

Časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

4/2014

prameny

červenec-srpen
ročník XX. | cena 32 Kč | 1,69 €

zdraví

7 způsobů,
jak podpořit imunitu
svého dítěte 14



NEWSTART

2014



- masáže
- přednášky
- vodoléčba
- škola vaření
- rehabilitační cvičení
- vegetariánská strava

NEWSTART

☎ 737 303 796

Rekondiční pobyty zdravého životního stylu

CountryLife

BIO DOŽÍNKY

Nenačovice u Berouna

2014

14. září 2014, neděle 10–17 hod.

www.biodozinky.cz

CountryLife

Úvod

▼ BIO e-shop

▼ Bioprodejny

**Nakupujte
biopotraviny
z pohodlí svého
domova.**



www.countrylife.cz



**Informace,
které
nestárnou.**

www.magazinzdravi.cz



Milí čtenáři,

v narušeném světě, ve kterém žijeme – nic jiného nám v této chvíli ani nezbyvá – jsou jistě věci, které se nám dvakrát nelíbí.

Mne například zarazilo, že moje manželka, která má navzdory blahodárnému vlivu soužití se mnou stále ještě o trochu horší životosprávu (přínejmenším nechodí takřka denně běhat 😊), dosáhla lepších výsledků ve dvou různých měřeních, které jsme oba nedávno absolvovali!

Ukázalo se, že její antioxidační bariéra je silnější než ta moje a metabolický věk má oproti svému skutečnému snížený *také* o patnáct let – čekal jsem, že *mně* váha ukáže nejnižší absolutní hodnotu, což je 12 let. 😊 Vrcholem všeho bylo, že měla nižší obsah viscerálního tuku, tedy tuku okolo vnitřních orgánů, toho, který souvisí s rizikem oněch nemocí, o kterých já dvacet let nejenom píšu, ale kterým se také snažím *denně a prakticky a příkladně* předcházet! Hřebíčkem do rakvičky mé sebedůvěry byla informace, že mám údajně nějakou nerovnováhu v levé polovině těla, která je zřejmě více zanesena toxiny než ta druhá – což je samozřejmě špatně. Manželka byla na rozdíl ode mne úplně v rovnováze! Zcela vybalancovaná. Jen já jsem byl z rovnováhy vyveden – a to i té psychické. 😊

Nezdá se vám to být nespravedlivé? Ano, je to nespravedlivé. Člověk se snaží a... Kde nic tu nic. – Samozřejmě jsem se pokusil hned na místě výsledky měření zpochybnit (přece jenom o věci něco vím) – ale příliš jsem nepochodil. Obě osoby v bílých pláštích se tvářily nezúčastněně; přesvědčeně a přesvědčivě dále hlásaly, že co je psáno, to je dáno... Mám se prý nechat motivovat ke změně.

Milí čtenáři, pokud jste snad také narušení a disbalancovaní (a ve změnách si zrovna nelibujete), mám pro vás dobrou zprávu – nejste sami. Jsem v tom s vámi! A mé manželce se raději vyhněte. Její překvapivě dobrý zdravotní stav by vás mohl deprimovat. 😊

Příjemné letní čtení přeje,

Robert Žižka, šéfredaktor

Obsah

civilizační nemoci

4 Osteoporóza

poradna lékaře

8 Příčina choroby: lék

mýty a omyly

10 Dvě jídla denně prospívají – i diabetikům

cesty ke zdraví

12 Vyčerpána střevními potížemi

newstart

13 Broskev

zdraví dětí

14 Sedm způsobů, jak podpořit imunitu svého dítěte

životní prostředí

16 Můj první atlas masa

duševní zdraví

17 Tatínku, to je pravda, nebo reklama?

partnerské vztahy

18 Nesnažte se něco řešit, jen naslouchejte

poznej sám sebe

20 Černobílé myšlení

tajemství stvoření

22 Motýli létají na křídlech Stvořitele

k zamyšlení

24 Bázeň z odpuštění

produkty a recepty

26 Vegmňamky nejen pro vegan(k)y

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

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

Osteoporóza

Na celém světě trpí osteoporózou, řidnutím kostí, asi dvě stě milionů žen. Tato diagnóza postihuje přibližně desetinu osob ve věku 60 let, pětinu sedmdesátníků a dvě pětiny osob ve věku 80 let.

John A. Scharffenberg, Loma Linda University

Nejedná se pouze o onemocnění žen, zlomeninu tohoto původu utrpí ve věku nad padesát let i každý pátý (podle výsledků některých studií až třetí) muž. Osmdesát procent obyvatel domů s pečovatelskou službou trpí osteoporózou. Do jednoho roku od zlomeniny krčku umírá 20 % pacientů a polovina těch, kteří přežili, má sníženou pohyblivost. Ke zlomeninám obratlů dochází v případech, kdy je hustota kostní hmoty snížena o dvacet a více procent. U žen ve věku nad 65 let je přibližně polovina zlomenin jiných lokalizací, než jsou zlomeniny obratlů nebo krčku.

Rizikové faktory

Osteoporóza je asi ze tří čtvrtin otázkou dědičnosti – hustota kostí rodičů ovlivňuje hustotu kostí jejich dětí. K více než 90 % zlomenin u starších lidí dochází v důsledku pádu. Navzdory těmto skutečnostem je možné včasným zásahem a prevencí snížit riziko zlomenin až na polovinu.

U žen jsou vedle genetiky hlavními rizikovými faktory osteoporózy: výskyt zlomenin v dospělosti, nízká tělesná hmotnost (BMI pod 20), kouření cigaret, užívání kortikosteroidů (po dobu delší než tři měsíce). Dalšími rizikovými faktory jsou: zhoršené vidění, nedostatek estrogenu, odstranění vaječníků (u žen mladších 45 let), demence, celkově špatný zdravotní stav, časté pády, celoživotně nízký příjem vápníku, nedostatečná pohybová aktivita a užívání alkoholu (více než dvě sklenky denně). Ti, kteří utrpí kvůli osteoporóze zlomeninu, jsou vystaveni 20% riziku další zlomeniny v příštím roce.

Diagnostika

Běžné rentgenové vyšetření hustotu kostní hmoty neprokazuje dostatečně citlivě. Proto se používá metoda rentgenové absorpční fotometrie (densitometrie). Světová

zdravotnická organizace (WHO) definuje osteoporózu na základě hodnoty tzv. T-skóre, která vyjadřuje odchylku výsledku vyšetření od tabulkové hodnoty hustoty kostní hmoty mladých a zdravých jedinců stejného pohlaví. Hodnota vyšší než -1 se považuje za normální, hodnoty mezi -1 a -2,5 znamenají osteopenii, což je první stadium řidnutí kostí. Při T-skóre nižším než -2,5 se diagnostikuje osteoporóza. Např. žena po menopauze s T-skóre v kosti krčku -2 má pětikrát větší riziko zlomeniny.

Všechny ženy starší 65 let, mladší ženy po menopauze s minimálně jedním rizikovým faktorem a ženy po zlomeninách by měly absolvovat vyšetření hustoty kostní hmoty.

Prevence je nejlepší léčbou

Nejlepší léčbou je v případě osteoporózy prevence, což znamená v první řadě zajištění příslušného příjmu vápníku, vitamínu D a bílkovin společně s dostatkem fyzické aktivity. Současně je třeba se důsledně vyhýbat tabáku i alkoholu a přijmout taková opatření, která minimalizují riziko pádů.

Důležitost pohybu

Z hlediska prevence osteoporózy není optimálním druhem pohybu plavání, vhodnější je posilování, které dokáže nejen zpomalit, ale i zastavit úbytek kostní hmoty.

U šestiměsíčních dětí, které byly aktivně zapojeny do rozvoje hrubé a jemné motoriky, se po dalších osmnácti měsících prokázal významný nárůst kostní hmoty. Ženy, které začaly aktivně hrát tenis (nebo squash) ještě v dívčím věku (tedy před první menstruací), mají dvakrát tolik kostní hmoty v krčku než ty, které se začaly sportu věnovat až po pubertě. Každodenní chůze na vzdálenost kilometr a půl snižuje úbytek kostní hmoty. Studie na třinácti tisících ženách prokázala o 30 % nižší riziko zlomenin u těch, které

každý týden strávily dvě až čtyři hodiny chůzí – v porovnání se ženami se sedavým životním stylem. Chůze sama o sobě není ovšem schopná zvrátit úbytek kostní hmoty – i když je pravdou, že ti, kdo pravidelně celý život chodí, mají vyšší hustotu kostní hmoty.

Nejlepší je začít cvičit a sportovat již v dětství a dospívání a pokračovat přes mládí až do vyššího věku. Pro ty, u kterých jsou již kosti oslabeny, nejsou ideální dynamická a silová cvičení, jako např. skákání, která mohou vést ke zlomeninám. Pohybové aktivity, jako je kondiční trénink, trénink všestrannosti či protahování (strečink), riziko pádů snižují.



Nejlepší je začít cvičit a sportovat již v dětství a dospívání a pokračovat přes mládí až do vyššího věku. Z hlediska prevence osteoporózy není optimálním druhem pohybu plavání, vhodnější je posilování, které dokáže nejen zpomalit, ale i zastavit úbytek kostní hmoty.

Pozor na pády

Více než 90 % zlomenin krčku je zapříčiněno pádem, a to obvykle pádem na bok, zatímco polovina zlomenin obratlů je důsledkem pádů dozadu.

Příjem vápníku

Dvanácti- až čtrnáctileté dívky jsou schopny vstřebat až 25 % podávaného vápníku, dospívající a mladé ženy ve věku od 19 do 31 let dokážou využít už pouze 5 % vápníku. Při nedostatečném zásobení vitamínem D je vápník velmi málo absorbován. U starších žen (nad 84 let) bylo při dávkování 1200 mg vápníku a 600 IU vitamínu D po dobu osmnácti měsíců zaznamenáno snížení rizika zlomenin (jiných než obratlů) o 30 % a zlomenin kyčle o 41 %. Ženy užívající potravinové doplňky s vápníkem, ale bez vitamínu D, jsou vystaveny zvýšenému riziku onemocnění srdce.



© Shutterstock/Andree

Doporučená denní dávka vápníku pro jedince starší sedmdesáti let je 1 200 mg.

Zlepšuje mléko zdraví kostí?

Některé studie mléko obhajují, jiné se naopak staví proti němu. Celkové výsledky nicméně hovoří v poměru asi 2:1 ve prospěch mléka. Kdyby byl obsah vápníku jediným přínosem mléka, pak by bylo možné dosáhnout stejných výsledků podáváním sójového mléka obohaceného vápníkem. Mléčná syrovátka však navíc obsahuje jednu základní bílkovinu, která resorpci kosti potlačuje. Laktoferin

navíc stimuluje růst osteoblastů a snižuje osteopatickou apoptózu, a to o 50 až 70 %.

Výsledky známé studie ve Framinghamu neprokázaly vztah mezi příjmem vápníku a úbytkem kostní hmoty. V harvardské studii se neprojevil rozdíl v počtu zlomenin mezi těmi, kteří pili málo mléka, a těmi, kteří pili mléka více. Ve studii EPIC byli vegani vystaveni o 37 % vyššímu výskytu zlomenin; u těch z nich, kteří denně užívali 525 nebo více miligramů vápníku, se zvýšení rizika neprojevalo.

Dostatečné zásobení vitamínem D

Studie pacientů na jednotkách intenzivní péče (v USA) ukázala, že tři čtvrtiny z nich měly nedostatečné hladiny vitamínu D. Jedním způsobem, jak zjistit, zda má člověk dostatek vitamínu D, je krevní test. Hladina vitamínu D by měla být nejméně 20 ng/ml (50 nmol/l), podle některých autorů je pro optimální zdraví kostí nutných aspoň 30 ng/ml (75–80 nmol/l). Nejlepším zdrojem vitamínu D je sluneční světlo. Slunce působí na cholesterol obsažený v kůži, ten pak prochází přes játra a ledviny, kde tvoří hormon zvaný vitamín D. U starších lidí již kůže, játra a ledviny nefungují tak dobře jako u mladých lidí, nízké hladiny vitamínu D se proto u nich vyskytují častěji. Na trhu jsou dostupné potravinové doplňky buď ve formě vit. D2 (rostlinného původu), anebo vit. D3 (z živočišných zdrojů).

Rostlinné i živočišné bílkoviny

Je známo, že bílkoviny zvyšují vylučování vápníku močí. Mnozí vědci dospěli k závěru, že tento vápník musí pocházet z kostí; z tohoto důvodu nebyl doporučován vysoký přísun bílkovin z masa nebo mléka. Bylo však prokázáno, že to není pravda. Kostní markery, které ukazovaly na lepší stav kostí, ozřejmily, že vápník v moči nebyl vápníkem z kostí. Zdá se, že jak rostlinné, tak živočišné bílkoviny přispívají ke zlepšení zdraví kostí – někteří odborníci proto doporučují, aby starší ženy dbaly na dostatečný příjem bílkovin. Vyšší příjem bílkovin působí na zlepšení hustoty kostní hmoty a snižuje riziko zlomenin.

Hormonální substituční terapie

Hormonální substituční terapie snižuje riziko zlomenin u žen po menopauze o 30 %. Z důvodu nežádoucích vedlejších účinků by však měla být užívána pouze v nejnižších možných dávkách a po co nejkratší dobu.

Sůl a draslík

Také sůl zvyšuje vylučování vápníku. Již mírné snížení příjmu soli (na polovinu běžného množství) zlepšuje zásobení vápníkem obdobně jako jeho denní přídavek v dávce 900 mg. Doporučený příjem soli je přibližně

půl čajové lžičky denně – namísto aktuálního množství, které se celosvětově u většiny lidí blíží jedné a půl čajové lžičce denně.

Draslík kompenzuje nepříznivé účinky soli. Příjem draslíku by měl být ideálně asi dvakrát

Nejlepší léčbou je v případě osteoporózy prevence, což znamená v první řadě zajištění příslušného příjmu vápníku, vitamínu D a bílkovin společně s dostatkem fyzické aktivity.

vyšší než příjem sodíku, realita je ovšem taková, že naopak příjem sodíku bývá dvakrát větší než příjem draslíku. Zajištění dostatku draslíku je jedním z důvodů pro doporučení zvýšené konzumace ovoce a zeleniny.

Další vitamíny a minerály

Vitamín K snižuje výskyt osteoporózy. Lidé konzumující potraviny, jež obsahují množství vitamínu K (jeho dobrými zdroji jsou růžičková kapusta, špenát, kapusta, salát, sójový a řepkový olej), měli o 30 % nižší výskyt zlomenin krčku. Ti, kdo užívali potravinové doplňky s vitamínem A (netýká se beta karotenu), měli o 40 % vyšší riziko zlomeniny krčku. K prevenci osteoporózy přispívá i boron (obsažený např. v jablkách, hroznech, hruškách, listové zelenině či luštěninách).

Alkohol působí na kosti negativně – již jeho příležitostní konzumenti jsou vystaveni více než dvojnásobnému riziku vzniku osteoporózy. Kouření zvyšuje úbytek kostní hmoty a snižuje vstřebávání vápníku. Ženy vyšší postavy mají dvakrát vyšší riziko, že utrpí zlomeninu krčku, než ženy nižšího vzrůstu. Lidé s nadváhou jsou vystaveni nižšímu riziku osteoporózy – jedná se o jednu z mála výhod nadměrné tělesné hmotnosti.

Součástí léčby osteoporózy je zajištění dostatečného příjmu vápníku a vitamínu D, podávání bisfosfonátů (látek ovlivňujících aktivitu buněk, jež se účastní na odbourávání kostní tkáně), případně injekční podávání léku obsahujícího teriparatid, který stimuluje tvorbu kosti. ●



Kde žijí muži nejzdravěji?

Časopis Men's Health přinesl rozsáhlý materiál, který z průzkumu mezi 20 tisíci muži z celého světa a na základě údajů WHO, OSN, Euromonitor International a studie Durex Global Sex Survey sestavil pořadí zemí, kde muži žijí nejzdravěji. Informace byly sbírány v pěti – pro muže nejdůležitějších – oblastech: výživa, fitness, práce/stres, zdraví a sex/partnerské vztahy.

Mužským mistrem světa v jiných kategoriích se stalo Mexiko (kategorie „šťěstí a pohoda“), Německo (trávení dovolené), Filipíny (přátelství), Polsko (výskyt rakoviny), Ukrajina (výskyt ischemické choroby srdce), Rumunsko (kouření) a Čína (konzumace „junk food“ – nekvalitní stravy).

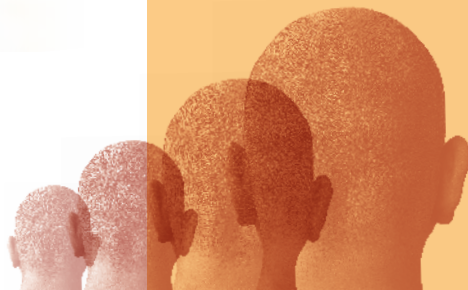
No, a tohle je konečně těch pět zemí, kde muži žijí nejzdravěji: 1. Austrálie, 2. Holandsko, 3. Španělsko, 4. Kanada, 5. USA. Jestli si teď myslíte, že musíte letět 24 hodin do Austrálie, abyste byli zdravější, tak šťastnou cestu! ☺

Máte nízké sebevědomí? Scvrkává se vám mozek...

V listopadu roku 2003 byly publikovány zajímavé závěry patnáctileté studie z McGill University v Montrealu: Lidé, kteří mají nízké sebevědomí a považují se za méněcenné, nesou větší riziko vzniku poruch paměti a zapomnětlivosti.

Skenování jejich mozku prokázalo, že to má původ v anatomické realitě – mozek sebevědomých a spokojených lidí byl o celou pětinu větší než mozek lidí s menším sebevědomím.

To je další důvod pro aktivity, které vás udrží v kontaktu s lidmi a které vám dávají pocit důležitosti, užitečnosti a uspokojení. Nezavírejte za sebou dveře a nezástávejte dlouho sami!



Obezita ve středním věku zvyšuje riziko Alzheimerovy choroby

Americká studie (Kaiser Permanente Foundation Research Institute v Oaklandu, Kalifornie) na více než 9 000 jednotlivcích prokázala, že lidé, kteří mezi 40. a 45. rokem života nahromadí v oblasti břicha hodně tukové tkáně, nesou ve starším věku až trojnásobně vyšší riziko Alzheimerovy choroby – na rozdíl od těch, kteří zůstanou štíhlí.

Podle dosavadních výzkumů je příčinou fakt, že čím více tuku má člověk v oblasti břicha, tím více má rizikového beta-amyloidu 42 v krvi. To pravděpodobně podporuje jeho ukládání a a toxický vliv v mozku.

Alkohol a krevní tlak

Alkohol patří mezi látky, které přispívají ke zvyšování krevního tlaku. Je zjištěno, že už malá dávka – 30 ml čistého alkoholu denně, začíná zvyšovat krevní tlak. Ve dvaapůl decilitru vína, v jednom decilitru destilátů, anebo v osmi decilitrech piva je obsaženo 30 ml čistého alkoholu (etanolu).

Pravidelná denní konzumace uvedených a větších dávek alkoholu vede ke zvýšenému tlaku v cévách. Lidé se spotřebou 30 ml etanolu denně mají zvýšený systolický tlak v průměru o 3,5 mm Hg. Možná se vám to zdá málo, ale riziko infarktu a mozkové mrtvice s tím spojené se zvýší asi o 50 %!





Rybí tuky zdravé srdce asi nechrání

Pokud jste uvěřili doporučením konzumovat ryby, neboť chrání vaše srdce a cévy před infarktem, zpráva, která byla zveřejněna v prestižním lékařském časopise *British Medical Journal*, vás možná zaskočí.

Analýza dosavadních 89 studií, která zkoumala vliv konzumace ryb a rybích omega-3 mastných kyselin, ukázala, že údaje o jejich ochranném účinku na srdečně-cévní systém vůbec nejsou tak přesvědčivé, jak se všeobecně prezentuje. Podle britských vědců není zodpovědné na základě dostupných údajů doporučovat konzumaci těchto tuků a očekávat snížení rizika infarktu nebo mozkové mrtvice u zdravých lidí.

Ve stanovisku Americké kardiologické společnosti se uvádí, že souhlasí se závěry britských výzkumníků, ale navzdory tomu považují konzumaci ryb za bezpečnější než konzumaci červeného masa. Doporučuje se však konzumovat pouze ty druhy ryb, které mají vysoký obsah omega-3 mastných kyselin. K těm nejdostupnějším patří např. makrely, sledi, sardinky a lososi.

Slepotá natvrdo

Již v lednu roku 2006 byla zveřejněna první studie, která prokázala nebezpečné vedlejší účinky léků na poruchy erektilní funkce (Cialis a Viagra) u mužů trpících nějakou formou kardiovaskulárního onemocnění.

Muži, kteří trpí zvýšeným krevním tlakem, případně se léčí na ischemickou chorobu srdce anebo už překonali infarkt myokardu, by léky proti impotenci neměli užívat často a dlouhodobě – mohou jim způsobit slepotu vyvolanou poškozením očního nervu. U mužů s překonaným infarktem je riziko oslepnutí při pravidelném užívání Cialisu nebo Viagry (o levných falšovaných náhradách prodávaných prostřednictvím internetu ani nemluvě) dokonce desetkrát větší oproti mužům, kteří léky proti impotenci neužívají.

Ořechy kešu chrání před hypertenzí

Ořechy patří k těm nejlepším potravinám, jaké známe – a to nejen proto, že chrání srdce, snižují cholesterol a mají antioxidační účinky. Podle studie z Jižní Afriky ořechy kešu také podporují schopnost cévního systému správně reagovat na tlakové změny, tzv. baroreflex.

Ořechy kešu obsahují hodně mononenasycené mastné kyseliny olejové, a tím chrání baroreflex. Navzdory tomu, že výzkumníci ve své studii použili velké množství ořechů kešu, aby tento efekt vyvolali (ořechy kešu tvořily až 20 % denního kalorického příjmu), dopřejte si je v menších dávkách co nejčastěji – a používejte raději nesolené přírodní kešu. Ořechy podporují zdraví vašich cév.



Jablko versus vitamín C

Na ilustraci toho, jaký je rozdíl mezi brnkáním na klavír jednou rukou a zvukem celého orchestru, uvádíme výsledky zajímavého výzkumu z Cornell University v USA, zveřejněného v prestižním odborném časopisu *Nature*: 100 g syrového jablka (asi polovina středního jablka) obsahuje asi jen 4 mg vitamínu C, ale má antioxidační kapacitu, která je ekvivalentem 1 500 mg čistého vitamínu C.

Jak je to možné? Je to tím, že vitamín C v jablku – i když je ho tam malinko – má hodně dalších dobrých spoluhráčů a jejich efekt se vzájemně umocňuje. Tento „orchestr“ antioxidantů a jeho účinek je úplně bezpečný, zatímco na druhé straně: kdybyste si dali najednou 1 500 mg čistého vitamínu C, můžete si přivodit silný oxidační šok.



Příčina choroby: LÉK



Máme rádi dobrodružné příběhy. Temné síly nenápadně ničí město a obyvatelé nic netuší. Úplná zkáza je blízko. Anebo dobrodružství paradoxů. Myslím to s tebou dobře, říká lidojed misionářovi – a ten se vděčně pokřičuje.

Z knihy Jana Hnízдила Mým marodům. Vydalo nakladatelství Lidové noviny.

Anebo: lékaři upozorňují, že problematika kloubních onemocnění nabývá charakteru celosvětové epidemie, o současné epoše dokonce hovoří jako o epoše artrózy. Sdělení Evropské společnosti pro studium bolesti říká, že kloubními obtížemi, bolestí hlavy a zad trpí každý pátý Evropan. Ekonomiky jednotlivých zemí na léčbu těchto pacientů každoročně vynakládají celkem 34 miliard eur. Dramatický nárůst pacientů trpících bolestmi kloubů jde ruku v ruce i se stoupajícími náklady na jejich léčení. Vždyť jen v České republice přesáhly výdaje na léky

magickou hranici 50 miliard, přičemž na prvních čtyřech místech žebříčku nejprodávanějších léků suverénně kralují právě analgetika.

A máme zde náš milovaný paradox. Přes relativně snadnou dostupnost těch nejmodernějších diagnostických technologií v podobě počítačové tomografie nebo magnetické rezonance a pestrou nabídku vysoce účinných léků proti bolesti i záplavu prostředků „kloubní výživy“ počet pacientů neustále narůstá. Kde hledat příčiny tohoto stavu? Problém degenerativních kloubních onemocnění, artrózy, je modelovou ukázkou

zvědečtění, medikalizace dříve přirozeného lidského života.

Medicínsko-farmaceutický průmyslově-obchodní komplex to s námi myslí dobře: neustále stupňuje tlak na vytváření nových diagnóz, aby obratem nabídl jejich snadné léčení – léčivy, vytváří potřebu nových vyšetření (nové a dražší přístroje) a odhaluje nové poruchy, které pak nákladně léčí – léčivy.

Analýzy prokazují, že čím více prostředků vynakládá společnost na zdravotní péči, tím nemocnější se její občané cítí. V letech 1966–1988 celosvětově vzrostl počet lidí, kteří se obávají o svoje zdraví, z původních patnácti

na padesát procent. Úplná zkáza veškerého zdraví se blíží, zachraň se, kdo můžeš! Lidé žijící v zemích, které občanům poskytují špičkovou lékařskou péči a zdravotnické informace, totiž spíše považují svoje obtíže za nemoci, zatímco lidé žijící v horších podmínkách považují tytéž problémy za přirozený stav. Lékařská věda dosáhla takového pokroku, že nikdo na světě už není zdravý.

Ideálním strašákem veřejnosti se v rukou medicínsko-farmaceutického komplexu mimo jiné stala právě artróza. Tu je ovšem nutné chápat především jako zcela přirozený proces stárnutí kloubů, obvykle odpovídající věku a způsobu života. Pozornost a péči lékařů vyžaduje tehdy, pokud jsou degenerativní změny výrazně pokročilejší a provázené bolestí. Lidově řečeno, „je utahaněj jako rumařská kobyla“ nebo „je sedřenej“, „život na něj naložil, až se z toho složil“, „proti věku není léku“, takže k stáru takového „bolí celej člověk“. Zkratka „co může člověk čekat na stará kolena“.

I odborníci jaksi pochopili, že na vzniku a rychlém rozvoji artrózy se podílí celá řada faktorů, mezi které patří dědičnost, nadváha, chronické přetěžování kloubů, opakované úrazy a v širším měřítku nezdravý, stresující životní styl. Ani tento součet ale nepřináší vysvětlení, proč počet pacientů v posledních desetiletích tak hrozivě narůstá.

Vysvětlení proto hledáme nejen v celogalaktické hrozbě zlounů ze Zeta X, ale hlavně v pomýleném, ale zato přísně vědeckém pohledu současné medicíny na smysl a význam bolesti. Bolesti se

nám dostalo jako varování před poškozením a obrany před pokračováním v sebepoškozujícím chování. A nejen to, když člověk zpozorní, bolest mu ukáže i na příčinu. Bylo by nasnadě snažit se bolesti rozumět a odstranit její příčiny, tedy problém kloubní bolesti řešit ještě v počátku funkčních obtíží, které vždy předcházejí postupnému rozvoji degenerativních změn. Neboli: odstranit příčiny, a tak vytvořit podmínky pro nástup samoúdržavných procesů organismu, neboť „lékař léčí, Pámbu uzdravuje“.

Milovníci paradoxů se ale dozvědí, že ze všeho nejdříve je nutno bolest tlumit, protože zhoršuje kvalitu života. A jsou tu naše spasilky, farmaceutické firmy. Vyrábějí

léky na vše a proti všemu, vlastně v podstatě proti všem. Pacient je spokojen, už i sám umí užívat analgetika, už i sám si umí o jejich předpis říci lékaři. Ten se nemusí trápit přemýšlením a pacientovi rád vyhoví. Téměř bezchybný svět. Pochválen budiž předmět tržní spotřeby, dříve nazývaný lék.

Co na tom, že jenom v České republice je denně hospitalizováno pětadvacet pacientů s krvácením ze zažívacího traktu, z toho jedenáct v přímé souvislosti s užíváním tohoto typu léků? Babička říkávala: „Po účinku zlá rada.“ Ale jejich nejhorším nežádoucím (vedlejším) účinkem je, že potlačují bolest (ochranný signál), a dovolují tak pacientovi pokračovat v nežádoucím přetěžování kloubů, které je tou pravou příčinou bolestivých komplikací.

Tak si to shrňme: na co si dříve babička dávala obklad, jelikož „to přicházelo k sobě“, a tím pádem to bolelo, to je teď „syndrom bolesti“ a bolest je třeba tlumit. Analgetiky, antirevmatiky, anti anti... Bolest odejde a s ní i varování, že příčina trvá. Z poruchy se stane choroba, která vyžaduje složitá vyšetření a alespoň dva až tři různé léky, které je nutno brát právě proto, že se dříve braly ty předchozí léky a ony správně účinkovaly. Tyto nové

léky zhusta potlačují schopnost organismu a přinášejí (zhusta) nežádoucí, vedlejší účinky. A co je nežádoucí, musí pryč a nastupuje třetí generace léků.

Ale farmacie je racionální věda a nejlepší ví, že prevence je třeba. Tu nemůže nechat na babičkách, které říkají: „Jez do polosyta, pij do polopita, naplno vyjdu ti

léta,“ ale vezme to do vlastních rukou. Za pár korun jsou tu zázračné prostředky „kloubní výživy“, u kterých je zvláštní jenom jedna věc: jak mohli lidé dřív žít bez nich. Tuhle myšlenku zdravotnicko-farmaceutická reklama nezištně šíří do všech stran a nikdo se jí nevyhne. V mozcích, vymytých již jinými reklamami, se úlevně šíří jako jediné pravé učení. Pozor, lékaře nevyjímaje!

Souvislost mezi zběsilým nadužíváním a předepisováním léků proti bolestem kloubů i záplavou prostředků „kloubní výživy“ a dramatickým nárůstem pacientů trpících artrózou je tímto zřejmá. A máme tu krásný paradox na závěr: lék se stává jednou z hlavních příčin této choroby. ●

Přírodní léčba

Slunce vítězí na celé čáře

Mnozí již jsme si zvykli na umělé světlo, které je typické pro uzavřené prostory – a někdy zapomínáme chodit ven na sluníčko.

Sluneční svit vykonává tři hlavní úkoly: zahřívá a uvolňuje (infračervené záření), činí nás šťastnými (barevné spektrum), prospívá našemu zdraví i zdraví okolního prostředí (ultrafialové záření).

Sluneční terapii se někdy říká helioterapie. Dr. Roller léčil dětské a dospělé pacienty i v takových případech, kdy jim nikdo jiný nedokázal pomoci. Jak? S využitím helioterapie a řady opatření v oblasti životního stylu. V Národní knihovně ve švýcarském Bernu se nachází více než 400 citací prací tohoto lékaře a vědce – nejde o nic nového pod sluncem. ☺

Prospěšné účinky slunce

Sluneční svit pomáhá tělu synchronizovat tzv. cirkadiální rytmy. Zvyšuje produkci serotoninu, což napomáhá vylučování melatoninu v noci a navozuje zdravý spánek. Sluneční záření zabíjí bakterie ve vzduchu i okolním prostředí. Vědci zjistili, že pokud jednu paži vystavíme slunečnímu záření a druhou nikoliv, pouze vzorek podkožní tkáně z vystavené paže dokáže ničit viry. Vystavení slunečnímu svitu zdvojnásobuje rychlost růstu svalové tkáně.

Sluneční záření zprostředkovává zásobení vitamínem D (hodina expozice může přinést asi 20 tisíc jednotek vit. D); pomáhá játrům i ledvinám při jeho tvorbě a játrům při jeho uskladňování na příští zimu. (Po slunění je ale třeba se hned neomývat mýdlem, pouze vodou.)

Ve venkovních prostorách se nachází desetkrát více elektrizujícího kyslíku než v jakémkoliv klimatizované budově. To podporuje zdraví a krevní oběh – a stres si tak držíme daleko od těla.

Nic se samozřejmě nemá přehánět. Je to jako s jídlem, předávkování škodí. Nezapomínejme, že nejrychleji rostoucí rakovinou je melanom. Když se za horkých dní přes poledne, kdy slunce páli (a případně je ozonová díra), pohybujeme venku, je vhodné nosit pokrývku hlavy a mít zahalený trup i končetiny.

Z časopisu Journal of Health & Healing

Vitamíny a minerály

Megadávky vitamínu D nejsou potřebné

Pracovníci organizace Institute of Medicine prošli více než tisíc vědeckých studií a konzultovali problematiku vitamínu D s početnými vědci a odborníky na výživu. Dospěli k závěru, že většina lidí nepotřebuje užívat doplňky vitamínu D nebo vápníku, má-li si udržet zdravé kosti.

Kromě toho uvedli, že neexistují dostatečné silné důkazy pro podporu myšlenky, že užívání doplňků vitamínu D skutečně přináší řadu prospěšných zdravotních účinků, jak se často uvádí.

Institute of Medicine of the National Academies

Doplňky omega-3 nepomáhají proti Alzheimerově chorobě

V rámci studie, jejíž výsledky byly nedávno publikovány, dostávalo asi 400 dospělých osob s mírně až středně pokročilou Alzheimerovou chorobou buď placebo anebo doplněk obsahující dva gramy DHA. Studie trvala osmáct měsíců.

Na konci sledování se neprojevil žádný rozdíl mezi oběma skupinami. Ukázalo se tak, že tyto doplňky nejsou schopné zpomalit postup Alzheimerovy choroby.

JAMA 2010;304(17):1903–1911

Užívání kapslí s rybím tukem nesnižuje riziko komorové fibrilace

Organizace American Heart Association sponzorovala studii, která zkoumala účinky užívání kapslí s rybím tukem.

V rámci této studie podávali 663 pacientům, u kterých v minulosti došlo minimálně k jednomu případu komorové fibrilace (kdy srdce přestává pravidelně tlouci), čtyři gramy rybího tuku v kapslích denně anebo placebo. Během 24 týdnů trvání studie došlo k opětnému výskytu komorové fibrilace u 33 % účastníků ze skupiny, která dostávala placebo, a u 50 % účastníků ze skupiny, jež dostávala kapsle s rybím tukem.

Kapsle s rybím tukem tedy nesnižují riziko komorové fibrilace.

American Heart Association



Dvě jídla denně prospívají – i diabetikům

Studie Institutu klinické a experimentální medicíny (IKEM) prokázala, že diabetikům druhého typu prospívá jíst jen dvakrát denně. Tito pacienti bývají obézní a ke své nemoci se „projedli“.

Přetištěno se serveru www.lidovky.cz



© Shutterstock, GTS

Dosavadní doporučení byla, aby jedli v menších dávkách šestkrát denně. Hana Kahleová z kliniky diabetologie řekla, že na těchto doporučeních se zatím nic nemění. Zjištění musejí potvrdit ještě rozsáhlejší studie, ve studii IKEM bylo ve dvou skupinách po 27 pacientech, celkem tedy 54.

V náhodném pořadí začali dodržovat režim šesti jídel, nebo dvou jídel denně, po 12 týdnech se obě skupiny prohodily. Oba režimy měly podle lékařky pozitivní účinky na tělesnou hmotnost i kontrolu krevního cukru, ale výraznější byly u režimu dvou jídel denně.

„Na režimu dvou jídel denně pacienti za tři měsíce více zhubli, v průměru o 1,4 kilogramu víc než v režimu šesti jídel, a také obvod pasu se jim v průměru o čtyři centimetry více zmenšil,“ upřesnila. Podle ní se měřil i obsah tuku v játrech, více klesl rovněž při režimu dvou jídel denně.

„Také kontrola krevního cukru se zlepšila více při režimu dvou jídel denně, i hodnoty inzulinu a hormonu glukagonu, které regulují krevní cukr. Zvýšila se také citlivost k inzulinu. Celkově tedy metabolické parametry se sice zlepšily v obou režimech, ale pozitivní účinky byly výraznější při dvou jídlech denně,“ shrnula výsledky Kahleová.

Klíčové je složení stravy

Nová zjištění se zdají dost odlišná od toho, co se nyní doporučuje, podle lékařky rozpor ale tak zásadní není. Klíčovou roli hraje složení stravy. Jídelníček obsahoval velké množství vlákniny, 30 až 40 gramů za den, což umožňovalo rozdělit stravu i jen na dvě porce, aniž se rozkolísala hladina krevního cukru. Pacienti, kteří se dvakrát denně pořádně najedli, nepocítovali hlad, na rozdíl od těch, kteří se při menších dávkách nikdy do sytosti nenajedli.

Klíčové bylo i rozložení jídel během dne. Je potvrzeno, že lidé, kteří pravidelně snídají, mají nižší BMI, jsou tedy štíhlejší než ti, kteří pravidelně snídání vynechávají, a to i přesto, že celkově přijmou za den více energie. „Navíc z toho samého jídla, které sníme ve formě snídaně, oběda nebo večeře, se ukládá v různé denní dobu jiné množství tuku. Největší ukládání po tom samém jídle je ve večerních hodinách, naopak nejmenší v dopoledních,“ řekla. Ve studii proto šlo i o načasování jídel, aby těžiště příjmu bylo v dopoledních a časně odpoledních hodinách.

Vliv má i střídání období, kdy člověk jí a kdy ne. Studie na zvířatech prokázaly, že ta, která mají obden půst, jsou víc chráněna před obezitou a cukrovkou než ta, která mají přístup k jídlu kdykoli, a to i když přijmou stejné množství energie.

Studie provedené v západních zemích podle doktorky také ukázaly, že čím větší počet jídel za den, tím větší riziko obezity. Stoupá totiž i riziko špatného výběru; svačiny mezi hlavními jídly bývají sladké a plné tuku. I kdyby při větším počtu jídel zachoval člověk správné složení jídel, větších úspěchů podle Kahleové dosáhne, když jí jen dvakrát za den.

Účastníci studie snídali mezi šestou a desátou dopoledne a obědvali mezi dvanáctou a čtvrtou hodinou odpolední, podle svých časových možností. Energetické hodnoty byly stanoveny podle základních potřeb jejich organismu minus 500 kalorií, aby mírně hubli. Každý z režimů začal čtyřdenním soustředěním (ve spolupráci s OS Prameny zdraví a Country Life – poz. redaktora), kde se účastníci naučili detailně, jak má jídelníček vypadat a jak si jídla připravovat. Za tu dobu si na režim zvykli tak, že jeho dodržování zvládli. ●

Bylinky

Rozmarýn lékařský

Všechny stálezelené rostliny si nacházely u lidí mimořádné postavení. Rozmarýn má navíc velmi příjemnou pronikavou vůni i pěkné, z čeledi hluchavkovitých snad nejkrásnější květy.

Proto není divu, že již ve starověku ho lidé opěvovali jako symbol lásky, manželství, smrti i nepomjívosti. Používal se do kadidel, na výrobu věnců i na výzdobu – od mládeneckého kloboučku přes svatební kytici až po slavnostní stůl. Odedávna patřil mezi oblíbené koření, v mnoha kuchyních se používá dosud.

Rozmarýnu se nejlépe daří v blízkosti moře, proto ho starověcí Římané nazývali mořskou rosou. Nejčastěji rozmarýn kupují v lékárně, protože u nás volně neroste, pouze se pěstuje v zahrádkách. Když se mi úroda dobře vydaří, sbírám listy i s výhonky krátce po rozpuku, dokud jsou ještě zelené a měkké.

Zároveň s používáním rozmarýnu pro kultovní účely se rozšířilo i jeho léčebné uplatnění. Je výjimečný tím, že jako jedna z mála rostlin zvyšuje krevní tlak. Přitom příznivě ovlivňuje zdravotní stav, uklidňuje a odstraňuje nervové vyčerpání. Zlepšuje krevní oběh, dstraňuje pocit chladu v končetinách a pomáhá při tzv. stařeckém srdci. Tonizuje cévy, nervovou soustavu a celkově posiluje.

Čaj z rozmarýnu má potopudné a močopudné účinky, uvolňuje větry a křeče zažívacího ústrojí. Rozmarýn pomáhá při ženských chorobách, upravuje menstruaci a léčí bělotok.

Rozmarýn nachází dobré uplatnění i zevně. Silný odvar slouží ke kosmetickým účelům, k čištění pleti, na ekzémy, rány, pohmožděnniny a na výplachy ženských genitálií. Jako přísada do koupele oživuje údy po mrtvici. Přidává se také do voňavek a jiných kosmetických výrobků. Natírání pokožky rozmarýnovým líhem zlepšuje prokrvení, pomáhá při svalových a nervových bolestech.

Při jakékoli formě vnitřního užívání rozmarýnu je překročení doporučených dávek nebezpečné a vůbec ho nesmějí užívat ženy v těhotenství.

Vyčerpána střevními potížemi

„Ani přesně nevím, proč jsem tady,“ řekla Mildred. „Možná proto, že jste moje poslední naděje. Už je mi 79 let a člověk přece někdy umřít musí.“ Její statné tělo se schoulilo do křesla a na tváři se jí objevil zasmušilý výraz.

Z knihy Hanse Diehla a Aileen Ludingtonové *Umění žít zdravě*. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.



Přes své pochybnosti se Mildred pustila do plnění denních léčebných povinností. O tři týdny později jsme se opět sešly v mé kanceláři. Tentokrát ale byla Mildred samý úsměv a její oči zářily štěstím.

Takový život se nedá vydržet,“ pokračovala. „Mám velice špatné zažívání – jím šest malých jídel denně a pořád se cítím být přejezená. Dvakrát týdně kvůli tomu chodím na výplach střev. Mám hrozně vysoký tlak a můj krevní oběh je tak špatný, že mi otékají kotníky. Užívám jedenáct druhů léků, ale zdá se, že mi vůbec nepomáhají. Cítím se tak mizerně, že jsem před nedávnem řekla své dceři, že už takto nechci déle žít. Ona mi poradila, abych šla k vám, ale já si myslím, že toho pro mě už moc udělat nemůžete.“

Vypadala tak zničeně, že jsem se k ní naklonila a uchopila ji za ruce. „Váš stav není

zase tak beznadějný,“ ubezpečila jsem ji s úsměvem. „Hned vám vysvětlím, co pro vás můžeme udělat.“

Vzpřímila se a v jejích očích se zatřpytila jiskřerka naděje.

„Je třeba, abyste přešla na stravu složenou převážně z rostlinných potravin s vysokým obsahem vlákniny. Obsahují ji všechny rostlinné potraviny, ale protože ji tělo nespoteblovává, lidé došli k závěru, že je zbytečná. S cílem zvýšit hodnotu potravin a usnadnit trávení ji začali z jídel odstraňovat.“

Vysvětlila jsem jí, že nyní už víme, že vláknina je velmi hodnotná, protože plní

v těle funkci jakéhosi generála, který řídí některé tělesné procesy. Například:

- Nerozpustná vláknina absorbuje a zadržuje vodu – až šestkrát více, než je její objem – a vytváří v žaludku a střevech houbovitou hmotu. K čemu je to dobré? Při jídle má člověk pocit sytosti mnohem dříve, než když jí stravu s nízkým obsahem vlákniny. Díky tomu nedochází k přejídání a obezitě.

- Vláknitá hmota, která se chová jako voda nasáklá houba, daleko lépe zaplní střeva a stimuluje jejich aktivitu. Díky tomu projde strava bohatá na vlákninu trávicím traktem mnohem rychleji (za 24 až 36 hodin), než strava s nízkým obsahem vlákniny, které to trvá několik dní. Tato vlastnost vlákniny pomáhá odstranit většinu zácp a výrazně zmírňuje problémy při hemoroidech a divertikulární nemoci.

- Vláknina zpomaluje pronikání živin z potravy do krve. To pomáhá vyrovnat výkyvy hladiny cukru v krvi a zajistit mnohem plynulejší přísun tělesné energie. Stabilnější hladina cukru většinou ulehčuje průběh hypoglykemie (nízká hladina cukru v krvi) a zlepšuje diabetes.

- Vláknina také chrání střeva před vznikem zhoubných nádorů.

„My na naší poliklinice nepoužíváme průmyslově zpracované a rafinované potraviny, protože mají velmi nízký obsah vlákniny, a ani mléčné výrobky, které vlákninu neobsahují vůbec.“

„Nepodráždí mi ale vláknina žaludek?“ zeptala se Mildred.

„To určitě ne. Ona totiž v těle změkne. Vašemu žaludku pomůže, když uděláte mezi jídly větší rozestupy, asi tak čtyř- až pětihodinové. Žaludek tak bude mít čas jídlo strávit. Vaše strava bude rovněž mít nízký obsah soli, což pomůže odstranit nadbytečnou tekutinu,

keré se ve vašem těle zadržují. Jakmile k tomu dojde, sníží se vám krevní tlak a alespoň částečně zmizí otoky kloubů. Je také důležité, abyste každý den pravidelně chodila na vycházky. To vám pomůže shodit přebytečné kilogramy a zmírnit depresi a stres.“

„Jste si tím jistá?“ pochybovala Mildred. „Zní to všechno příliš dobře, aby to mohla být pravda.“

Přes své pochybnosti se Mildred pustila do plnění denních léčebných povinností. Pořád mi ale dělalo starosti, jak se vypořádá s tím, že na naší poliklinice jí neuděláme výplach střev, na který byla z dřívějšíka zvyklá. Bude mít dostatek trpělivosti a počká, až se její vyprazdňování zlepší? Většina starších lidí je svými střevními pochody přímo posedlá. Když se v určitou dobu nevyprázdní, jsou přesvědčeni, že do jejich těla ze střev ihned začínají pronikat nebezpečné jedy. Moje ubezpečování, že je možné se bez vážnějších zdravotních komplikací nevyprázdňovat i několik týdnů, většinou nepadne na úrodnou půdu.

Moje starosti se rozplynuly, když mi Mildred třetího dne s úsměvem oznámila, že léčba je opravdu účinná. Se zápallem se pustila do léčby. O tři týdny později jsme se opět sešly v mé kanceláři. Tentokrát ale byla Mildred samý úsměv a její oči zářily štěstím.

„Teď vidím svůj stav úplně jinak,“ řekla mi. „K dnešnímu dni jsem zhubla šest kilogramů. S chutí sním tři jídla denně a vůbec netrpím zažívacími potížemi. Nepotřebova-

Vlákninu obsahují všechny rostlinné potraviny, ale protože ji tělo nespoteřovává, lidé došli k mylnému závěru, že je zbytečná.

la jsem ani jeden výplach střev. Můj krevní tlak se snížil a otoky nohou jsou téměř ty tam. Užívám jen tři druhy léků denně.“ Na chvíli se odmlčela a pak optimisticky dodala: „Největší radost mi však dělá moje psychika. Teď když nejsou mé problémy tak vážné, cítím se opravdu skvěle. Konečně mám pocit, že mám život pod kontrolou. Pořád se sice cítím být osamělá a mám potíže s usínáním, ale už se mi nechce umřít. Je přece tolik věcí, pro které má smysl žít! Už se nemohu dočkat, až se dostanu domů.“ ●

Broskev

Jako první začali broskve pěstovat Číňané. Z Číny se několik staletí před narozením Krista dostaly do Persie (Íránu) a následně se rozšířily do Středomoří.

George D. Pamplona-Roger, z knihy Encyklopedie léčivých potravin. Vydal Advent-Orion.

Nakonec je Španělé přivezli do Ameriky, odkud v současnosti pochází více než polovina jejich produkce.

Broskve se skládají z vyváženého množství provitaminu A (betakarotenu), vitamínů skupiny B, vitamínu C a E, draslíku, hořčičku a vlákniny. Dále obsahují 9 % fruktózy a ostatních sacharidů a méně než 1 % proteinů. Sodík ani tuky se v nich prakticky vůbec nevyskytují.

Dalo by se říct, že jejich složení je ideální pro srdce. Vitamíny A, C a E jsou nejlepší přírodní antioxidanty a jen málo potravin je obsahuje v tak vyváženém poměru. Tyto vitamíny chrání arteriální stěnu, což je významné zejména u koronárních cév. Vitamíny skupiny B (B₁, B₂, niacin a B₆), jež se nacházejí v broskvích ve významném množství, jsou potřebné pro činnost srdečního svalu, který čerpá energii z mastných kyselin a sacharidů.

Broskve jsou velmi bohaté na draslík a hořčík, základní minerály potřebné k udržování pravidelného srdečního rytmu. Díky tomu, že obsahují nejméně tuků ze všech druhů ovoce a mají i nejnižší obsah sodíku (1 mg/100 g), pomáhají v prevenci arteriální hypertenze a podporují srdeční činnost. Denní konzumace broskví je prospěšná při jakémkoliv stupni srdeční nedostatečnosti nebo snížení schopnosti srdce vykonávat svoji funkci. I když broskve srdce přímo nestimulují, pomáhají mu v jeho činnosti.

Zralé broskve jsou lehce stravitelné. Obsahují rozpustnou vlákninu, která působí v trávicím traktu jako změkčovaadlo, a zároveň mají i slabé laxativní (projímavé) účinky. Protože broskve mají nízký obsah sodíku a proteinů a jsou mírně močopudné, pomáhají při selhání ledvin.

Protože broskve patří k druhům ovoce, které vyvolávají pocit nasycení, jsou účinnou pomocí při snižování denní spotřeby kalorií. Samy jich obsahují jen 43 kcal/100 g. Dále se podílejí na odstraňování kyselého odpadu metabolismu, kterého bývá v organismu obézních lidí často velké množství.

Broskev svým tvarem připomíná srdce – pravděpodobně proto, abychom nezapomněli, že má na tento orgán pozitivní účinky.

Přestože konzervované broskve obsahují méně vitamínů a minerálů, mají tu výhodu, že jsou dostupné po celý rok. Při jejich výběru je lepší dát přednost těm, které nejsou ve sladkém nálevu. ●



Sedm způsobů, jak podpořit imunitu svého dítěte

Když jsme děti, v popisu práce máme i „být nemocný“ – a není to nic složitého: jednak jsme všichni přišli na tento svět s imunitním systémem, který je trochu nezkušený, a jednak jako děti žijeme (z pohledu dospělého člověka) „při zemi“, kde je více špíny.

Z knihy Igora Bukovského *Návod na přežití pre bejby*. Vydala Ambulancia klinickej výživy (AKV).

Anavíc, dětské ruce jsou o mnoho kratší, takže od konečků prstů do úst to má špína velmi blízko. © Proto mnozí pediatri – k nemalému zděšení rodičů – považují šest až osm infekcí ročně u malých dětí za něco úplně normálního. Máme pro vás pomoc: sedm tipů, jak přirozeně „nabudit“ imunitu svého dítěte.

1/ Poskytněte mu dostatek mateřského mléka

Mléko matky obsahuje několik megaturbostimulantů imunity – například: aktivní bílé krvinky, stovky různých protilátek, laktoferin... Výsledek? Kojení snižuje výskyt průjmů, infekcí dýchacích cest, středního ucha, močových cest, trávicího systému, alergií, astmatu a meningitidy. A později v životě chrání i před cukrovkou, Crohnovou chorobou, ulcerózní kolitidou a některými druhy rakoviny. Pokud to všechno chcete opravdu získat, Americká pediatrická akademie vám vzkazuje, aby – je-li to jen trochu možné – vaše dítě dostávalo mateřské mléko aspoň jeden celý rok.

2/ Naučte dítě jíst co nejvíce ovoce a zeleniny

Mrkev, hroznové víno, třešně, pomeranče, jahody, rajčata, kukuřice – každý kousek ovoce a zeleniny je plný nejen vitamínů, ale i fytochemikálií – rostlinných látek, které mají antioxidantní a imunostimulační účinek. Naučte svoje dítě, že každé jídlo obsahuje nějakou zeleninu nebo ovoce – a naučte ho to hned, jak to jde.

3/ Nechejte je pořádně vyspat

Spánek podporuje aktivitu NK buněk – to jsou takové bílé krvinky, které se vůči bakteriím chovají jako příslušníci speciálních jednotek: zabíjejí je. Na druhé straně: nedostatek spánku oslabuje imunitu. Deficitu spánku mohou být vystavené děti například v době prořezávání zubů nebo děti v rodinách, kde jsou starší sourozenci – je těžké jít spát jako první. © Dítě může být často nemocné i proto, že má možná nedostatek kvalitního spánku.

4/ Sportujte společně jako rodina

Přiměřená sportovní aktivita mobilizuje naše známé NK buňky. A teď pozor: aby si vaše dítě vytvořilo celoživotní návyk na sport, měli byste odmalicka sportovat společně – být mu modelem člověka, který je hodný následování. Namísto „Jdi si hrát ven!“ je lepší „Pojďme se projet na kolech!“ anebo „Zabal si plavky, jdeme plavat!“ či „Nejprve očistíme ložiska a pak spolu vyrazíme na první jarní projížďku na kolečkových bruslích!“ S juniorem i princezničkou můžete hrát fotbal, tenis, kopat anebo si házet míčem, frisbee, bumerang... Můžete chodit na túry anebo cvičit v lese. Společně. Sport a fyzickou aktivitu

je třeba samozřejmě volit s ohledem na věk a bezpečnost dítěte.

5/ Chraňte děti před zlými bakteriemi

Je pravda, že dítě potřebuje pro život a dobrou imunitu i trochu špíny, ale „trochu“ je ono magické slovo. Nepřehánějte čistotu, ale, samozřejmě, ani tu špínu. Boj proti bakteriím v kuchyni, koupelně, na dlaždicích či v chladničce sice, technicky vzato, imunitu dítěte nijak nepodporuje, ale snižujete tím riziko infekce a onemocnění. Hlavně a na devše: Naučte Natašku a Dominika, aby si umývali ruce – teplou vodou a mýdlem! Zejména když jsou ve školce, na výletě, na nákupech anebo na veřejných toaletách. Největší pozornost hygieně dítěte věnujte před a po jídle, po příchodu ze hřiště nebo ze dvora, po

kontaktem s nemocným člověkem, po kontaktu se zvířetem, po smrkání... Tehdy by si děti měly vždy ruce umýt a důkladně usušit. Dohodněte se na respektování těchto pravidel i se svým partnerem/manželem.

Je pravda, že dítě potřebuje pro život a dobrou imunitu i trochu špíny, ale „trochu“ je ono magické slovo. Nepřehánějte čistotu, ale, samozřejmě, ani tu špínu.

Navlhčené ubrousky na ruce anebo dezinfekční gely jsou výbornou pomůckou do situací, kdy voda a mýdlo nejsou po ruce. Lahvičku s dezinfekčním gelem můžete mít v kabelce nebo autě. Nikdy však dezinfekčním gelem určeným na ruce nečistíte dudlík!

6/ Chraňte dítě před pasivním kouřením

Pokud vy anebo váš partner kouříte, přestaňte! Kouř ze spáleného tabákového listu, obohacený o desítky dalších přidaných látek, obsahuje více než 4 000 různých chemikálií, které poškozují a zabíjejí lidské buňky po celém těle. Pasivní kouření je pro děti o hodně horší než pro dospělé (škodí samozřejmě i dospělým), protože: dítě dýchá rychleji a tak inhaluje za minutu více kouře; má menší detoxikační kapacitu organismu = toxiny se odbourávají pomaleji = jsou pro dítě toxickejší; jeho plíce a dýchací cesty ještě nemají kompletně vyvinutou sebeobranu, jsou o hodně křehčí a zranitelnější.

7/ Nenaléhejte na svého pediatra

Hodně rodičů se v pediatrické ambulanci domáhá antibiotik a tehdy, když to zdravotní stav dítěte nevyžaduje (např. virová infekce). Často to není ani tak z upřímné snahy dítěti zabezpečit „lepší léčbu“, jako proto, že „když dítě užívá antibiotika, může jít do školky anebo školy dříve“. Vy si to naštěstí nemyslete. Vy totiž víte, že antibiotika jsou při viróze nejen zbytečná, ale mohou být i velmi riziková – například, když má dítě celiakii, astma nebo alergie. Kromě toho může zbytečné užívání antibiotik oslabit imunitu tím, že naruší přirozenou mikroflóru trávicího, dýchacího a močovopohlavního systému. ●



Biopotraviny čistí tělo

Nová studie ukázala, že týdenní přechod na stravu z biopotravin snižuje hladinu pesticidů v těle o 90 procent.

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

Vzoroky moči byly odebírány po dokončení každého týdne a testovány na přítomnost šesti chemických látek známých jako dialkylfosfáty (DAPs), které tělo produkuje, protože se pokouší rozložit pesticidy. Vědci zjistili, že hladiny DAP byly o 89 procent nižší v případě stravy jen z biopotravin. Výsledky byly publikovány v časopise Environmental Research.

San Francisco zakázalo prodej vody v plastových lahvích

San Francisco je prvním městem USA, které zakázalo prodej vody v jednorázových plastových lahvích na veřejných akcích.

Zákaz bude platit příští čtyři roky a dotkne se městských budov, parků či festivalů. Jako u všech zákazů i zde existují určité výjimky, mezi které patří pořádání sportovních akcí. Kromě toho, plastové lahve budou povoleny v případě nedostatku jiného zdroje vody.

„Ještě nedávno náš svět nebyl závislý na plastových lahvích,“ uvedl prezident Rady supervizorů David Chiu. „Do 90. let jsme tu takovou závislost neměli. Dnes zaznamenal tento průmysl neuvěřitelný růst zejména díky obrovské kampani a marketingu.“

Američtí spotřebitelé používají plastové lahve na vodu více než jakýkoli jiný národ. Každý rok jich spotřebují více než 29 miliard, přičemž na výrobu se spotřebuje až 17 miliard barelů ropy. Stejně množství je nutné k tomu, aby 1 milion aut jezdil po cestách 12 měsíců.

Z těchto 29 miliard lahví je recyklováno pouze 13 procent. Trvá století, než se lahve rozloží na skládkách, a pokud jsou spalovány, jejich vedlejší toxické produkty jsou vypouštěny do atmosféry.

Můj první atlas masa

Název nové knihy Atlas masa by mohl evokovat dvě protichůdné představy: aha, další čtení, jak se snadno a rychle stát vegetariánem. Anebo právě naopak: přehled míst, kde mají nejlepší steak. Samá voda.

Simona Horká, přetištěno z časopisu *Sedmá generace* 2/2014

Lákává, nicméně trochu zavádějící i odrazující obálka s kontinenty vyvedenými z masa místo toho skrývá hutnou analýzu, jak po celém světě maso vyrábíme a konzumujeme a jaké to s sebou nese environmentální důsledky.

Atlas masa předkládá „masité“ téma nenáročným jazykem v sedmadvaceti dvoustránkových kapitolách, vyšperkovaných desítkami grafů a hromadou konkrétních příkladů. V grafech se pravda někdy trochu hůře orientuje a kapitoly by na sebe mohly lépe navazovat, publikace se však dá číst vloženež na přeskáčku, aniž by došlo k jakékoli čtenářské újmě.

Atlas masa původně vydali němečtí Přátelé Země (BUND), Nadace Heinricha Bölla a renomovaný časopis *Le Monde Diplomatique* pod názvem *Fleischatlas*. Po jeho velkém ohlasu se jej rozhodli evropští Přátelé Země přeložit z němčiny do angličtiny, rozšířit jeho záběr a vydat jej v dalších zemích po celém světě. „Celý atlas je tak sbírkou článků různých autorů. Nyní přemýšlíme, jak na témata průmyslové produkce zvířat a spotřeby masa nahlízet z pohledu nové transatlantické smlouvy, abychom zjistili, jak tento dokument ovlivní evropský trh s hospodářskými zvířaty,“ přibližuje vznik atlasu editorka Stanka Becheva. Evropští Přátelé Země nadto sledují další trendy a vývoj, aby mohla vzniknout evropská platforma zabývající se zdravou výživou, která bude požadovat snížení spotřeby masa a mléčných produktů.

Malochov zvířat + bezmasé pondělky

Oproti anglickému originálu zahrnuje český překlad i kapitolu Motýli na Valašsku a šťastná prasátka. Ta poukazuje na pozitivní neprůmyslového chovu zvířat na Valašsku: dobře se má nejen pastevec, stádo a spotřebitel, ale třeba i modrásek černosvrtný profitující z šetrně obhospodařovaných mezi a strání. Takových míst však už našinec

mnoho nenajde. „V Česku průmyslová výroba jídla navíc dostala i společenskou příchuť, když se jeden z tuzemských agromagnátů stal také předním politikem,“ dočteme se. A dlužno dodat, že v současnosti politikem nejpopulárnějším.

Český kontext je vsazen i do některých jiných kapitol, spíše však v menším měřítku. V původní podobě je ponechán přehled zajímavých mezinárodních iniciativ, například Meat Free Monday v čele s Paulem McCartneym a dalšími slavnými osobnostmi, podporující ve 29 zemích bezmasé pondělky, či jedné z největších organizací sdružující 200 milionů zemědělců La Via Campesina, jejíž zastoupení u nás zatím chybí.

V návrzích řešení se dočteme i o nejnovějších trendech, jako je tzv. flexitariánství, tedy konzumování menšího množství masa, ale z udržitelnějších chovů v kombinaci

s větším množstvím rostlinných proteinů. Nechybí ani v úvodu zmíněné téma vegetariánství a veganství, z větší části zohledňující globálně významnou roli tradičních náboženství.

Na závěr se dočteme o Společné zemědělské politice (CAP) Evropské unie, která dlouho znevýhodňovala méně průmyslové

Zemědělství celosvětově
spolkne 70 procent
dostupné pitné vody,
z toho třetina jde přímo
do chovu dobytka.



Nejvíce masa na osobu a rok spotřebují v USA – přes 75 kilogramů, oproti tomu v Číně zatím „jen“ 38 kilogramů a v Africe průměrně méně než 20 kilogramů.

způsoby chovu hospodářských zvířat, a teprve v loňském roce zajistila ochranu stávajících travnatých ploch – jen tak dostanou zemědělci dotace v plné výši.

Mrazící statistiky

Nemáme tu prostor na obšírný výčet zajímavostí globálního masného trhu, tak alespoň trochu číselné koncentrace: Nejvíce masa na osobu a rok spotřebují v USA – přes 75 kilogramů, oproti tomu v Číně zatím „jen“ 38 kilogramů a v Africe průměrně méně než 20 kilogramů. Sedmdesát procent orné půdy na světě využíváme k pěstování plodin pro zvířata. V Číně se odhadem zkrmí více než sto tisíc tun antibiotik ročně, a to většinou bez kontroly. Zemědělství celosvětově spolkně 70 procent dostupné pitné vody, z toho třetina jde přímo do chovu dobytka. A do třetice 70 procent: o tolik klesl počet chovatelných prasat v USA mezi roky 1992 a 2009, ačkoli počet tamějších prasat zůstal neměnný. Zkrátka Automatic for the People.

Jeden z největších zpracovatelů potravin a provozovatelů jatek, ne příliš známá brazilská společnost JBS, porazí 85 tisíc kusů hovězího dobytka, 70 tisíc prasat a 12 milionů ptáků. A teď pozor: denně. Komerční plemena na trh s masem dodává jen několik málo nadnárodních společností; z těchto plemen pochází třetina světové produkce prasat, 85 % prodaných vajec a dvě třetiny produkce mléka; pouze tři společnosti pak ovládají 95 % trhu s brojlery. A tak bychom mohli pokračovat.

Kromě mnoha dalších hrozeb (namátkou zmiňme glyfosátů sloužící k hubení plevelů a dostávající se až do lidského organismu) však nechybí i pozitivní trendy ve výrobě a spotřebě masa. V bohatých průmyslových zemích i díky skandálům s potravinami spotřeba masa stagnuje až mírně klesá. Naopak nedávno za stůl usedla půlmiliarda nových „masožroutů“ z rozvíjející se Číny, Brazílie, Indie či JAR. Chov zvířat ve městech zajišťuje obživu mnoha chudých obyvatel světa, zvyšuje sociální jistoty slabších skupin a překonává ekonomické krize.

Rozpravy o ne/chutném mase

O čem se v publikaci naopak nedozvíte? Chybí statistiky či odhady, zda by ekologičtější zemědělský systém opravdu uživil všech 7,1 miliardy lidí na planetě či na kolik by lidé měli spotřebu masa omezit, abychom mohli uvažovat o udržitelném rozvoji. To však zřejmě ani nebylo jejím účelem. Jak praví úvodní slovo: „Atlas masa má otevřít rozpravu, jak si můžeme opět užívat jídlo.“

Atlas masa. Přátelé Země Evropa a Nadace Heinricha Bolla 2014, 70 stran, prozatím dostupný na www.hnutiduha.cz v sekci Publikace. ●

Tatínku, to je pravda, nebo reklama?

Naši kluci patří ke generaci, která jako první zakusila slasti svobodné reklamy v televizi. Oba dva synové proto dost často toužili po něčem, co viděli v reklamě. Jednoho dne jsem se rozhodl, že jim to náležitě vysvětlím.

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

Vyprávěl jsem jim o tom, jak se každý snaží prodat svůj výrobek. Hlavně jsem se snažil, aby pochopili, že to, co je v reklamě, nemusí být vždy pravda; vždyť už v základu slova je termín „klam“, a tak cílem reklamy může někdy být i oklamat zákazníka... Když jsem po delší době skončil svůj výklad, tvářili se oba dva, jako že tomu rozumí.

O pár dní později jsem byl se starším synem v obchodě. Chtěl jsem si koupit novou věž s přehrávačem CD a s dálkovým ovládním. Prodáváč mi předváděl několik možností tohoto přístroje. Když skončil, Vlastík, můj starší syn, se mě zeptal: „Tatínku, to, co říkal ten pan prodáváč, to byla pravda, nebo reklama?“

Každý den se musíme rozhodovat. Reklama na nás útočí na každém kroku. Jaký jogurt si dám ke snídani? Bílý, slazený, nebo ovocný? Dannone, nebo Müller? Do kterého supermarketu půjdu nakupovat? Bude to Kaufland, Sparr, nebo Lidl? Budu se dívat na

ČT, Novu, Primu či Barrandov? Který článek na blogu si přečtu?

Někteří lidé z tohoto neustálého rozhodování mají trauma a mnozí i onemocní a musí se léčit.

Spolehne-li se na „pravdivost reklamy“, pak nás asi čeká zklamání. Včera můj kolega pronesl zvláštní moudro. Říkal: „Zklamání je vlastně cesta ven z klamu. Je to poznání klamu, a tak to pro nás svým způsobem může být i vítězství.“

Pokud vás třeba zrovna dnes potkalo nějaké zklamání, nevěšte hlavu. Zkuste se na vše podívat s nadhledu, z pozitivní stránky. V té jedné konkrétní věci, která vás zklamala, nebo v případě toho člověka, který vám způsobil svým zklamáním bolest, už nemusíte žít v iluzi. Už znáte pravdu. A i když pravda někdy bolí, je vždy lepší než žít v klamně iluzi.

Nebojme se ve svém životě na chvíli zastavit a přiznat si, že jdeme špatným směrem. Čím dřív zjistíme, že jsme ve slepé ulici, tím dřív se můžeme vrátit a vydat se tím správným směrem, který vede k cíli. Platí to ve vztazích, při hledání smyslu života a také v podnikání. ●



Nesnažte se něco řešit, jen naslouchejte

Jak se můžete stát chápajícím manželem? Vaší nejmocnější zbraní jsou vaše uši. Jednoduše své manželce naslouchejte. S velikou pravděpodobností tak získá pocit, že jí rozumíte.

Z knihy Emersona Eggerichse *Láska a úcta*. Vydalo nakladatelství Návrat domů.

Pouhé naslouchání však obvykle není manželovou silnou stránkou. Umí spíše analyzovat, dávat odpovědi a řešit situaci. Nic netušící manžel nedešifruje snadno zprávy, které mu jeho žena posílá, když k němu přichází se svými problémy.

Názorným příkladem je epizoda z doby, kdy jsme spolu se Sárrou chodili ještě za studií na Wheaton College. Učila se španělsky a šlo jí to velice dobře. Když jsme jednou seděli v knihovně, začala mi vyprávět o svých těžkostech na hodinách španělštiny. Pozorně jsem ji vyslechl, než mi všechno vypověděla, a pak jsem řekl: „Dobrá, začnu na tom pracovat. Řešením je vytvořit si studijní plán. Rozdělíme ti každou lekci na menší části a každý den se naučíš kousek“. Okamžitě jsem se pustil do vytváření studijního plánu pro Sárrou.

Za několik minut jsem byl hotov. Vzhledl jsem od stolu, ale Sárrou jsem nikde neviděl. Přehlédl jsem očima knihovnu a spatřil ji, jak se od srdce spokojeně směje se svými kamarádkami. Aniž jsem tušil, co se děje, říkal jsem si: To už jsem její problém nějak vyřešil?

Zachytil jsem tedy Sárin pohled a kývl na ni, aby ke mně přišla. Za chvíli byla u mě a sedla si vedle mě se šťastným výrazem ve tváři. „Vyřešil jsem tvůj problém se španělštinou?“ zeptal jsem se jí. – „No, ne tak docela.“ – „Tak proč se tváříš tak spokojeně?“ zájímalo mě. – „Prostě jsem potřebovala, aby mě někdo vyslechl,“ odpověděla mi s širokým úsměvem. „Teď mi je líp.“

Nějak se mi podařilo dát Sárře přesně to, co potřebovala – naslouchající ucho. Samozřejmě jsem se pak snažil její problém „vyřešit“, ale jí se ulevilo, ještě než jsem s tím začal. Můžete říci, že jsem měl tehdy víc štěstí než rozumu.

Pokud jako manžel pochopíte, že manželčiny problémy nemusíte vždycky řešit,

uděláte na cestě empatie a porozumění veliký krok. Navíc si tím ušetříte spoustu času a těžkostí.



© Shutterstock/aurumar

Potřebuješ řešení, nebo moje ucho?

Během těch let se mi být dobrým posluchačem dařilo někdy lépe, jindy hůř. Když ke mně ale Sárrou přijde s nějakým svým břemenem, naučil jsem se položit jí dvě otázky. Ta první je: „Souvisí to nějak se mnou?“ Na ni mi obvykle odpoví: „Ne, ne, ne.“ Moje druhá otázka je ve skutečnosti důležitější: „Potřebuješ řešení, nebo naslouchající ucho?“ V tu chvíli mi Sárrou může říci a většinou i řekne: „Stačí, když mě vyslechněš.“ A tak jí

vyslechnu. Když mi Sárrou řekne o svém problému, větším nebo menším, uleví se jí. Odchází s pocitem, že jí rozumím a že jí mám rád.

V poradenské praxi a na konferencích se setkávám s mnoha muži, kterým to nedochází. To, že se snaží předkládat řešení, místo aby manželce naslouchali, je často v jejich manželství velkým zdrojem konfliktů. Tito muži přistupují k problémům jako muži.

Občas přijde jeden muž za druhým s nějakým svým problémem. Harry instinktivně ví, že se na něho Sam neobrací proto, aby si mohl ulevit od svých emocí. Ví, že Sam nedoufá, že ho prostě vyslechnu. (Někoho, kdo by ho pouze vyslechl, bude muž chtít jenom v opravdu vážné krizi, protože tehdy bude úplně na konci sil.) V devadesáti pěti až devadesáti osmi procentech však spolu muži mluví o svých problémech proto, že potřebují pomoci. Harry tedy řekne: „A vyzkoušel jsi tohle?“ a nastíní možné řešení. „To je dobrý nápad,“ řekne Sam. „Díky moc.“

Jak vidíte, muži věří, že druhým pomáhají tím, když řeší jejich problémy. Je dobře známo, že muži a ženy se od sebe v testech schopností výrazně liší. Muž má značné analytické schopnosti, zatímco žena vyniká ve verbálních dovednostech.

Poté, co Harry pomůže Samovi, může přijít domů, kde se na něho s nějakým problémem obrátí jeho manželka. Protože mu to se Samem tak dobře vyšlo, snaží se řešit její problém, ale na oplátku uslyší jen: „Prosím tě, přestal bys to za mě řešit a zkusil bys mě vyslechnout?“ Jako typickému muži se Harrymu taková reakce moc nelíbí. Nemůže uvěřit, že jeho žena dokáže být tak neuctivá a nevděčná. Vždyť se jí jen snažil pomoci. Právě v tomto bodě by se však měl dát na

ústup. Potřebuje se naučit tato slova: „Miláčku, potřebuješ řešení, nebo jen chceš, abych tě vyslechl?“

Není to přirozené, ale zaručuji vám, že to je účinné. Když žena přijde za svým manželem s nějakým problémem, nepřichází proto, že chce, aby jí ho vyřešil. Ve skutečnosti v mnoha případech přesně ví, co musí udělat. Přichází proto, aby se mohla svěřit, setkala se s pochopením a mohla komunikovat na úplně jiné rovině. Muži mají sklon komunikovat jen za jediným účelem: vyměnit si informace.

Když tedy žena přijde s otázkou: „Můžeme si popovídat?“, manžel odpoví: „O čem?“ Je připraven vyměnit si informace, poskytnout řešení. Ona mu však na to řekne: „Nevím, prostě si potřebuji popovídat.“ To průměrného manžela moc neuklidní. Jeho systém výměny informací se tím úplně vykojí. Pojme podezření. Určitě mu chce kvůli něčemu vynadat.

Jenom si popovídat

Je velmi důležité vyhradit si čas na povídání si s manželkou. Může vám to připadat jako „nezávazná společenská konverzace“. Nemusíte na něj být vždycky připraven, obzvláště když po náročném dni přijдете z práce domů, ale je-li to jen trochu možné, udělejte si čas na to. Abyste si s manželkou mohl popovídat. Pochopte, jak je pro ni důležité podělit se o to, co má na srdci, a vyslechnout vás. Nemusíte jí detailně vyprávět o všem, co jste

Muži mají sklon komunikovat jen za jediným účelem: vyměnit si informace. Muži věří, že druhým pomáhají tím, když řeší jejich problémy.

dělal. Snažte se však přiblížit jí několik hlavních bodů, určitou událost, něco, díky čemu se bude cítit milovaná, protože bude upevňovat spojení s nejdůležitějším člověkem svého života.

Nezapomeňte také, že ženy s oblibou mluví proto, aby daly průchod svým emocím. Žena je propojená osobnost, a tak je jako čajová konvice hromadí v sobě všechno, co se za den událo, až se naplní její kapacita. Potřebuje část těchto pocitů pustit ven – a to do dalšího dne opravdu nepočká. Muži mají v sobě určité příhrádky. Mohou v sobě



Žena je propojená osobnost, a tak je jako čajová konvice hromadí v sobě všechno, co se za den událo, až se naplní její kapacita. Potřebuje část těchto pocitů pustit ven – a to do dalšího dne opravdu nepočká.

hromadit různé věci, aniž by o nich potřebovali mluvit; nevzniká v nich přetlak, jako tomu bývá u žen. Když jí necháte nezávazně s vámi mluvit a umožníte jí „upustit páru“, bude jí dobře.

Ženy také potřebují mluvit proto, aby si své pocity uvědomily. Muži obvykle vědí, co cítí, a budou o svých pocitech mluvit tehdy, když to budou považovat za nutné. Ženy naproti tomu mohou cítit spoustu věcí, ale nevědí přesně, co to je. Když začnou mluvit o tom, co se za celý den stalo, mohou se propracovat až k problému, který nedokázaly přesně označit.

Porozumění vyžaduje plánovaný čas

Se Sárrou jsme v našem manželství došli do bodu, kdy jsme měli malé děti a každodenní požadavky na nás oba těžce doléhaly. Vždycky po večeri jsme proto našemu nejstaršímu synovi řekli, aby dohlédl na další dvě děti, a sami jsme se zavřeli do ložnice. Následující čtvrt hodinka patřila mamince a tatínkovi a pravidlo znělo: „Nerušte, dokud neskončíme.“ Na té čtvrt hodině po večeri bylo nejlepší to, že byla plánovaná. Sára věděla, že bude mít čas si se mnou popovídat a podělit se o své pocity.

V jiné etapě našeho manželství mezi námi bylo napětí proto, že mě Sára viděla vždycky

jen přicházet nebo někam odcházet. Chtěla víc, než jen přechodné chvílky, aby mi mohla vyprávět o tom všem, co cítí, a tak jsme si na to vyhradili vždy jeden večer v týdnu. Napětí se vytratilo, protože Sára teď mohla vědět předem, kdy na ni budu mít čas: ve čtvrtek večer. A tak si strádala, co měla na mysli a na srdci. Doslova si dělala seznamy, a poté, co jsme se někde navečeřeli, procházela svůj seznam a povídali jsme si.

Někteří muži si teď možná říkají: „No dobře, povídali jste si – o čem?“ Pokud vaše manželka není výjimkou, nemusíte vést rozhovor; jen jí dobře naslouchejte. Nemyslete na zítřejší schůzku nebo na to, že musíte dát auto do servisu a podobně. Tu a tam reagujte na to, co říká. Například: „To je zajímavé. Jestli ti dobře rozumím, tak říkáš, že...“ Ukážete jí tak, že ji posloucháte a že vám na tom, co říká, záleží.

Existuje mnoho způsobů, jak své ženě můžete dát najevo, že se snažíte porozumět jí i tomu, s čím se každý den potýká – jako emocionální střed vašeho domova. Při každé příležitosti jí projevujte vděčnost za všechno, co dělá.

Mějte však na paměti, že potřeba ženy cítit porozumění je neukojitelná. Bude z vaší strany vyžadovat trvalé úsilí, a i když to nikdy nemůžete zvládnout dokonale, každá vaše snaha jí bude sdělovat, že ji milujete. ●

Černo/bílé myšlení

Fred se postupně probíral hromadami věcí, které nashromáždil ve své garáži a které nebylo možné nazvat jinak než velký binec. Doufal, že mezi nimi najde své oblíbené rybářské návnady.

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



„Jednou musím tu garáž uklidit, i kdyby to měla být poslední věc, kterou na tomto světě udělám,“ mumlal si pod vousy a potřetí zakopl o stejný převržený kyblík, když se snažil protlačit k východu z garáže.

„To by bylo tolik práce,“ povzdychl si a naposled očima provinile přešel všechno, co se nashromáždilo za posledních deset let. Poté rozhodným způsobem zabouchl dveře a svět byl zase uklizený. „Musím si na to někdy udělat čas. Jenže pochybuji, že takový den opravdu přijde.“

Jennifer upřeně zírala na zmrzlinové poháry, krabice s pizzou velikosti XL a další lahůdky vyskládané na stole před ní. Znamé hlasy kolem ní byly přehlušeny jediným, který zněl uvnitř její hlavy a znovu a znovu pokládal stejnou otázku: „Jíst nebo nejíst? Tot' otázka.“

Na třídní sraz po pětadvaceti letech se Jennifer těšila několik měsíců. Chtěla vypadat atraktivně a proto shodila 16 kg. Dokonce se vzdala i svého nejoblíbenějšího jídla, totiž pizzy. Ale vůně rozpečeného sýra, které se vznášela ve vzduchu, byla neodolatelná. „Čert to vem,“ zamumlala Jennifer a začala si na talíř nakládat jeden dílek pizzy po druhém. „Jestli mám svoje předsevzetí porušit, tak teď.“

Co mají Fred a Jennifer společného? Oba používají negativní vnitřní dialog, nazývaný „všechno nebo nic.“ Fred nezačne uklízet, pokud nebude moci uspořádat celou garáž. A jelikož úklidový den D nikdy nepřijde,

úroveň entropie v jeho garáži stále narůstá, což Freda silně irituje. Každý den mohl patnáct minut věnovat práci v garáži. Tím by se stala celá práce rychleji a snáz zvládnutelná. Jennifer samu sebe přesvědčila, že selhala a uvízla v bludném kruhu negativních myšlenek, které ji pravděpodobně povedou k chorobnému přejídání a nabrání zpět ztracené váhy. Mohla si dovolit jeden nebo dva dílky pizzy a nepřehnat to. Oba by mohli popsané situace mnohem lépe zvládnout, kdyby zaujali vyváženější postoj.

Všechno nebo nic

Lidé, kteří přemýšlejí černobíle, vnímají celý svět v poloze dvou protikladných extrémů. Vše je pro ně černé nebo bílé, dobré nebo špatné, super nebo hrůza. Psychologové podobný způsob uvažování nazývají polarizací nebo dichotomní myšlení. Rádi používají extrémní vyjádření typu: „Já mám pravdu a ty se mylíš“ nebo: „Ta chyba zničila úplně všechno.“

Pro lidi, kteří tíhnou k myšlení „všechno nebo nic“, existují jen dvě polohy: „úžasné“ a „strašné“. Uvیزnou v pasti rigidního myšlení a okrádají sami sebe o mnoho šťastných pocitů tím, že ignorují šedou zónu, ve které se odehrává většina našeho života.

Lidé, kteří chtějí všechno nebo nic:

– obtížně přijímají cokoli, pokud to není to nejlepší,

- mají nerealistické nároky na sebe i své okolí,
- s obtížemi uznávají, že všichni chybujeme a mnoho věcí se v životě můžeme naučit z drobných chyb, které děláme,
- věří, že oni sami i lidé kolem nich musejí být buď bezvýhradně úspěšní nebo totálně zoufalci.

Velmi drahý talíř polévky

Jeden z nejhorších obchodů starověku byl v zásadě důsledkem narušeného pohledu na svět, pohledu, který chce všechno nebo nic.

V Bibli se vypráví, že Ezau byl velký lovec. Žádný jelen v dostřelu Ezauova luku si nemohl být jistý životem. Ale i Ezau měl dny, kdy se mu nedařilo. Jednou se Ezau vrátil z velmi frustrujícího honu totálně vyčerpaný. Pravděpodobně vnímal jenom svou kořist a zapomněl po cestě něco zakousnout. Den se chýlil ke konci a Ezau byl bez kořisti a na pokraji svých sil.

Jak klesala úroveň cukru v krvi, Ezau myslel na jediné. Chtěl jídlo a chtěl ho hned. Naštěstí pro něj, nejbližší obdoba fastfoodového starověkého řetězce byla kuchyně jeho mladšího dvojčete, Jákoba.

Abychom jejich příběhu dobře porozuměli, je třeba připomenout, že Jákob a Ezau byli dokonalým příkladem absolutní sourozenecké rivality. Dokonce již v matčině děložce se začali prát o lepší místo. Rozhodující bylo, kdo se narodí jako první – a zvítězil



© Shutterstock/olby

Perfekcionismus je vlastně pokroucení snahy bojovat ze všech sil. Perfekcionista své osobní maximum měří jediné bezchybností.

Ezau. Nicméně Jákob se ho podle Bible držel pevně za patu.

Na pořadí velmi záleželo, protože majetek jejich otce Izáka byl značný a prvorozený získal přednostní právo. První syn se měl stát budoucí hlavou domu a získat dvojnásobný díl majetku a nádavkem ještě duchovní požehnání.

Vraťme se k našemu příběhu. Před námi je Jákob, intrikán, který se od dětství snaží pomocí triků získat právo prvorozeného od svého bratra. Proti němu stojí Ezau, sponzánní, živočišný muž, který žije přítomností.

Ezau se vracel domů a po cestě míjel oheň svého bratra. Jákob se skláněl nad kotlíkem úžasné vonící polévky. Ezau se zhroutil na kolena a žebral o miskou toho úžasného pokrmu. Jákob pochopil, že to je jeho chvíle. Nabídl svému bratru miskou čočkové polévky výměnou za prvorozenství. Ezau v tu chvíli nepřemýšlel, že se jedná o věci

nepoměřitelné, a okamžitě souhlasil. Pravděpodobně neměl energii přemýšlet a navíc ho ovládlo myšlenka, že může mít buď všechno nebo nic.

„K čemu mi bude hloupé prvorozenství, když zemřu?“ našeptávalo porušené myšlení. Ezau viděl jen dvě alternativy, tedy čočku nebo smrt. Je logické, že by trvalo ještě několik týdnů, než by opravdu zemřel hladu, ale právě teď se Ezau cítil na umření. I bez přítomnosti notáře donutil Jákob svého bratra, aby pozdvihl pravici a vyslovil slavnostní přísahu a teprve potom mu podal miskou s luštěninou. Tím byl uzavřen nejhorší obchod lidských dějin. Představte si, že byste vyměnili majetek Billa Gatese za jedinou makovou buchtu. Všechno jen v důsledku vadného černobílého uvažování.

Černobílé myšlení vede k nízké sebehodnotě, myšlenkám na sebevraždu, prokrastinaci, zmalomyslnění, nedokončení projektů, pesimizmu, přehánění a frustraci.

Věci musí být dokonalé

Ti, kdo chtějí všechno nebo nic, jsou často perfekcionisté. Pokud nemohou něco udělat dobře, raději se o to ani nepokoušejí. Pokud se situace nevyvíjí dokonale, mají dojem úplného selhání.

Cíle, které si takoví lidé vytyčují, jsou absolutní. Perfekcionismus je vlastně pokroucení snahy bojovat ze všech sil. Perfekcionista své osobní maximum měří jediné bezchybností. Jedinec se děsí možnosti udělat chybu a může prožívat stres, úzkostné stavy a dokonce deprese.

Podle doktora Davida Burnse jsou perfekcionisté hnáni strachem ze selhání, pocitem povinnosti, potřebou kontroly a snahou být „jedničkou“. Zdravější motivace by měla zahrnovat nadšení pro daný projekt, radost z úspěchu nebo potěšení z práce s druhými. Zdravá snaha o dosažení vysoké kvality by neměla být poháněna potřebou lásky nebo úspěchu. Selhání není nikdy příjemné, ale zdravý jedinec si uvědomuje, že ho může mnohé pozitivní naučit. Důsledkem je, že se nebojí možnosti neúspěchu.

Na snaze o dokonalost není samo o sobě nic špatného. Je ale třeba, abychom měli realistická očekávání. Měli bychom toužit, usilovat i doufat v to nejlepší, ale je nerealistické věřit, že vše, co děláme, bude jednoznačný úspěch.

Realitou je, že většina života se odehrává v šedé zóně mezi černým a bílým. Většina věcí obsahuje i neutrální zónu. Realita připomíná spíše světle vybavené stmívačem, než to, které lze jenom vypnout nebo zapnout. Světlo života svítí stále, ale mění se jeho intenzita. Existují lidé, kteří jsou pyšní na to, že

přemýšlejí černobíle. Pravdou ale zůstává, že existuje v životě mnoho úrovní úspěchu.

Myšlenky na sebevraždu jsou nejextrémnějším i nejnebezpečnějším příkladem myšlení, které chce všechno nebo nic. Pokus o sebevraždu může být i voláním o pomoc od člověka, který sám sebe přesvědčil, že pokud nemůže mít to, co považuje za „vše“, pak raději nebude mít „nic“.

Během lidských dějin se objevovali hrdinové, kteří byli ochotni postavit se většinovému myšlení, které žádá všechno nebo nic. Takovým jedincem byl ředitel hotelu Paul Susesabagina. Jako příslušník rwandského kmene Hutů dostal do ruky zbraň a k tomu rozkaz, aby začal zabíjet „švábi“. Genocida, které se měl Paul účastnit, si vyžádala 800 000 životů. Paul odmítl uvěřit černobílému vnímání Tutsiů a místo jejich zabijení se rozhodl je vykoupit.

Paul využil schopnosti, které získal jako ředitel čtyřhvězdičkového hotelu, který vedl v hlavním městě Rwandy, Kigali. Pomocí chytrosti, kšeftování a úplatků se mu podařilo zachránit životy 1268 lidí, kteří našli útočiště v jeho hotelu, zatímco venku zuřila občanská válka. Paul, jehož příběh byl zfilmován ve snímku Hotel Rwanda, nominovaném na Zlatý Glóbus, nikdy sám sebe nepovažoval za hrdinu. „Dělal jsem svou práci,“ říkal.

I černobílé myšlení má své místo

Někteří psychologové mylně odsuzují polarizované myšlení jako vždycky vadné, porušené a nevhodné. Nicméně existují chvíle, kdy je absolutně na místě je využít. Pokud je myšlení, které chce všechno nebo nic, přesné, může být velmi silným motivátorem. S úspěchem ho lze aplikovat u lidí, kteří bojují se závislostí. Mnozí abstinující alkoholici vědí, že byt jen jediná sklenička alkoholu může spustit lavinu pití. Podobný princip platí i pro další závislé. Kuřák, gambler nebo člověk závislý na pornografii vědí, že jediná cigareta, jediný soft porno film nebo jediná návštěva kasina mohou nastartovat cestu, která vede k propasti, která ho spolkně a promění mu život v trosky.

V těchto oblastech je nutné, aby byly jasně stanovené cíle. Díky tomu, že rozpozná povahu nebezpečí, si může člověk, který prodělal závislost, zajistit trvalé vítězství.

Jiný dobrý příklad myšlení, které vyžaduje všechno nebo nic, můžeme najít ve svačtině obřadu. Slib, že „budu věrný až do smrti“, je základem silného, bezpečného a šťastného manželství. Ti, kdo spolu bydlí bez onoho slibu, se cítí méně bezpečně, méně šťastní, méně produktivní, méně spokojeni v sexuální oblasti a méně často se jim podaří udržet dlouhodobý vztah. ●

Motýli létají na křídlech Stvořitele

Motýli svými barvami a vzorky křídel, podobně jako neuvěřitelnými létacími schopnostmi, zřejmě nikdy nepřestanou uvádět člověka v úžas a ohromení.

Patrick Clarke, ze serveru www.creation.com

Nejranější malby těchto nádherných stvoření byly objeveny na tři tisíce let starých stěnách hrobky Egyptana, který se jmenoval Nebamun a působil jako „účetní obilného zrna“ za vlády faraónů Thutmose IV. a Amenhotepa III. Zachované fresky je možné obdivovat v Britském muzeu v Londýně. Předpokládá se, že jde o druh *Danaus chrysippus aegyptus*, tedy motýly, kteří jsou dnes v údolí Nilu stejně běžní, jako byli tenkrát. Žasnul někdy Nebamun nad tím, jak tato úžasná stvoření mohou s takovou lehkostí létat? To se asi nikdy nedovíme. Jeho hrobka však napovídá, že motýly nemohl být neuchvácen – podobně jako já.

Motýli křídla jsou neuvěřitelně propracovaná

Náhodný pozorovatel může mít dojem, že motýl jednoduše mává křídly nahoru a dolů, tak tomu ale není. Každý úder pevných křídel by pak jednoduše eliminoval účinek příštího mávnutí. Motýlí křídla jsou ve skutečnosti neuvěřitelně důmyslná. Jejich stavba (a připojení k hrudníku a ovládacím svalům) je velmi komplexní. Tvoří ji současně pevné i pružné opěry křídel, flexibilní membrány, zvláště se skládající zadní křídla a propracovaný svalový a nervový systém, to vše spolu



s naprogramovaným chováním, které umožňuje, aby došlo k letu.

Motýlí křídla umožňují tomuto krásnému stvoření nacházet druha, aby se mohlo rozmnožovat na této planetě, vyhledávat hostitelské rostliny, na které klade vajíčka, nacházet stravu a (v několika dobře dokumentovaných případech) i migrovat na značné vzdálenosti, až do 4 500 kilometrů. Křídla musí být proto nejenom dostatečně pružná, aby umožnila jemné manévrování, ale současně i tak odolná, aby vydržela dlouhodobé zatížení.

Poznatky o letu

Pečlivá pozorování odhalila některá tajemství vzletu motýlů. V případě motýlů s širokými křídly, jako je *Danaus chrysippus aegyptus*, zavrou v přípravě svá křídla nad hrudníkem a břichem.

Když motýl vzlétá, dochází k úžasnému sledu událostí. Křídla se začínají oddělovat, ale na rozdíl od pevných membrán se postupně odlepují, když dochází k mávnutí směrem dolů. Odlepování začíná u vedoucí hrany předních křídel a pokračuje směrem dozadu, až se oddělí i zadní křídla. Během tohoto odlepování se mezi křídly vytváří vakuum, které do sebe nasává proud vzduchu shůry. Během mávnutí dolů se vytvoří při horní hraně motýlích křídel vzduchové víry, což vyprodukuje tah vzhůru, díky němuž se tělo motýla odlepí od podložky – to vše proběhne v čase rovnajícím se pěti tisícinám sekundy!

Během toho prvního mávnutí směrem dolů není pouze tělo motýla vyzdvíženo vzhůru, dochází také k naklonění zpět od vodorovné roviny. Nejedná se o žádný omyl. Motýlí tělo je tak ve správné pozici pro další mávnutí, během nějž se nyní křídla pohybují vzhledem k zemi horizontálně. Současně se horní hrany předních křídel zkroutí směrem vzhůru. To umožní křídlům udržet pozitivní úhel výpadu – a vertikální vztlak a pohyb vzhůru v důsledku mávnutí křídel směrem dolů tak pokračuje.

Hádanka rozluštěná

Zřejmou hádankou pro vědce byl fakt, že během odlepování by mělo logicky dojít i k nasávání vzduchu dozadu. To by zrušilo působení vzduchu přicházejícího zepředu a tak narušilo vytváření vztlaku. Motýl naštěstí disponuje brilantním designérským prvkem, který tomuto zabraňuje. Jeho pružné anální laloky (ta část zadních křídel, která je nejbližší břichu) působí jako účinná záklópka, která zabrání jakémukoliv zpětnému proudění; přinejmenším do chvíle, než došlo k úplnému odlepení. Zadní křídlo se ohne podél drážky nazývané klavální rýha. Díky tomu

může motýl udržet vzduchotěsné spojení během mávnutí křídly nahoru. Kdyby zadní křídlo nebylo pružné, nemohlo by k tomu dojít.

Ne každý motýl však používá při letu přesně tento sled pohybů. V jedné studii pozorovali vědci toto: „Při po sobě následujících mávnutích křídek si může *Vanessa atalanta* vybírat, zda použije či nepoužije víry při vedoucí hraně křídel a celý předchozí mechanismus, případně jestli využije pozitivní, negativní nebo nulový efekt zatížení při mávnutí směrem vzhůru.“

„Při našich experimentech používali motýli všech různých nestálých aerodynamických mechanismů, které byly zmíněny. Mezi jednotlivými mechanismy přecházeli zcela volně – často se lišily mávnutí křídel od mávnutí křídel – a vybírali si takové odlišné aerodynamické mechanismy, které vyhovovaly různým letovým potřebám.“

Je pozoruhodné, že motýlí mozek, který činí všechna tato letová rozhodnutí, není o mnoho větší než tečka nad tímto „i“.

Je pozoruhodné, že motýlí mozek, který činí všechna tato letová rozhodnutí (a vydává denně řadu dalších příkazů), není o mnoho větší než tečka nad tímto „i“. ☺

Jeden přední vědec zabývající se výzkumem motýlů prohlásil: „Studium evoluce s sebou nevyhnutelně nese hodně spekulací a dedukcí; bylo by chybou domnívat se, že rozumíme průběhu evoluce motýlů.“

Moderní člověk je pyšný na to, že dokázal navrhnout letadla s pevnými křídly, která umožňují se vznést – ovšem za cenu velkého úsilí a vysokých nákladů. Stvořitel přitom navrhnul něco mnohem sofistikovanějšího, co umožňuje všem motýlům používat pružná křídla, díky nimž mohou úspěšně letět při mávání křídel dolů i nahoru, a to bez znečišťování okolního prostředí. Navíc se tato létající stvoření – na rozdíl od letadel – mohou sama zdvojit, tedy vytvářet své vlastní kopie. ☺

Tato nádherná stvoření přežila pád do říchu, potopu i tisíce změn životního prostředí způsobených člověkem. I nadále se jim daří – a člověk nad nimi může jenom žasnout.

Vidíte už zřetelněji, jak se nad nimi (i nad námi) vznáší ruka Stvořitele? ●



Červená řepa na sladko

Dnes bych se s vámi rada podělila o delikátní recept, který si doslova zamilujete. Můžete ho použít jako dezert po obědě nebo i ke snídani. Stačí si jednoduše vybrat.

V hlavní roli vystupuje se svoji úžasnou růžovou barvou červená řepa, kterou uvaříme spolu se slupkou doměkka. Poté ji nastrouháme nahrubo, přidáme jablílka, sirup z agave a vanilkový dezert od firmy Provamel. Nebojte se, kombinace možná zní neobvykle, ovšem konečný výsledek stojí za to! Servírujeme se sójovou smetanou a vlašskými oříšky, případně s kostičkami bílého tofu.

Cela dobrůtka je čistě vegetariánská. Nenajdete zde nic živočišného, navíc ani stopu po lepku. Jedná se o zdravý a současně lahodný recept. Překvapte vaše nejmilejší červenou řepou na sladko – uvidíte, že sklídíte úspěch.

Suroviny pro 2 porce

1 velká červená řepa, 3 jablílka, vanilkový dezert Provamel (dle chuti), sirup z agave, hrst vlašských oříšků, sójová smetana, bílé tofu (dle chuti)

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





© Shutterstock/Getty Images

Bázeň z odpuštění

Při práci na novém překladu Bible nám často vyvstaly záhady, kterých si čtenář při letném čtení nevšimne. Jedna z nich je i v Žalmu 130, 4. Verš zní doslova: „Protože u tebe je odpuštění, abys byl obáván.“

Z knihy Jana Hellera Stezka ve skalách. Vydalo nakladatelství Kalich.

To je nelogické. Jak může někdo, třeba i Bůh, odpouštět, aby se ho báli? Zkušenost učí, že odpuštění bázeň nevzbuzuje. Zvláště my, učitelé a rodiče, víme dobře, že soustavným odpouštěním si u většiny svěřenců zničíme jakoukoli autoritu. Naopak, autoritu upevňuje jen věčné, spravedlivé a hlavně důsledné trestání, nikoli odpouštění.

Tohle ovšem věděli lidé dávno a tak se při překládání a vykládání tohoto žalmu snažili tento problematický výrok nějak upravit. Radikálně si tu počínaly už starověké překlady Písma, řecká Septuaginta a latinská Vulgáta. Obě na místo původního „abys byl obáván“ daly něco docela jiného, totiž „kvůli tvému zákonu“. Tuto změnu jim umožnila malá oprava v hebrejské předloze v souhláskovém znění.

Není divu, že tak svévolný zásah do biblického textu si většina novodobých

Teprve v hlubinách vlastní viny a vlastního troskotání se člověk setkává s Boží láskou a roste k nové radosti. A nově rozumí i biblickému pojmu „bázeň“.

překladatelů a vykladačů nedovoluje. Ale přece jen chce text přeložit a vyložit nějak srozumitelně. A tak jdou většinou podobnou cestou, jakou šli Kraličtí, když přeložili: „Ale u tebe jest odpuštění, tak aby uctivost k tobě zachována byla.“ A v poznámce

k tomu připojili: „Hebrejsky: aby se tebe báli, totiž aby lidé, zachování jsouce, tvé milosti čitedlni byli a tě z ní chválili.“ – To je hluboká myšlenka. Lidé mají vnímat především Boží milost, či po staročesku být jí čitedlni. A tu poznají z Božího odpuštění. A jen když vědí o Boží milosti, o tom, co reformace vyjádřila svým ústředním článkem víry o spase ní z pouhé milosti (*sola gratia*), mají k Bohu i pravou úctu.

Ale tu se může posluchač zeptat: Neupravili si tu to Kraličtí dogmaticky, právě podle té základní reformační zásady o pouhé milosti? A když biblický text u pravujeme podle dogmatiky, říká nám pak ještě to, co původně říci chtěl a měl? Pokusme se zamyslet nad původní hebrejskou podobou tohoto žalмовého výroku podrobněji.

Předně je třeba si tu připomenout, že Bůh, odpuštějící i těm, kdo si zaslouží trest, je

zcela zvláštní Bůh. Docela jiný než jakého si lidé představují. Je to Bůh, který jedná nevypočitatelně a svrchovaně, Bůh, který není pozemsky, lidsky spravedlivý. Zachází s námi jinak než v obvyklých kolejkách lidské logiky.

Ale právě tím zastavuje, překvapuje, udivuje a zaráží ty, kdo čekali, že bude jednat podle jejich představ. A tak lidé, kteří se s jeho nepostižitelnou a svrchovanou láskyplnou plností setkali právě v nečekaném odpuštění, se hrozí a ptají: „Co je to za Boha, který si může dovolit odpouštět i těm, kdo zasluhují trest, ba právě těm, kteří vědí, že zasluhují trest, a přece se mu na světě nic nevymkne z rukou? Nám by se to vymklo, jemu ne. Podle nás je odpuštění znakem slabosti, podle něho znakem síly.“

O té Boží slabosti říká apoštol doslova: „Slabost Boží je silnější než lidé“ (1. Korintským 1, 25)! Ta Boží mdloba, která obestírá tvář Ukřižovaného, je mocnější než všechno to, co ho na kříž přibilo. Je to zvláštní tajemství víry, ale právě Bůh odpouštějící je mnohem mocnější než všichni ti, kteří musí trestat, aby si udrželi autoritu, než všichni, kdo musí alespoň trestem hrozit, aby se jim věci nevymkly z rukou, anebo ti, kdo musí užívat násilí nebo je mít alespoň v záloze. Užívá-li někdo násilí, znamená to, že už nemá jiné, lepší prostředky. I kdyby se pak měl za boha nebo se nechal jako bůh uctívat, je to jen bůžek – modlička, protože sám stojí pod zákonem odplaty, a proto se musí k tomuto zákonu odplaty utíkat. Krátce je pod zákonem a ne pod milostí, ve starém věku, a ne v novém. Neboť jen ten jediný pravý a svrchovaný není pod zákonem. Proto může odpouštět. A ti, kdo rozumějí, o jaký veliký zázrak tu jde, se chvějí novou hlubokou bází před tím, kdo je Bůh pravý a živý, plný milosrdenství a slitování.

Nevím, zdali jste si už někdy v údivu a vděčnosti uvědomili, jaká je to veliká, ba nesmírná věc vědět o Bohu, patřit Bohu, který je nad zákonem, tedy mít takového Boha, který může odpustit i tehdy, když si jednoznačně zaslouží trest. Výsostnost Boží milosti má v sobě něco hluboce pokořujícího, ba zdrcujícího, a přece zároveň něco hluboce rozradostňujícího. Znamená to totiž: Moje budoucnost, časná i věčná, není už určena

tím, co jsem včera vyvedl a do čeho jsem se zapletl či zabředl, nýbrž jen a jen Božím odpuštěním, které právě proto, že samo a cele určuje mou budoucnost, mění tak i mou minulost. Je to možné? Jistě. Na nás přece leží naše minulost, naše hříchy a jejich následky. Jestliže je Bůh odpustil, je to totéž, jako by nám dal novou, čistou minulost, jako by nás zbavil všeho, co bylo, a tím i všeho, co by mohlo odtamtud přesahovat do naší přítomnosti a budoucnosti. A tak jsme svobodní, svobodní od všeho, co jsme kdy udělali a byli, svobodní pro lásku k Bohu i k bližním.

Jsou ovšem lidé plní pýchy na to, co dokázali a vytvořili, a ve své minulosti si libují. Ale kdo si libuje ve vlastní minulosti, ten jako by si před evangeliem zacpával uši. Protože teprve v hlubinách vlastní viny a vlastního troskotání se člověk setkává s Boží láskou a roste k nové radosti. A nově rozumí i biblickému pojmu „bázeň“.



Bůh, odpouštějící i těm, kdo si zaslouží trest, je zcela zvláštní Bůh. Docela jiný než jakého si lidé představují. Je to Bůh, který jedná nevypočitatelně a svrchovaně, Bůh, který není pozemsky, lidsky spravedlivý.

Co je to vlastně bázeň podle Bible? Není to strach a děs před neznámým či neznámým Bohem, který sesílá neštěstí a hrůzy. V lásce k Bohu není strach a dokonalá láska jej vyháňá, říká apoštol Jan (Jan 4, 18)! Kdo se trápí ve strachu, není dokonalý v lásce. Když miluji, třeba svou ženu, nebojím se jí, nýbrž mohu se jí dávat a vydávat v celé své bezbrannosti. Protože láska je konec strachu. Ale láska je začátkem pravé bázně. To není strach před trestem, ale bdělá péče o to, abych nezarmoutil toho, kdo miluje mne a koho miluji já.

Na mnoha biblických místech se mluví o bázeň a lásce jedním dechem, a to už ve Starém zákoně, třeba v Dt 10, 12: „Nyní tedy, Izraeli, co od tebe požaduje Hospodin, tvůj Bůh? Jen aby ses bál Hospodina, svého Boha, chodil po všech jeho cestách, miloval ho a sloužil Hospodinu, svému Bohu, celým svým srdcem a celou svou duší.“

Dá se to říci i jinak: Bázeň je péče o ryzost a nedotčenost lásky, o ryzost a nedotčenost našeho vztahu k Bohu. Z toho ovšem pak vyvozují důsledky ve svém životě. Ale k poslušnosti Bohu nás neváže litera zákona, jak se mylně domnívají moralisté všech dob, nýbrž Boží láska, to, co pro nás Bůh udělal a stále dělá. Cesta k Bohu nejde tak, že by člověk začal Boha poslouchat a pak poznal Boží lásku, nýbrž naopak: pozná, uvěří, že ho má Bůh rád, a vděčnost za to ho vede k poslušnosti. Kdo však nemá začít být Bohu vděčný, proč by ho poslouchal, proč by se ho

bál touto pravou, láskyplnou bází?

Mohli bychom říci: pravá bázeň je znakem lásky. A taková bázeň je počátkem moudrosti (Žalm 111, 10). Ještě zřetelněji to říká kniha Přísloví: „Bázeň před Hospodinem znamená nenávidět zlo“ (Přísloví 8, 13). A proto: „V bázi před Hospodinem má člověk pevně bezpečí a útočiště pro své syny. Bázeň před Hospodinem je zdroj života, pomůže uniknout léčkám smrti“ (Přísloví 14, 26–27).

Tak tedy základem pravé bázně, která je opakem strachu, je láska, nikoli zděšení; poznání Boha, nikoli děs z neznáma; důvěra, nikoli hrůza. Bible mluví na mnoha místech o tom, že tato pravá bázeň vzniká jako ovoce Boží lásky, která vysvobozuje i zavazuje.

A tato láska, která vysvobozuje a zavazuje, je metoda Ježíše Krista. On neudělal nic, čím by zarmoutil Otce a vyděsil lidi. Odpouštěl, těšil, pomáhal a uzdravoval. A tak bychom náš verš (Žalm 130, 4) mohli také vztáhnout přímo na něho a říci: „U tebe, Pane Ježíši, je odpuštění, abys byl obáván správným způsobem, aby se v srdci těch, kterým jsi odpustil a pomohl, zrodila pravá bázeň z tvé lásky.“

Komu jsou pobyty určeny?

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

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

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

Co nabízíme?

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

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

Jaké jsou ceny?

Ceny týdenních pobytů jsou v roce 2014 podobné jako v roce 2013, pohybují se okolo 5 850 Kč. Cena zahrnuje všechny výše zmíněné služby. Absolventi předchozích pobytů mohou opět počítat se slevou 10%. Blíže informace na tel. 737 303 796.

Vegmňamky nejen pro vegan(k)y

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

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

Škatulky stranou, kuchařka Veg mňamky nejen pro vegan(k)y je míněna jako inspirace pro kohokoliv – vegetariány, vegany, skoro-vegany, lakto-ovo-vegetariány, ty, kteří chtějí experimentovat s novými přísadami nebo rostlinnou stravou, ty, kteří o veganství nikdy neslyšeli, skeptiky, idealisty a možná i zadržané masožravce. ☺

Rajčatovo-čočková polévka

2 plechovky krájených rajčat, 1 hrnek neuvařené čočky, 3 hrnky zeleninového bujonu, 2 lžíce lahůdkového droždí, 1 cibule, nasekaná, 3 stroužky česneku, lisované, 1 lžička mletého kmínu, 1/2 lžičky hořčičného semínka, 1/3 lžičky chilli koření, olej na smažení, sůl a pepř na dochucení

Na středně vysokém ohni smažíme 3–5 minut cibuli. Přidáme česnek, mletý kmín, hořčičné semínko a chilli koření a další minutu smažíme. Vmícháme čočku, krájená rajčata a zalijeme bujonem. Pozvolna vaříme tak 15–20 minut, dokud čočka nezměkne.

Ručním mixérem rozšleháme do krémove a vmícháme lahůdkové droždí. Ochutíme solí a čerstvým pepřem.

Fakt hustá vomáčka

1/2 hrnku zeleninového bujonu, 1/4 hrnku lahůdkového droždí (můžete podle chuti přidat), 1/2 lžíce misa, 1/2 lžíce tamari, 1 stroužek česneku, lisovaného, 1 lžíce tahini, 1 lžička sirupu z agáve, 2 lžíce olivového oleje, 2 lžíce mouky

V rendlíku smícháme bujon a mouku a přivedeme k varu. Vaříme zvolna asi 3 minuty. Vmícháme zbylé přísady kromě misa a za míchání zvolna vaříme 3–5 minut, až

začne omáčka houstnout. Odstavíme z ohně a vmícháme miso.

Se svým sýrovým nádechem a konzistencí, ve které zůstane lžíce stát, vás tahle omáčka podrží za všech okolností. Pokapejte jí třeba bramborovou kaší, karbanátky nebo smíchejte s těstovinami či zeleninou.

Rizotové hody

1 hrnek cibule, na kostky, 2 celerové stonky, na kostky, 1 zelená paprika, na kostky, 3 stroužky česneku, 1 hrnek rýže, 1 a 1/2 hrnku zeleninového bujonu, 1 konzerva nakrájených rajčat i se šťávou (asi 800 ml), 2 lžíce rajčatového protlaku, 2 bobkové listy, 1 hrnek červených fazolí (nebo 1 konzerva), 1 balení seitanu, 1 lžička tymiánu, 1 lžička oregana, 1 lžička mleté papriky, špetka pepře a soli, petržel na ozdobu, olej na smažení

Seitan nakrájíme na kostky – tentokrát bude všechno na kostky – a dáme smažit v té největší pánvi. Smažíme do hněda tak 8–10 minut. Dáme stranou, ale pánev neomýváme. Pokud třeba, přidáme olej. Přidáme cibuli, celer, zelenou papriku, česnek, tymián, oregano, mletou papriku a sůl a pepř a smažíme 7–10 minut, až začne zelenina měknout.

Vmícháme protlak a znovu 5 minut počkáme. Přimícháme rýži a smažíme dalších 5 minut. Přidáme krájená rajčata se šťávou, seitan, fazole, bobkový list a bujon a přivedeme k varu. Pozvolna vaříme pod pokličkou 30 minut, až se rýže uvaří. Pokud se mezitím vypaří všechna voda, klidně ji přilijeme.

Necháme 10 minut stát a podáváme sypané petrželkou.



© Shutterstock/Alexander Raths

Kouzlo jídla spočívá v jeho obměnitelnosti – zaměňte ingredience a přidejte, co vás napadne.

Zapékané mexické wrapy

4–5 kukuřičných tortil, 2 hrnky žampionů, nakrájených, 2 hrnky nebo 1 větší plechovka pinto fazolí, 2 lžíce šťávy z limetky, 2 avokáda, olivový olej

Omáčka: 1 cibule, na tenké plátky, 1/4 lžičky mletého chilli (nebo ho přidejte podle chuti), 1 lžička mletého kmínu, 1 lžička oregana, 1 plechovka krájených rajčat se šťávou, 1 lžička cukru, pepř (výjimečně)

Troubu předehřejeme na 200 °C. Nejdříve připravíme omáčku: Na středním ohni orestujeme do měkka cibuli. Přidáme zbylé přísady a přivedeme k varu. Sejmeme z ohně a dochutíme. Do hladka rozmixujeme ručním mixérem.

V jiné pánvi zahřejeme olej a 5 minut smažíme žampiony a fazole. Sejmeme z ohně a přidáme limetkovou šťávu. Ohřejeme tortilly tak, že je přikryjeme hliníkovou fólií a na pár minut dáme do trouby. Mezitím rozmáčkáme avokáda a s trochou soli a smícháme s fazolemi a žampiony.

A jdeme do finále. Polovinu omáčky nalijeme na dno zapékačské misky. Vezmeme tortilly a z obou stran je namočíme do omáčky. Doprostřed placky naklademe směs avokáda a fazolí a zabalíme. Takhle balíme všechny tortilly a nakonec je přikryjeme zbytkem omáčky. Přikryjeme hliníkovou fólií a pečeme 20 minut. Odkryjeme a pečeme dalších 10 minut.

I přes předražené a nevalné tortilly slibují, že vám enchilady přirostou k srdci. Pokud něco zbyde, chutnají o to líp den poté. ●

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART 2014

27. 7. – 3. 8. hotel Andromeda, Ramzová, Jeseníky.....□

24. – 31. 8. hotel Kodrea, Nové Hutě, Šumava□

28. 9. – 5. 10. penzion Hejtman, Chlum u Třeboně□

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Adresa:

Telefon domů/do zaměstnání:

Hlavní zdravotní problémy:

Přihlášky:

OS Prameny zdraví, Roztocká 5/44, 160 00 Praha 6 – Sedlec (poštou)

newstart@pramenyzdravi.cz (e-mailem)

226 886 861, 737 303 796 (telefonicky)

Bázeň...

Dokončení ze strany 25

Co z toho nakonec? Bůh nestojí o to, aby se k němu lidé obraceli ze strachu a aby ho poznávali v tom, jak je trestá a ničí. Neničí je on, nýbrž jejich vlastní hříchy. On netrestá přímo, nýbrž tak, že dopouští, aby se lidé trápili, ať už každý sám v sobě nebo navzájem, třeba v nezdařeném manželství nebo národy mezi sebou válkami. Bůh dopouští, aby nad námi vládla bída, kterou si tu sami děláme, tak dlouho, dokud se k němu neobrátime. Ale chce, abychom ho poznávali v díle lásky, odpuštění, smilování a ponížení, to je v Kristové pokoře a Kristové kříži. A to je pro nás veliká a vzácná možnost. My si před Bohem jistě nic dobrého nezasloužíme. Ale on se chce i u nás a skrze nás zjevit jako Bůh lásky a odpuštění. Proto tu lásku a odpuštění od něho smíme čekat,

navzdory všem těm neblahým věcem, které jsou kolem nás a v nás.

Ale nezapomeňme, že láska má důsledky. Jestliže Boží metoda je jen a jen odpuštění, je možné je promarnit, je možné brát Boží milost nadarmo. A nejen pro sebe. Ani těm druhým nepřiblížíme Boha jinak a ničím jiným než láskou, slitováním, odpuštěním a milosrdenstvím. Naplněním zákona je láska. A ta vede k pravé bázni. Odpuštění vede k pravé bázni: U tebe je odpuštění, abys byl obáván v pravé lásce a milován v pravé bázni.

Otče milosrdný, ty nám vidíš do srdcí a víš, jak jsme plní zlého strachu o sebe i o vše, co máme rádi, jak se bojíme lidí, nemoci i smrti, namísto abychom se báli o tvou lásku a v pravé bázni před tebou vítězili nad vším lidským strachem. Děkujeme ti, že jsme si dnes směli připomenout, že nás i té své pravé bázni chceš naučit nikoli hrůzou a tresty, ale láskou a odpuštěním. ●

 **CountryLife**



...CHCEME VÁM
PŘINÁŠET
to nejlepší

prameny zdraví

časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

Roztocká 5/44
160 00 Praha 6-Sedlec
tel. 226 886 861, 737 303 796
e-mail: redakce@pramenyzdravi.cz

OP

P.P.
12209/2005
225 00 Praha 025