

prameny

květen-červen
ročník XX. | cena 32 Kč | 1,69 €

zdraví

**Péče
o pokožku**

10

**Pár slov
o běhu**

14

**Porozumět
emoční
inteligenci**

20

**Zkouška
z předmětu
křivda**

24

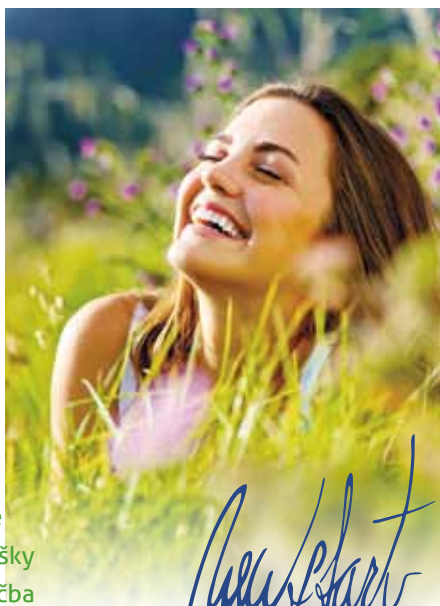


© Shutterstock



NEWSTART

2014



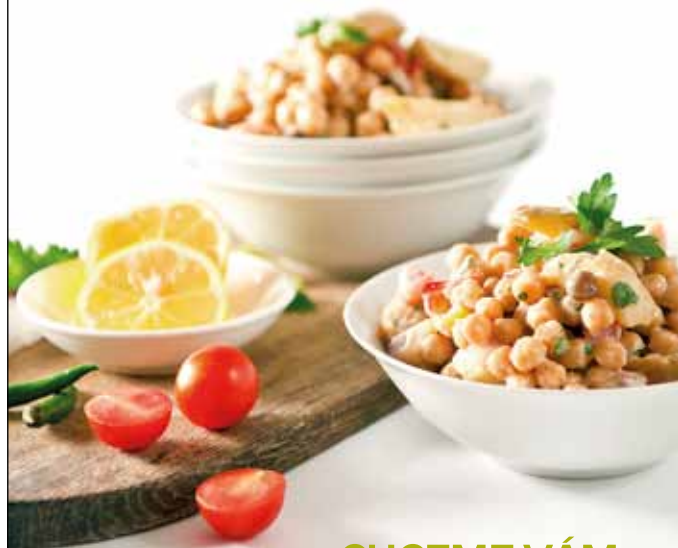
- masáže
- přednášky
- vodoléčba
- škola vaření
- rehabilitační cvičení
- vegetariánská strava

NEWSTART

☎ 737 303 796

Rekondiční pobyty zdravého životního stylu

CountryLife



...CHCEME VÁM
PŘINÁŠET
to nejlepší

CountryLife

Úvod

▼ BIO e-shop

▼ Bioprodejny

**Nakupujte
biopotraviny
z pohodlí svého
domova.**



www.countrylife.cz



**Informace,
které
nestárnou.**

www.magazinzdravi.cz



Milí čtenáři,

jednou z nejobdivovanějších osobností ve stopadesátileté historii Církve adventistů sedmého dne (jíž mám tu čest být členem) je její spoluzakladatelka Ellen G. Whiteová. Ellen Whiteová napsala 26 do dnes vydávaných knih, 4 600 článků a více než 200 traktátů a brožurek, z nichž mnohé měly co do činění se zdravím, celkem asi 100 tisíc stránek – to vše vlastní rukou.

Neuvěřitelné je, že Ellen Whiteová byla na tom sama zdravotně tak špatně, že málokdo očekával, že se dožije dospělého věku. Až do svých devíti let byla veselou, živou a aktivní dívkou. Tehdy ji kámen hosený jiným dítětem udeřil do hlavy. Zlomil jí nos; tři týdny ležela poté v bezvědomí. Z této události vyšla znetvořená, nemocná a oslabená. Dva roky nemohla dýchat nosem. Byla nervózní, nedokázala udržet ruku v klidu, aby mohla psát, a když se snažila číst, motala se jí z toho hlava. Navzdory chabému zdraví se opakovaně snažila vrátit do školy, bylo to však na ni příliš a tak své úsilí ve dvanácti letech definitivně vzdala.

Jak je možné, že se přesto dožila 87 let (zemřela v roce 1915) a dokázala tak mnohé? Částečně se jednalo o důsledek její ochoty změnit svůj životní styl, když se seznamovala s principy zdravého žití. Nedělo se tak však bez boje. Měla například velmi ráda maso. Po vidění v roce 1863, kdy se dozvěděla o rizicích konzumace masných výrobků, řekla kuchařce: „Ode dneška už žádné maso!“

Když se rodina shromáždila ke snídani a na stole nebylo žádné maso, Ellen stačil jeden pohled a znechuceně odešla z místnosti. Když se vrátila na oběd, opět se žádné maso neservírovalo a ona odmítla jíst. Příštího dne však měla již takový hlad, že i prostá strava získala pro ni přitažlivost – a konečně se dokázala najíst.

Pokud i vy bojujete se změnami v oblasti svého životního stylu, neztrácejte odvalu. Rozhodněte se, že neustoupíte ani o krok. Jiní bojovali stejný boj před vámi – a zvítězili. Zvítězit můžete i vy.

To vám z celého srdce přeje,

Robert Žižka, šéfredaktor

Obsah

- civilizační nemoci
- 4 Co pomůže při problémech s prostatou**
- mýty a omyly
- 8 Ohrožují nás nevysvětlitelné choroby**
- cesty ke zdraví
- 9 Jak se ze zombie stal kulový blesk**
- přírodní léčba
- 10 Péče o pokožku**
- výživná poradna
- 12 Strumigeny – strašák do zelí**
- encyklopedie
- 13 Mango**
- newstart
- 14 Pár slov o běhu**
- děti a rodiče
- 16 Dospívání: Bizarní směsice svobody a tlaku**
- partnerské vztahy
- 18 Postavení a autorita**
- lidé a vztahy
- 19 Chtěl mít u svého umírání maminku**
- poznej sám sebe
- 20 Porozumět emoční inteligenci**
- evoluce vs. stvoření
- 22 Bolí žirafu při pití hlava?**
- k zamyšlení
- 24 Zkouška z předmětu křivda**
- produkty a recepty
- 26 Zdravá kuchařka**

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

Co pomůže při problémech s prostatou

Prostata je žláza o velikosti a tvaru kiwi. Skrývá se v pánevní oblasti chlapce nebo muže a až do středního či vyššího věku obvykle nečiní žádné potíže.

John McDougall, The McDougall's Newsletter

Snástupem puberty způsobí mužské hormony, zvláště dihydrotestosteron, růst prostaty. Začíná se tvořit mírně zásaditá bílá tekutina, v níž žijí a pohybují se spermie před tím, než jsou ejakulovány močovou trubici. Močová trubice prochází z močového měchýře prostatou do penisu. Nadměrný růst buněk této žlázy s přibývajícím věkem močovou trubici stlačuje. Výsledkem jsou problémy při močení.

Stlačení močové trubice způsobuje nutkání k močení, slabý proud moči, ukapávání a časté močení během dne i noci. Tomuto stavu se říká benigní hyperplazie prostaty (BPH). (Dochází ke zmnožení buněk prostaty, nejedná se však o rakovinu.) Podle odhadů trpí tímto stavem asi 50 % padesátiletých mužů, 60 % mužů před šedesátkou a až 80 % mužů ve věku sedmdesáti let. V osmdesáti letech již skoro každý čtvrtý muž absolvoval

nějaký chirurgický zákrok za účelem úlevy od projevů tohoto onemocnění. Když jsou symptomy tak nepříjemné, že narušují běžný život, je potřeba něco udělat.

BPH způsobuje západní strava

Desetiletí nadměrné stimulace prostaty v důsledku nadbytku růstových (jako je IGF-1) a mužských hormonů způsobují nadměrný růst buněk prostaty. Nadměrná konzumace bílkovin ve stravě způsobuje vzestup hladiny IGF-1. To znamená, že hovězí, vepřové, kuřecí i rybí maso včetně sýrů a mléka způsobují stoupaní hladiny IGF-1. Pozor si musejí dávat i vegetariáni, protože izolované sójové bílkoviny, například ty, které se nacházejí v sójovém masu a sójových sýrech, velmi silně působí na hladinu IGF-1. Příjem dietních tuků a vlákniny (která se nachází jen v rostlinných potravinách) silně ovlivňuje pohlavní hormony, včetně estrogeneru a testosteronu. Nízkotučná strava s vysokým obsahem vlákniny snižuje stimulační účinky mužských

hormonů na prostatu. Nízkotučná a na škrobovinách založená strava spolu s každodenním aerobním pohybem navíc vyrovnává veškeré hormonální nerovnováhy a excesy, čímž předchází vzniku BPH.

Studie z nedávné doby, která porovnávala dvě různé populace čínských mužů, zjistila, že výskyt BPH byl skoro dvakrát častější u mužů mongolského původu, kteří konzumovali více masa a mléčných výrobků. Článek zveřejněný v časopise *American Journal of Clinical Nutrition* zjistil přímou úměru mezi výskytem BPH a vyšším kalorickým příjmem, celkovou spotřebou bílkovin, spotřebou živočišných bílkovin a spotřebou rostlinného tuku. V této studii vědci použili data ze sledování 51 529 mužů (*Health Professionals Follow-Up Study*). Řecká studie ukázala, že zvýšený příjem másla a margarínu souvisel se zvýšením rizika BPH a naopak zvýšená spotřeba ovoce riziko snižovala.

Léčba BPH stravou

Vzhledem k tomu, že břišní obezita zvětšuje tlak na močový měchýř, ztráta nadváhy může pomoci v úlevě od nepříjemných příznaků. Tomu napomohou dieta a pohyb. Malá studie, již se zúčastnilo patnáct mužů, zkoumala účinky podávání doplňků se lněným semínkem (30 g denně) a omezení tuků ve stravě (po dobu šesti měsíců tvořil tuk méně než 20 % kalorií ve stravě). Hladiny cholesterolu a PSA se snížily, neprojevilo se žádné snížení hladiny testosteronu. U třinácti mužů, kteří podstoupili opakovanou biopsii, se ukázalo, že množení buněk prostaty se podstatně snížilo.

Moje vlastní zkušenost s nízkotučnou stravou obsahující hodně vlákniny při léčbě pacientů s BPH jsou smíšené – někteří se zlepšili, jiní (a to zvláště ti, u nichž bylo onemocnění již v pokročilejším stadiu) na tuto pouze dietní léčbu nereagovali.



Nízkotučná strava s vysokým obsahem vlákniny snižuje stimulační účinky mužských hormonů na prostatu. Spolu s každodenním aerobním pohybem navíc vyrovnává veškeré hormonální nerovnováhy a excesy, čímž předchází vzniku BPH.

První kroky při léčbě BPH

Rozhodnutí podstoupit léčebná opatření by mělo být vedeno závažností příznaků. Jedná se o individuální rozhodnutí, které by měl učinit dobře informovaný pacient.

Před drastickými kroky se dají nicméně zkusit některá jednoduchá opatření. Omezte příjem tekutin před ukládáním se na lůžko, to uleví od potřeby vstávat k močení v noci. Vyhýbejte se nápojům s obsahem kofeinu (káva, kola, čaj), tak snížíte četnost močení. Vyhýbejte se alkoholickým nápojům a pálivým jídlům – mohou způsobovat nadměrné vylučování moči. Neberte léky, zvláště diuretika, která se běžně užívají při léčbě vysokého krevního tlaku a způsobují časté močení. Kromě toho může pomoci, když přestanete užívat léky, jako jsou antihistaminika a antidepresiva, které mohou interferovat se schopností bezproblémového vylučování moči. Obecně platí, že jakýkoliv lék může způsobovat problémy s močením – lékař by měl s pacientem zvážit jeho případné vysazení (pokud je to možné).

Pozor na zinek

Zinek se běžně doporučuje pro zdraví prostaty. Zjistilo se ale, že vysoké dávky zinku v doplňcích, které se používají při léčbě degenerativního onemocnění sítnice, zvyšují riziko BPH, ledvinových kamenů, infekce močového traktu i selhání ledvin. Další velké epidemiologické studie zjistily potenciální vztah mezi vysokým příjmem zinku ze stravy (z masa) anebo potravinových doplňků a zvýšeným rizikem BPH a agresivní formy rakoviny prostaty. Zinek je také dáván do souvislosti se zvýšeným rizikem srdečního onemocnění.

Výtažek z palmy může pomoci

Přibližně 2,5 milionu mužů ve Spojených státech užívá výtažek z rostliny „saw palmetto“. Jedná se o jeden z deseti nejvíce prodávaných bylinných doplňků na světě. Výtažek z této palmy byl testován v mnoha studiích. Podle výsledků přehledu vypracovaného nezávislou skupinou Cochrane nepřináší nicméně užívání tohoto přípravku lepší výsledek než braní placeba. Přehled zveřejněný v časopise *Journal of the American Medical Association* však dospěl k odlišnému závěru – zlepšovaly se urologické příznaky i tok moči. Tuto bylinu lze užívat také v podobě jednoho léku na předpis (finasteride), který přináší relativně málo nepříznivých vedlejších účinků.

Pygeum je účinné

Pygeum Africanum, což je výtažek z jedné africké švestky, zlepšuje urologické příznaky a tok moči u mužů s BPH. Muži užívající

tento výtažek dvakrát častěji hlásili zlepšení celkových symptomů: noční močení se snížilo o 19 %, reziduální objem moči se zredukoval o 24 % a vrcholný tok moči se zvýšil o 23 %. Nežádoucí účinky byly mírné a podobaly se placebu.

Cernilton je pylový extrakt ze žita. Při jeho užívání se projevilo zlepšení některých příznaků – snížila se četnost nočního močení, ale nezlepšily se parametry proudu moči, zbytkový objem ani velikost prostaty – v porovnání s podáváním placeba.

Pomoci mohou rostlinné steroly

Beta-sitosterol je jedním z mnoha různých druhů sterolů, které se nacházejí v rostlinách

Inhibitory alfa-reduktázy (dutasteride a finasteride) jsou léky, které vykazují účinek na mužské hormony. Brání přeměně testosteronu na aktivní formu dihydrotestosteronu. Když se sníží hladina hormonů, může dojít také ke zmenšení velikosti prostaty. Tyto léky jsou účinné při zmenšování příznaků BPH u některých pacientů.

Poslední krok – urolog

Pokud se po vyzkoušení všech výše zmíněných opatření příznaky onemocnění nezmírní, pak je dalším krokem mechanický zákrok. Na chirurga urologa se obraťte pouze v případě, že již nedokážete stav zvládat. Existují tři zákroky, které jsou považovány za minimálně



Nadměrná konzumace bílkovin ve stravě způsobuje vzestup hladiny IGF-1. To znamená, že hovězí, vepřové, kuřecí i rybí maso včetně sýrů a mléka způsobují stoupání hladiny IGF-1.

a používají se k zabránění vstřebávání cholesterolu ze střev. V Evropě je používají i při léčbě BPH. Vědci z Cochrane ve svém přehledu zjistili, že beta-sitosterol skutečně snižoval skóre urinačních příznaků a měřítek proudu moči. Nedocházelo však ke zmenšení prostaty.

Léky na předpis

Blokátory alfa-adrenoceptorů, jako je např. doxazosin, terazosin, alfuzosin a tamsulosin, zlepšují příznaky a proud moči u pacientů s BPH. Přesný mechanismus účinku není znám. Lékaři se domnívají, že tyto léky uvolňují hladké svalstvo obklopující močovou trubici a u ústí močového měchýře. Tyto léky neovlivňují přirozený postup tohoto onemocnění.

invazivní – jsou známé pod zkratkami TUMT, TUNA a HIFU. Všechny využívají tepla vyvolaného mikrovlnami nebo ultrazvukem k odumření anebo odstranění části tkáně prostaty od močové trubice. Tím se zvýší velikost průtočného průchodu pro proud moči. Všechny tyto procedury bývají považovány za stejně účinné a relativně bezpečné. Měli bychom je zvažovat na prvním místě. Teprve poté připadají v úvahu radikálnější zákroky, jako je laserová prostatektomie, transuretrální resekce prostaty (TURP) či otevřená prostatektomie (břišní operace). To, jaký zákrok vám bude nabídnut, závisí do značné míry na preferencích urologa, kterého navštívíte. Je velmi rozumné poptat se na několika různých pracovištích, než se rozhodnete pro některou z těchto invazivních terapií. ●



Televizní reklamy nejsou pro děti vůbec vhodné

Dnes je již dobře známo, že existuje vztah mezi sledováním agresivity a násilných činů v televizi a následným asociálním chováním. Mnohé děti dnes každý rok v televizi vidí více než 40 tisíc televizních reklam. Jak na ně působí jejich obsah?

Výzkumní pracovníci sledovali po dobu tří měsíců obsah dopoledních a odpoledních reklam na třech populárních dětských televizních kanálech. Přestože byla většina televizních reklam označována za neutrální, 13 % z nich ukazovalo násilné chování, negativní modely a sexuálně podbarvené chování.

Rodiče by měli sledovat, na co se jejich děti v televizi dívají – včetně reklam.

J Dev Behav Pediatr 2011 Jan;32(1):1-7

Zvyšující se výskyt obezity má za následek vyšší riziko mrtvice

Data ze studie NHANES odhalují, že během minulých dvou desetiletí se mezi ženami ve věkové skupině 45–54 let ztrojnásobilo riziko mozkové mrtvice.

Zdá se, že tento fakt úzce souvisí s rozšiřováním obvodu pasů žen. Výskyt abdominální obezity (tedy obvodu v pase většího než 88 centimetrů) se během posledních dvou dekad zvýšil u žen o 12 %.

Chceme-li předejít nabývání na váze ve středním věku, stačí konzumovat více zdravých potravin a zařadit do svého programu 30–60 minut aktivního pohybu denně.

Stroke 2010 Jul;41(7):1371-5

Lidé s vysokým krevním tlakem touží po soli

Je dobře známé, že nadbytek soli ve stravě u mnohých lidí zvyšuje riziko vysokého krevního tlaku – a to tím více, čím je člověk starší.

Nová studie otevřela znovu onu těžkou otázku: Co bylo dříve, slepice nebo vejce? Nejprve vznikne hypertenze a poté je třeba řešit příjem soli, anebo mají někteří lidé závislost na soli a proto jsou náchylnější ke vzniku arteriální hypertenze? Několik studií totiž už dříve potvrdilo, že by mohla existovat genetická predispozice k vyhledávání slané chuti.

Výzkum, jehož výsledky byly zveřejněny na kongresu v San Franciscu v květnu 2013, sledoval 44 seniorů ve věku asi 73 let, mezi nimiž bylo šestnáct těch, kteří měli normální krevní tlak. Realizovali s nimi dva testy; v prvním z nich dostali tři kousky bílého chleba s různým obsahem soli a měli si vybrat, který jim nejvíce chutná.

68 % účastníků s vysokým krevním tlakem si vybralo – oproti 31 % účastníků s normálním tlakem – ten, který obsahoval nejvíce soli.

Po dvou týdnech účastníci absolvovali podobný test, ve kterém byl ale chléb kromě soli ochucený i bylinkami. V této situaci si slanější chléb vybralo už jen 14 % účastníků s hypertenzí – a žádný s normálním krevním tlakem.

Autoři studie si změnu výběru po ochucení chleba neumějí s jistotou vysvětlit; může to však sloužit jako jeden z návodů, jak si od slané chuti odvyknout. V každém případě je třeba si uvědomit, že často tradovaný názor, že tělo „si řekne, co potřebuje“ v žádném případě neplatí – a u pacientů s hypertenzí je tomu přesně naopak. Musí si na svoji chuť dávat velký pozor!

American Society of Hypertension, May 2013



Vakcíny proti chřipce úspěšné pouze u polovičky pacientů

Analýza vlády Spojených států ukázala nepříjemnou skutečnost: vakcíny pro minulou chřipkovou sezonu byly v rámci celé populace (tzn. všech věkových kategorií) účinné jen u 56 % pacientů, kteří byli očkováni.

Největší zklamání přineslo zkoumání výsledků účinnosti vakcíny u starších lidí, kteří jsou v souvislosti s chřipkovými komplikacemi nejzranitelnější částí populace, již se oficiálně dlouhodobě očkování doporučuje a podporuje.



Účinnost vakcín

byla vyšší u lidí ve věku do 64 let vůči chřipce typu B (ochránily 67 % vakcinovaných), ochrana proti chřipce typu A byla však maximálně 58 %. U lidí ve věku nad 65 let byla nicméně účinnost očkování jenom devítiprocentní! Do studie bylo zařazených 2 697 dětí a dospělých.

Účinnost vakcíny je samozřejmě závislá na mnoha faktorech. Cílem výzkumu farmakologických společností je vakcína, která bude univerzální vůči všem typům chřipky, navodí odolnost i u lidí se se sníženou imunitou a současně bude mít minimum nežádoucích účinků.

U.S. Influenza Vaccine Effectiveness Network

Deset tisíc kroků denně sníží riziko cukrovky

Australští vědci zjistili, že pokud člověk zařadí do svého každodenního programu ujití 10 tisíc kroků (na vzdálenost to představuje asi osm kilometrů) nesníží tím pouze své riziko onemocnění cukrovkou, ale sníží si také index tělesné hmotnosti (BMI).

Výzkumníci měřili počet kroků, které učinil účastník studie na začátku a poté na konci studie, o pět let později. Ti, kteří během tohoto období, zvýšili počet kroků, které denně ujdou, na tom byli nejlépe a zaznamenali největší zlepšení svého zdravotního stavu.

Studie se zúčastnilo skoro 600 účastníků.

BMJ 2011; 342:c7249



Velké prospěšné účinky chůze

Na posledním setkání *Radiological Society of North America* zveřejnili vědci výsledky nové studie, která ukázala, že již pravidelné chození půldruhého kilometru denně dokáže snížit riziko Alzheimerovy choroby na polovinu.

Lidé, kteří pravidelně chodili na procházky, si současně uchovali větší objem mozkové hmoty v oblastech, které odpovídají za dobrou funkci paměti. Předpokládá se, že tyto prospěšné účinky jsou výsledkem lepšího prokrvení mozku v důsledku fyzické aktivity.

Přiměřená dávka chůze denně je tak laciným a snadným prostředkem, jak si udržet mozek funkční až do pokročilého věku.

www.positivechoices.com

Jste ospalí? Zkontrolujte si vitamín D

Podle aktuálních informací velmi pravděpodobně existuje výrazná, i když komplikovaná souvislost mezi hladinou vitamínu D v krvi a denní ospalostí.

Nedávné studie vypracované na jedné klinice pro poruchu spánku se zúčastnilo 81 pacientů, u kterých byla tato porucha diagnostikována. Většina z nich trpěla obstrukční spánkovou apnoe. Pacienti s touto poruchou několikrát za noc zažívají krátkou chvíli přerušení dýchání, což s sebou nese určitá rizika.

Všem pacientům, kteří se zúčastnili studie, byla měřena hladina vitamínu D v krvi a sledovaná její souvislost s ospalostí během dne. Ukázalo se, že denní ospalost se s poklesem hladiny vitamínu D zvětšovala.

Journal of Clinical Sleep Medicine, Dec. 2012



Ohrožují nás nevysvětlitelné choroby

Jsou největším nebezpečím pro lidské zdraví nádorová onemocnění? Dokáže nás moderní medicína ochránit před pandemií ptačí chřipky?

Z knihy Jana Hnízдила *Mým marodům*. Vydalo Nakladatelství Lidové noviny.

Hrozí snad návrat tuberkulózy nebo jiných téměř zapomenutých nemocí? Nejsm si jistý. To, s čím ale současná medicína už léta svádí nerovný boj, jsou především nevysvětlitelné choroby.

Když před časem zveřejnil prestižní lékařský časopis *British Medical Journal* studii, ve které se poprvé objevil termín „nevysvětlitelné choroby“, vyvolalo to v odborných kruzích velkou pozornost. Panující biologická medicína se nepoučila a problém za nečinného přihlížení lékařských elit narůstá do oblundných rozměrů. O jaké choroby se jedná?

Typickým případem je situace, kdy se pacient dostaví k lékaři se stížností na tělesné obtíže, je pro ně opakovaně vyšetřován specialisty za pomoci té nejmodernější techniky, v objektivním nálezu ale není nic, co by jeho problémy vysvětlovalo. Z pohledu lékaře je tedy zdrav, jenže on se zdravým být necítí. Jestliže jej negativní výsledky vyšetření neuspokojí a v návštěvách lékařů i ve svých stížnostech pokračuje, dostává se mu nálepky hypochondra, kverulanta, neurotika, nebo dokonce člověka patřícího do péče psychiatrů.

Biologická medicína se tak pokrytecky snaží zbavit problému, který ve skutečnosti sama vytváří. Redukování lidského organismu na biochemické, buněčné a nitrobuňkové děje dosáhlo v jejím pojetí takového stupně, že z ní téměř zmizel člověk v souvislostech svého života. O co více moderní medicína rozumí chorobám, o to méně chápe každodenní problémy a potřeby pacientů. Bez znalosti souvislostí se ale kvalitně léčit nedá.

V historicky krátké době dochází k překotným společenským změnám, z nichž ne všechny jsou vnímány pozitivně. Stále více lidí se jen velmi obtížně vyrovnává s problémy korupce, kriminality, s rostoucí nezaměstnaností, teroristickými útoky nebo ekologickými katastrofami. Stále více lidí čelí stresu osobnímu, pracovnímu nebo existenčnímu a pociťuje jeho dopad na svoje zdraví. Obavy, nejistota nebo pocit ohrožení totiž v těle spouští stresovou reakci, automatický mechanismus, jehož podstatu pochopíme na příkladu chování našich živočišných předků. V situaci ohrožení se zvýší svalové napětí, krev se nahrne ke svalům, stoupne krevní tlak, zrychlí se činnost srdce i dýchání, uvolní se velké množství energie a hormonů. Tělo tím dává šanci hrozbě uniknout nebo se postavit k boji.

Jestliže ale společenské konvence útěk ani boj nedovolují, tíživou životní situací spouštěná stresová reakce se obrátí proti člověku. Problém původně psychický se začne projevovat tělesně. Do ordinace pak s bolestí hlavy a zad, závratí, pískáním v uších, bolestí břicha, svíráním u srdce, těžkým dechem, chronickou únavou, zhoršenou obranyschopností a dalšími obtížemi přichází matka samoživitelka vyčerpaná péčí o svoje dvě děti, přetíženej manažer nebo člověk zoufale hledající zaměstnání. Přestože mají podobné příznaky, jejich příčina je odlišná.

Osudu pacienta neznalý a přísně biologicky orientovaný lékař pak vrší výsledky objektivních vyšetření, aby zjistil, co všechno pacientovi není, nikoliv ale to, co mu doopravdy je. Pokračováním špatně určené diagnózy je



Pokračováním špatně určené diagnózy je neúspěšná, a často dokonce poškozující léčba, která jen dočasně potlačuje tělesné projevy, nepostihuje však skutečnou příčinu obtíží.

neúspěšná, a často dokonce poškozující léčba, která jen dočasně potlačuje tělesné projevy, nepostihuje však skutečnou příčinu obtíží. Pacientovi poskytuje iluzi léčení, umožňuje mu, aby v neřešené stresující situaci ještě nějaký čas setrval. Z dočasně funkční poruchy se postupně stává vážná nemoc, jejíž pojmenování už není nijak obtížné. Pacient trpí migrénou, vysokým krevním tlakem, astmatem,



© Shutterstock/Steve Coulter

Jak se ze zombie stal kulový blesk

„Mám vysoký krevní tlak,“ sdělil nám Frank, „a užívám na to léky. Připadám si ale jako zombie. Mám pocit, jako bych ani nežil.“

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

Přestože se snažím plnit si alespoň drobné povinnosti, nedosahuji žádných výsledků. Pro člověka, který vedl naplněný a vzrušující život, je to nesnesitelné.“

„Dokonce i po odchodu do důchodu,“ pokračoval ve svém vyprávění, „jsem prožíval nová dobrodružství. Potom jsem ale přibral a zvýšil se mi krevní tlak. Můj lékař mi předepsal léky na jeho snížení a doufal, že se s jejich pomocí podaří předejít mozkové mrtvici. Užívání těchto léků mě ale uvedlo do bdělého spánku. Zajímalo by mě, jestli existuje nějaké lepší řešení.“

„Existují dvě cesty, po kterých se můžete vydat,“ řekl jsem mu. „Nejlepší cestou je změnit životní styl. Ve většině případů je vysoký krevní tlak důsledkem nesprávné životosprávy. Když přejdete na nízkotučnou stravu a začnete se více hýbat, zlepší se váš krevní oběh. Rovněž mnoho případů hypertenze příznivě reaguje na výrazné snížení příjmu soli, protože to tělu pomáhá zbavit se přebytečných tekutin.“

Také je velmi důležité snížit tělesnou hmotnost,“ řekl jsem mu. „Někdy stačí, když člověk zhubne pár kilogramů, a krevní tlak se upraví. Je to často jediná věc, kterou je třeba pro snížení krevního tlaku udělat.“

Další alternativou, kterou jsem Frankovi nabídl, byla možnost vyzkoušet jiný druh léků. Dnes, kdy na vysoký krevní tlak existuje mnoho různých léků, je možné najít takový, který by jej tolik neutlumoval.

„Měl byste ale vědět, že tyto léky hypertenzi neléčí, nýbrž ji pouze regulují. Často bývají velmi nákladné a je nutné užívat je do konce života. Také je třeba říct, že dosud nebyl vyrobený lék, který by neměl žádné vedlejší účinky.“

Když si vše důkladně promyslel, rozhodl se pro první variantu – pro jednodušší

NĚKOLIK INFORMACÍ O SOLI

- Většina obyvatel západních zemí přijímá 10krát až 20krát více soli, než kolik tělo potřebuje.
- Zvýšený obsah sodíku způsobuje, že se v těle zadržuje nadbytek tekutin. To může vést ke zvyšování hmotnosti a krevního tlaku.
- Každý pátý dospělý obyvatel této země má zvýšený krevní tlak. U lidí ve věku nad 65 let je výskyt až 70procentní.
- Správně bychom měli denně přijmout jen asi 5 gramů soli, tedy přibližně jednu čajovou lžičku.

vředovou chorobou žaludku, ischemickou chorobou srdeční nebo chronickým únavovým syndromem.

Podle vědeckých studií se dnes s nevyšetřitelnými chorobami potýkají všechny medicínské odbornosti. Počty pacientů, kteří jimi trpí, dosahují čtyřiceti procent. Jejich existence je výmluvným důkazem limitů biologického modelu medicíny, potvrzením toho, že ani nejvyspělejší technologie nemohou nahradit vztah lékaře a pacienta založený na oboustranné důvěře a motivující spolupráci, jejich vzájemnou kvalitní komunikaci a schopnost lékaře zasadit zdravotní obtíže do složitých souvislostí pacientova života. Jak člověk žije, tak také stůně. Názor, že sociální a ekologické souvislosti do medicíny nepatří, je hluboce mylný. Jestliže je lékařská věda v současné době považována za rozhodujícího činitele v péči o zdraví, je její povinností zkoumat a vyjadřovat se nejen k biologickým, ale ve stejné míře i k psychosociálním a ekologickým vlivům. Jedině tak může pacienty zbavit těžkého a naprosto zbytečného břemene nevyšetřitelných chorob. ■

nízkotučnou stravu s malým obsahem soli a pro pravidelný pohyb. Každý den ušel 5 až 8 kilometrů. Zjistil, že když jí nízkotučnou stravu s vysokým obsahem vlákniny, hubne, aniž by pociťoval hlad. Také byl v pravidelném kontaktu se svým lékařem, který mu úměrně s tím, jak jeho krevní tlak klesal, snižoval dávky léků. O rok později mi přišla od Franka následující zpráva:

„Je opravdu těžké uvěřit, co se se mnou stalo. Jsem o 20 kilogramů lehčí a můj krevní tlak je na normálních hodnotách, aniž bych musel užívat léky. Cítím se jako znovuzrozený. Jsem Bohu vděčný za to, že mi ukázal správné řešení a vyvedl zombie ze země mrtvých do životem překypující reality plné vzrušujících dobrodružství.“ ■

Péče o pokožku

Lidé po celém světě, zvláště ženy, utrácejí zcela zbytečně velké peníze na různé prostředky péče o pleť, zatímco tajemství úspěchu je jednoduché – zdravý životní styl.

Helen Berlin, *Journal of Health & Healing*

Ta samá opatření, která posílí vaše srdce, udrží pod kontrolu vaši váhu, zlepší vaši náladu a umožní vám žít delším a plnohodnotnějším životem, pomáhají udržet ve skvělém stavu i vaši pokožku. Jedná se o pravidelný pohyb, dostatek spánku, pití množství vody a zdravou stravu.

To, co vložíte dovnitř svého těla, je zrovna tak důležité jako to, co nanese na jeho povrch. Platí to jak pro ženy, tak pro muže – kteří často zapominají pečovat o svoji pokožku. Moudrá opatření v oblasti výživy, například omezení konzumace sladkostí, vyhýbání se mléčným (zejména tučným) či rafinovaným výrobkům, a naopak dobré zásobení hojností čerstvého ovoce a zeleniny, luštěnin, semen či ořechů, činí zázraky. Antioxidanty, jako je betakaroten či vitamíny C a E, společně s polyfenoly a omega-3 mastnými kyselinami poskytnou výživu vaší pokožce.

Vitamin C je například nezbytný pro tvorbu kolagenu. Studie zveřejněná

v roce 2007 v časopise *American Journal of Clinical Nutrition* ukázala, že dostatečný příjem vitamínu C byl spojen s nižším výskytem vrásek a suché pokožky.

Co jíst pro zdravou pokožku?

Mezi potraviny, které jsou bohaté na antioxidanty a zvláště prospěšné pro pokožku patří:

Grapefruit – obsahuje hodně vitamínu C a napomáhá tak tvorbě kolagenu; za své zbarvení vděčí přítomnosti lykopenu, což je karotenoid, jenž mimo jiné napomáhá udržovat pokožku vláčnou (*European Journal of Pharmaceuticals and Biopharmaceutics, 2008*).

Fazole, hrách, čočka – obsahují velmi kvalitní bílkoviny. Aminokyseliny v luštěninách akcelerují opravu a regeneraci buněk pokožky a kolagenu.

Meruňky – jsou dobrým zdrojem vitamínů E a A.

Tofu a sójové mléko – jsou bohaté na izoflavony, které pomáhají zachovávat kolagen a chrání před tvorbou vrásek (*Journal of the American College of Nutrition*).

Brokolice – výživová bomba, vyniká mimo jiné množstvím vitamínu C.

Špenát – obsahuje hojnost luteinu, karotenoidu, který chrání kůži před poškozením UV zářením.

Borůvky (i další lesní plody) – obsahují složky, které chrání před záněty a oxidačním poškozením.

Jedním z nejjednodušších a zároveň nejúčinnějších způsobů, jak udržovat svoji pokožku v nejlepším stavu, je vnitřní i vnější aplikace vody. Pití dostatečného množství vody chrání před dehydratací a udržuje pokožku vlhkou. Oplachování pokožky ji čistí od zbytků prachu, špíny, mastnoty či potu. Jemná masáž či poklepávání tváře završí čistící proceduru a zvýší krevní oběh v pokožce. Současně se povzbudí metabolismus a výživa



pokožky, zlepši se její tonus. Když si omýváte tvář, dejte před studenou či horkou přednost vodě vlažné nebo neutrální.

Je-li vaše pokožka suchá, používejte mýdlo pouze s mírou a po koupání aplikujte na pokožku zvlhčující krém.

Ženy často rády užívají jednu či dvakrát týdně prospěšných účinků masky na obličej. V kombinaci s masáží tváře se tak napomáhá prevenci stárnutí kůže, vráskám a ochablosti pokožky.

Jak aplikovat masku na obličej

Opláchněte si tvář. Aplikujte masku na obličej a na krk, vyhněte se přitom oblasti kolem očí. Položte se a 15–20 minut relaxujte. Pečlivě masku za pomoci vlažné vody smyjte. Pokud chcete, použijte poté svůj oblíbený hydratační krém.

Potraviny pro krásu

Avokáda jsou dobrým zdrojem biotinu, který chrání před vysycháním kůže a křehkostí nehtů i vlasů.

Olej, který je v avokádu obsažen, obsahuje vitamín E a působí zvláčňujícím účinkem. – Vytvořte si svůj vlastní hydratační krém!

Rozmačkejte avokádo a naneste si je na tvář.

Přijem většího množství lykopenu – což je karotenoid, díky kterému jsou rajčata červená – ochrání vaši pokožku před spálením na slunci a zpomalí poškození buněk od volných radikálů. Konzumace tepelně upravených rajčat zvyšuje vstřebatelnost lykopenu. Pokud se rajčata aplikují přímo na pokožku, vyživují a omlazují zestárlou a suchou kůži. – V malé misce smíchejte polévkovou lžici rajčatové dužiny s čajovou lžičkou medu (můžete přidat i pár kapek olivového oleje). Aplikujte.

Studie ukazují, že jak kyselina ellagová, tak obsah vitamínu C v jahodách pomáhají chránit pokožku před škodlivými vlivy okolního prostředí. Kyselina ellagová současně zvyšuje schopnost kůže zadržovat vlhkost; prokázalo se také, že pomáhá vybělovat temné skvrny způsobené vystavením slunečnímu záření. – Rozmačkejte na kaši 8–9 jahod, přidejte dvě polévkové lžice medu, polévkovou lžici panenského olivového oleje a pár kapek

čerstvé citronové šťávy (asi 8 kapek při suché pokožce, polévkovou lžici při mastné pokožce). Aplikujte masku a nechte ji na místě po dobu pěti minut.

Mandle obsahují vitamín E a napomáhají ochraně kůže. Jezte jich denně hrst. – Můžete je použít i na masáž pokožky. Rozmixujte čtvrt šálku mandlí, přidejte dvě polévkové lžice panenského kokosového oleje a rozmíchejte směs na pastu. Přidejte dvě polévkové lžice strouhané citronové kůry a (v případě potřeby) polévkovou lžici vody. Vtírejte do zhrubých oblastí pokožky, následně oplachujte vodou.



© Shutterstock/Jiri Htera

Okurky díky šíři zdravotních účinků patří mezi nejlepší prostředky pro péči o zdraví těla i pokožky. Vynikají zklidňujícími, změkčujícími a tonizujícími vlastnostmi. – Chcete-li si připravit tonizující pletové mléko, smíchejte šťávu z jedné střední okurky se dvěma čajovými lžičkami medu a aplikujte na pokožku. – Chcete-li pokožku osvěžit, aplikujte na celou tvář včetně oblasti očí kolečka okurky. V případě suché pokožky přidejte trochu olivového oleje (nebo oleje z hroznových jader).

Maska pro citlivou pokožku

Máte-li citlivou pokožku, připravte si masku z ovesných vloček. Smíchejte dvě polévkové lžice mletých ovesných vloček, 3 polévkové lžice vody a polévkovou lžici panenského kokosového oleje. Před aplikací nechte oves vstřebat vlhkost.

Suchá pokožka

Použijte avokádovou masku na obličej. Za studeného počasí mají mnozí lidé při nízké vlhkosti vzduchu problémy se suchou nebo praskající pokožkou, a to zejména rukou. Pomoci může olej obsahující vitamín E, olivový olej, kokosové máslo nebo dokonce i vazelína. Aplikujte na postiženou oblast a pokryjte pokožku čistým obvazem.

Mastná pokožka

Použijte banánovou masku, která sestává z jednoho rozmačkaného banánu smíchaného s čajovou lžičkou medu.

Poradna lékaře

Pes, strážce před ekzémem

Pes je skutečně lepší přítel člověka než kočka – i co se týká zdraví kůže. Prestižní časopis *Journal of Pediatrics* zveřejnil v říjnu 2010 závěry studie na více než 600 dětech. Studie potvrdila některá předchozí pozorování:



© Shutterstock/Kuznetsov, Dmirty

Děti, které od narození vyrůstají v domácnosti bez psa, mají ve věku čtyř let kožní ekzém asi čtyřikrát častěji než děti, kterým od narození okolo postýlky pobíhá pes.

Děti, které vyrůstají v domácím prostředí s kočkou, mají ekzémy asi dvanáctkrát častěji než děti bez kočky v dohledu (i když domácností s kočkami nebyl ve studii na spolehlivé závěry dostatečný počet).

Děti, které vyrůstají v domácnosti se psem, jsou chráněné proti alergii na kočky.

Znamená to, že si máte okamžitě obstarat 101 dalmatinů a svého milého kocourka vyhodit před dveře? Můžete to zkusit, i když záruka na dětství bez ekzému vám nedá ani doktorka Tolly Epsteinová, která tento výzkum vedla. Pokud by vás však zajímalo, proč jsou psi pro malé děti vhodnější než kočky, odpoví vám, že „blízkost psů je možná přirozenou formou imunoterapie, která – podobně jako klasická desenzibilizace – postupně adaptuje organismus na alergeny. Anebo je tu druhá možnost: alergeny psů mají na náš imunitní systém nějaký vliv, jaký dosud neznáme“.

V každém případě: pokud máte doma živočicha, který štěká – a není to neurotický tvor v trenýrkách při televizoru – pokojně jej ponechte v přiměřené blízkosti.

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



Strumigeny – strašák do zelí

Roky slýcháme o tom, že zelí, květák, brokolice a sója nepřetržitě číhají na každou štítnou žlázu, která jim přijde do rány.

Z nové knihy Igora Bukovského *Návod na přežití pro ženu*. Vydala AKV.

Následně ji údajně zasypou palbou svých „strumigenů“ až do chvíle, kdy tomu nešťastníkovi, který se ještě odváží jíst tyto potraviny, naroste na krku boule zvaná struma.

V přímém přenosu jsem byl jednou dokonce svědkem toho, jak jistá paní inspektorka školního stravování při zjištění, že děti v mateřské školce mají na jídelním lístku v průběhu jednoho týdne (jen si to představte!) jednou misku zelného salátu a jednu plněnou zelí (= 1 zelný list), téměř zkolabovala. Očividně z představy, že už na konci tohoto týdne bude mít přinejmenším každé druhé dítě strumu velkou jako, jako... jako hlávka zelí!

Když se v padesátých letech minulého století vědci pustili do bádání, jestli košťalová zelenina obsahuje něco, co by mohlo narušit tvorbu hormonů štítné žlázy, nemohli tušit,

že ještě dnes budou mít takové horlivé zástupce následovníků. Prozkoumal jsem tento mýtus o „strumigenech“ a řeknu vám, co přinesl šedesátiletý výzkum tohoto tématu.

Strumigeny jsou látky anebo jiné faktory schopné vyvolat zvětšení štítné žlázy – strumu. Struma je projevem poruchy funkce štítné žlázy; nejčastější takovou poruchou je hypothyreóza.

Nejsilnějším známým strumigenem je deficit jódu, ale ten se v naší zemi vyskytuje poměrně zřídka, protože vedle velké spotřeby kravského mléka (= hodně jódu) máme i jodidovanou sůl.

Deficit selenu a spánkový deficit jsou silným spouštěčem strumy (zejména v takovém případě, kdy vaše tělo disponuje pouze hraničními zásobami jódu) – a deficit selenu a spánku se v naší zemi vyskytuje až příliš často!

Některé léky (např. mnohá antibiotika, psychofarmaka, nesteroidní protizánětlivé léky apod.) obsahují strumigenní látky, ale na rozdíl od brokolice se o nich dočtete milý eufemismus, že mají „strumigenní efekt“ – čtete si příbalové letáky všech léků, které máte užívat, a to zejména pokud se léčíte s nějakou poruchou funkce štítné žlázy.

K strumigenům patří i dusičnany, jodičnany, sulfonamidy, některé pesticidy, insekticidy a mnohé jiné látky – celá chemie ve štítné žláze a krvi je velmi složitá a zelí je pouze zlomkem zlomku v této složitosti.

Nazývat látky z brokolice, zelí anebo sóji „strumigeny“ je velmi zavádějící – vzniká totiž dojem, že konzumace těchto potravin vyvolá strumu u každého, kdo si je troufne vložit do úst. Pravda je taková, že pro většinu lidí jsou tyto potraviny bezpečné a mnohými způsoby dokonce podporují zdraví (např.

chrání i před rakovinou štítné žlázy). Brokolice ani sója neobsahují „strumigeny“ v pravém slova smyslu – tyto látky (glukozinoláty a izoflavony) jsou ve skutečnosti velmi užitečné, ale u některých lidí s definovaným rizikem mohou vyvolat problém.

Strumigenní účinek je způsobený buď sníženou aktivitou tyreoidální peroxidázy, tj. enzymu, který do budoucího hormonu vkládá jód, anebo zablokováním přenosu jódu do buněk, které tvoří hormony štítné žlázy.

Brokolice a zelí

Jako strumigeny se označují izotiokyanáty, které vznikají v těle z glukozinolátů. Pokud si neléčíte štítnou žlázu, v klidu jezte košťálovou zeleninu i denně anebo aspoň párkrát za týden (je jasné, že se tu bavíme o běžných lidských, nikoliv sloních dávkách, lidská dávka = 1 šálek). Vaření ve vodě snižuje obsah glukozinolátů asi o 30 %. Pokud si léčíte štítnou žlázu, můžete jíst košťálovou zeleninu, ale nekonzumujte jí více než 100 g denně. Jezte ji vařenou a současně dbejte o dostatečný příjem jódu, selenu a vitamínu D.

Sója

Izoflavony sóji jsou pro zdravé lidi bez uvedených rizik onemocnění štítné žlázy úplně bezpečné v dávce až do zhruba 350 g tofu denně. Pokud si léčíte štítnou žlázu, můžete jíst sóju a sójové výrobky (kromě „sójového masa“), ale nespořádejte jich více než 100 g denně – a nekonzumujte je každý den. Po užití léku na substituci hormonů štítné žlázy (např. Euthyrox) nekonzumujte nejméně 3 hodiny sójové výroby (takže při snídani sójový jogurt nebo mléko asi ne). Dbejte o dostatečný příjem jódu, selenu a vitamínu D.

Selen

Deficit selenu podporuje vznik strumy, a to zejména v případě, že máte v organismu jódu jen tak tak. Příjem selenu ve stravě závisí na jeho obsahu v půdě. Slovenské půdy obsahují selenu málo; deficit selenu ve stravě zjišťujeme minimálně u 70 % našich klientek. Deficit selenu může spustit vývoj strumy bez ohledu na příjem košťálové zeleniny anebo sóji – a to je podle mě mnohem častější důvod vzniku strumy než konzumace „strumigenních potravin“.

Shrnu to takto: Strumigeny v potravinách, jako je zelí, brokolice, růžičková kapusta nebo sója jsou ve skutečnosti velmi užitečné a zdraví podporující látky. U některých lidí za nepříznivé shody okolností však mohou vyvolat problém. Je to úplně stejné, jako např. s vodou – je pro život nezbytná, ale pasažéři na Titaniku to viděli asi jinak. ☺

Mango

Mangovník je příkladem rozmanitosti tropické vegetace. Na dvacet metrů vysokém stromě vykvete přibližně čtyři miliony květů ročně, z nichž se „jen“ dvacet pět tisíc vyvine v plod.

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

Díky této bohaté úrodě domorodci považují mangovník za jakousi přírodní spížírnou, která jim poskytuje dostatek živin a potravy.

Mangovník se dožívá průměrně sta let a za tuto dobu stihne urodit až dva miliony kusů ovoce. Každý plod je mistrovským dílem přírody. Je výjimečný nejen svojí vůní a lahodnou chutí, ale i dietetickými a terapeutickými účinky.

Ze všech druhů ovoce má mango nejvyšší podíl vitamínu A, za ním následuje ananasový meloun (avšak oba tyto druhy jsou daleko za mrkví). V mangu je až šestnáct druhů karotenoidů důležitých pro tvorbu vitamínu A. Nejhojněji je zastoupený beta-karoten. Karotenoidy jsou červené a žluté rostlinné barvivo, které se v těle mění na vitamin A. Ten je důležitý na obnovu epitelových tkání, jako např. pokožky a sliznic, jež vystylají vnitřní orgány. Karotenoidy jsou účinné antioxidanty, protože neutralizují volné radikály, molekuly zodpovědné za buněčné stárnutí.

„Manila“ patří k nejlepším druhům manga. Její sytá žlutá barva je znakem vysokého obsahu betakarotenu (provitamínu A). Protože mango obsahuje nejvíce provitamínu A ze všech druhů ovoce a také velké množství jiných antioxidantů (vitamínu C a E), přispívá ke kráse pleti a zpomaluje její stárnutí.

Mango je dobrým zdrojem vitamínu C. Čerstvé mango patří k nejlepším zdrojům vitamínu E mezi ovocnými druhy. Dále obsahuje významné množství vitamínu B1, B2, B6 a niacinu. Z minerálů je v něm nejhojněji zastoupen draslík a menší podíl má hořčík a železo. Dále obsahuje nevyživné složky, jako např. rozpustnou vlákninu (pektin), organické kyseliny (citronovou a jablečnou) a taniny. V mangu bylo také identifikováno 41 aromatických substancí, díky nimž má toto ovoce svoji jedinečnou vůni.

Konzumace manga udržuje pokožku v dobrém stavu. Je dokázáno, že následkem nedostatku vitamínu A se pokožka vysušuje a tvoří se na ní šupiny. Mango přispívá k jejímu přiměřenému zvlhčování a pomáhá udržovat její správný odstín. Zvýšený přísun tohoto ovoce se doporučuje při ekzemech, dermatózách (nezánětlivé kožní onemocnění), suché pokožce a proti předčasnému stárnutí kůže.

Vitamin A, jehož působení je stimulováno vitamínem C a E, je důležitý pro dobrý zrak. Konzumace manga se doporučuje v případě, že hrozí ztráta zraku v důsledku poškození sítnice, např. šeroslepost, atrofie zřakového nervu, trombóza v *arteria centralis* (tepna zasobující krví sítnici oka).

Mango má diuretické (močopudné) účinky. Je poměrně bohaté na draslík, ale chudé na sodík. Doporučuje se při vysokém krevním tlaku, protože ho pomáhá regulovat.



© Shutterstock/studlogi

Ukázalo se, že konzumace manga snižuje hladinu glukózy v krvi u diabetiků více, než se předpokládalo.

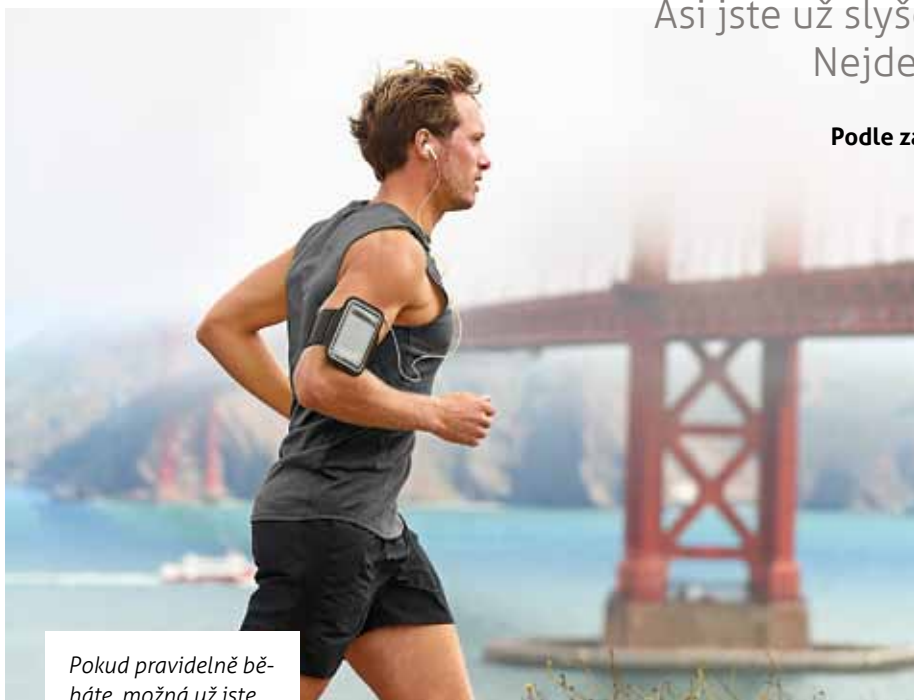
Mango je nejlépe konzumovat čerstvé. Plody nízké jakosti jsou velmi vláknité a mají nepříjemnou terpentýnovou chuť. Ty nejvyšší obsahují málo vláken a mají jemnou, aromatickou dužinu, která chuť připomíná broskev. Manga se sbírají zelená a vydrží až dva týdny, pokud se uchovávají v ledničce.

Z manga se vyrábí želé, vaří se z něj džem, a dokonce se dá použít i na sirup. ●

Pár slov o běhu

Asi jste už slyšeli rčení, že pohyb je lékem. Nejde pouze o rčení, je to pravda.

Podle zahraničních pramenů zpracoval Robert Žižka.



Pokud pravidelně běháte, možná už jste to také objevili: Ať se cítíte dobře nebo špatně, při/po běhání se budete cítit lépe. A účinky přesahují „běžecké opojení“, vyplavování hormonů známých jako endokanabinoidy.

Množství vědeckých důkazů potvrzuje, že pravidelná pohybová aktivita (150 minut týdně, což představuje 30 minut pětikrát týdně) – a běh zvláště – přináší prospěšné zdravotní účinky, které daleko přesahují podávání kterékoliv pilulky lékařem.

Studie ukazují, že běhání pomáhá při prevenci obezity, cukrovky 2. typu, srdečních onemocnění, vysokého krevního tlaku, mozkové mrtvice, některých druhů rakoviny a řady dalších nepříjemných onemocnění. Vědci navíc prokázali, že běhání podstatně zvyšuje kvalitu emocionálního a duševního života – a navíc dokonce prodlužuje život.

Běhání činí člověka šťastnějším

Pokud pravidelně běháte, možná už jste to také objevili: Ať se cítíte dobře nebo špatně, při/po běhání se budete cítit lépe. A účinky přesahují „běžecké opojení“, vyplavování hormonů známých jako endokanabinoidy. Ve studii publikované v roce 2006 v časopise *Medicine & Science in Sports & Exercise*

vědci zjistili, že dokonce i jeden pohybový trénink – pouhých 30 minut chůze na běhátku – dokázal okamžitě zlepšit náladu člověka trpícího depresí. Ve studii na pokusných myších a krysách (běhajících v kole) zveřejněné v květnu 2013 ve stejném časopise pak vědci potvrdili, že pohyb je účinnou alternativní terapií při léčbě depresí.

Dokonce i v těch dnech, kdy se musíte doslova přinutit, abyste se dali do pohybu, vás fyzická aktivita ochrání před úzkostnými stavy a depresemi, ukazují studie – a to dokonce i po jejím ukončení (snižuje se aktivita serotoninových receptorů v mozku – regulují náladu). Studie zveřejněná v roce 2012 v časopise *Journal of Adolescent Health* prokázala, že pouhých 30 minut běhu týdně po tři následující po sobě týdny zlepšilo kvalitu spánku, náladu a koncentraci během konkrétního dne.

Slyšeli jste, že někdo mluví o běhání jako o droze? Něco na tom je. Studie v časopise *Physiological Behavior* v roce 2007 ukázala, že běhání způsobuje podobné neurochemické změny v centrech odměňování v mozku jako návykové látky.

Běhání činí člověka štíhlejším a hezčím

Všichni víme, že při pohybu se pálí kalorie. Dodatečným bonusem je, že kalorie se pálí více i poté, co se pohybovat přestanete. Studie prokázaly, že pravidelný pohyb zvyšuje hladinu pálení kalorií v klidu. Můžeme to přirovnat k čerpání výplaty i po odchodu do důchodu. ☺

Není třeba, abyste sprintovali, chcete-li sklízet tento prospěšný účinek běhu. Dochází k němu při 70 procentech hladiny VO_2 max (objem vydýchaného kyslíku za minutu na kg váhy). To odpovídá rychlejšímu tempu než je pro vás klus, ale pomalejšímu, než by bylo vaše maratónské tempo.

Za hodinu běhu spálíte – podle intenzity zatížení i vaší tělesné hmotnosti – 600–1000 kcal. Člověk zhubne, v důsledku se může pohybovat rychleji a hbitěji. Mění se poměry tukové a svalové tkáně v těle i metabolismus. Svalová hmota váží více než tuk, ale spálí více kalorií v klidu.

Při rychlém běhu se pálí více kalorií než při pomalém. Ale i pomalý běh pálí více kalorií než většina dalších pohybových aktivit. Na hubnutí je proto běhání jeden z vůbec nejlepších prostředků.

Běhání stimuluje krevní oběh, zlepšuje distribuci živin krevním řečištěm i odvádění zplodin metabolismu. Snižuje se množství podkožního tuku. Pokožka se čistí a člověk lépe vypadá. ☺

V USA zjistili ve studii, že ženám, které týdně spálily v pohybu 1 000 kalorií, se rodily děti těžší o pět procent. Porodní váha dětí maminek, které týdně při sportu (např. běhání) spálily 2 000 kalorií, pak byla vyšší o 10 %. Běhejte, budete mít zdravější, resp. silnější potomky. ☺ (Kojit dítě se doporučuje před běháním, nikoliv po běhu, v mléku je cítit kyselina mléčná a dětem nechutná.)

Běhání posiluje kolena (a další klouby), vazy i kosti

Již dlouho je známo, že běhání zvyšuje hustotu kostní hmoty – a dokonce i napomáhá vyrovnávat ztrátu kostní hmoty věkem. Je ale možné, že vás někdo z rodiny či přátelé varují, že „běháním trpí kolena“. Věda prokázala, že to není pravda. Podle Davida Felsona z *Boston University* dokonce běh naopak zlepšuje zdraví kolen. „Mnohé dlouhodobé studie potvrdily, že běhání kolena příliš nepoškozuje,“ uvádí Nelson. „Když se podíváme na pacienty trpící artritidou kolena, nenacházíme mezi nimi mnoho takových, kteří by běhali, když se naopak podíváme na běžce, které sledujeme po delší dobu, nezjistíme, že by se jejich riziko osteoartritidy zvyšovalo.“

Běhání posiluje srdce a imunitní systém

Běhání je jednou z nejlepších pohybových aktivit na posílení srdce. Zlepšuje se krevní oběh a snižuje riziko infarktu, mrtvice a vysokého krevního tlaku.

Rekreační běžci mohou zaznamenat, že jsou odolnější vůči některým onemocněním, mezi něž patří např. nachlazení, alergické reakce, problémy s menstruací u žen, bolesti zad nebo trávicí problémy.

Běhání bystří mozek, a to dokonce i ve stáří

Bojíte se, že s přibývajícím věkem vám to nebude dobře pálit? Pravidelný pohyb pomáhá udržet si všech pět pohromadě. Studie publikovaná v roce 2012 v časopise *Psychonomic Bulletin & Review* dospěla k závěru, že je dostatek důkazů o tom, že pravidelný pohyb bojuje proti úpadku duševních funkcí ve stáří, zejména co se týká udržení pozornosti, vykonávání různých úkolů a funkční paměti.

Studie soustavně poukazují na to, že lidé v kondici mají lepší výsledky v duševních testech než jejich méně aktivní vrstevníci. U pacientů po mozkové mrtvici zlepšuje pravidelný pohyb paměť, řeč, myšlení a úsudek, a to skoro o 50 %. Vědecký tým zjistil na konci sledování významná zlepšení v celkovém fungování mozku. Největší prospěch byl zaznamenán u pozornosti, soustředění, plánování a organizování.

Přinejmenším jedna studie zjistila lepší výsledky i v testech inteligence (IQ).

Běhání snižuje riziko rakoviny

Běhání možná rakovinu nevytléčí, ale existuje spousta důkazů, že přispívá k její prevenci. Velký přehled 170 epidemiologických studií v časopise *Journal of Nutrition* ukázal, že pravidelný pohyb je spojen s nižším rizikem některých druhů rakoviny. Pokud už někdo rakovinou onemocněl, běhání dokáže zlepšit kvalitu jeho života, zatímco podstupuje chemoterapii.

V americké studii zjistili vědci, že běžkyne produkují méně potentní formu estrogenu než ženy, které neběhají. Výsledkem je, že mají poloviční riziko onemocnění rakovinou prsu a dělohy a třetinové riziko onemocnění cukrovkou.

Běhání prodlužuje život

Dokonce i když budete splňovat jenom minimální požadavek na úroveň fyzické

Jsou řešením biochovy?

Zvířatům nabízí ekologické zemědělství oproti konvenčním chovům jen dílčí zlepšení životních podmínek.

Například kuřata a slepice zde mohou být dvě třetiny života drženy v halách po tisících s hustotou až šestnáct kuřat či šest slepic na m²; předepsaný prostor pro jedno prase ve stáji je 1,3 m². Zvířata by měla mít alespoň po část života k dispozici výběh na venkovní prostranství, předepsané plochy však nejsou příliš velké (například 1 m² na jedno prase ve výkrmu).

Zcela bez omezení zůstává násilné odebírání mláďat od matky, v případě dojnic se tak i v biochovech děje většinou hned po narození. S výjimkou drůbeže neexistuje žádné omezení pro používaná plemena, běžně se proto chovají holštýnské krávy, které za cenu devastace zdraví produkují desetkrát více mléka, než by mohlo vypít tele. Zdravotní problémy zvířat jsou někdy ještě horší než v konvenčních chovech, protože předpisy pro ekologické zemědělství omezují možnost podávání léčiv.

Zvířata jsou v ekologickém zemědělství zabíjena na stejných jatkách a přepravována stejným způsobem jako v konvenční produkci. I v biochovech jsou dojnice a nosnice zabity v okamžiku, kdy přestanou být produktivní a stejně tak jsou zabíjeni kohoutci a telata – nechtěné vedlejší produkty „výroby“ biomléka a biovaječ.

Z materiálů OS Otevři oči.

aktivity – tedy 30 minut pětkrát týdně – prodlouží vám to život. Studie ukazují, že když se různé typy lidí začaly pravidelně věnovat pohybové aktivitě, žily déle. Kuřáci přidal ke svému životu 4,1 roku života, nekuřáci 3 roky. Dokonce i když budete nadále kouřit, prodloužíte si život o 2,6 roku. Lidé po rakovině žili déle o 5,3 roku. Lidé se srdečním onemocněním získali 4,3 roku.

Máte problém s motivací? Po přechodu na zdravou stravu budete běhat častěji – na záchod. ☺

Dospívání: Bizarní směsice svobody a tlaku

Mnozí rodiče adolescentů si v zoufalství povzdechnou: „Nechápu, proč se mladí takhle chovají. Je to, jako byste se snažili bavit s mimozemšťany. Jak fungují?“

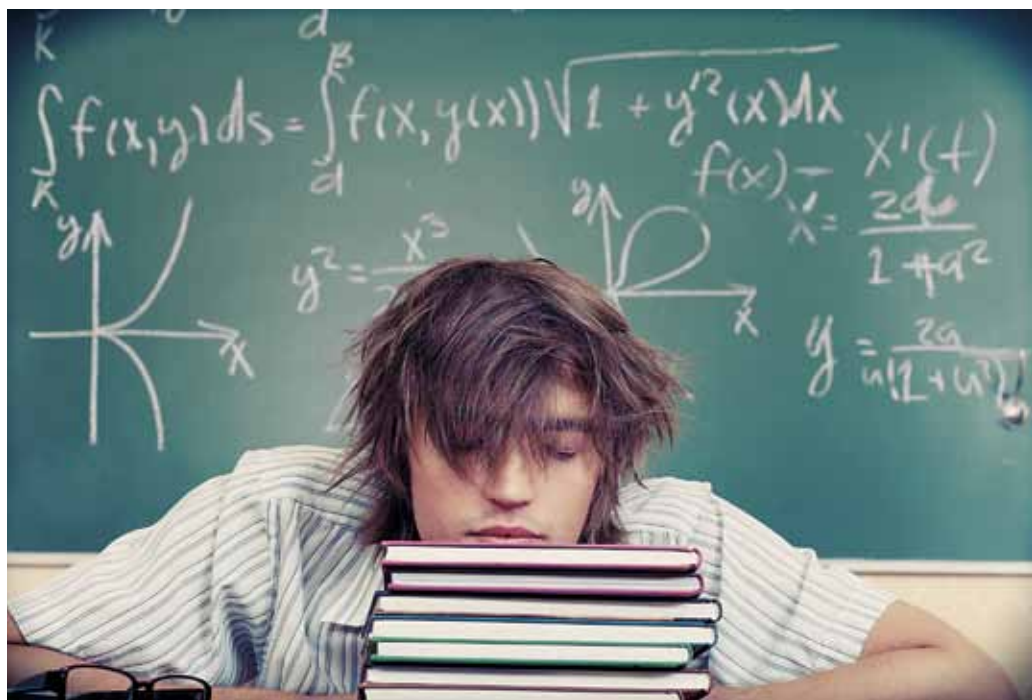
Z knihy Barry Ganea *Láska je přivede domů*. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

P sychologie nám pomáhá porozumět obtížné a často i bolestivé cestě, která vede od dětství k nezávislé dospělosti. Sociologické studie dokazují, že podobně jako jejich rodiče, i dnešní náctiletí jsou ovlivněni společností, vzděláním, rodinou i životním prostředím, ve kterém vyrůstají.

Patricia Hersch se ve svém výzkumu již několik desítek let zabývá dospíváním a výsledkem její práce je zlomová publikace s názvem *Cizí kmen (A Tribe Apart)*. Velmi příhodně říká: „Adolescence je cesta a hledání sama sebe ve všech rozměrech lidského bytí. Je plná snů, obav i nadějí, přijímacích zkoušek, hormonů a módy. Před člověkem otevírá nekonečné množství možností a stejně tak i slepých uliček. V adolescenci hledáme, zkoušíme a experimentujeme. Rosteme. Je nepochybné, že mladý člověk se stane za jediný rok někým jiným. Bude se lišit fyzicky, intelektuálně i emocionálně, protože prožije zásadní zkušenosti.“

Opravdu je překvapivé, že je jim občas obtížné rozumět?

Nedávné studie z oblasti neurologie dokládají, že mozek prochází v adolescenci dramatickým růstem. Dříve měli vědci za to, že takové období prudkého růstu se děje pouze v dětství. Ovšem díky magnetické rezonanci víme, že k němu dochází právě během



dospívání. Mozek náctiletého je v mnoha ohledech podobný mozku dospělému, ale v některých významných oblastech se liší. Díky tomu můžeme částečně porozumět, proč se adolescenti chovají někdy nesrozumitelným způsobem.

Shannon Brownlee hovořila s několika významnými neurology a ohledně dospívajícího mozku prohlásila: „Různé oblasti mozku se rozvíjejí v různých etapách vývoje

jedince. Jednou z nejpozději se rozvíjejících částí mozku je oblast odpovědná za morální rozhodování a kontrolu emocí. Naopak emoční centra, pravděpodobně pod vlivem sexuálních hormonů, již plně fungují. Tato nerovnováha pomáhá porozumět, proč šestnáctiletý člověk nepřemýšlí o tom, zda je dobrý nápad sednout si do auta řízeného opilým spolužákem. Díky tomu chápeme, proč nás třináctileté dítě může v jednu chvíli líbat a objímat a následně utíkat z domova.“

Brownlee dále cituje Jay Giedda, dětského psychiatra z Národního institutu pro duševní zdraví sídlícího v Bethesdě ve státě Maryland: „Adolescence je časem bouřlivých změn v mozku. Teenager zjišťuje, v čem bude jeho mozek dobrý. Volí mezi dobrým nebo špatným, zodpovědností nebo impulzivitou, myšlením nebo hraním počítačových her.“

Zdá se, že příčinou toho, proč mají adolescenti problém s morálním rozhodováním, je nedovyvinutá prefrontální kůra, jež je zodpovědná za sebeovládání. Díky tomu je

mnohem pravděpodobnější, že jejich úsudek bude veden emocemi a ne rozumem. Proto například tvrdí, že nepijí alkohol, ale zároveň nemají problém si vzít skleničku, když jsou s přáteli na večírku.

V adolescenci lidé nejčastěji experimentují, a to jak v oblasti identity, tak v oblasti chování. Zda se experiment stane trvalým životním stylem, v zásadě závisí na tom, jak silné je pouto mezi jedincem a rodiči, církví



© Shutterstock/Aaron Amat

a přáteli, se kterými se stýká. Duffy Robinsova zdůrazňuje důležitost vazby mezi mladým člověkem a autoritou: „Výzkumy vývoje jedince se opakovaně zabývají vlivem vztahů v jednotlivých vývojových obdobích.“

Naneštěstí příliš často rodiče zanedbávají čas, který by měli trávit se svými dětmi a posilovat vzájemný vztah, jak ukazuje David Breskin:

„Za prvé je slušná pravděpodobnost, že rodiče adolescenta jsou rozvedeni. Sebevražednost je přímo úměrná rozvodovosti a pravděpodobnost sebevraždy u dítěte z rozvedené rodiny je řádově vyšší. Dnes se rozvádí 50 % manželství. Ať už je vdaná, nebo rozvedená, pracuje máma mimo domov. Považuje za osobní úspěch, jak rychle se vrátila do práce poté, co porodila své dítě. (Že otec nikdy není doma, je samozřejmost.) Rodiče předávají zodpovědnost za výchovu najatým chůvám nebo pečovatelkám. V okolí není žádná širší rodina díky proslavené americké mobilitě. Stěhování adolescent nesnáší. Tlak na novou adaptaci je obrovský.“

Dnešní rodiče v západní kultuře tráví se svými dětmi jen velmi málo času. Během dospívání komunikují se svými dětmi průměrně čtrnáct minut týdně. Do své maturity stráví teenager nejvíce času spaním a hned nato sledováním elektronického rodiče jménem televizní obrazovka. Průměrně zhlédne 20 000 hodin televizního vysílání, 350 000 reklam a 18 000 vražd. Rodiny spolu nemluví. Rodiny spolu sledují. V televizním pořadu se problémy řeší během třiceti minut, což příliš neodpovídá realitě života.

Vědomí, že skutečný život není tak vzrušující jako ten televizní, může být pro někoho zklamáním. Bolest je nepříjemným překvapením a dospívající člověk před ní spíše

bude utíkat, než by se jí snažil postavit. Přístup k alkoholu, marihuaně, pilulkám, kokainu je velmi snadný již v raném věku. Podobně snadné je dostat se k pohlavním orgánům opačného pohlaví, a čím dříve mladý člověk začne sexuální život, tím složitější pro něj bude později navázat intimní vztah. Zvyšuje se pravděpodobnost, že bude obětí sexuálního zneužívání.

Tlak na soutěživost je obrovský. Pokud dítě patří do střední nebo vyšší střední třídy, je pravděpodobné, že od malička ho rodiče popohánějí k vyššímu tempu. Žije pod vsudyprítomným tlakem. Počet dětí jeho věku je oproti minulé generaci dvojnásobný, ale příležitostí je stejně. Fotbalový tým má stále jenom jedenáct míst a podobně je tomu i s uplatněním na trhu práce. Musí být dokonalý. Ve světě adolescentů platí neomilosrdné právo přežití nejsilnějšího. Dnes se tomuto období vývoje říká „konec dětství“. Teenager brzy zjistí, že známky mu přinesou souhlas rodičů a jejich benevolenci. Rodiče obchod vnímají trochu jinak. Jejich úkolem je materiální pohodlí a úkolem dítěte jsou dobré známky. Rodiče dovolují více, protože je snazší říci ano než ne. Pravidla se postupně rozvolňují a není zřejmé, zda vůbec ještě

Tlak na soutěživost je obrovský. Pokud dítě patří do střední nebo vyšší střední třídy, je pravděpodobné, že od malička ho rodiče popohánějí k vyššímu tempu.

platí. O vše je možné smlouvat. Vše má odstíny šedi a nejvíce záleží na barvě bankovek.

Dospělí se chovají k dítěti jako k malému dospělému, protože si přejí, aby jim bylo. Touží po jeho přátelství a děsí se nesouhlasu. Pokud dávají příliš svobody, dítě touží po pravidlech. Navzdory tomu rodiče nechtějí mluvit o sexu, hodnotách, bolesti, řešení problémů a životu s omezeními. Nic není jisté a nic není šokující. Vše je povoleno.

Dospívající člověk žije v bizarní směsici svobody a tlaku v době, kdy ani jedno není na místě. Tlak ho drtí a svoboda označuje jenom možnost, že vše ztratí. ●

Zubní kaz a obezita

Výzkum Univerzity v Buffalo z června 2010 ukázal, že malé děti, které mají zubní kaz, konzumují mnoho rizikových potravin – slazené nápoje, bílé pečivo, sušenky a jiné sladkosti – a ty jim kromě zbytečně pokažených zubů způsobují i obezitu.

Takže zubní lékař, který objeví a řeší zubní kaz u dítěte mladšího než šest let, je možná první, kdo ví, že dítě bude (pokud už není) obézní a měl by na toto riziko upozornit rodiče.

Pokud tak neučiní, na řadě jste vy – jestli se začaly u vašeho dítěte objevovat zubní kazy, je nevyšší čas nejen pozorně dohlédnout na zubní hygienu, ale zejména přehodnotit výběr potravin, zredukovat čas strávený před televizorem a podpořit dítě ve fyzické aktivitě.

Ekzém a potravinové alergie

Děti, které mají těžší formy ekzému, často trpí současně alergií na mléko a vejce – zní závěr výzkumu, který v březnu 2011 zveřejnili vědci z nejprestižnějších amerických univerzit a výzkumných pracovišť, kde sledovali celkem více než 500 dětí ve věku 3–15 měsíců.

Děti s ekzémem mají navíc – oproti svým vrstevníkům, kteří ekzém nemají – o hodně menší šanci, že z alergie na mléko anebo vejce vyrostou.

Doporučení AKV: Trpí-li vaše dítě ekzémem, důsledně z jeho stravy vylučte kravské mléko, mléčné výrobky a vejce aspoň na šest týdnů. Pokud se stav kůže zlepší anebo ekzém dokonce zmizí, poznáte asi sami, co to znamená. ☺

Kojení zlepšuje zrak dětí

Britští vědci (*American Journal of Clinical Nutrition*, leden 2007) přidali další pozivní vliv mateřského mléka na zdraví člověka – kojené děti mají lepší a ostřejší prostorové vidění než děti, které dostávaly náhražku mateřského mléka.

Navíc prokázali, že rozdíl není způsoben obsahem esenciálních mastných kyselin, protože ani přidávání omega-3 mastných kyselin (DHA) k umělé výživě z kravského mléka nepřineslo zlepšení ostrosti vidění dětí, které nebyly kojené.

Postavení a autorita

Tím, co váš manžel chce, je vaše uznání jeho vůdčího postavení a autority. Neznamená to, že vás bude utiskovat nebo s vámi jednat jako s méněcennou.

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



© iShutterstock/Andres

Žádná dobře fungující organizace nemůže mít dvojitý vedení. Nastavit manželství tak, že v jeho čele budou dva jedinci se stejnými pravomocemi, znamená podržnout pod ním větev. Právě toto je jeden z hlavních důvodů, proč se dnes lidé tolik rozvádějí. Taková manželství v podstatě nemají v čele nikoho. Někdo v čele být musí, a proto Bible jasně učí, že má-li manželství fungovat, musí se žena podřizovat svému manželovi.

Často mi ženy říkají, že kdyby se svým manželům podržily, znamenalo by to, že pohřbí svůj mozek a stanou se kusem hadru. Chcete-li se svým manželem ve většině případů dosáhnout oboustranně uspokojivých rozhodnutí, dodržujte tuto zásadu: Jasně svému manželovi sdělte, že ho vidíte jako nositele

51 procent zodpovědnosti, a tudíž také jako nositele 51 procent autority.

Očekávám, že se povaha vašich debat a neshod výrazně změní. Už nebude mít pocit, že se snažíte zmocnit kormidla. Když se mu podřídíte (což pouze znamená uznat jeho biblicky danou autoritu), nestanete se kusem hadru. Ve skutečnosti dosáhnete svého mnohem častěji, než kdybyste „bojovala za svá práva“, což obvykle znamená projevovat neúctu.

Rada žen se tolik zaměřuje na své vlastní pocity a obavy, že úplně přehlídí pocity a obavy svého manžela. Když se manželka bojí, že pohřbí svůj mozek, paradoxně u něho vyvolává strach, že bude označován za tupce. A když se bojí, že se z ní stane kus hadru, vyvolává v něm strach, že se po něm bude šlapat. Mnozí muži se vzepřou a odmítají

manželčiny požadavky proto, aby jí sdělili: „Ty mi nešéfuješ.“

Naše kultura s oblibou tvrdí, že muži jsou doma despotičtí a v některých případech tomu tak opravdu je. Většinou to však mezi manželi dobré vůle funguje tak, že když se během čtvrt roku musí udělat sto rozhodnutí ohledně rodiny, bude mít žena jasný názor na devadesát devět z nich a její názor bude obvykle respektován a bude mít silný vliv. Naštěstí však v mnoha manželstvích mají oba partneři dobrou vůli, ale ne vždy zdravý rozum. Muž dokáže jít přes mrtvolu, zatímco žena někdy doma vystupuje jako příliš energická a manipulující. Mimo domov se tak nechová, ale v rodině, vůči němu, bývá agresivní.

Často slyším stížnosti žen na manželovu odtažitost a pasivitu v rodinných záležitostech. Proč je ale pasivní? Je značně pravděpodobné, že dřív, kdykoli se snažil chopit zodpovědnosti, měla nějaký lepší nápad. Po nějaké době to prostě všechno nechal na ní. Kdyby to byl náhodou i váš problém, podřízenost, úcta a tichost přispějí k tomu, že se váš manžel znovu zapojí a rozpovídá se. Nikterak to nesníží váš přínos ani hodnotu; ve skutečnosti se tím mezi vámi vytvoří skutečná rovnost.

Svým oznámením, že váš manžel má jedenapadesátiprocentní podíl vedení, ve skutečnosti získáte větší prostor pro sdílení svých názorů. Pamatujte na to, že když se manžel chová panovačně, obvykle se snaží udržet si vládu. Jeho pošetilé uvažování mu říká, že když si udrží úplnou nadvládu, bude respektován. Když mu ale manželka poskytne úctu, kterou hledá, stáhne se a již na naprosté nadvláda nebude trvat.

Dostal jsem zprávu od ženy, která se rozhodla uznávat manželovu autoritu ohledně doby, kdy děti mají jít spát. Napsala:

„Můj manžel odchází do práce hodně brzy. Nikdy jsem nebyla moc důsledná v tom, abych děti posílala spát brzy. Večerku teď dětem nařizuje on a já ho plně podporuji, aby se v noci mohl pořádně vyspat... Už vím, že když jsem děti nechávala dlouho vzhůru, nejen že to sráželo a znevažovalo mého manžela, ale také to zlehčovalo jeho pracovní úsilí, protože to vypadalo, jako by mi bylo jedno, že je po celodenní práci unavený.“

Teď nechávám rozhodování na něm a někdy se musím v duchu smát, protože se mě mezi čtyřma očima ptá na názor. Pak o tom mluvíme a já mu říkám, že si vážím každého rozhodnutí, které udělá. Dokonce mi minulý týden řekl, že jsem mu „posílala sebevědomí“... Od té doby, co zaujímám uctivý postoj, mi manžel za posledních několik měsíců řekl, že mě má rád, víckrát než za posledních deset let.“ ●

Chtěl mít u svého umírání maminku

„Neodcházejte pryč. Zůstaňte tady. Potřebuji teď hlavně vědět, že tu je někdo, kdo mě bude držet za ruku, až to budu potřebovat. Mám strach... Ještě nikdy v životě jsem neumíral...“

Z knihy **Vlastíka Fürsta** Pastorův blog. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

To jsou slova třináctiletého chlapce, který v nemocnici zemřel na zhoubný nádor. Umíral sám, protože lékaři v té době nedovolili, aby s ním mohl zůstat někdo z jeho blízkých.

Z průzkumu mezi těžce nemocnými pacienty vyšlo najevo, že osm z deseti by chtělo zemřít doma. Nakonec se to ale podaří jen jednomu z nich. Devadesát procent lidí umírá v nemocnici. Nedobrovolně opuštění rodinou, často za bílou plentou, aby svou smrtí neobtěžovali ty, kteří ještě žijí.

To byl i případ hochy, jehož slova jsou uvedena v úvodu. Když se jeho máma trochu vzpamatovala ze ztráty syna a hlavně z toho, že musel být v nejtěžší chvíli života sám, rozhodla se, že udělá všechno pro to, aby už žádné nemocné dítě nepotkal stejný osud jako to její. Nedlouho poté stála u zrodu Mobilního hospicu Ondrášek, pojmenovaném po jejím synovi.

Příběh mi vyprávěla paní Andrea Radomská.

Ve Frýdku-Místku, v dobrovolnickém centru občanského sdružení ADRA, je největším tahounem domácí hospicové péče. Podobných zařízení, které se od klasických hospiců liší tím, že si umírající nemusí zvykat na nové prostředí, jsem na internetu našel už čtrnáct. Nabízejí pomoc každému, kdo chce umožnit někomu ze svých blízkých umřít doma v prostředí vlastní rodiny. Domácí hospic zajišťuje

péči, díky níž nemocní nemusí trpět nesnesitelnými bolestmi. I poté, co nemocný pacient zemře, zůstávají pracovníci hospicu s nejbližšími příbuznými v kontaktu a pomáhají jim překonat ztrátu blízkého člověka. (Možná tomu nebudete věřit, ale vše je bezplatné.)

Hospic ADRA ve Frýdku funguje na bázi dobrovolnictví. Lékaři, zdravotní sestry, psycholog a další lidé z týmu dělají vše v rámci svého osobního volna. Péče je zajišťována dvacet čtyři hodin denně, sedm dnů v týdnu. Zájem převyšuje možnosti hospicu, který by potřeboval mnohem více ochotných dobrovolníků.

Matka, která nedávno mohla díky domácímu hospicu prožít se svým synem jeho

postupné umírání na nevyčísitelnou nemoc, napsala: „Sestřička A. pro nás navždycky zůstane usměvavým a laskavým světýlkem, poslem naděje a lásky k bližnímu v té nejkrásnější podobě. Dala naději našemu synovi i nám v těch nejtěžších chvílích života – ne naději na vyléčení, ale naději na bezbolestný, důstojný, pokojný a smí-

řený odchod našeho milovaného syna.“

Dříve lidé běžně umírali v prostředí svého domova.

Dnes se to podaří jednomu z deseti. A přitom po tom touží osmdesát procent umírajících. Lidé ale mají strach z toho, jak by zvládli pohled na smrt svých nejdražších. Paní Ludmila se bála stejně. Ale nakonec si vzala umírajícího tatínka z nemocnice domů. Když

Dříve lidé běžně umírali v prostředí svého domova. Dnes se to podaří jednomu z deseti. A přitom po tom touží osmdesát procent umírajících.

zemřel, napsala: „Počítali jsme s tím, že to přijde, a chtěli jsme udělat všechno, aby tatínek mohl zemřít doma. Nikdy jsme to neprožili a měli jsme strach. Dnes víme, že jsme se rozhodli správně. Stejně ale víme i to, že bez pomoci hospicové sestry, bez jejích rad a v poslední fázi i bez její osobní účasti bychom to nezvládli.“

Jsem rád, že díky několika statečným a obětavým lidem, kteří zaslouží náš obdiv, roste šance umírajících na to, aby poslední chvíle svého života prožili doma. Jsem rád, že si dnes můžeme vybrat, zda v okamžiku smrti budeme sami za bílou nemocniční plentou, anebo nás v posledních chvílích našeho života bude držet za ruku někdo, kdo s námi prožil kus našeho života a chce nás doprovázet i v jeho závěru.

Doufám, že nikdo z mých blízkých nebude muset umírat sám. Pokud to bude v mých silách, chtěl bych každého z nich v té chvíli držet za ruku. ●



Porozumět emoční inteligenci

Možná jste si všimli populární internetové reklamy s obrázkem dvou teenagerů ze 70. let a nápisem: „Vzala si ho? A mají sedm dětí?“

Z knihy Neila Nedleyho *The Lost Art of Thinking (Ztracené umění myslet)*. K vydání připravuje Advent-Orion.

Slogan reflektuje pocit, který zažívá mnoho spolužáků, když se sejdou na třídním srazu. Jejich skutečný život jen málokdy odpovídá snům, které měli jako dospívající.

Co se týče inteligence, panuje představa, že lidé s vysokým IQ mají srovnatelně vysokou šanci na úspěšný život. Nicméně tak tomu není. Naopak velmi často dosáhnou v profesionálním životě velkého úspěchu studenti, kteří dosahovali jen průměrných výsledků. IQ se podílí na naší šanci na životní úspěch pouhými 20 procenty. Zbýlých 80 procent tvoří jiné faktory. Jinými slovy, daleko větší vliv na úspěšnost v životě mají jiné vlivy nežli inteligence. Studie, provedená mezi absolventy Harvardovy univerzity v oblasti práva, lékařství, pedagogiky a ekonomie,

toto tvrzení jen potvrzuje. Výsledky přijímacích zkoušek (které jasně korespondují s IQ) nijak nekorelují s následným profesním úspěchem.

Důvod je jednoduchý. Životní úspěch mnohem více ovlivňuje EQ (emoční inteligenci kvocient), než IQ (inteligenci kvocient). Nezávládnuté emoce mohou přimět i velmi chytré jedince k chování, které je velmi hloupé. Důležitost emoční inteligence pro budoucí úspěch je mezi psychology atraktivní téma a podporuje ho stále rostoucí množství odborných studií.

Měřtko úspěchu

Co tedy je emoční inteligenci kvocient? EQ je soubor vlastností, které jsou prokazatelně zásadní pro úspěšný a šťastný život. Lidé

s vysokým EQ kontrolují své impulzy a emoce. Jsou spolehliví, čestní, svědomití a zodpovědní. Jsou flexibilní a dokáží se adaptovat na změnu. Jsou přístupní konstruktivní kritice, inovaci, novým myšlenkám, novým přístupům a informacím. Navíc si jsou lidé s vysokým EQ vědomi svých limitů a mají realistická očekávání.

Emoční inteligence pomáhá lidem jasněji myslet, efektivněji komunikovat, redukovat polarizující postoje a posiluje jednotu uvnitř skupiny. Tedy schopnosti, které jsou oceňované na soudobém pracovišti orientovaném na znalosti a kde harmonická teamová spolupráce podmiňuje úspěch více než kdy jindy.

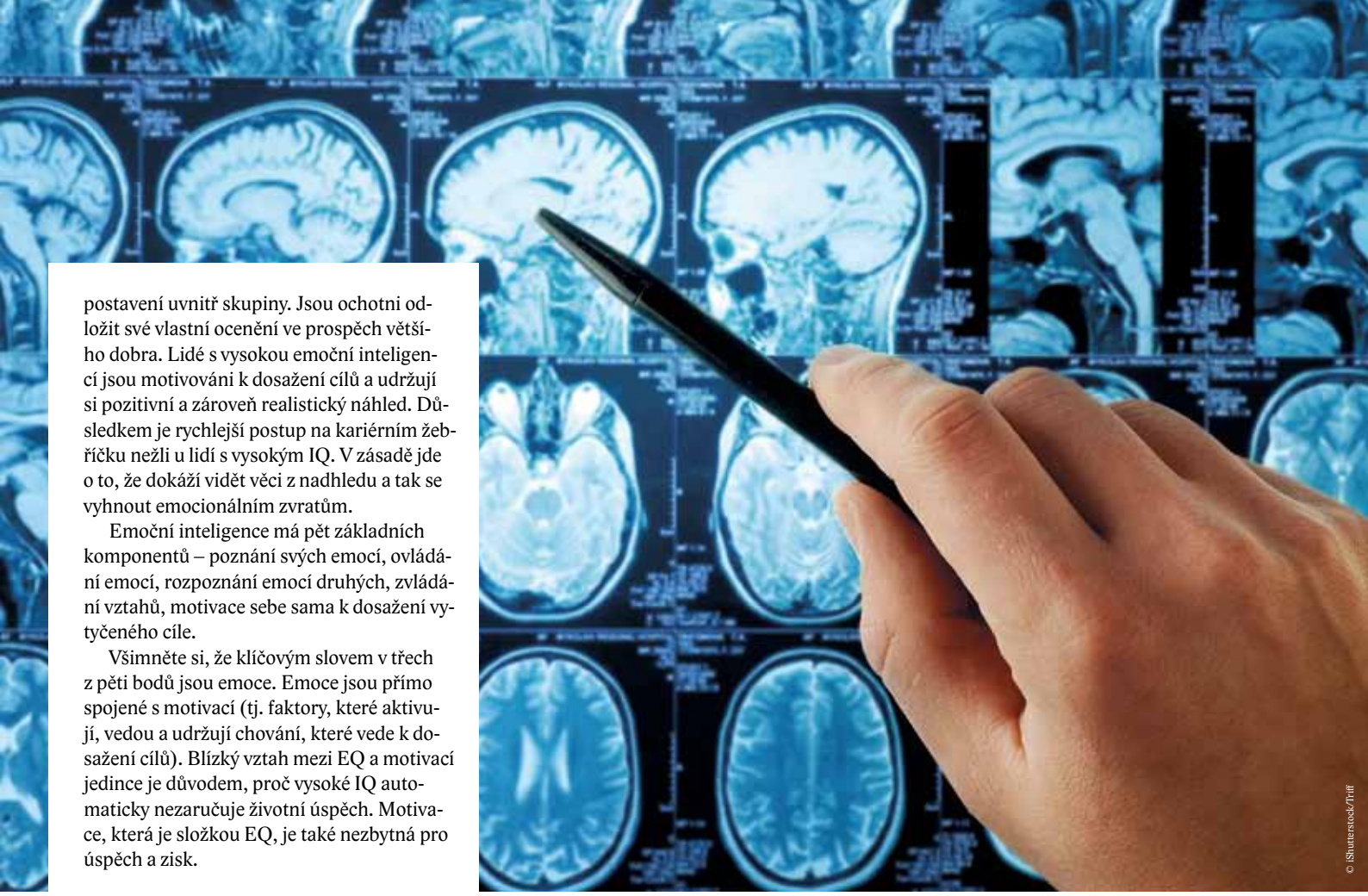
Emocionální zralost

Naším skutečným cílem je emocionální zralost. Tedy otevřenost a ochota růst, rozvíjet se – a zranit ve způsobu, jak se chováme k druhým a k sobě samým. V mezilidských vztazích dokáže člověk s vyšším EQ odstoupit od své emocionální reakce na nějakou rozrušující událost a dokáže racionálně zhodnotit, co se opravdu stalo. Díky své čestnosti dokáže porozumět pohledu druhých a zároveň najít možná řešení situace. Je pravděpodobné, že naše první zaměstnání po dokončení vysoké školy bude přímo spojené s naším IQ, ale čím dále do budoucna hledíme, tím větší roli bude naopak hrát EQ. Lidé s vysokou obecnou inteligencí tomu často nechtějí rozumět. Domnívají se, že důvod, proč nebyli povýšeni, spočívá v neschopnosti okolního světa ocenit, jak inteligentní opravdu jsou. Často trpí pocitem křivdy a neférovosti. Zaměstnavatelé ale při povyšování berou inteligenci v potaz. Nicméně se jedná o inteligenci emoční.

Jedinci s vysokým EQ rozumějí svým pocitům a emocím a dokáží je vyjadřovat, kontrolovat a ovládat. Zároveň obvykle vnímají také pocity a pohledy druhých a snáze rozumějí kolektivní dynamice a chápou své



V mezilidských vztazích dokáže člověk s vyšším EQ odstoupit od své emocionální reakce na nějakou rozrušující událost a dokáže racionálně zhodnotit, co se opravdu stalo. Díky své čestnosti dokáže porozumět pohledu druhých a zároveň najít možná řešení situace.



postavení uvnitř skupiny. Jsou ochotni odložit své vlastní ocenění ve prospěch většího dobra. Lidé s vysokou emoční inteligencí jsou motivováni k dosažení cílů a udržují si pozitivní a zároveň realistický náhled. Důsledkem je rychlejší postup na kariérním žebříčku nežli u lidí s vysokým IQ. V zásadě jde o to, že dokáží vidět věci z nadhledu a tak se vyhnout emocionálním zvratům.

Emoční inteligence má pět základních komponentů – poznání svých emocí, ovládnutí emocí, rozpoznání emocí druhých, zvládnutí vztahů, motivace sebe sama k dosažení vytyčeného cíle.

Všimněte si, že klíčovým slovem v třech z pěti bodů jsou emoce. Emoce jsou přímo spojené s motivací (tj. faktory, které aktivují, vedou a udržují chování, které vede k dosažení cílů). Blízký vztah mezi EQ a motivací jedince je důvodem, proč vysoké IQ automaticky nezaručuje životní úspěch. Motivace, která je složkou EQ, je také nezbytná pro úspěch a zisk.

Faktory ovlivňující EQ

Genetika má větší vliv na IQ nežli EQ, ale i v emoční inteligenci dědičnost hraje svou roli. Mnohé děti se emoční inteligenci naučí od svých rodičů. Na rozvoj EQ mají také silný dopad zážitky z dětství. Sexuální zneužívání v dětství silně ovlivní vývoj amygdaly, limbického systému a čelního laloku mozku. Čelní lalok se umenšuje, zatímco limbický systém nabývá na objemu. Rozvinout vysoké EQ bývá u takových lidí problematické, avšak nikoli nemožné. Sledování televizních programů během dětství také dramaticky zvětšuje limbický systém, který je poté dokonce větší nežli čelní lalok. To je jeden z důvodů, proč mnozí pediatři dnes nedoporučují sledování televize žádnému dítěti pod dvanáct let. V poslední době bylo Americkou lékařskou asociací publikováno několik článků z pera dr. Brandona Centerwalla a dalších vědců o škodlivém vlivu televizní zábavy na emoční inteligenci dětí.

Současná úroveň vaší emocionální podpory ovlivňuje vaše EQ. Neblahý vliv na EQ mohou mít i fyziologické faktory, jako nedostatek spánku, nedostatek fyzického pohybu nebo špatná strava, a to zvláště v kombinaci s neočekávanou stresující událostí.

Jeden z nejsilnějších vlivů na EQ vykazuje strava. Nedávné studie prokázaly, že jedinec, který by v dané situaci dokázal reagovat normálně, pokud by požíval zdravou stravu,

reaguje dramaticky odlišně, pokud se stravuje nevhodně (tj. mnohem pravděpodobněji ztratí kontrolu a nechá své emoce plynout do hněvu a zloby). Velmi často potom takové chování způsobuje zranění nebo výčitky svědomí, kterých se jen obtížně jedinec zbavuje.

Faktor, který je nade vším

Byť jsou dědičnost, sociální podpora i životní styl důležité faktory ovlivňující EQ, existuje ještě jeden mnohem důležitější vliv. Mnozí psychologové zabývající se EQ se shodují na tom, že nejdůležitější je, co si jedinec myslí. Jinými slovy, vaše každodenní myšlenky a myšlenkové pochody mají obrovský vliv na EQ.

To, na co myslíte, ovlivňuje to, kým jste. Je možné změnit základní hodnotové nastavení tím, že změněme způsob svého přemýšlení. Výsledkem je trvalé zlepšení nálady, pohledu do budoucna i produktivity. Když jsem studoval medicínu, mělo se za to, že psychiatr by neměl ovlivňovat hodnoty a víru svého

pacienta. Pokud by tak učinil, bylo nám řečeno, porušil by etické hranice. Navíc by se jejich stav pravděpodobně jenom zhoršil. Dnes někteří odborníci zastávají opačný názor. Mají za to, že pokud nezměníme hodnoty a přesvědčení, nemůžeme dosáhnout trvalého zlepšení nálady,

pohledu do budoucna ani produktivity našeho pacienta. Tito odborníci navíc své názory podkládají množstvím přesvědčivého vědeckého materiálu.

Výzkum jednoznačně prokázal, že negativní a matoucí myšlenky vždy obsahují značná

To, na co myslíte, ovlivňuje to, kým jste. Je možné změnit základní hodnotové nastavení tím, že změněme způsob svého přemýšlení.

zkreslení. I když na povrchu takové myšlenky vypadají věrohodně, ve skutečnosti jsou neracionální, pokroucené nebo úplně mylné. Podobný způsob přemýšlení je hlavním zdrojem utrpení v současném světě. Dobrou zprávou je, že pokud se nám podaří zlepšit způsob uvažování bude to mít zásadní vliv na naši náladu, osobní vztahy a život obecně. Změna světa začíná u změny myšlení. ●

Bolí žirafu při pití hlava?

Charles Darwin napsal ve své knize O původu druhů, že nemá problém s tím si představit, že dlouhotrvající sucho mohlo přimět některé hypotetické předchůdce žirafy s krátkým krkem k tomu, aby jej postupně natahovali výše, jak se snažili dosáhnout na zmenšující se zásobu listů.



Pro takový evoluční scénář neměl samozřejmě žádné fosilní důkazy. Nebyl si ovšem také vědom určitých problémů specifických pro žirafy, které činí jeho koncept evoluce žiraf ještě obtížněji přijatelným.

Srdce žirafy je ve zvířecím království zřejmě nejsilnější – má-li se totiž krev dostat dlouhým krkem až do mozku, vyžaduje to, aby byla pumpována pod dvojnásobným tlakem, než je běžné. Mozek je ale delikátní orgán, který nevydrží vystavení vysokému krevnímu tlaku. K čemu dojde, když se žirafa skloní, aby se napila? „Vypere“ jí to mozek? Naštěstí existují tři mechanismy, díky nimž je žirafa schopna vypořádat se s tímto i souvisejícími problémy.

Pokud se chce žirafa pohodlně napít, musí na prvním místě roztáhnout přední nohy. Tím se srdce dostane trochu níže, což zredukuje výškový rozdíl mezi ním a hlavou pijící zvířete. Výsledkem je, že nadměrný tlak na mozek je nižší, než by byl, pokud by žirafa pila se vzpřímenými nohama.

Za druhé, žirafa má ve svém krčních žilách sestavu jednosměrných záklopek, které se okamžitě, jakmile se hlava sníží, uzavřou a zabrání tak zpětnému toku krve do mozku.

Jak je to ale s průtokem krve hlavní krční tepnou, tzv. krkavíci, ze srdce do mozku?

Třetím designérským prvkem je „zázračná síť“. Jedná se o houbovitou tkáň s početnými malými krevními cévkami, která

je umístěna blízko kořene mozku. Krev z tepen – dříve než dosáhne mozku – nejprve protéká touto sítí cév. Vědci se domnívají, že když se zvíře ohne k pití, tato pozoruhodná síť určitým způsobem utlumí proudění krve, takže mozek není vystaven plnému tlaku.

Vědci se také domnívají, že mozkomíšní tekutina, ve které plave mozek a která omývá páteř, zřejmě vytváří protitlak, jenž brání prasknutí nebo prosakování z mozkových kapilár. Jedná se o účinek podobný tomu, který vykonávají speciální úbory bojových pilotů nebo kosmonautů. Speciální úbor vyvíjí na trup i nohy nositele při vysokém zrychlení tlak, který jej chrání před ztrátou vědomí. Podobným tlakem tkáňové tekutiny mimo buňky je zřejmě zabráněno prosakování kapilár v nohách žirafy. Stěny žirafích tepen jsou navíc silnější než u jakéhokoliv jiného zvířete.

Kdyby věděl Darwin o všech těchto specifických žirafích zvláštностech, určitě by ho z toho začala bolet hlava. ©

V nedávné době proběhla pečlivá měření a výzkum u živých žiraf v pohybu. Dosud se však nepodařilo představit přesný mechanismus, jakým tyto různé faktory kooperují, aby mohlo toto podivné zvíře žít. Přesto žirafa funguje více než dobře. Když se napije, postaví se, záklopy se otevřou, účinky zázračné sítě a různých protitlakových mechanismů se zmírní – a všechno je v pořádku. Dokonce ji ani hlava nezabolí! ●

Živočišná výroba

Intenzivní chovy podle FAO/OSN představují jednu z hlavních příčin těch nejvážnějších problémů životního prostředí.

Z materiálů OS Otevři oči.

Zatímco téměř miliarda lidí na Zemi trpí podvýživou, zhruba 80 % světové produkce kukuřice a sóji a třetina světové sklizně obilnin jsou užity ke krmení tzv. hospodářských zvířat. Jen zlomek potravy však zvířata přemění na produkty našeho zájmu. K získání jednoho kilogramu masa je tak zapotřebí až 16 kilogramů krmiva. Plytvání potravou jde ruku v ruce s plýtváním vodou. Na 1 kg masa je zapotřebí až 3 700 litrů vody, na 1 kg pšenice pak pouze 120 litrů. Více než miliarda lidí přitom nemá dostatečný přístup k pitné vodě.

Podle FAO/OSN má živočišná výroba také největší podíl na znečištění zdrojů vody. Celosvětově vyprodukuje zvířata ve velkochovech odhadem 8 miliard tun výkalů ročně. Ty pronikají do podzemních i povrchových vod, znečišťují půdu i vzduch.

Chov zvířat pro lidskou konzumaci je podle zprávy FAO/OSN také jednou z hlavních příčin změn klimatu, v ekvivalentu CO₂ produkuje více skleníkových plynů (18 %) než tolik kritizovaná celosvětová doprava (13 %). Velkochovy jsou také zodpovědné za 64 % lidmi vyvolaných emisí čpavku, který je hlavní příčinou kyselých dešťů.

Konzumace živočišných potravin se dále výraznou měrou podílí na ničení deštných lesů. Dle FAO/OSN bylo 70 % vymýceného lesa v Amazonii přeměněno na pastviny a velká část zbytku na pole sloužící k pěstování krmiva. Ztráta lesů a nadměrné spásání navíc vedou ke znehodnocování půdy, což vytváří začarovaný kruh dalšího ničení lesů k získávání půdy nové.

Vážným ohrožením biodiverzity je kromě ničení lesů také mořský rybolov. Dle zprávy FAO/OSN bylo v roce 2008 již 32 % rybních populací drancováno nad hranici udržitelnosti, což znamená, že se tyto populace nestačí obnovovat. Tento podíl přitom neustále vzrůstá. Populace velkých ryb s vysokou komerční hodnotou, jako jsou tresky či tuňáci, se v minulém století snížily o 90 %. ●

Udržitelné obaly na vzestupu

Firmy mění díky inovacím tradiční plasty za ekologické, „zelené“ balení.

Přetištěno ze serveru www.bio-info.cz

Když udržitelné obaly a používání rozložitelných materiálů znamenalo v posledních pěti letech dvacetiprocentní nárůst, stále jde o velmi malou část oproti množství obalů vyrobených bez ohledu na udržitelnost. Je udivující, že pouze 5 procent společností se vybralo cestou přátelskou k životnímu prostředí. Hlavním důvodem je, že velké světové korporace nejsou ochotny zaplatit větší počáteční částku za udržitelný obal.

Společnost Unilever je příkladem firmy, která navzdory počátečním investicím dosáhla díky novým obalům značné úspory.

V letech 2008 až 2012 firma díky svému programu eliminace, opětovného použití a recyklace odpadu ušetřila více než 186 milionů eur na surovinách a obalových materiálech. Kromě toho, snížením nákladů na likvidaci odpadů ušetřila více než 10 milionů eur.

Firma James Cropper vyvinula nový proces výroby celulóзовého vlákna z kakaového odpadu, který vzniká při výrobě čokolády. Vlákna se následně zpracovávají na potravinový papír, který se využívá zejména jako obal pro čokolády.

Mezi další společnosti, které přispívají k udržitelnosti obalů, patří Dell. Tato technologická společnost v roce 2013 dosáhla, že až 75 procent materiálu, který využívá pro balení desktopů a notebooků, je kompostovatelného nebo recyklovatelného charakteru. Dell používá v balení svých výrobků i bambusovou výplň a houby.

Na trhu se před pár lety objevil plast založený na rostlinné bázi. Využívá se při balení v potravinářském a nápojovém průmyslu. Čelním představitelem tohoto trendu je společnost Coca – Cola, která již v roce 2009 představila svou recyklovatelnou PET

láhev s názvem PlantBottle. Výrobce nápojů chce do roku 2020 prodávat všechny své výrobky v udržitelném balení. Společnost získala za PlantBottle i ocenění Edison Awards a DuPont Award za inovaci v balení produktů. ●



© Shutterstock/peet works



Zkouška z předmětu křivda

Kdosi moudrý a bezpochyby života znalý zanechal pozoruhodný postřeh, když napsal: „Celý lidský život je školou, ve které mezi nejdůležitější předměty patří pokušení a křivdy. Z nich jsme soustavně zkoušeni a jejich zvládnutí je spolehlivým prostředkem k rozvoji čistého a pevného charakteru.“

Z knihy Jiřího Drejnara Jenom náповěda... dál už musíš sám! Vydalo nakladatelství Luxpress.

Křivdy... Co je křivda? S pomocí slovníků a encyklopedií jsem se snažil zformulovat definici křivdy:

Křivda je bolestně prožívaná a vnímaná nespravedlnost. Ukřivděný se obvykle cítí neprávem obviněn – a proto poškozen, ponížen, pokořen. Pocit křivdy může být někdy krátkodobý, ovšem v převážné většině případů trvá delší dobu – a někdy se dokonce dědí z generace na generaci. Křivda může přerůst v duševní utrpení, před kterým není možné nikam utéct. Na křivdu si obvykle

nelze zvyknout a nelze ji ani jinak dlouhodobě akceptovat. Ukřivděno může být každému – bez ohledu na věk, pohlaví, náboženského vyznání, rasovou příslušnost či společenské postavení a sociální zařazení.

U každé křivdy vystupují dvě strany: ukřivděný a křivdící. Pro křivdu je charakteristické, že téměř vždy těžce doléhá na ukřivděného, zatímco strůjce křivdy si svůj ostudný čin obvykle nepřipouští. Dokonce mívá i pocit škodolibého uspokojení, protože si vyrovnal účty a vyřešil svůj komplex.

Ukřivděný se většinou cítí nejenom poškozený, ale i zavržený a opuštěný. Proto spravedlivý a zbožný Jób s pocitem bezmocnosti a osamělosti úpěnlivě volá: „Kéž by někdo zvažil můj zármutek a moje neštěstí“ (Jób 6,2).

Každému z nás se jistě mnohokrát stalo, že nás někdo podrazil, že nám někdo ukřivdil. Čím bližší člověk to byl, o to větší byla rána a více nás to bolelo. Ovšem každému z nás se mohlo stát (a pravděpodobně se i stalo), že jsme sami někomu ukřivdili. Jak

se s křivdou vyrovnat? Jak její zhoubný vliv zneškodnit?

Na postiženého má křivda vždy negativní dopad. Hluboce poraní jeho duši i city. A jaký je její důsledek? – Vede jej až k opovržení a nenávisti. Někdy ukřivděný dokonce přemýšlí o odplatě a pomstě (chtěl by uplatnit starozákonní „oko za oko, zub za zub“). To je ale špatný postoj. Je to cesta, která nikam nevede. Je přirozené, že příkoří nenechává nikoho chladným. Neexistuje člověk, kterého by křivda a ublížení nebolely. Dát ovšem průchod lidským pocitům je krátkozraké. Především to umocňuje již způsobenou bolest.

Současný známý americký psycholog John Powell napsal: „Chceš-li být otrokem nějakého člověka, tak ho nesnášej. Pak s tebou bude ráno, po celý den i v noci. Bude s tebou jíst a naruší tvé trávení. Zničí tvou schopnost koncentrace, zničí každou příjemnou chvíli a zbaví tě svého drahého a tolik potřebného pokoje i radosti. Svě štěstí vkládáš do rukou toho, koho nenávidíš. Předáváš mu skutečnou moc nad tebou samým.“

Jak se vyrovnat s křivdou

Především se zbav touhy po odplatě nebo pomstě! – Proč? Protože jsi-li Boží dítě, případ má už v evidenci Bůh.

Dej si v takové chvíli schůzku s Jeremiášem. Ten čtyřicet let sloužil jako Boží mluvčí za vlády pěti judských králů. A odměnou za věrnou službu mu byla křivda: dostal se do vězení, hodili ho do nádrže, byl odveden do Egypta, lidé jím opovrhovali, rodina se ho zřekla a přátelé se postavili proti němu. Nech si od něj vyprávět, jak řešil křivdu, která mu byla způsobena. Se svou bolestí se obrátil k Bohu:

„Když se nade mnou zavřela hladina, pomyslel jsem si, že přišel můj konec. Tehdy jsem k tobě, Hospodine, volal z hlubin jámy, a ty jsi zaslechl mé úpěnlivé volání: Neodvracej svůj sluch od mých proseb o pomoc. Přišel jsi na mou prosbu až ke mně a řekl jsi mi: Neboj se. Ujal ses mého případu a zachránil jsi mi život. Byl jsi svědkem všeho zla, které jsem vytrpěl. Proto ty sám převezmi můj spor. Viděl jsi hloubku pomstychtivosti mých nepřátel i všechny úklady, které proti mně strojili. Hospodine, ty sám jsi slyšel, jak mě uráželi a chystali proti mně své intriky. Znáš všechno, co si moji nepřátelé proti mně celé dny tajně sdělovali a šeptali. Jen se na ně podívej! Ať dělají cokoliv, prospěvují si o mně potupné písničky.“ (Pláč 3,54–63)

Rozhodni se, že viníkovi nebudeš škodit ani mu přát nic zlého. Dívej se na něho jako na slabého a klesajícího člověka. Je to ubožák, který potřebuje Boží milost a uzdravení. (Mysli na to, že křivda vyrůstá ze závidi,

zloby, hněvu a nenávisti, a Šalomoun říká, že takové vlastnosti na člověka působí jako „kostíže“.)

Uvědom si, s čím Bůh vstoupil a stále vstupuje mezi nás, kteří jsme ho zradili a opustili. Mysleme na to, co sami neustále potřebujeme a denně přijímáme: Je to odpuštění!

Je tu ale problém: Naše přirozená lidská logika nám říká, že mezi křivdu a odpuštění je třeba něco „vsunout“. My ukřivděni chceme vidět potrestání zla, ze kterého křivda vyrostla. Domníváme se, že zlo není možné jen tak bez něčeho přejít. Odpuštění dnes mnozí lidé považují za slabost a za přiznání porážky.

Uvažujme ale, kam vede neodpuštění: Křivda je zlo, působí bolest a je neslučitelná s láskou. Ovšem odvěta nebo pomsta také bolí, jsou také neslučitelné s láskou. Nelze je provést s vlídným a laskavým pohledem a s láskou.

Ježíš nás vyzývá k odpuštění a má na to plné právo, protože nám dal nejenom návod, ale i praktický příklad, jak to činit. Když nejvíce trpěl pod tíhou křivdy, když v důsledku křivdy v bolestech umíral přibitý na kříž, nemyslel na pomstu a odvetu, ale volal: „Otče, odpusť jim, vždyť oni nevědí, co činí.“

Dobře tomu porozuměl apoštol Pavel, a proto napsal výzvu, ze které už téměř dva tisíce let čerpají sílu Kristovi následovní-

Neodpuštění není pouze zhoubný činitel v budování mezilidských vztahů. Neochota odpustit negativně ovlivňuje celý život člověka včetně jeho těla a psychiky. A v případě křivdy má destruktivnější následky v životě ukřivděného než v životě toho, kdo křivdu způsobil.

ci: „Jak nevýslovně dobrý je náš Bůh. V něm, Otci našeho Pána Ježíše Krista, máme nevyčerpatelný zdroj útěchy a posily pro naše zkoušky a utrpení, takže i jiné pak můžeme těšit a posilovat, když je to zapotřebí. Stejnou pomoc, jakou jsme obdrželi od Boha,

rozdáváme všude kolem sebe. Můžete se spolehnout, že čím víc utrpení podstoupíme pro Krista, tím hojněji nás zahrne svou útěchou a povzbuzením. Kristovo utrpení je mým denním chlebem, ale to je můj příspěvek k vaší záchraně“ (2K 1,3–6).

Zpočátku jsem si pod Kristovým utrpením představoval jeho utrpení na kříži a nerozuměl jsem tomu, jak mohlo být Pavlovým „denním chlebem“. Až později jsem pochopil, že Kristus netrpěl jenom na kříži, ale že to byly křivdy a nenávist, se kterými se na každém kroku setkával. To byl ten Pavlův denní chléb!

Neodpuštění není pouze zhoubný činitel v budování mezilidských vztahů. Neochota odpustit negativně ovlivňuje celý život člověka včetně jeho těla a psychiky. A v případě křivdy má mnohem destruktivnější následky v životě ukřivděného než v životě toho, kdo křivdu způsobil. Neodpuštění je zdrojem stálého napětí a podrážděnosti. Tyto symptomy se dají na chvíli zmírnit, ale po čase se znovu objeví s trýznivou intenzitou.

George Herbert Wells v podstatě interpretuje biblický přístup k odpuštění, když říká: „Kdo neumí odpustit, boří most, po kterém jednou bude muset přejít, neboť každý člověk potřebuje odpuštění.“

Jakže se to modlíme v modlitbě Páně? „Odpusť nám naše provinění, tak jako my odpouštíme těm, kteří nám ublížili.“ K této prosbě můžeme použít jako výkladovou poznámku citát M. L. Kinga: „Odpuštění není jednorázové příležitostné jednání, je to stálý zvyk. Odpuštění je životní zásada.“ Na jiném místě tento muž napsal: „Kdo neumí odpustit, neumí ani milovat.“ Když už jsme u citátů, uvedu ještě jeden od neznámého autora: „Člověk není nikdy tak krásný, jako když prosí za odpuštění anebo když sám odpouští.“

A závěrem ještě něco na přemýšlení: Křivda a odpuštění, to je druhý předmět, kterému se ve škole života nevyhneme. Je ovšem v silách člověka složit z něj úspěšně zkoušku? Může člověk v této zkoušce obstát?

Odpověď nám dávají mnohé příběhy ze života. Ten, který uvádím níže, se odehrál v roce 2003.

Kazatel Ruimar DePaiva studoval na adventistické Andrewsově univerzitě v USA. Po skončení studií odešel s rodinou jako misionář na tichomořský ostrov Palau. V prosinci 2003 však rodinu postihla tragédie.

Do jejich domu se v noci vloupal zloděj a napadl jejich jedenáctiletého syna Harrisona. Ten se bránil, a to způsobilo hluk. Na pomoc mu nejprve přišel otec a posléze se přidala i misionářova manželka Margareta.

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 lékařským dohledem. 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.

Zdravá kuchařka

Změna stravovacích návyků není jednoduchá; zpravidla jde o dlouhodobý proces vyžadující vytrvalost a motivaci. Člověk si zpočátku jen stěží zvyká na nové chutě – a častokrát sklouzne ke starým osvědčeným receptům a zvyklostem.

Vy se však ničeho podobného obávat nemusíte. Jste-li odhodláni ke změně, toužíte-li po tom, aby váš životní styl harmonicky rozvíjel vaše tělesné i duševní zdraví, cíl může být na dosah.

Široká škála receptů bez cholesterolu (mnohé z nich s použitím řady produktů v BIO kvalitě) obohatí vaši kuchyni a přesvědčí vás o tom, že zdravé a chutné jídlo může být jedno a totéž.

Banánový porridge s rýžovo-kokosovým mlékem Provamel

200 g ovesných vloček, 400 ml rýžovo-kokosového nápoje Provamel, 200 ml vody, 120 g rožinek, 100 g loupných mandlí, 40 g strouhaného kokosu, 2 bobkové listy, 1 lžička skořice, 2 čerstvé banány

Vločky opražte nasucho spolu s mandlemi a bobkovým listem. Přijďte skořici a strouhaný kokos, promíchejte.

Zalijte rýžovo-kokosovým nápojem a vodou, přidejte rožinky a banány a provařujte do požadované hustoty porridge.

Tipy: Místo vloček zkuste použít jáhly, pohanku nebo rýži. Podle chuti můžete dosladit medem nebo sirupem. Pro výraznější chuť přidejte špetku chilli nebo chilli olej.

Hrstková polévka se zeleninou

100 g polévkové směsi Country Life BIO, 1 mrkev, 1 cibule, 200 g řapíkatého celeru, 200 g květáku, 1 kostka zeleninového bujonu Würzl, 1 stroužek česneku, 1 lžička majoránky, mořská sůl, kudrnka, 4 lžíce olivového oleje

Polévkovou směs vložte do půl litru studené vody a vařte, dokud nebude hrách měkký (cca 30 minut).

Na kostky nakrájenou cibuli osmažte na oleji do růžova, přidejte na jemno nakrájenou zeleninu, ochuťte zeleninovým bujonem Würzl, osolte, zalijte vodou a vše krátce provařte do změknutí zeleniny.

K uvařené zelenině přidejte uvařenou polévkou směs, vše společně krátce provařte. Dochutte rozetřeným česnekem a majoránkou.

Servírujeme s čerstvě nasekanou petrželkou.

Tato polévková směs je univerzálně použitelná pro přípravu různých druhů polévek a je zdrojem velmi kvalitních živin.

Indické kari z červené čočky s rýžovým nápojem Provamel

200 g červené čočky, 300 ml rýžového nápoje Provamel, 120 ml smetany Provamel, 2 lžíce biomásla, 1 malá cuketa, 1 malý kousek zázvoru, 1 malý pórek, 250 g batátů, 4 lžíce sójové omáčky tamari, 2 lžíce umeocta, 1 lžička kari, 1 lžička kurkumy, 1 lžička římského kmínu, 1 lžička mořské soli, malá hrst čerstvého koriandru

Červenou čočku zalijte vodou a duste do měkka se špetkou soli. Uvařenou čočku propláchněte studenou vodou.

Pórek, cuketu a oloupané batáty nakrájejte na kousky. Opékejte na másle spolu s nakrájeným zázvorem, až zelenina zesklotaví. Přidejte červenou čočku a promíchejte. Přidejte koření, tamari, umeocet a znovu promíchejte.

Nakonec zalijte rýžovým nápojem a smetanou Provamel. Provařujte, až začne omáčka houstnout.

Podávejte s rýží, na talíři posypte čerstvým nasekaným koriandrem.

Žitné halušky se zelím a tempehem

1 uzený tempeh, 4 cibule, 100 ml slunečnicového oleje, 600 g kysaného zelí, 1 lžička drčeného kmínu, 2 lžíce Würzlu, 1 lžíce třtinového cukru

Těsto: 650 g žitné celozrnné jemně mleté mouky, 200 g Hrašky na zahušťování, 1 litr vody, 1 lžička soli



© Shutterstock/Alexander Raab

Ve větší míse rozmechte metličkou Hrašku, sůl a vodu. Přisypávejte žitnou mouku a vytvořte hustší těsto. Těsto protlačte přes haluškové síto do vroucí vody a vařte 5–7 minut. Scedte a propláchněte studenou vodou.

Na oleji osmahněte cibuli do zlatova, přidejte nakrájený tempeh a kmín, krátce zasmažte. Třetinu směsi si dejte stranou na ozdobu pokrmu na talíři.

Kysané zelí nakrájejte, zalijte 500 ml vody, přidejte Würzl a cukr, krátce povařte. Přidejte halušky, tempeh a promíchejte.

Švestkové muffiny s quinoou

120 g celozrnné špaldové mouky hladké, 50 g quino, 3 biovejce (výjimečně), 80 g pekanových ořechů, 50 g sušených švestek, 6 lžíc švestkového sirupu, 6 lžíc sezamového oleje, 1 lžička kypřicího prášku bio, 1 vanilkový cukr bio, lžička kůry z biocitronu, špetka soli

Odeberte 12 pekanových ořechů na ozdobu a zbytek spolu se sušenými švestkami posekejte na drobno.

Quinou propláchněte několikrát vroucí vodou a uvařte v 2,5násobném množství vody do měkka.

Vejce vyšlehejte se sirupem a špetkou soli do pěny.

Mouku promíchejte s kypřícím práškem, vanilkou a citronovou kůrou. Spolu s olejem zlehka vmíchejte do vaječné pěny.

Těsto rozdělte do košíčků, každý ozdobte pekanovým ořechem a pečte vyvýřáté troubě na 170 °C asi 20 minut.

Autoři receptů z kuchyně Country Life v Praze vám přejí dobrou chuť!

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART 2014

8.–15. 6. penzion Hájenka, Rezek, Krkonoše.....

6.–13. 7. hotel Sůkenická, Bílá, Beskydy.....

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)

Zkouška...

Dokončení ze strany 25

Zápas skončil tragicky: zloděj všechny tři ubil dřevěnou palicí. Tragédii přežila jenom desetiletá dcera Mellisa. Tu násilník zneužil a následně se ji pokusil uškrtit. Když se po několika hodinách probrala z bezvědomí, ležela v lese, v krvavém tratišti. Doplazila se k silnici, kde ji našel náhodný řidič a odvezl ji do nemocnice.

Ruimarova matka (Mellisina babička) Ruth DePaiva okamžitě přijela na ostrov Palau, aby se postarala o osiřelou desetiletou vnučku. V den pohřbu se dozvěděla, že na obřadu bude přítomna i vrahova matka. Šla za ní, pozvala ji na návštěvu a pak veřejně oznámila: „Jsme dvě matky, které oplakávají své syny. Snažily jsme se dát jim to nejlepší, co jsme mohly. S láskou jsme je vychovávaly, ale dnes

nad nimi obě v bolesti pláčeme. Naše DePaivaova rodina neobviňuje Hirosiho rodinu. Jsem si jistá, že Justinova matka se častokrát za svého syna modlila, a vím, že je nyní bolestně zraněna. Chci vám všem říct, že se za ni i za jejího syna Justina budeme modlit.“

Potom šla do vězení, kde si vyžádala rozhovor s Justinem Hirosim, kterému řekla: „Chci ti říct dvě věci: Potřebuješ Krista a já se za tebe budu modlit.“ Babička – křesťanka – Ruth DePaiva úspěšně složila zkoušku z předmětu křivda. A nesložila jen zkoušku z teorie, ale prakticky ukázala, jak se ke křivdě postavit.

Pravděpodobně každý z nás už byl někdy z tohoto předmětu zkoušen. A zcela jistě někdo z nás bude vyvolán k tabuli a zkouška na něj teprve čeká. S jakým výsledkem ji složíme? Jak u ní dopadneme?

To je otázka, na kterou si musí odpovědět každý sám! ●



Inspiroující aktivity pro lepší život

6.5.
Úterý

Umění porodit

Mohu родit doma? Mohu родit v porodnici jako doma?

Přednášející: Petra Sovová - předsedkyně Hnutí za aktivní mateřství, matka sedmi dětí. **Ivana Königsmarková**, prezidentka Unie porodních asistentek

- Právní aspekty (Smí se родit doma? Je to legální?)
- Bezpečí u porodu
- Porodní asistentka (Jak ji najít, co může poskytnout)
- Praktické informace pro porod kdekoliv, osobní zkušenosti, diskuze

● **Vstupné: dobrovolné**

● **Start: 18:00**



15.5.
Čtvrtek

Prevence nemocí v 21. století

Vliv životního stylu na naše geny

Přednášející: MUDr. Jozef Čupka – sekce preventivní onkologie České onkologické společnosti JEP

- Nejnovější lékařské výzkumy o vlivu životního stylu na naše geny, které určují naši současnost i budoucnost
- Nejmodernější přístupy k diagnostice nádorů plic a tlustého střeva v počátečních stadiích, kdy je možné ještě úplné vyléčení či výrazné prodloužení a zlepšení kvality života
- Vysvětlení rozdílů mezi primární, sekundární a terciální prevencí

● **Vstupné: dobrovolné**

● **Start: 18:30**



13.5.
Úterý

Co určuje kvalitu našeho života

Řada faktorů, fyzických, psychických, duchovních i geografických. Dozvíte se, na čem opravdu záleží životní spokojenost.

Přednášející: Prof. RNDr. Vladimír Král, DSc. - profesor analytické chemie Vysoké školy chemicko-technologické, vedoucí Laboratoře molekulárního rozpoznávání v Praze, ředitel vědy a výzkumu Zentiva/Sanoř, autor několika vědeckých objevů, patentů, článků a publikací, nominován na Nobelovu cenu

● **Vstupné: zdarma**

● **Start: 18:00**



20.5.
Úterý

Cesta výjimečné ženy

Téma pro měsíc květen – biblické postavy Anna a Lea

Věnovat se vám bude: Irit Vyskočilová – mesiánská židovka

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

● **Vstupné: dobrovolné**

● **Start: 18:00**