mi dovolil pobýt na vrcholku hory. Mohl jsem se z ní rozhlédnout a spatřil jsem zaslíbenou zemi. Možná tam s vámi nedojdu. Ale chci, abyste věděli, že lid do zaslíbené země dojde. Dnes večer jsem šťastný. Ničím se netrápím. Nebojím se žádného člověka. Mé oči viděly slávu přicházejícího Pána.“

Do čtyřiaadvaceti hodin byl Martin Luther King mrtev. Lidé, kteří mu chtěli ublížit, však svého cíle nedosáhli. Připravili ho o dech, nepřipravili ho ale o duši.

Zlovlníci vám nebudou moci tak snadno ublížit, pokud nebudete už předem obětí. „Kdo se třese před lidmi, ten klade sobě léčku, kdo však doufá v Hospodina, má v něm svůj hrad“ (Př 29,25). Nezapomínejte, že vás střeží jeho andělé (srov. Ž 91,11). On je vaše „útočiště“ (Ž 62,8), vaše „skryš“ (Ž 32,7), vaše „pevná tvrz“ (2S 22,2). „Hospodin je při mně, nebojím se. Co by mi mohl udělat člověk?“ (Ž 118,6). Satan na vás nedosáhne, aniž by přešel přes Ježíše.

Co si ale máme počnout se situacemi, kdy na nás satan dosáhl? Jak máme chápat násilí, o němž je řeč v 11. kapitole listu Židům, nebo tragický konec Borise Kornfelda? A především, jak máme chápat Ježíšovo utrpení? Pouť. Biče. Trny. Hřeby. To vše okusil ve svých posledních chvílích. Slyšíte bič, jenž mu dopadá na záda a odděluje šlachy od kostí? Devětatřicetkrát zasviští vzduchem, aby roztrhal kůži. Ježíš svírá kůl a sténá, jak ho zaplavují vlny násilí. Vojáci mu narazí na hlavu trnovou korunu, tlučou ho do tváře a celého ho poplívou. Na ramena mu naloží trám

a nutí ho vléci jej do kopce. Je odsouzen, aby naostřil gilatinu, která ho setne. Má si sám uplést smyčku; zapojit své elektrické křeslo. Ježíš nesl na ramenou svůj popravčí nástroj. Kříž.

Cicero označil křížování za „nej-

krutější a neodpornější trest“. V uhlazené římské společnosti byl kříž sprostým slovem, jež se ve slušném rozhovoru nevyskytovalo. Římští vojáci nesměli být křížováni, vyjma případů zrady. Křížování bylo hnusné a odporné, surové a ponižující. Ježíš si zvolil tento způsob smrti, „ponížil se, v poslušnosti podstoupil i smrt, a to smrt na kříži“ (Fp 2,8).

Snad by stačila i klidnější smrt. Lidstvo by mohla vykoupit jediná kapka krve. Projívejte jeho krev, připravte ho o dech, zastavte

Zamlžené vidění

Je to nemoc, která přichází s věkem. Týká se zamlžení očních čoček. Když jsou čočky neprůhledné, výsledkem je částečná nebo úplná slepota. Tato poměrně běžná nemoc se nazývá šedý zákal.

Šedý zákal je fyzická nemoc. Existuje však i její paralela v duchovním životě, která také způsobuje zamlžení našeho vidění a postupně vede ke slepotě. Duchovní vidění se může zamlžit z mnoha příčin. Jednou z nich je podceňování sama sebe nebo naopak přílišná sebeláska. Člověk, který na sebe nemá správný a vyvážený pohled, není schopen sebekritiky. Lidé neschopní sebekritiky jsou také neschopní změnit se k lepšímu. Takový člověk nevidí ani druhé takové, jací jsou. Proto se světlo, ve kterém žije, stává temnotou.

Náš duchovní zrak mohou zahalit i předsudky. Nic neničí soudnost tak efektivně jako předsudek. Brání přijetí jasných a logických soudů. Oslepuje nás a ukrývá fakta a jejich význam. Třetím faktorem, který zamlžuje náš zrak je závist (žárlivost). Závistivý člověk ztratil schopnost hodnotit skutečnost s chladnou hlavou. Závistivý člověk není schopen správně hodnotit věci, protože jeho vidění je narušeno. Často vidí červenou tam, kde je bílá.

Naše světlo mohou obrátit ve tmu i starosti tohoto světa. „Mějte se na pozoru, aby vaše srdce nebyla zatížena nestřídmostí, opilstvím a starostmi o živobytí a aby vás onen den nepřekvapil jako past.“ (Lukáš 21,34) Stalo se to i Démasovi, hlavnímu vůdci Pavlova evangelizačního týmu. „Démas mě totiž opustil, protože více miloval tento svět.“ (2. Timoteovi 4,10) Začal milovat nesprávné věci. Ztratil svoji vizi a nakonec ztratil i svoji víru.

Bůh je světlo. Hřích zaslepuje. Vládce tohoto věku (satan) je nositel slepoty. Tyto skutečnosti jsou jedním ze základů velkého sporu mezi dobrem a zlem.

Velký lékař nabízí operaci všem, kteří trpí duchovním šedým zákalem.

Z knihy George R. Knighta Na hoře blahoslavenství. Vydal Advent-Orion.

Ač bychom si přáli opak, dobrým lidem se násilí nevyhýbá. Nejsme proti zlu zabezpečeni. Nejsme ale ani zastrašeni.



Čokoládový krém

Všichni rádi mlsáme, ovšem mlsání – jak tušíme a víme – není vůbec zdravé. Co kdybych vám ale ukázala, že to jde i zdravě? Čokoládový krém z fazolí adzuki vás jednoduše ohromí, jeho příprava je jednoduchá a chuť prostě dokonalá.

Balíček (tzn. 500 gramů) fazolí adzuki namočíme přes noc do studené vody. Druhý den vodu slijeme a fazole uvaříme v čerstvé vodě doměčka.

Uvařené fazole scedíme a rozmixujeme. Do hmoty přidáme dvě hrstky datlí, tři lžice nepraženého kakaa a samozřejmě (podle chuti) trochu sirupu agáve a sójovou smetančku. Vše dále rozmixujeme – až nám vznikne krásný čokoládový krém.

Podáváme s ovocem, s oříšky, prostě se vším, co nás napadne.

Tento čokoládový krém je těžkou konkurencí nezdravé nutelly – a věřte mi, děti nepoznají rozdíl! ☺

Poznámka: Pokud chcete přípravu zrychlit, případně zjednodušit, můžete k vaření fazolí využít také stále populární „papiňák“ anebo naopak tzv. pomalý hrnec – v originále zvaný crock pot. Dbejte na důkladné uvaření (v našem případě až se fazole skoro rozpadají); mají-li být luštěniny snadno stravitelné, je třeba je uvařit skutečně doměčka.

Dobrou chuť přeje Denisa Kantorová, viz www.vypadamuzasne.cz.



Vytváření lepšího jídelníčku

Lepší jídelníček pomůže při formování lépe fungujícího mozku – a lepšího já! Dopřejte svému tělu větší množství vlákniny a komplexních sacharidů.

Z knihy *Cesta ke svobodě*. Vydal Advent-Orion.

Rostlinné potraviny vám dodají více živin. Budete se moci více najíst, lépe se zasytíte, váš talíř bude hýřit barvami a chutěmi, jídelníček bude pestřejší a přitom vyvážený. Budete mít více energie a budete produktivnější – a také budete (ještě) přitažlivější a zvýší se vaše sebevědomí. ☺

Zálivka z olivového oleje s citronem

1/4 šálku olivového oleje, 1/2 šálku citronové šťávy, 1 stroužek utřeného česneku (příp. česnekový prášek), špetka soli (podle chuti)

Smíchejte uvedené ingredience a použijte jako zálivku na salát.

Omáčka na špagety Alfredo

300 gramů měkkého tofu, 1 1/2 šálku neslazeného sójového mléka, 1–2 stroužky česneku, 1 lžice olivového oleje, 3 lžice sušeného lahůdkového droždí, 1–2 lžičky soli, 1 lžička cibulového prášku, 1 lžička sušené bazalky, 1 lžice sušené petrželky

Vlože do mixéru tofu, sójové mléko, česnek, olivový olej, droždí a cibulový prášek a mixujte. Přidejte bazalku a petrželku.

Uvařte 450 gramů špaget podle vlastního výběru, ještě teplé je přelijte připravenou omáčkou a servírujte.



Česnekové pesto s bazalkou nebo petrželkou

5–6 stroužků česneku, 3–4 lžice olivového oleje, 1/4 šálku vlašských nebo piniových ořechů, 1–2 šálky čerstvé bazalky nebo petrželové natě, 1/4 šálku parmazánu nebo jeho náhražky (neobsahující mléko), 1/4 lžičky soli

Všechny ingredience rozmixujte v kuchyňském robotu. Uvařte 450 gramů vašich oblíbených špaget a pesto jemně promíchejte se špagetami. Podávejte horké.

Hummus

Chcete-li si připravit vlastní hummus, rozmixujte 200 gramů uvařené cizrny s polévkovou lžicí citronové šťávy, 2 stroužky česneku,

trochou soli a polévkovou lžící tahini (sezamová pasta). V případě potřeby přidejte trochu vody; pomazánka by měla být zcela hladká. Můžete ji ochutit nasekanou petrželkou.

Fazole de luxe

1 cibule nakrájená na kostičky, 1 mrkev nakrájená na kostičky, 420 gramů fazolí, 1/4 lžičky cibulového prášku, 1/4 lžičky česnekového prášku, 1/4 lžičky bazalky nebo kmínu

V pánvi s nepřilnavým povrchem poduste v malém množství vody cibuli a mrkev. Přidejte fazole a koření, poduste ještě 10–15 minut a nakonec fazole jemně rozmačkejte vidličkou.

Podávejte s rýží natural nebo použijte jako náplň do arabského (pita) chleba; můžete přidat i rajčata, zelenou papriku či hlávkový salát.

Kuličky nebo burgery podle LuAnn

450 gramů tofu, 1/2 šálku vody, 2 lžice sójové omáčky, 1–2 lžičky zeleninového bujónu, 1/2 lžičky sušené šalvěje, 1/2 lžičky sušené bazalky, 1/2 lžičky cibulového prášku, 1/4 lžičky česnekového prášku, 2 šálky měkkých chlebových drobků, 1/2 šálku jemných ovesných vloček, 3/4 šálku nadrobno nasekaných vlašských ořechů, 2 lžice sušené cibule

S použitím mixéru nebo kuchyňského robotu mixujte tofu, vodu, sójovou omáčku, zeleninový bujón, šalvěj, bazalku, cibulový a česnekový prášek tak dlouho, až je směs hladká.

V míse promíchejte chlebové drošky, ovesné vločky, vlašské ořechy a sušenou cibuli. Suché ingredience přelijte směsí tofu a důkladně promíchejte. Nechte stát asi 5 minut (než začnete formovat koule, viz níže).

Předehřejte troubu na

teplotu 180 °C. Lehce potřete pečicí fólií olivovým olejem. Navlhčete si ruce nebo použijte dávkovač na zmrzlinu a začněte formovat koule (měli byste jich vytvořit přibližně 40), které pokládejte na připravenou pečicí fólii. V předehřáté troubě pečte asi 30 minut, až lehce zhnědnou. Můžete podávat okamžitě, anebo zmrazit pro pozdější použití.

Připravené „masové“ koule naaranžujte do mělké mísy, polejte sladkokyselou nebo houbovou omáčkou, podávejte s rýží natural anebo s celozrnnými nudlemi. Můžete je také smíchat s omáčkou na těstoviny a podávat s celozrnnými špagetami.

Ořechové koláčky s javorovým sirupem

2 1/2 šálku mletých vlašských ořechů, 2/3 šálku celozrnné pšeničné mouky, trocha soli, 1/3 šálku mletého lněného semínka, 1/3 šálku karobových bonbónů, 1/2 šálku javorového sirupu, 2 lžičky vanilky

Všechny ingredience dobře promíchejte. Na připravenou pečicí fólii kladte hromádky a vidličkou vytvarujte koláčky. Pečte v troubě 10–15 minut při teplotě 180 °C.

Fondán z karobu a arašídového másla

2 šálky karobových bonbónů, 1 šálek rozpuštěného arašídového másla, 340 gramů tofu

Všechny ingredience společně dobře umixujte. Můžete přidat vlašské ořechy. Vlijte do formy a nechte přes noc zmrznout. Poté nechte částečně rozmrazit (asi 10 minut) a nakrájejte na kostičky. Podávejte za studena. (Při pokojové teplotě dosáhne velmi měkké konzistence.) ●

Strach z násilí...

Dokončení ze strany 25

jeho tep, ale pospěšte si s tím. Vražte mu meč do srdce. Podřízněte ho dýkou. Muselo vykoupení od hříchu obnášet šest hodin utrpení?

Vykoupení samo ne. Ježíš ale tímto způsobem triumfoval nad sadismem. Ježíš jednou provždy demonstroval svou moc nad krutostí. Zlo může mít své triumfální momenty; ty však nepotrvají dlouho. Satan vypustil na Božího Syna ty nejohavnější demony. Mučil každé jeho nervové zakončení a týral jej vším trápením, jímž to šlo. Pán smrti ale nemohl zničit Pána života. To nejlepší z nebes uchopilo to nejhorší z pekla a proměnilo to v naději.

Modlím se, aby vás Bůh podobného utrpení uchránil. Kež vám dá dlouhý život a poklidný odchod jako Byronu Nelsonovi. Pokud to ale neudělá, pokud „vám je z milosti dáno netoliko v Krista věřit, ale pro něho i trpět“ (Fp 1,29), pamatujte, že u Boha není žádná bolest zbytečná.

Pomyslete na Borise Kornfelda, ruského lékaře, který byl pro svou víru umlácen k smrti. Tento lékař sice zemřel, zachoval se ale jeho svědectví. Muž, s nímž mluvil, na tento rozhovor nikdy nezapomněl.

V tichu táborového pooperačního pokoje seděl lékař u pacientova lůžka a projevoval pacientovi soucit a dodával mu pokoj. Dr. Kornfeld vášnivě vyprávěl, jak se stal křesťanem, a jeho slova byla velmi přesvědčivá. Pacient byl rozpalený horečkou, nicméně natolik bdělý, aby mohl nad slovy doktora Kornfelda uvažovat. Později napsal, že v doktorově hlase vnímal „mystické poznání“.

Toto „mystické poznání“ mladého pacienta proměnilo. Přijal Krista, kterého líčil dr. Kornfeld. Tento pacient přežil koncentráky a začal psát o svých prožitcích. Odhalil hrůzy gulagu. Jedno odhalení po druhém: Jeden den Ivana Denisoviče, Souostroví Gulag, V kruhu prvním. Někteří lidé jsou přesvědčeni, že za zhroucení východoevropského komunismu vdčíme mimo jiné i jeho spisům. Kdyby však nebylo Kornfeldova utrpení, nikdy bychom nepoznali genialitu mladého konvertity Alexandra Solženicyna.

Lidé zamýšleli zlo, ale Bůh si to – opět – použil k dobrému. ●




4. 11. a 25. 11.
Úterý

Minikurz kreslení

Kreslíme pro radost

 Provádět vás bude: **Patrik Kantor** – Senior Digital Art Director v reklamní agentuře McCann Erickson

Volné pokračování minikurzu, na kterém se můžete seznámit s dalšími praktickými nezbytnými k tomu, abyste pochopili princip kreslení a různých technik.

● Vstupné: 30,- Kč

● Start: 18:30


11. 11.
Úterý

Žena v proměnách času

Hodnota ženy II. část

 Přednášející: **Anna Kreuziger** – absolventka teologického semináře a Institutu zdravého životního stylu

Setkávání pro ženy, které chtějí nalézt svou vnitřní harmonii, společně se sdílet, popovídat a načerpat novou sílu do dalších dnů.

● Vstupné: zdarma

● Start: 18:00

listopad
Pondělí, středa

RolfPilates

Báječně se cítit, s lehkostí pohybovat a úžasně vypadat

 Instruktor: **Zdeněk Paclík** – certifikovaný cvičitel Pilates a instruktor RolfPilates

● Vstupné: kurzovné 12 lekcí 1 900 Kč, 1 lekce 190 Kč, slevy pro matky na MD, důchodce, studenty a děti

● Start: každé pondělí v 9:30, 11:30, 16:45, 18:00 a středu 16:45 a 18:00 hodin (1 lekce trvá 60 minut)


18. 11.
Úterý

Svět ženy a svět muže

Dva rozdílné světy, které se zdánlivě nedají propojit?

 Přednášející: **Josef Hrdinka** – křesťanský psycholog

Ženy jsou z Marsu a muži z Venuše. To se dnes říká a tak není divu, že žijeme ve vztazích, kde se často ocitáme na bitevním poli, a kde zápasíme o moc a vítězství. Jak tyto dva světy propojit tak, abychom byli partáci a ne nepřátelé, jak mít vztah, který roste a je plný lásky a porozumění? Dozvíte se na této přednášce.

● Vstupné: 30,- Kč

● Start: 18:00


20. 11.
Čtvrtek

Klub zdraví

Vaříme zdravě a s láskou, tentokrát snídaně

 Věnovat se vám bude: **Robert Žižka** – lektor zdravé výživy a životního stylu, ředitel občanského sdružení Prameny zdraví, šéfredaktor časopisu Prameny zdraví

Umíte si připravit zdravou snídani tak, že vydržíte dalších 5 hodin nic nejíst? My ano! Přijďte se naučit něco nového a poslechnout si, jak žít lepší a zdravější život.

● Vstupné: 30,- Kč

● Start: 18:00