

prameny

březen–duben
ročník XX. | cena 32 Kč | 1,69 €

zdraví



**Káva – potěšení
i pohroma**

10

**Zkorumpovaná
farmacie**

13

**Ekoaktivismus
a požívání masa?**

14

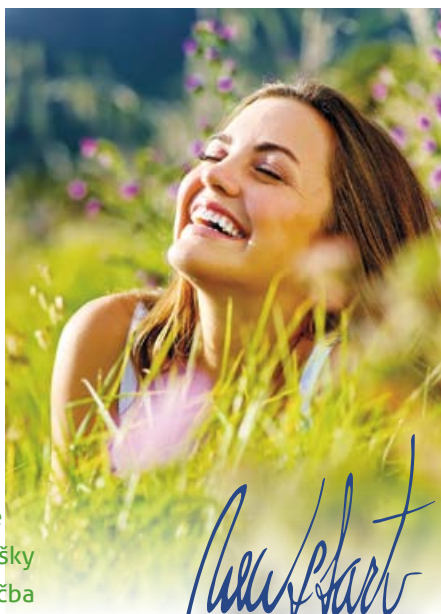
**Aby mohlo dítě
zdravě růst**

16



NEWSTART

2014



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

CountryLife

☎ 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



© Jitka Zárková

Milí čtenáři,

poměrně často se na nás někdo obrací s prosbou o radu. Lékaři problematice racionální výživy, zdravého životního stylu a prevence civilizačních nemocí většinou příliš nerozumějí (na škole se to neučili) – a tak jsou vytěžováni laici, jako jsem já ☺.

Jsem rád, podobně jako mí kolegové nadšenci, když mohu (původním povoláním stavební inženýr ☺) nějak pomoci. Minulý týden mi například jedna kamarádka děkovala, že od té doby, co jsem jí poslal dobré rady, jak zacházet s citlivým žlučníkem, nemá žádné problémy. Zařídila se totiž podle nich. ☺ To jistě potěší. – Potěší svým způsobem i to, když vám klientka při konzultaci během Dne zdraví vytrvale – přes opakované upozorňování na svůj omyl – říká: „Pane doktore.“ ☺ Někdo bere vaši dvacetiletou snahu suplovat nedostatky veřejného zdravotnictví vážně...

Mimochodem, velké množství kvalitních informací může nalézt návštěvník našich webových stránek www.magazinzdravi.cz. Nachází se zde tisícovka vegetariánských receptů a tisícovka přeložených výstupů z odborných studií mapujících souvislosti mezi životním stylem a zdravím. Plus tři tisíce článků na téma výživy a komplexního zdraví. Když se mne někdo na něco ptá, obvykle se i já obracím nejdříve právě sem. ☺

Posloužit ovšem mohou pouze v základní rovině. Pokud je problém závažnější, bez člověka s akademickým vzděláním v medicíně se těžko obejdete. Mark Twain prý kdysi napsal: „Čas od času navštívím svého lékaře; nechám se vyšetřit, protože i lékař musí (z něčeho) žít. Potom dojdou do lékárny pro léky, protože i lékárník chce žít. Následně ty léky vylijí do kanálu, protože i já chci žít.“ ☺ – Byť se s tímto citátem do značné míry ztotožňuji (sám jsem takto nejednou postupoval ☺), přesto cítím, že zde něco schází. Chybí spolupráce mezi lékařem specialistou a kvalifikovaným odborníkem na výživu a životní styl. A tak se vesele – v obou táborech i mezi veřejností – šíří různé polopravdy a nesmysly...

Včera mi volal můj spolubydlící z jednoho krásného zájezdu do zahraničí. Jeho manželka má závažný zdravotní problém. Chtěl radu. Něco jsem našel, ale moc toho nebylo... Je třeba spojit síly. „Lékaři a odborníci na výživu a životní styl všech zemí, spojte se.“ ☺ Jinak se daleko nedostaneme...

Příjemné čtení přeje,

Robert Žižka, šéfredaktor

Obsah

hubnutí a obezita

4 Housenka a motýl

závislosti

8 Káva – potěšení i pohroma

přírodní léčba

10 Žaludeční vředy

životní styl

12 Diagnóza: zdraví

mýty a omyly

13 Zkorumpovaná farmacie

rozhovor

14 Ekoaktivismus a pojídání masa?

děti a rodiče

16 Aby mohlo dítě zdravě růst

partnerské vztahy

18 Odkud vlastně vítr vane

duševní zdraví

20 Emocionální síla obrazů

newstart

22 Tři kroky ke zdraví

k zamyšlení

24 Třináctka na listu č. 11

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

Housenka a motýl

„Housenka zvolna vysychá ve své kukle. Je v ní už hezkou řádku dní. Zabednila svá okna i dveře, a teď neví, jak se dostat ven.“

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

Já jsem byla tou housenkou. Vůbec jsem nevěděla, jaké to je být svobodná a mít život ve svých rukách. Celých třicet let jsem stále více podléhala svým vnějším i vnitřním zlovykům. Tolik věcí se v mém životě pokazilo. Neustále jsem se sama sebe ptala: Proč se cítím být tak svázaná? Proč se nemůžu dostat ven ze své kukly? Cožpak umřu, aniž bych se dozvěděla, jaký je smysl mého života?

Kdysi dávno jsem se vdala a porodila dvě krásné děti. Od začátku bylo ale naše manželství plné napětí. Nevěděla jsem, jak

se postavit k životu a jak proměnit negativa v pozitiva. Když jsem selhala, šla jsem do kuchyně a tam jsem udělala své obvyklé kolečko, které vedlo od lednice přes kredenc a mrazák zpět k lednici. S přibývajícimi roky přibývaly i kilogramy. Pak jsem vstoupila do začarovaného kruhu držení diet — pět kilogramů jsem shodila a sedm přibrala. Nedomázala jsem udržet svou váhu. Rok za rokem jsem sváděla demoralizující zápas s kilogramy. Pár jsem jich shodila a pár zase přibrala. Moje vědomí vlastní hodnoty bylo na nule. „Chci se dostat ven! Chci se dostat ven!“ opakovala jsem pořád dokola, ale východisko

jsem nenacházela. Byla jsem uvězněná v kukle svých špatných návyků a depresí. Přestože mi to nahánělo strach, zdálo se mi, že jediným východiskem je smrt.

Nakonec jsem to vzdala. Byla jsem vyčerpaná, zmožená neustálými prohrami, unavená nenávistí k sobě samé. V zoufalství jsem začala volat: „Bože, prosím tě, pomoz mi, já to sama nezvládnou!“ Po tvářích mi tekly horké slzy.

O dva měsíce později jsem odjela na letní dovolenou s nějakými křesťany. Ani nevím, proč jsem tam tehdy jela. Snad proto, že tam byly nějaké zdravotní přednášky. Jednu z nich vedl známý epidemiolog a kardiolog



Po tělesné stránce jsem omládlá. Bolesti, které mě dříve trápily, ustaly. Shodila jsem 15 kilogramů a pořád ještě hubnu. Můj krevní tlak se snížil na 120/70 a hladina cholesterolu klesla na 139 mg/dl (3.6 mmol/l).“ Pravidelně chodím na výlety a mám tolik energie, jako když mi bylo 21 let.



z Loma Lindy, který citoval výsledky výzkumů, jež dokládaly, že většinu smrtelných civilizačních nemocí, jako např. ateroskleróze, diabetu II. typu, vysokému krevnímu tlaku a onemocnění srdce a cév, je možné předcházet — a dokonce je i léčit. Také hovořil o tom, že je možné více jíst a méně vážit. Řekl, že pokud člověk výrazně sníží příjem tuků, olejů, cukru, cholesterolu a soli a zvýší příjem celozrnných potravin, luštěnin, brambor, ovoce a zeleniny, může shodit nadbytečné kilogramy. S jistotou nás zasvěcoval do toho, jak je možné vyhnout se věcem, kterých se nejvíce obáváme.

Po přednášce jsem jej vyhledala a vychrlila na něj svůj příběh, který už určitě slyšel nejméně tisíckrát.

„Rozhodně to nevzdávejte,“ povzbudil mě. „To nejlepší máte před sebou!“

„Jak moc jsem jeho slovům chtěla uvěřit. Zasuťla mi naděje. Možná že se opravdu

Zjistila jsem, proč nejsou diety účinné. Když si totiž chcete udržet správnou tělesnou hmotnost, musíte změnit svůj životní styl. Nejprve se zaměřte na své zdraví.

mohu opět stát ženou, kterou jsem kdysi bývala. Možná že mé manželství není beznadějně ztraceno. Když jsem se vrátila do svého pokoje, z mojí jiskerky naděje se stal jasný plamen. Se změnou životního stylu jsem začala hned při následujícím jídle. A druhý den ráno jsem se připojila ke sportovní skupince.

Rok, který následoval, byl rokem významných a velmi dramatických změn. Stará, obtloustlá, unavená a apatická ‚housesenka‘ se začala měnit v energického, štíhlejšího, zdravějšího a šťastnějšího ‚motýla‘.

S novou nadějí se objevily i první touhy. Začala jsem si stanovovat životní cíle. Nejvíce jsem si přála, aby se upevnil můj vztah k Bohu. UVědomila jsem si, že se mnou byl stále, ale celou dobu čekal, až mu dovolím zasáhnout do mého života. Toto poznání mi pomohlo zvýšit vědomí vlastní hodnoty a ozdravit mé manželství.

Encyklopedie

Tajemná kustovnice

Podle některých názorů se jedná o elixír mládí, který prodlouží život o dvacet let. Jiní tvrdí, že likviduje rakovinné buňky, pomáhá proti srdečnímu onemocnění, posiluje imunitní systém a zlepšuje milostný život.

V čínské medicíně se užívá při léčbě některých běžných zdravotních problémů, např. při vysokém krevním tlaku, zánětech, horečkách anebo narušeném vidění.

Jde o kustovnici čínskou, která roste také v Himalájích – a někteří lidé jsou ochotni zaplatit vysokou cenu za jakýkoliv výrobek, který ji obsahuje.

Je smutné, že nadměrný marketing nafouknul informace o zdravotních účincích výrobků z kustovnice. Zvláště při prodeji prostřednictvím multilevelu se můžeme setkat s přehnanými tvrzeními o šťávě z kustovnice. To všechno ale ještě neznamená, že by kustovnice nebyla pro nás dobrá. Zde je pár pravdivých informací o tomto druhu ovoce.

Kustovnice je považována za super ovoce vzhledem ke svému vysokému obsahu antioxidantů. Její šťáva se často míchá se šťávou z granátového jablka, borůvek anebo acai – výsledkem jsou nápoje s velmi vysokým obsahem antioxidantů. Antioxidanty chrání tělo proti poškození volnými radikály – které urychlují rakovinu a srdeční onemocnění.

Sušená kustovnice je dobrým zdrojem draslíku, vápníku, železa, selenu a zinku. Obsah vitamínu C v tomto ovoci je srovnatelný s jeho obsahem v citrusových plodech, jahodách a dalších lesních plodech. Kustovnice je také velmi bohatým zdrojem karotenoidu zeaxanthinu, který pomáhá chránit před makulární degenerací oční sítnice. Další karotenoidy, které kustovnice obsahuje, pomáhají udržovat dobrou funkci imunitního systému.

Vyplatí se kupovat šťávu z kustovnice?

I když o ní koluje spousta přehnaných a nepravdivých tvrzení, je pravda, že šťáva z kustovnice je zdravým a osvěžujícím nápojem. Člověk ji ovšem nemůže popíjet, pokud užívá léky na ředění krve (např. Warfarin), léky na cukrovku anebo na krevní tlak – mohlo by dojít k vzájemné interakci a narušení jejich účinků.

Winston Craig, Vibrant Life

Po tělesné stránce jsem omládlá. Bolesť, které mě dříve trápily, ustaly. Shodila jsem 15 kilogramů a pořád ještě hubnu. Můj krevní tlak se snížil na 120/70 a hladina cholesterolu klesla na 139 mg/dl (3.6 mmol/l). Pravidelně chodím na výlety a mám tolik energie, jako když mi bylo 21 let.

Když jsem vylezla ze své ulity, lidé si všimli mého nového já a začali se mě vyptávat. Byla to skvělá příležitost podělit se s nimi o to, co jsem se naučila. Často jsem nyní zvána k veřejným vystoupením, na kterých lidi seznamuji se svým příběhem a dávám jim cenné rady. Absolvovala jsem také kurz tvůrčího psaní na místní vysoké škole a začala jsem publikovat.

Nyní, když slavím čtvrté výročí svého vymanění se z kukly, nemůžu ani uvěřit, že jsem to byla já, kdo před čtyřmi lety v depresi a osamění pomýšlel na sebevraždu. Ačkoli jsem to opravdu byla já — moje mysl se od

té doby zcela proměnila a získala jsem novou dávku energie a chuti pomáhat druhým.

Zjistila jsem, proč nejsou diety účinné. Když si totiž chcete udržet správnou tělesnou hmotnost, musíte změnit svůj životní styl. Jsem připravená podělit se o svou zkušenost s každým, kdo se cítí být příliš starý, unavený a bez energie na to, aby ve svém boji vytrval. Nejprve se zaměřte na své zdraví. Když dosáhnete zlepšení v této oblasti, začnou se zlepšovat i další věci.

Dr. Diehle, vy jste mi před čtyřmi roky řekl: ‚To nejlepší máte před sebou!‘ A měl jste pravdu! Musím říct, že to nejlepší opravdu přišlo. Díky tomu, že jsem se začala denně řídit zásadami zdravého životního stylu, stal se z tlusté housesenky motýl.“

Poznámka: Grace přestala jíst téměř všechny rafinované a průmyslově upravené potraviny a nahradila je rostlinnou stravou. ●

Celoživotní pohyb snižuje riziko kardiovaskulárních onemocnění

Vědci zjistili ve studii CARDIA, že každodenní docházení nebo dojíždění do práce na kole souviselo s lepší fyzickou kondicí; u mužů se současně projevil nižší index tělesné hmotnosti. Muži, kteří do práce dojížděli na kole nebo docházeli po svých, měli také nižší hladinu triglyceridů, diastolického krevního tlaku a inzulínu na lačno.

Studie, která trvala dvacet let, se zúčastnilo přes dva tisíce účastníků. Jedna šestina z nich do práce chodila pěšky nebo jezdila na kole.

Arch Intern Med. 2009 Jul 13; 169(13):1216–23



Nadbytek spánku zvyšuje riziko mozkové mrtvice

Analýza dat ze sledování *Nurses' Health Study* ukázala, že ženy, které spaly denně deset či více hodin, byly vystaveny o 63 % vyššímu riziku mozkové mrtvice než ženy, které spaly denně 7–8 hodin. Sledování trvalo dvacet let.

Ženy, jimž se dostávalo v průměru pouze šesti či méně hodin spánku, měly rovněž zvýšené riziko mozkové mrtvice, výsledky však nebyly statisticky významné. Vědci nevědí, proč nadbytek spánku zvyšuje riziko mozkové mrtvice. Domnívají se, že nadbytek spánku může být ukazatelem nějakého příčinného faktoru, který je v pozadí.

Studie se zúčastnilo 69 764 zdravotních sester.

www.positivechoices.com



USA patří mezi nejtěžší země na světě

Obezita nyní postihuje celosvětově 9,8 % mužů a 13,8 % žen. Za posledních osmadvacet let se její výskyt tedy podstatně zvýšil – ze 4,8 % u mužů a ze 7,9 % u žen.

Výsledky nové studie, která zpracovávala data ze dvou set zemí celého světa, ukazují, že mezi hospodářsky rozvinutými zeměmi jsou Spojené státy zemí, ve které došlo v letech 1980 až 2008 k největšímu nárůstu indexu tělesné hmotnosti (BMI).

Průměrná hodnota BMI u amerického muže činí nyní 28,5 a u ženy Američanky 28,3. Tyto hodnoty převyšují pouze obyvatelé ostrova Nauru v Oceánii, jejichž BMI je 33,9 (u mužů) a 35 (u žen).



The Lancet, Volume 377, 9765, 578–586, February 2011

Nechce-li dospívající tloustnout, měl by dostatečně spát

Stále se množí poznatky, které svědčí o tom, že nedostatek spánku souvisí s budoucím nabíráním na váze – což platí zvláště u dětí a dospívajících.

Susan Redlineová z *Case Western* ukázala, že dospívající, kteří spí denně 6–7 hodin, jsou vystaveni 2,5* vyššímu riziku, že budou mít nadváhu – v porovnání s vrstevníky, kteří spí denně osm nebo více hodin.

V další studii se ukázalo, že ti dospívající, kteří méně spali, byli náchylnější ke konzumaci svačinek – které představovaly více než 475 kalorií, jež za den přijali.

Dostatek spánku je nezbytným předpokladem schopnosti být disciplinovaným – a to platí i o příjmu kalorií.

Sleep Breath 2007 Dec;11(4):285–93





Výskyt mozkové mrtvice u mladších lidí se zvyšuje

Podle organizace *Centers for Disease Control* se v posledních letech dramaticky zvyšuje výskyt ischemické mozkové mrtvice u osob mladších 35 let.

Mezi lety 1994 a 2007 se počet hospitalizací ve věku od 15 do 34 let zvýšil u mužů o 50 % a u žen o 17 %. Důvody pro toto zvýšení nejsou známy. Roli hraje možná lepší diagnostika, přehlížet by se však neměl ani vliv obezity a hypertenze, která se u této věkové skupiny vyskytuje stále častěji.

www.positivechoices.com

Máte artritidu? Bud'te v pohybu!

Starší dospělí lidé s osteoartritidou mohou mít prospěch být jen z malého množství fyzické aktivity navíc.

Vědci z *Northwestern University* sledovali po dobu dvou let celkem třikrát úroveň pohybové aktivity u více než 2 500 lidí. Ukázalo se, že vyšší úroveň fyzické aktivity byla spojena s vyšší rychlostí chůze na začátku i na konci sledování.

Lidé z nejméně aktivní skupiny nebyli na začátku sledování schopni ani přejít ulici v čase, kdy byla na semaforu zelená. Již malé zvýšení aktivity však přineslo zvýšení jejich rychlosti chůze i celkové pohyblivosti.

Arthritis & Rheumatism, Volume 63, Issue 1, pages 127–136, January 2011



Doplňky omega-3 nepomáhají

V poslední době se stále více spekulovalo ohledně předpokládaných možností snížení rizika srdečního onemocnění podáváním doplňků omega-3 mastných kyselin na bázi rybího tuku (EPA a DHA) nebo alfa-linolenové (ALA) kyseliny z rostlin.

V nové studii, již se zúčastnilo 4 837 starších mužů se srdečním onemocněním, zkoumali tuto hypotézu vědci. Během sledování, které trvalo skoro čtyři roky, se nepodařilo prokázat, že by podávání doplňků omega-3 přineslo prospěšné účinky, které by významně převýšily účinky podávání placeba.

Nejllepší je zařadit do svého jídelníčku přirozené zdroje omega-3 mastných kyselin – ořechy, příp. rostlinné oleje. Ani ty však nepředstavují samy o sobě magický lék proti srdečním onemocněním.

N Engl J Med 2010; 363:2015–2026



Riziko rakoviny stoupá s přibývajícím výskytem obezity

Organizace *Centers for Disease Control* právě zveřejnila nová čísla uvádějící, že mezi lety 2007 a 2009 se stalo obézními dalších 2,4 milionu Američanů.

Tento nárůst bude mít za následek korespondující zvýšení výskytu rakoviny. Podle *American Institute for Cancer Research*

je ročně v USA způsobeno nadbytkem tělesného tuku 103 600 případů rakoviny.

Více než čtvrtina Američanů dnes při tom, když stoupnou na váhu, zjistí, že jsou obézní.

www.positivechoices.com





Káva – potěšení i pohroma

Osmdesát procent světové populace konzumuje nápoje s obsahem kofeinu – a káva je nejužívanějším z těchto povzbuzujících nápojů.

John McDougall, The McDougall's Newsletter

Ten, kdo pije kávu, si od toho slibuje zlepšení nálady a duševní i fyzické výkonnosti. (Popularita společnosti Starbucks' přímo souvisí se silou kávy, kterou servírují; jedna jejich velká káva obsahuje 550 mg kofeinu.) Lidé doslova ožívají během pár minut po prvním ranním šálku. Probouzí se nejenom mozek, jeden šálek kávy povzbudí k radikálnímu pohybu i střeva. Pro některé slouží káva jako pomůcka k hubnutí – tím, že potlačuje chuť k jídlu a zvyšuje metabolismus. Kdyby zde nebyly vedlejší účinky, jednalo by se o ideální, na psychiku působící lék. Ale podobně jako u jiných léků, i zde je třeba zaplatit určitou cenu.

Zvyšuje cholesterol o deset procent

Káva obsahuje několik set různých látek (kromě dobře známého kofeinu). Mnohé

z nich působí farmakologicky velmi silně na lidské tělo. V kávových bobech se nacházejí dvě látky – *cafestol* a *kahweol* – které zvyšují cholesterol. A to nikoliv jen celkový cholesterol, ale také „špatný“ LDL cholesterol a triglyceridy. Průměrné zvýšení hladiny cholesterolu činí 10 %, velmi silná káva však může zvýšit celkový cholesterol i o 23 % (což pro někoho, kdo má cholesterol 5,0 mmol/L, představuje zvýšení o 1,15 mmol/L). Podobně se zvyšuje i hladina triglyceridů.

Důsledkem stoupnutí hladiny krevního cholesterolu může být zvýšené riziko infarktu a mozkové mrtvice. Velká spotřeba kávy – větší než 4–9 šálků denně – skutečně zvyšuje riziko infarktu. Desetiprocentní zvýšení cholesterolu koresponduje se zvýšením rizika úmrtí na srdeční onemocnění o 20–30 %. Vzhledem k tomu, že statiny, léky, které se

podávají na snížení cholesterolu, přinášejí jeho desetiprocentní snížení, možná se raději rozhodnete přestat pít kávu, než užívat denně tyto léky.

Látky, které jsou v kávě obsažené, mají naštěstí slabší účinky, pokud se káva filtruje přes papírový filtr. Pokud je káva překapávaná, zachytí filtr *cafestol* a *kahweol*, ve výsledku není pitím překapávané kávy hladina cholesterolu a triglyceridů příliš ovlivněna. Instatní káva *cafestol* a *kahweol* skoro neobsahuje – a je tak také dobrou volbou pro toho, komu dělají starosti pouze účinky kávy na hladinu cholesterolu.

Káva bez kofeinu však obsahuje nesnížené množství *cafestolu* a *kahweolu*; ti, kteří ji pijí, tak mohou počítat se stejným zvýšením (o 10 %) hladiny cholesterolu a triglyceridů jako při konzumaci běžné, nefiltrované kávy. Přechod na kávu bez kofeinu nicméně zřejmě

sníží výskyt nervozity a nespavost, které způsobuje kofein.

Používáním překapávané kávy můžete dosáhnout snížení účinku kávy na hladinu cholesterolu, nikoliv však na další důsledky jejího užívání, jako je např. zvýšení krevního tlaku.

Zvyšuje krevní tlak

Káva způsobuje smrštění cév a povzbuzuje srdce k silnější činnosti, což má u většiny lidí za následek zvýšení krevního tlaku. Během pár minut po vypití tohoto koktejlu povzbuzujících chemických látek může systolický krevní tlak stoupnout o 5–15 mmHg a diastolický krevní tlak o 5–10 mmHg. 150 ml běžné kávy obsahuje 150 mg kofeinu – což je látka, o níž je známo, že zvyšuje krevní tlak. Káva bez kofeinu však také zvyšuje krevní tlak; je tedy zřejmé, že kávový bob obsahuje i další ingredience, které na tlak působí.

První doušky kávy způsobí největší stimulaci. Počínaje od druhého či třetího šálku je stoupnutí tlaku nižší. Po nočním abstinování je ovšem citlivost na první ranní šálek drogy zcela obnovena. Při pokračujícím užívání kávy lidé nezačínají tolerovat její účinky na zvyšování krevního tlaku.

Káva celkově zvyšuje v průměru u populace (např. obyvatel USA) krevní tlak o 2–4 mmHg. Předpokládá se, že snížení krevního tlaku o 2–3 mmHg podáváním léků může zachránit život. Například snížení systolického krevního tlaku o 2 mmHg přinese snížení rizika srdečního onemocnění o 7 % a rizika mrtvice o 10 % (podle výsledků několika studií). Pokud by celá populace přestala užívat kávu, vedlo by to ke snížení rizika předčasného úmrtí na infarkt o 14 % a na mrtvici o 20 %.

Dráždí žaludek

Káva dráždí žaludek. Kdo hojně pije kávu, musí mít obvykle po ruce i lahvičku s antacidou. Běžná káva i káva bez kofeinu způsobují poruchy trávení, a to tím, že narušují funkci dolního svěrače jícnu – což je jakási záklopka, která brání zpětnému toku žaludečních kyselin a následnému popálení jícnu. Běžná káva i káva bez kofeinu stimulují tvorbu kyseliny v žaludku úplně stejně. Pálení záhy a reflux však nemá na svědomí kofein, jsou to další látky, které jsou v kávě přítomné. Pokud

chce člověk dosáhnout úlevy, musí proto přejít na jiné nápoje, jako je voda nebo bylinkové čaje. Navzdory mnohem většímu výskytu poruch trávení u těch, kteří holdují kávě, se naštěstí neprojevovalo v této souvislosti zvýšení rizika žaludečních vředů nebo vředů na dvanácterníku.

Další důvody, proč s kávou přestat

Poruchy srdečního rytmu (arytmie), třes, bolesti hlavy, úzkost, skřípání zubů, nespavost, časté močení, zvýšení očního tlaku, průjem, osteoporóza a onemocnění dásní, to mohou být další položky na seznamu důvodů, proč s kávou přestat. Když vás strach z budoucích zdravotních problémů, jako jsou např. problémy se srdcem, v kombinaci s akutními pocity úzkosti, poruchami trávení a potřebou chodit každou chvíli močit, začne dostatečně obtěžovat, možná se pak rozhodnete, že bude lepší žít svůj život bez této drogy.

Jak se s kávou vypořádat

Konzumace kávy způsobuje fyzickou závislost – člověk se stává závislým – což činí odvykání obtížným a bolestivým. Pokud člověk přestane ze dne na den, musí v první fázi počítat s bolestmi hlavy, únavou, depresí a ospalostí. Abstinenci příznaky se dostaví po 12–16 hodinách a kulminují po 24–48 hodinách. Celý proces však může trvat i týden.

Existují dvě cesty, jak přestat. Tou nejlepší je prostě okamžitě s kávou přestat – a přestat i průvodní příznaky odvykání. Některé příznaky, jako je např. bolení hlavy, se dají účinně potlačit běžnými analgetiky, např. aspirinem. Prakticky přes noc se dostaví i odměna – trávicí problémy a potíže s močením začínají ustupovat. To pomáhá udržet motivaci na vysoké úrovni.

Méně bolestivým způsobem, jak s kávou přestat, je jejím nahrazením jiným zdrojem kofeinu, např. černým nebo zeleným čajem. Čaje mají méně negativních vedlejších (a v důsledku obsahu antioxidantů a fytoláték možná i několik prospěšných) účinků, přesto však zprostředkují ranní vzpruhu. (Podle některých poznatků pravý čaj také zvyšuje krevní tlak, nikoliv však cholesterol.) Člověk pak může časem snižovat dávky kofeinu, když si bude připravovat stále slabší nálev – až nakonec přejde na bylinkové čaje. ●

Existují dvě cesty, jak přestat. Tou nejlepší je prostě okamžitě s kávou přestat – a přestat i průvodní příznaky odvykání.

Z trápení láskou můžeme i onemocnět

Výzkum, jehož výsledky byly zveřejněné v časopise *Psychological Science* (březen 2013), potvrdil, že dlouhodobé trápení ve vztahu – nedostatek lásky, nejistota, neúcta – může poškodit naše zdraví.

Ve studii sledovali 85 manželských párů, jejichž vztah trval v průměru dvanáct roků. Průměrný věk účastníků studie byl 39 let.

Každý účastník studie vyplnil dotazník za účelem vyhodnocení míry stresu a úzkosti. V tomto dotazníku odpovídal na podrobné otázky týkající se vztahu i kvality spánku. Páry též odevdaly krev a sliny na vyšetření hladiny stresového hormonu kortizolu a počtu T-buněk (imunitní odezva).

Výsledky potvrdily úzké propojení nervového, endokrinního a imunitního systému. Lidé s vyšší mírou nejistoty a úzkosti produkovali asi o 11 % více kortizolu a měli o 11–22 % nižší počet T-lymfocytů. Tyto dva nálezy spolu velmi pravděpodobně souvisejí, je totiž známo, že kortizol brání tvorbě T-lymfocytů.

Ne, nechci vás vyzývat k okamžitému rozvodu; pokud však již dlouho žijete ve vztahu situaci, která je vůči vašemu zdraví destruktivní, je třeba ji začít aktivně řešit – pasivita váš stav zhoršuje. A věnujte větší pozornost ochraně svého zdraví:

Každý den se věnujte aspoň půl hodiny nějaké fyzické aktivitě. Mělo by jít o něco zábavného, nikoliv stresujícího.

Pravidelně a zdravě se stravujte – tělo potřebuje ve stresové situaci více vitamínů řady B, vitamínu C, zinku, selenu, vitamínu E, hořčiku apod.

Zařaďte do svého každodenního programu také prostor na relaxaci a odpočinek. Zajděte si na procházku, dopřejte si čas ke ztišení, zhluboka dýchejte svěží vzduch.

Odpoouštějte a neduste se negativními emocemi – jediný, koho dokážete změnit, jste vy sám. ☺

Igor Bukovský, přetištěno ze serveru www.akv.sk

Žaludeční vředy

Vředem žaludku a dvanáctníku nazýváme ohraničený defekt sliznice a dalších vrstev stěny těchto orgánů. Vředem však může být postižen i jícen.

Z knihy Igora Bukovského Miniencyklopedie přírodní léčby. Vydal Advent-Orion.

Žaludeční a dvanáctníkový (duodenální) vřed je častější u mužů než u žen, hlavně v období mezi 40.–50. rokem života.

Vlivem nesprávného způsobu života a stresu se onemocnění posouvá do nižších věkových kategorií, takže výskyt nemoci u 20–25letých už dnes není žádným překvapením.

Příčiny nejsou přesně známy, podobně jako důvod a principy dědičnosti. Vznik se definuje jako přetrvávání nerovnováhy mezi agresivními a ochrannými faktory působícími na sliznici. Mezi agresivní faktory patří kyselina žaludeční (HCl), ale také kyseliny žlučové a lyzolecitin, které se mohou dostat do žaludku zpětným tokem žlučových šťáv z dvanáctníku. K ochranným faktorům patří např. sliz-mucin produkovaný buňkami sliznic. Mucin vytváří ochranný povlak stěny žaludku.

Typickým projevem onemocnění je bolest. U žaludečního vředu je bolest lokalizována hned pod hrudní kostí, projevuje se pícháním až pálením a může vystřelovat do zad. Bolesti mohou mít charakter bolestí u infarktu nebo anginy pectoris a objevují se po jídle. Bolest u vředu na dvanáctníku je pocíťována 2–3 hodiny po jídle v okolí pupku a po jídle ustupuje.

Trvalá bolest, která vznikne nezávisle na jídle, může už být projevem neléčeného onemocnění, kdy vřed pronikne celou tloušťkou žaludeční stěny a agresivní faktory působí na sousední orgán – slinivku břišní. Dlouhodobý vývoj nemoci a přehlížení příznaků může končit smrtelně – vřed se změnil v rakovinu.

Léčba

Dosavadní dieta a doporučená výživa patří minulosti. Byl překonán názor o příznivém vlivu mléka. Dnes je známo, že alkalinizující účinek mléka se projevuje jen v několika prvních minutách; později však kalcium obsažené v mléce stimuluje vylučování gastrinu. Gastrin pak vyvolá vylučování kyseliny žaludeční.

Stimulace tvorby kyseliny žaludeční není jen nežádoucím projevem konzumace mléka, ale celé diety postavené na mléku, smetaně, antacidech. U pacientů s touto dietou byl vedle vředu pozorován dvakrát častější výskyt infarktu myokardu než u pacientů s normální stravou.

Pojem „nedráždivá strava“ pro mnohé znamená, že jedí jen to, co jim chutná. Jejich strava je nevyvážená a biologicky nevhodná.

Přítomnost potravy v žaludku vyvolává tvorbu kyseliny, proto 5–6 stejně velkých jídel s malým odstupem je režim velmi nevhodný. 2–3 jídla denně s dostatečným



intervalem mají příznivý léčebný účinek. Zvláště nebezpečné je jíst před spaním. Rytmus vylučování kyseliny je porušen a v žaludku zůstává během spánku vysoká koncentrace kyseliny. Proto doporučuji jíst dvakrát denně: vydatnou snídani okolo 7 hodin ráno a oběd asi ve 13 hodin.

Ani antacida (léky, které snižují překyselení žaludeční šťavy) nejsou vhodná. Některá z nich (např. kalcium karbonát, hydrogen uhličitán sodný, uhličitán vápenatý) vyvolávají nadměrnou sekreci kyseliny žaludeční. Antacida obsahující hliník (gastrogel) mohou vyvolat zácpu, anémii, zpomalení vyprazdňování žaludku a slabost. Dlouhodobě přijímaný hliník se může hromadit v organismu.

Dnes se předpokládá, že nadměrné hromadění hliníku v buňkách některých orgánů (hlavně mozku) může vést k Alzheimerově chorobě (jedna z presenilních demenci). Sodík obsažený v antacidech může vyvolat hromadění vody v organismu a zhoršit srdečně-cévní onemocnění (edémy, hypertenzi). Hliník také zhoršuje vstřebávání fosforu, nezbytného pro správnou stavbu kostí.

Pokud je to možné, vyhýbejte se lékům. Po jednom užití může např. acylpyrin vyvolat krvácení z žaludeční sliznice (nebezpečné zvláště u malých dětí), končící někdy smrtelně. Acylpyrin prodlužuje rovněž dobu krvácení. Negativní účinek jedné tabletky acylpyrinu může někdy trvat až 2 dny. Mnoho léků zabráňuje tvorbě prostaglandinů – látek, o nichž se předpokládá, že mají ochranný účinek na žaludeční sliznici.

Metanalýza jedenácti studií ukázala, že také krátkodobé užívání nesteroidních antiflogistik vyvolává vředy a poškození sliznice žaludku i dvanáctníku. Není proto vhodné léky této skupiny užívat volně a bez lékařské kontroly. Mezi nesteroidní antiflogistika patří Natrium salicylicum, Natrium gentisicum, Moviren, všechny léky s obsahem kyseliny acetylsalicylové, aloxiprinu, cholinsalicylátu, kyseliny salicylsalicylové ap. Kontrolujte složení léků, které užíváte, protože tato analýza také ukázala, že neexistuje způsob, jak negativním důsledkům zabránit.

Nekuřte. U kuřáků je vyšší výskyt úmrtí na ředové komplikace.

Kofein a všechny kofeinové nápoje a potraviny (černý čaj, káva, nápoje cola, čokoláda) zvyšují vylučování žaludečních kyselin. Nepijte ani bezkofeinovou kávu. Dráždí sliznici.

Žaludeční vředy mohou být vyvolány stagnací (setrváváním) potravy v žaludku a z toho vyplývajícím neustálým vylučováním žaludečních kyselin. Příčinou zpomaleného vyprazdňování žaludku je jedení mezi hlavními jídly.

Snažte se jídlo důkladně rozžvýkat. Dostatek slin chrání žaludeční sliznici. Důklad-



Dobře přežvýkaná mandle potlačí pálení žáhy a sníží také kyselost v žaludku. Snižuje tvorbu žaludeční kyseliny a výrazně snižuje aktivitu vředu.

né předtrávení škrobu zabrání jeho kvašení v žaludku, a tím dráždění žaludeční sliznice kyselými látkami.

Zelí a některé jiné druhy listové zeleniny obsahují tzv. protierozivní faktor, později nazývaný vitamin K. Doporučuji šťávu ze zelí nebo kapusty, abychom zvýšili příjem tohoto faktoru. Šťávu připravujte na odstředivce. Doporučuji, aby byla čerstvě připravená, nepřevařená. Obměnit chuť můžeme přidáním šťávy z rajčat nebo celeru (1/4 dílu), které mají také vysoký obsah faktoru. Šťavy mohou v prvních dnech působit nadýmání, plynatost nebo zácpu, ale po pěti dnech působí potíže velmi zřídka. Z 2–2,5 kg syrového zelí získáte obvykle půl litru šťávy. Pijte 1,5–2 dcl šťávy 4–6 krát denně. Při pokojové teplotě ztrácí šťáva účinnost za 2–3 dny. Zmrazením nebo udržováním při teplotě 0 °C si udrží účinnost i tři týdny.

V poslední době se připisuje velký význam infekci vibriom podobné bakterii *Helicobacter pylori*. Předpokládá se, že velká část populace je *H. pylori* infikovaná a že je třeba u rizikových skupin provést vyšetření a v případě nálezu bakterie začít s antibiotickou léčbou, která by měla být postačující.

Velmi výrazný účinek má gel z rostliny aloe vera. Užíváním po vyléčení se pacienti mohou zbavit problémů natrvalo.

Strava bohatá na cukry dráždí sliznici k vyšší tvorbě kyseliny. Pokusy ukázaly, že vysoce slazená strava jen po dobu dvou týdnů zvýšila kyselost organismu o 20 %.

Bílý chléb má podobný účinek jako tabák.

Při peptických vředech jsou velmi účinným lékem brambory, hlavně pro svůj obsah vitamínu C a zásaditou povahu. Stačí 2–3 brambory denně. Vařené ve slupce, pečené nasucho nebo jako pyré. Brambory nesmažte ani k nim nepřidávejte mléko.

Dobře přežvýkaná mandle potlačí pálení žáhy a sníží také kyselost v žaludku. Snižuje tvorbu žaludeční kyseliny a výrazně snižuje aktivitu vředu.

Velmi vhodnou potravinou pro pacienty je proso. Používá se zbavené slupek jako jáhly.

Vhodným oblékáním zabraňte podchlazení končetin a hromadění krve v břišních cévách.

Vyhýbejte se stresovým situacím.

Lépe si organizujte čas. Přemýšlejte o vyšších hodnotách. Také pravidelné cvičení pomáhá odstranit vnitřní neklid.

Při bolesti doporučuji ledový obklad na bolestivé místo nebo na páteř mezi lopatky.

Lepší ochranný povlak na sliznici pomáhá vytvořit sliz iněného semene. Sliz získáte vyluhováním iněného semene ve vlažné vodě po dobu 2–4 hodin. Užívejte 2 polévkové lžíce 15 minut před jídlem.

Velmi prospěšná je jahodová kúra. 3–4 dny nepřijímejte žádnou jinou potravu než zdravé, dobře dozrálé neslazené jahody. Snězte 1,5–2 kg jahod denně. Dobře je rozzvýkejte.

Vyvarujte se alkoholických nápojů. Dráždí sliznici a zvyšují kyselost obsahu žaludku.

Udělejte si na jídlo čas (to lze vždy) a pohodlí. Pomalým vychutnáváním zlepšíte činnost trávicích orgánů. Dodržujte pravidlo, že pokud žvýkáte, lžička nebo vidlička zůstává prázdná. Po každém třetím až pátém soustu ji položte. ●

Diagnóza: zdraví

„Vážený pane, jste naprosto zdravý. Tady je lékařská věda bezmocná,“ slova, která v ordinaci asi jen těžko uslyšíte. Moderní medicína totiž dosáhla takového rozmachu, že na světě už není zdravý prakticky nikdo.

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

Když jste utahaní, trpíte únavovým syndromem, když se přejíte, máte dyspepsii: když je vám smutno, onemocněli jste depresí. Ke každému příznaku dokáží lékaři vymyslet nějakou diagnózu. Každému návštěvníkovi ordinace se při troše dobré vůle něco najde. Z pohledu vědecké medicíny je zdraví bezcenné. Zajímavá je hlavně nemoc. Kam se ale podělo zdraví? Netrpí také nějakým syndromem? Jakou má asi diagnózu?

„Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, ne pouze absence choroby

nebo tělesné vady,“ říká definice Světové zdravotnické organizace (WHO). Nejsm si jistý. Úplná tělesná, duševní a sociální pohoda je zbožné přání. Zdraví v žádném případě není stav. Je to nepřetržitý proces, schopnost reagovat, zvládat složité životní situace, být vyrovnaný sám se sebou a s okolním prostředím. Pokud má člověk k řešení problémů dost vůle a sil, je zdravý. Když začne vůli ztrácet, je mu ne-volno. Když už problémy zvládat nemůže, je ne-mocný. Nemoc je to, co člověk cítí, když se necítí dobře. To, co cítí pacient, ale necítí lékař. Ten se řídí výsledky

objektivních vyšetření. Kdo je má v normě, do ordinace nepatří. Člověk přitom může být nemocný, i když mu lékaři žádnou chorobu, tedy objektivní odchylku ve stavbě nebo funkci orgánu, nenajdou. Choroba zase je, když vám najdou něco, o čem jste do té doby nevěděli a třeba vám to ani nevadilo. Vůbec nejhůř na tom ale člověk je, když mu doktoři najdou nějakou chorobu a ještě ke všemu je i nemocný.

Co ale vlastně člověk potřebuje k tomu, aby byl vyrovnaný, spokojený a zdravý? Kromě stravy, pohybu a tělesné kondice to jsou také láska, přátelé, kultura, dobré vztahy a zdravé životní prostředí. V konkurenčních tržních podmínkách na ně moc prostoru nezůstává. Dříve na to upozorňovali jen filozofové, teď už jsou slyšet i hlasy ekonomů. Luisa Corradová z ekonomické fakulty univerzity v Cambridge zkoumala, jak souvisí hospodářský růst a spokojenost občanů.

Nemoc je to, co člověk cítí, když se necítí dobře. To, co cítí pacient, ale necítí lékař. Ten se řídí výsledky objektivních vyšetření.

Dvacet tisíc lidí ze sto osmdesáti oblastí Evropy zaznamenávalo do dotazníku míru svého štěstí. Očekávalo se, že nejlépe na tom budou lidé v prosperujících ekonomikách slunné jižní Evropy. Překvapivě zvítězili Dánové před Finy, Iry a Švédy. „Mezi nejšťastnější národy patřily ty, které jsou zároveň nejspokojenější se způsobem výkonu veřejné správy ve svém státě. Vlády jednotlivých zemí by se měly oprostít od představy, že jejich občané budou automaticky šťastní, když dosáhnou většího bohatství. Stejně tak důležité, ne-li důležitější, je vytvořit občanskou společnost jejíž členové se vzájemně podporují a věří si,“ shrnula výsledky Corradová.

Pan prezident Klaus před lety ve svém inauguračním projevu oznámil, že „tak dobře jako nyní jsme se ještě nikdy neměli“. Určitě měl na mysli hospodářský růst. Jaký je rozdíl mezi „mít“ se dobře a „být“ zdravý nám nevysvětlil. Možná to ani neví. Víra, že štěstí je přímo úměrné růstu HDP, je totiž hluboko zažraná v myslích všech skalních stoupců neviditelné ruky trhu. ●



Co ale vlastně člověk potřebuje k tomu, aby byl vyrovnaný, spokojený a zdravý? Kromě stravy, pohybu a tělesné kondice to jsou také láska, přátelé, kultura, dobré vztahy a zdravé životní prostředí. V konkurenčních tržních podmínkách na ně moc prostoru nezůstává.

Zkorumpovaná farmacie

Medicína je rozvrácená. Jsem přesvědčen, že pokud pacienti a veřejnost jednou plně porozumí tomu, co jim provedli, resp. co připustili lékaři, akademikové a regulační orgány, velmi se rozzlobí.

Ukázka z knihy Zkorumpovaná farmacie. Jejím autorem je lékař a spisovatel Ben Goldacre. Vyдалo nakladatelství CPress v Brně.

Rádi si představujeme, že medicína se zakládá na důkazech a výsledcích poctivých výzkumů. Ve skutečnosti jsou tyto výzkumy často hluboce pochybené. Rádi si představujeme, že lékaři jsou dobře obeznámeni s výzkumnou literaturou, ale ve skutečnosti před nimi velkou část z ní ukrývají farmaceutické firmy. Rádi si představujeme, že lékaři jsou kvalitně vzděláni, i když ve skutečnosti značný podíl jejich vzdělávání financuje průmysl. Rádi si představujeme, že regulační orgány pouštějí na trh pouze účinné léky, ačkoli ve skutečnosti schvalují i léky zcela beznadějně, u nichž bývají data o vedlejších účincích zatajována před lékaři i pacienty.

Celá bašta moderní medicíny se hroutí, protože důkazy, na jejichž základě se rozhodujeme, jsou beznadějně a systematicky deformované; a to není žádná maličkost. Protože v medicíně používají lékaři a pacienti abstraktních dat k rozhodování ve velmi reálném světě z masa a krve. Jsou-li tato rozhodnutí založena na omylu, jejich důsledkem může být smrt, utrpení a bolest.

Farmaceutické společnosti vyvinuly za posledních padesát let některé z nejúžasnějších inovací a zachránily tak mnoho životů v gigantickém měřítku. To je ovšem neopravňuje zatajovat data, uvádět lékaře v omyl a škodit pacientům.

Všichni víme, intuitivně, z nasbíraných úlomků, že v medicíně je něco špatně. Ale většina z nás, včetně lékařů, neví přesně co.

Obsahem mé třistastránkové knihy je obhajoba každého jednotlivého tvrzení z následujících odstavců.



© Shutterstock/ItalgLin

Léky jsou výrobci testovány v chabě postavených výzkumech na obvykle příliš nízkých počtech nereprezentativních pacientů. Analyzovány jsou pomocí technik, které jsou od samého základu pochybné, a to takovým způsobem, aby došlo ke zveličení jejich přínosu, tedy k výsledkům, které strání výrobci. Pokud se výsledky výrobci nezamlouvají, je oprávněný skrýt je před lékaři i pacienty – veřejnost tak prakticky vždy spatří pouze více či méně zdeformovaný obrázek skutečných účinků kteréhokoli léku.

Kontrolní a regulační orgány mají přístup k většině výzkumných dat, avšak pouze z úplných počátků existence léku. Ani tato data nicméně nepředávají lékařům či pacientům, někdy dokonce ani státním orgánům. Pokřivená data bývají pak komunikována a používána nekorektním způsobem.

Během čtyřiceti let praxe po dokončení studia medicíny se lékař dozvídá, co funguje, prostřednictvím ústního podání, od zástupců farmaceutických firem, svých kolegů anebo z odborných časopisů. Ale i kolegové mohou být sponzorováni farmaceutickou společností – často tajně – podobně jako časopisy. Totéž platí i pro zájmové skupiny pacientů.

A konečně, odborná lékařská periodika, která bývají považována za zcela objektivní, jsou často redigována lidmi, kteří – aniž by se k tomu přiznávali – jsou placeni farmaceutickými firmami. Někdy je takový časopis dokonce vlastněn konkrétní farmaceutickou firmou.

U několika z nejzávažnějších a nejtrvalejších problémů v medicíně navíc nemáme ani tušení, jaká je nejlepší léčba – to je dáno tím, že není v ničím finančním zájmu provádět v této oblasti jakýkoliv výzkum.

Farmaceutické společnosti utrácení každoročně desítky miliard dolarů ve snaze působit na rozhodování lékařů o způsobu léčby. Za propagaci a marketing utratí dvakrát více než za výzkum a rozvoj nových léků. Stojíme-li všichni o to, aby lékaři předepisovali léky podložené seriózními důkazy o jejich prospěšných účincích, a jsou-li tyto důkazy dostupné, existuje jen jediný možný důvod pro tak obrovské náklady: snaha překroutit fakta. Vzhledem k tomu, že tyto finanční prostředky jdou nakonec z naší vlastní kapsy daňového poplatníka, platíme si za toto pochybné privilegium vlastně my sami. ●

Ekoaktivismus a požívání masa?

Mistr světa asociace WKA, evropský šampion S1, český muay thai šampion, vítěz královského poháru v Thajsku, mezinárodní mistr Německa, vítěz K1 European Warrior, vicemistr King of the ring...

Rozhovor s Janem Müllerem připravila Zuzana Vlasatá. Přetištěno z časopisu Sedmá generace 2/2013.

Věk: 37 let. Výška: dva metry. Váha: 115 kilogramů. Počet hovězích stejků snědených za posledních 20 let: nula. Silný a soucitný vegan thai boxer Jan Müller má rád zeleninové saláty a nemá rád pokrytectví některých ekoaktivistů.

Co a kdy vás přivedlo k vegetariánství, a později dokonce k veganství?

Vzpomínám si, že už jako dítě jsem měl velice silný vztah k přírodě a zvířatům. Asi bych to popsal jako hlubinnou ekologii – prostě způsob myšlení, který si promítám do spousty oblastí a životních postojů. Snažím se žít tak, abych ubližoval co nejméně, k čemuž samozřejmě patří i veganství. Neumím si představit, jak bych sám sobě zdůvodňoval, že kvůli mým stravovacím návykům musí trpět zvířata, když je to navíc naprosto zbytečné. S masem jsem tedy seknul už před více než dvaceti lety, kdy mi docvakly souvislosti mezi obsahem mého talíře a šilným utrpením zvířat na jatcích a ve velkochovech. Před pár lety jsem pak přešel na veganství, což považuji nejen z hlediska svého svědomí, ale i fyzické kondice za nejlepší životní rozhodnutí.

Vedli vás k silnému vztahu k přírodě a zvířatům nějak systematicky rodiče?

Vyrůstal jsem na venkově, takže jsem zvířata a nádhernou i divokou a zádumčivou přírodou takřkajíc odkojený. I moji rodiče

jsou v tomto smyslu velmi přemýšliví a soucitní, takže mě v tom smyslu určitě ovlivnili. Spoustu věcí jsem si ale objevil sám. Je-li člověk otevřený a nemá klapky na očích, může zrovna od zvířat a přírody obecně získat hroznou moc.

Jistě jste se na účet svého životního stylu setkal s mnoha odmítavými reakcemi okolí. Proč myslíte, že je pro mnoho lidí vegetariánství a veganství stále kontroverzní?

Reakce typu „umřeš“ nebo „nebudeš mít dost vitamínů“ jsem poslouchal dlouhé roky, ale musím říct, že v poslední době se situace hodně mění. Asi proto, že navzdory chmurným předpovědím stále žijí a navíc jsem na tom zdravotně a fyzicky mnohem lépe než 99,9 procent mých konvenčně se stravujících vrstevníků. Příkladů a důkazů prospěšnosti rostlinné stravy je navíc čím dál víc, zejména mezi sportovci. A řada aktuálních studií dokládá, že omezování živočišných produktů organismu opravdu prospívá.

Jinak je ovšem kontroverze ohledně vegestravy logická a vychází z obranných mechanismů, za které se lidé, kteří maso konzumují, ukrývají. Pokud by přiznali, že veganská strava představuje plnohodnotnou alternativu, logicky by stáli před otázkou, proč zrovna jim na talíři končí mrtvá zvířata, která navíc prožila život v pekle velkochovů. Největší cynikové si samozřejmě řeknou, že jim maso prostě chutná, což pak

jako důvod k zabítí zvířete stačí. Ale lidé s poněkud empatičtější a etičtější přístupem mají tendence schovávat se za argumenty typu „ono je to tak zařízené“ či „vegestrava obsahuje málo bílkovin“. Pro mě s mými zkušenostmi je to ale jen klasický alibismus.

Jedna věc je žít na rostlinné stravě průměrný kancelářský život, druhá věc je vrcholový sport. Jak to jde dohromady?

Velice dobře. Počet veganů mezi sportovci v poslední době neustále narůstá, a to i na naprosto vrcholové úrovni. Což je mimochodem jeden z důvodů, proč je dnes snazší stát se veganem – pozitivní příklady má každý na dosah pár kliknutí myši. Na internetu visí jídelníčky sportovců, spousta užitečných rad, ale i různé studie o vlivu rostlinné stravy. Dnešní vegan může být argumentačně a vědomostně vybavený mnohem lépe než vegan před pár lety.

K bojovým sportům patří hora svalů. Tomuto obrazu zrovna vy osobně dobře odpovídáte. Jak takovou muskulaturu vykrmit rostlinkami?

Poměrně jednoduše – stačí si hlídat přísun všech potřebných látek a konzumovat pravidelně dostatečně velké porce. Kvůli extrémnímu výdeji energie si vybírám jídla bohatá na rychlý zdroj energie v podobě sacharidů – ovoce nebo těstoviny – a pak samozřejmě na

bilkoviny. Tam spadají různé rostlinné náhražky masa, jako je robi, tempeh, seitan, sojové maso, tofu, dále pak luštěniny, ořechy, z ovoce například doslova blahodárné avokádo. A k tomu všemu mraky syrové zeleniny a ovoce.

Když nahlédneme do ostatních koutů vašeho života, jak to bude vypadat? Nosíte třeba kožené boty?

Ne, to opravdu ne, ani jiné kožené oblečení. O kožiších a podobných hrůzách ani nemluvě... Obecně nemám moc vztah ke skříňním plným oblečení, takže pro mě není žádný problém pohlídat si, aby těch pár kousků, co si za rok koupím, nebylo vyrobeno ze zvířat. Je to pro mě neoddělitelná součást veganství, nad kterou ani nepřemýšlím. Beru to jako samozřejmost.

A kosmetika?

Taky veganská, nejčastěji z jistého řetězce drogerií, který se na etickou kosmetiku specializuje a je prakticky na každém rohu. V těchto oblastech došlo v poslední době k obrovskému

jezdím docela pomalu – protože ropný průmysl není ani trochu můj kámoš. (směje se) A také proto, že agresivní jízda se mi přičí.

Každopádně i vegetariánství, nebo ještě lépe veganství, považuji ve vztahu k ekologii za samozřejmost. O ekologických aspektech živočišné výroby se ví mnoho, takže nechápu lidi, kteří se považují za nadšené ekologické aktivisty a vedle toho baští maso. Dodnes si živě pamatuji, jak jsem se zúčastnil festivalu jedné nejmenované ekologické organizace, kde probíhala série přednášek o odlesňování, plýtvání vodou, produkci skleníkových plynů... A když jsem se dostal do zákulisí, občerstvení pro organizátory se skládalo z klobás a dalších podobných pochutin. Pro mě osobně vrchol pokrytectví.

A jaký tedy máte vztah k lidem, kteří jedí maso?

V zásadě samozřejmě přátelský. S většinou z nich téma stravování neřeším, rozhodně nikomu nic nenutím, sám od sebe nikoho nepřesvědčuji. Ale když se mě někdo na veganství



Kvůli extrémnímu výdeji energie si vybírám jídla bohatá na rychlý zdroj energie v podobě sacharidů – ovoce nebo těstoviny – a pak samozřejmě na bílkoviny.

pokroku. Ve vegan verzi lze sehnat snad úplně všechno, a navíc velice snadno.

A co další ekologické aspekty každodenního života? Cestování například?

Snažím se žít maximálně ekologicky, je to prostě součástí mého životního stylu. Také jsem ze své podstaty poměrně hodně antimaterialisticky a skromně založený, takže to nevnímám jako žádnou obět ani nic podobného. Jezdím MHD, nebo když je trochu rozumné počasí, na kole. Auto využiji třeba když jedeme s kapelou na koncert. Ale spoluhráči si pak ze mě utahují, že jedu jako s hnojem, jelikož kvůli spotřebě

zeptá, rád odpovím. Taktéž pokud chce vést debatu o etické rovině – tedy pokud mají argumenty trochu úroveň a nejsou to takové ty stokrát omlété ptákoviny typu „lev přece taky jí maso“. Pak v klidu diskutuji, ač sám tato témata neotvírám. Mám takových debat za sebou tolik, že mě nějak extra intelektuálně neuspokojují. Co ale moc rád nemám, je, jestliže někdo káže ekologii a přitom akceptuje zabíjení zvířat – jak jsem naznačil v předešlé odpovědi. V mých očích je to tak, že lidé, kterým bych měl jejich upřímnou starost a zájem o přírodu a zvířata opravdu věřit, by se měli stravovat minimálně vegetariánsky, ale ještě lépe vegansky. Jinak vidím mezi jejich slovy a skutky velký rozpor. ●

Tofu vs. mléko

Serotonin je důležitý neurotransmitter v mozku, konkrétně v jeho čelním laloku. Mozek nedokáže produkovat serotonin, není-li zároveň přítomen tryptofan.

Mnozí depresivní pacienti ztrácejí chuť k jídlu (zvýšenou chuť k jídlu pozorujeme jen u malého počtu depresivních lidí). Proto jejich strava má obsahovat dostatek tryptofanu.

Mléko má v porovnání s ostatními potravinami nejnižší obsah tryptofanu, přestože mnozí lidé jsou přesvědčeni, že právě tato potravina je jedním z jeho nejlepších zdrojů. Existují však hodnotnější zdroje, například tofu (sojový sýr), který v uvedeném přehledu vede.

Existují depresivní osoby, které jsou velmi citlivé i na malé a dočasné snížení hladiny tryptofanu, což u nich může vyvolat recidivu deprese.

Přijem dostatečného množství tryptofanu není jediným výživovým faktorem při tvorbě serotoninu. O přístup do mozku soutěží s tryptofanem pět velkých aminokyselin. Potrava s vysokým celkovým množstvím těchto pěti aminokyselin tedy logicky snižuje přívod tryptofanu do mozku. A tak, i když je naše strava bohatá na tryptofan, ale má vysoký obsah oněch pěti aminokyselin, může to v čelním mozkovém laloku způsobit nedostatek tryptofanu. Směrodatným ukazatelem je poměr tryptofanu k množství pěti aminokyselin.

Plnotučné mléko má v porovnání s obsahem velkých aminokyselin jen malé množství tryptofanu. Tyto faktory způsobují, že mléko má z hlediska zásobování mozku tryptofanem nižší hodnotu.

Tofu je na tom přesně naopak. Má vysoký poměr tryptofanu vzhledem k pěti aminokyselinám a zároveň i vysoký obsah tryptofanu. Proto je tofu vynikající potravina z hlediska zásobování mozku tryptofanem, který zvyšuje tvorbu serotoninu, jenž pomáhá úspěšně bojovat s depresí.

Z knihy Neila Nedleyho *Život bez deprese*. Vydal Advent-Orion.

Diabetici by si měli dát pozor

Metformin je nejběžnějším orálně podávaným lékem, který užívají diabetici 2. typu. Výsledky nové nizozemské studie spojují užívání tohoto léku s podstatně sníženými hladinami vitamínu B₁₂ v séru.

Vědci upozorňují na to, že současně docházelo i k podstatnému zvýšení hladiny homocysteinu, jenž je známým rizikovým faktorem kardiovaskulárních onemocnění.

Nedostatek vitamínu B₁₂ může vést k anémii, neuropatii a narušení duševních (kognitivních) schopností. Zdá se tedy, že všichni diabetici užívající metformin by si měli nechávat pravidelně měřit hladinu vitamínu B₁₂ v krvi.

BMJ 2010; 340:c2181

Statiny jako prevence KVO nepomáhají

Vědečtí pracovníci analyzovali 11 studií, které zkoumaly účinky užívání statinů u více než 65 tisíc lidí vystavených vysokému riziku kardiovaskulárních chorob.

Užívání statinů sice přineslo v porovnání s kontrolní skupinou, jíž se dostávalo placebo, snížení hladiny LDL cholesterolu, mezi oběma skupinami se však neprojevil žádný rozdíl v celkové úmrtnosti.

Další výzkumníci znovu prozkoumali závěry studie Jupiter, která měla dokumentovat významné prospěšné účinky v důsledku užívání statinů. Ukázalo se, že výsledky nebyly průkazné – studie neprobíhala dostatečně dlouho a prokázaly se vazby výzkumníků s výrobcem léků.

Arch Intern Med 2010; 170: 1024–1031

„Neškodné“ tabletky mohou být toxické

Organizace FDA varuje spotřebitele před nákupem jednoho druhu prášků na snižování bolesti při prořezávání prvních zubů u dětí. Jedná se o homeopatia, u nichž byl při kontrole zjištěn obsah rulií, jenž může být pro děti ve velkých dávkách jedovatý.

Mezi příznaky toxicity tohoto léku patří snížená hladina vědomí, křeče, zpomalené dýchání, letargie, ospalost nebo naopak agitace.

Aby mohlo dítě zdravě růst

Dítě je plodem muže a ženy a v ideálním případě plodem vyjádření jejich něhy a lásky.

Z knihy Jeana Vaniera Jako muž a ženu je stvořil. Vydalo Karmelitánské nakladatelství.

Dítě během svého vývoje potřebuje vztah s oběma, s mužem i s ženou. Jednota a harmonie mezi nimi jsou pro zdravý emoční vývoj dítěte nezbytné. Jestliže zde panuje nesoulad, dítě bude prožívat vnitřní rozpolcenost a může se snadno octnout ve zmatku. Dítě, které vnímá konflikt mezi rodiči, může – podobně jako dítě opuštěné nebo nevhodně milované – žít v nejistotě. V této nejistotě se naučí chránit své srdce vytvořením obran, zdáním tvrdosti, soběstačnosti a svobody.

Pro dítě, které miluje oba rodiče, je nepřijatelné cítit, že jeden rodič druhého odmítá a určitým způsobem je nutí, aby si mezi nimi vybral. Přirozeným důsledkem pak může být kolísání mezi rodiči, vždy podle situace, z něhož se brzy může stát hra znemožňující klást nároky a vstupovat do konfrontace, což je pro výchovu a růst nezbytné.

Pokud rodiče žijí v trvalém nesouladu, mívají matka nebo otec tendenci být na svých dětech příliš závislí, protože se cítí svým partnerem zrazeni. Pokud muž nachází útočiště



Dítě, které nedůvěřuje autoritě, bude mít velké obtíže v přijetí jejich požadavků. Ztratí důvěru, pokud vnímá rozpory nebo dvojznačnost mezi slovy a skutky.

a oporu u své ženy a žena u svého manžela, mohou své děti nejen svobodně milovat, ale také je vychovávat a pomáhat jim růst.

Pokud v rodině chybí otec, nemůže se dítě po emoční stránce zdravě rozvíjet. Matka u něj snadno začne hledat naplnění vlastních emočních potřeb, protože se cítí manželem zrazená a zakouší vnitřní prázdnotu; jestliže místo postoje matky a vychovatelky zaujme vůči svému synovi postoj „partnerky“ nebo vůči své dceři postoj společnice, riskuje pokřivení normálního vývoje osobnosti dítěte.

V rodinách, ve kterých se rodič a jeho dítě spolu octnou sami, hrozí nebezpečí, že pro oba bude jejich vztah nezdravý. Uzdravení srdce a posun k osobní celistvosti je mnohem obtížnější ve vztahu omezeném na dva lidi. Dospělý riskuje, že bude dítěti příliš oddaný, nebo že k němu nepřilne dostatečně; dítěti hrozí, že se stane buď příliš závislé, anebo příliš agresivní. Jestliže se jejich vztah, jak tomu často bývá, stane příliš majetnickým, dospělý se kvůli uspokojování svých emocionálních potřeb obává čehokoliv, co může vést k odloučení. Aby zůstal nablízku dítěti, ztrácí svobodu, která je pro výchovu nezbytná. To znamená, že pokud jsou muž a žena rozvedeni nebo žijí odloučeně, je důležité, aby spolu o výchově dítěte vedli dialog. Jestliže to není možné, je důležité, aby do vztahu vstoupila třetí osoba, přítel, strýc nebo teta.

Něžnost nestačí

Výchozím bodem lidského růstu je přijetí a láska. Prvním domovem dítěte je matčino lůno, později její a otcova náruč. Obojí je místem odpočinku a prostorem, kde život rozkvétá a rozvíjí se. V atmosféře lásky a ochrany se dítě cítí bezpečně. Celá výchova je založena na přijetí a vzájemné důvěře, která z něj vyplývá. Dítě se bude snažit, když bude cítit lásku a uznání, když s ním nezačáždíme jak s objektem nebo jako s někým nedůležitým. Pokud dítě vnímáme jako osobu, s níž jednáme s úctou patřící lidské bytosti, může mít zdravé sebevědomí a vědět, že mu druzí důvěřují.

Nároky, které jsou na děti kladeny bez ocenění a niterného porozumění, provokují reakci. Mohou vyvolat pocity hněvu a odporu, i když nemohou být vyjádřeny otevřeně. Dospělí jsou pak vnímáni jako ti, kdo potlačují svobodu a brání naplnění vlastních tužeb dítěte. Zákon se bude jevit jako zatěžující a nebezpečný. K tomu dochází, pokud rodiče zneužijí svou autoritu a snaží se své děti ovládnout k naplňování vlastních potřeb a k uspokojení vlastní hrdosti – místo toho, aby v dětech pomáhali rozvíjet jejich nadání.

Dítě, které nedůvěřuje autoritě, bude mít velké obtíže v přijetí jejich požadavků. Ztratí důvěru, pokud vnímá rozpory nebo dvojznačnost mezi slovy a skutky. Syn nemůže akceptovat požadavky otce, který neklade nároky sám na sebe a který svého syna patřičně nemiluje a neuznává.

Vzpomínám na mladíka, se kterým jsem natáčel rozhovor pro jeden televizní program. Pohyboval se ve světě drog. Požádal jsem ho, aby vyprávěl o svých zkušenostech. Pak jsem se ho zeptal, co tomu říkají jeho rodiče. „Zuří,“ odpověděl mi. „A co ty na to?“ ptal jsem se. Ten šestnáctiletý chlapec se mi podíval do očí a rozzlobeně odpověděl: „Pane, můj otec je alkoholik.“ Tento mladík vnímal dvojznačnost sdělení, které dostával od svého otce – to způsobilo, že mu přestal důvěřovat. Kdyby mu otec řekl: „Můj synu, nebuď jako já. Víím, jaké to je, být ve vězení závislosti. Nebuď stejně nešťastný jako já,“ syn by mu rozuměl a snad by to i přijal. To by nebylo dvojaké sdělení, ale pravda: pravda, která od otce vyžadovala upřímnost a pokoru.

V rodinách, ve kterých se rodič a jeho dítě spolu octnou sami, hrozí nebezpečí, že pro oba bude jejich vztah nezdravý. Uzdravení srdce a posun k osobní celistvosti je mnohem obtížnější ve vztahu omezeném na dva lidi.

Aby děti rostly a získaly skutečnou vnitřní důstojnost, nestačí, aby byly něžně milovány a přijímány takové, jaké jsou. Stejnou měrou potřebují být povzbuzovány, posilovány a vedeny rodičem nebo náhradním rodičem, opravdovým a dobrým vychovatelem, který jim věří a který věří jejich schopnosti růst. Rodič nebo náhradní rodič musí dětem dokázat, že je opravdu miluje a že se skutečně zajímá o jejich vývoj a o to, jak se jim daří. Děti, které cítí, že jejich otec nebo matka se více zajímají o vlastní pověst, práci nebo zábavu, nebo že jejich přítomnost rodiče ruší, budou mít tendenci nedbat na jejich rady a vedení. Mezi dítětem a autoritou tak porostou hradby. ●

Tuhé potraviny a televize zkracují spánek kojenců

Někteří rodiče jsou přesvědčeni, že podávání tuhých potravin před ukládaním do postele dítěti prospívá. Výzkum nicméně prokázal, že rané zahrnutí tuhých potravin do jídelníčku a sledování televize zkracují spánek....

Pokud byly tuhé potraviny podávány před dosažením čtyř měsíců, jejich negativní vliv byl dokonce silnější než prenatální deprese matky. Každá hodina sledování televize týdně zkrátila spánek denně asi o 6 minut.

Acad Pediatr 2010 May-Jun; 10(3):187–93

Děti, rodiče a hráček vášeň

Vědečtí pracovníci z Indiana University prováděli výzkum u 116 chlapců a děvčat v průměrném věku 16,8 roku. Účelem výzkumu bylo zjistit vztah mezi hraním hazardních her a vlivem vrstevníků a rodičů.

Skoro všichni (91 %) studenti uvedli, že minimálně jednou v životě hráli nějakou hazardní hru.

Dospívající, kteří měli těsnější vztah s rodiči, hráli méně často. Ti, kteří měli problémy s komunikací s rodiči a měli pocit, že jim nemohou důvěřovat, se stávali častěji na hraní závislí. Pokud rodič dohlížel nad tím, co dítě dělá ve svém volném čase, riziko hraní se snižovalo. Byl-li vliv vrstevníků silnější než vliv rodičů, riziko hraní se naopak zvyšovalo.

Journal of Gambling Studies, Vol 22, Num 1, 1–22

Média silně ovlivňují kouření a pití u dospívajících

Vědci ve studii vypracované na Dartmouth University Medical School sledovali 2 606 párů rodičů a dospívajících dětí.

Ptali se děti, jestli rodiče dohlížejí nad filmy, na které se dívají, a zda jim dovolují dívat se na nepřístupné filmy.

Výsledkem studie byl poznatek, že pokud rodiče dětem zakazovali dívat se na nepřístupné filmy – které často zobrazují osoby kouřící a požívající alkohol – riziko pití a kouření bylo u dospívajících nižší.

Pediatrics Vol. 118 No. 5 November 2006, pp. 1932–1942

Odkud vlastně vítr vane

Když se Jim a Karen před jednadvaceti lety brali, byli paní a panna. Podobně jako mnoho jiných mladých párů měli o sexu dosti bláhové představy.

Z knihy Kevina Lemana Harmonie v manželství. Vydalo nakladatelství Návrat domů.

Jejich sexuální život po libánkách by se dal vyjádřit slovy „zásah, nebo vedle“. Sexuální život začali zvládat až asi tak po patnácti letech manželství.

Co se tedy vlastně dělo? Jim neustále hledal „kouzelnou kulku“. Někdy měl dojem, že ji našel, což bylo ještě horší. Stále zkoušel něco nového – nový způsob, jak Karen obejmout a jak se s ní mazlit – zkoušel i nové doteky na intimních místech, a když Karen slastně vzdechla, usoudil: Aha, tak takhle tedy, toto v ní probudí sexuální vášeň.

Karen se sice nový dotek líbil, nicméně naučila se své slastné vzdechy omezovat, protože jakmile Jim zaslechl sladký vzdech, pokoušel se dělat přesně totéž při každém následujícím milování – třeba padesátkrát nebo i stokrát. Karen nechápala, proč musí stokrát mlčet, aby překonala účinek jediného vzdechu. Jim byl prostě takový. Byl tak předvídatelný, že to, co jí kdysi rozehrálo více než srpnový den, z ní nyní dělalo ledovec. Jim byl frustrován. Myslel si (ovšem nikdy to neřekl nahlas): Víím, že to dělám správně. Posledně to fungovalo! Proč to nefunguje dnes? Asi to nedělám dostatečně jemně (nebo dostatečně rychle, případně můžete zkusit dosadit jinou variaci).

Když jsem se s Jimem sešel poprvé, dal jsem mu jednoduchý úkol. Řekl jsem mu: „Jíme, teď jděte domů a dobře si prohlédněte šatní skříň své manželky a pak tu svou. Pak mi povíte, jakých rozdílů jste si všiml.“ – „Na to nemusím chodit domů, pane doktore,“ řekl. „Obsah našich skříní znám z paměti.“

„Tak dobrá. Jaký vidíte rozdíl, když se podíváte na boty?“ – „Manželka má padesát párů a já mám tři.“

„Zkusím hádat: Máte boty do společnosti, pak pár sportovních bot a konečně boty na práci na zahradě.“ – „Přesně tak.“

„Kdybyste spočítal její oblečení a své obleky, k jakému výsledku byste dospěl?“ – „Pokud jde o manželčiny šaty, potřeboval bych kalkulačku. Své obleky bych spočítal na prstech.“

„Co z toho můžete odvodit?“ – „Že si manželka ráda kupuje šaty?“

„To asi také, ale co to znamená ve vztahu k sexu?“ – „Manželka nemá oblečení, které by vypadalo zvlášť sexy; pokud narážíte na tohle.“

Bylo zřejmé, že důvtipnost nepatří k Jimovým nejsilnějším stránkám; proto jsem se rozhodl, že půjdu přímo k věci. „Jíme, snažím se vás upozornit na skutečnost, že vaše žena má větší zálibu v pestrosti než vy. Nechce nosit tytéž šaty v pondělí, ve středu i v pátek. Patrně asi nechce nosit stejné šaty ani každé druhé pondělí. Touží po pestrosti.“

Víte, my muži někdy přistupujeme k sexu jako k příručce o kopané. Víme, co uděláme, jak to uděláme a kde asi skončíme. Jenže takový přístup začne naše manželky brzy nudit. Ženy dokáží předvídat naše pohyby a odhadnout s přesností deseti vteřin, kdy se přesuneme shora dolů. Vaše žena touží po něčem víc.“

Viděl jsem, že Jimovi začíná svítat. To, co jsem říkal, mu dávalo smysl. „Povíme si, v čem je váš úkol, Jíme,“ pokračoval jsem. „Vaše manželka, pokud jde o sex, nebude v úterý večer stejná žena, jako byla v sobotu dopoledne. Jeden večer třeba touží po dobrodružství nebo po nějaké ‚rychlouce‘. Touží po tom, abyste ji ‚překvapil‘. Jindy – třeba někdy

ráno – jí bude vyhovovat pomalý sex. Chce, abyste ji přesvědčil, že po něm vlastně touží. Na vás je, abyste zjistil, odkud v ten který den vlastně vítr vane.“

Více ani nebylo potřeba. Nemusel jsem Jimovi doporučovat nějakou „sexuální náhražku“ (to bych ostatně ani nikdy neudělal). Nemusel si pouštět instruktážní videa. Nemusel si za stovky dolarů pořizovat „eroticke pomůcky“. Jim si uvědomil, že – jak jsem psal v jiné knize – sex začíná v kuchyni. Sex je celodenní záležitostí. Jim si navykl na nový způsob myšlení a podle Karen je teď v ložnici virtuosem.

Uplynulo sedm let. Sex nyní prostupuje prakticky vše, co Jim a Karen dělají. Pokud jste to nezažili, nevěřili byste, jak úžasným manželským „pojivem“ může dobrý sex být.

Před třemi lety byl Jim v pasti. Měl práci, kterou nenáviděl. Jeho šéf se rozhodl stát se nejnenáviděnějším člověkem na východ od Mississippi. Pokud je vám mezi čtyřiceti a padesáti lety; patří pocit, že jste v pasti, k těm nejhorším. Jim se s vypětím všech sil ráno přinutil odejít do kanceláře. Měli však dvojčata na druhém stupni (a brzy pro ně nastal čas přejít na střední školu) a dvě malé děti, které právě začaly chodit do školy; proto Jim neměl moc na výběr. Na riskantní změnu zaměstnání nebyla vhodná doba.

v Palazzi (Jimově oblíbené restauraci). Pokud se domů vrátíš kolem šesté, budeme mít asi tak hodinu a půl na předkrm. Chci si ho užít. A mimochodem, když se podíváš do aktovky, najdeš tam fotku. Ber to jako ‚menu‘ pro ten předkrm. Už se těším, až tě uvidím. Tvá Karen.“

Víte, co si asi Jim říkal, když si tento e-mail přečetl? Nezapomínejte, že byl v ubíjejícím zaměstnání. Finanční tlak narůstal. Jimův šéf byl šílenec, který denně dělal Jimovi z života peklo. Přesto si Jim po přečtení e-mailu říkal: „Jsem nejšťastnější muž na světě.“

Úžasný sex je povznášející prožitek. Manžela a manželku může spojit způsobem, ježmuž se nic nevyrovná. Víte-li, že manželce na vás opravdu záleží, víte-li, že manžel po vašem těle touží více než po čemkoli jiném, pak to znamená obrovské a mnohostranné potvrzení jak pro muže, tak pro ženu.

Mimochodem, z tohoto e-mailu měly užitek i děti. Když si Jim a Karen konečně vyzvedli děti od babičky, nemohl se jich Jim dočkat. Byl sexuálně uspokojený a mohl se plně soustředit na vztah s dětmi. Poslouchal, co ten den prožily; a pak je uložil do postele. Nemylte se – děti si toho večera všimly, jak se Jim a Karen mají rádi. To v nich vyvolalo pocity bezpečí a štěstí. Říkały si, jsme v té nejlepší rodině, v jaké můžeme být.



Jednou v pátek dostal Jim od Karen e-mail. Byla to první zpráva, kterou četl, když ráno v kanceláři zapnul počítač:

„Úžasná novinka! Menší děti budou dnes večer u babičky a starší chlapci jedou na výlet s mládeží. Na osmou jsem objednala stůl

Sexuálního uspokojení však Jim a Karen nedosáhli ze dne na den. Jakmile jej ale dosáhli, jejich domov se proměnil. Nepochybuji, že Jim by byl ochoten za Karen zemřít. Rozhodně by se dvakrát nerozmýšlel. Není nic, co by pro ni neudělal. ●

Housenky kamikadze



Mnohé rostliny, když se ocitnou pod útokem hmyzu, který hryže jejich listy, začínají vylučovat zvláštní látky, které působí jako chemický signál, jenž přivolá jiné druhy živočichů, jejichž kořisti se stávají oni listožrouti.

Výhody, jaké toto pro přežití rostlin poskytuje, jsou zřejmé. Evolucionisté tak poukazují na přirozený výběr jako odpovědný faktor za tento jev.

Vědci byli však zmateni, když objevili neobvyklý aspekt této záležitosti, a to v případě rostlin tabáku napadených housenkami můry. Běžně trvá přinejmenším několik hodin, než dojde ke tvorbě výše zmíněných chemických látek. Nepřátelé housenky, brouci zvaní „velkooči“ se však dostavili prakticky okamžitě, když ucítili látky, které se při poranění listu normálně vylučují ihned.

Tyto chemické látky se odborně nazývají GLV. Vylučují se z listu nezávisle na tom, co způsobilo poranění, ať to byl nůž nebo kousnutí housenky. Předátoři housenky se však objevili pouze v tom případě, kdy vyloučení GLV bylo způsobeno housenkami můry. Jak dokázali určit rozdíl?

Látky GLV se vyskytují ve dvou variantách izomerů, Z a E. Experimenty ukázaly, že to byl poměr Z/E, co umožnilo broukům rozpoznat rozdíl mezi „normálním“ poškozením listu a kousnutím housenky. Co tedy tento poměr změnilo a tak přilákalo brouky?

Vědci zjistili, že to nebyla rostlina, ale housenky samotné, které zazvonily na zvonec, jenž svolává brouky na oběd. Poměr izomerů totiž mění samotné sliny housenek – způsobí, že většina Z-GLV se změní na E-GLV.

Tento „podivný a neotřelý posun“ je evolucionisty vnímán jako velká hádanka. Přirozený výběr by měl přece působit proti něčemu, co způsobuje, že organismus je méně odolný na přežití.

Karl Wieland, Creation Ministries International

Emocionální síla obrazů

Ještě nikdy nás každodenní život nezaplavoval tolika obrazy jako dnes.

Z knihy Anselma Grüna Uzdravení skrze obrazy. Vydalo nakladatelství Portál.

Televíze na nás na všech kanálech působí vizuálními podněty. Na veřejných prostranstvích, ve městech, na nádražích, na sportovních stadionech, v čekárnách – všude na nás útočí reklama, obrázky konzumního zboží propagující určitou módu nebo ideál krásy nebo obrázky snažící se v naší mysli propojit určité zboží s určitým dojmem. Všechny reklamy si vzájemně konkurují a bojují o pozornost spotřebitelů. Metody získání spotřebitelovy pozornosti (což má vést k následnému nákupu zboží) jsou stále rafinovanější a sofistikovanější. A internet tomu celému navíc dodává zcela novou dimenzi.

Všechny tyto obrazy na nás působí. Nemůžeme jim uniknout. Někdy nás určitý obraz zcela vtáhne a pohltí. Nedokážeme od něj odtrhnout zrak. Musíme se na něj stále znovu dívat.

Psychologové se zamýšlejí nad účinky těchto „tajných svědků“, kteří působí na hlubší vrstvy naší duše – tedy na oblast mezi vědomím a nevědomím. Emoce vznikající tímto způsobem bývají velmi silné. Na obrazy reagujeme buď psychicky, nebo nějakou činností. Rozum je přitom někdy zcela vypnut. Ovládnou nás obrazy. Rozumem se od nich nedokážeme odvrátit.

Existují obrázky, které oslovují všechny, protože odpovídají touhám všech lidí. Nebo se dotýkají strachů a úzkostí, kterými je svázána většina z nás. Obrazy pomáhají tuto úzkost vyjádřit a někdy lidem umožní oslabit strach. Pokud dovolíme úzkosti, aby se projevila, může se i změnit.

Jiné obrazy se nás dotýkají, protože znázorňují utrpení, které nás nenechává chladnými. Plačící lidé, kteří truchlí nad smrtí milovaného člověka, znetvořený obličej ženy, kterou zmrzačil její muž, vyhublé děti – takové a podobné obrazy se nás dotýkají a zprostředkovávají nám kontakt s naší schopností soucitu. Umožní nám podílet se na osudu jiných lidí. Vytrhávají nás z izolace a zprostředkovávají nám vnitřní kontakt s ostatními lidmi. Vyvolávají v nás emoce. A přitom nejsou informacemi o určitých faktech. Ukazují nám utrpení, strach, touhu, radost a jástot na konkrétním lidském obličej.

Prostřednictvím těchto obrazů vnímáme emoce, které jsou v nás velmi často potlačené. Vnější obrazy se dotýkají vnitřních obrazů, které nosíme v sobě. Každý z nás si v sobě nosí obraz dítěte potřebujícího pomoc, obraz dobrého otce nebo milující matky. Sledování určitého obrazu stimuluje naše vlastní vnitřní obrazy. A prostřednictvím vnitřních

obrazů se dostáváme do kontaktu s možnostmi vlastní duše.

Vnější obrazy – vnitřní obrazy

Pokud na nás ale působí příliš mnoho vnějších obrazů, přehluší vnitřní obrazy, které v sobě nosíme. Matou nás, rozptylují a vyvolávají nejistotu. Média svojí obrazovou záplavou míří na lidská srdce. Chtějí řídit naše myšlení a cítění. Chtějí člověka vést přesně daným směrem. Bulvární média znají sílu obrazů a používají ji nejen k ovlivňování lidí, ale rovněž k dosažení ekonomického úspěchu.

Pokud na sebe člověk nechá působit příliš mnoho obrazů, má to své důsledky: Většinou totiž dochází ke ztrátě kontaktu s vnitřními obrazy. Člověk se není schopen vyrovnat s nadměrnou záplavou podnětů a dojmů. A ani si je nechce ukládat, pouze je nechá kolem sebe projít. Na jedné straně tedy vnější obrazy udržují člověka v pohotovosti, na straně druhé mu však znemožňují navázat kontakt s vlastními hlubšími vrstvami, ve kterých se ukrývají vnitřní obrazy.

Psychologie reklamy počítá s tím, že i pouze krátce promítnutý obraz pronikne do lidského nevědomí a podnítl tak člověka k nákupu. Obrovské množství obrazů tedy



člověkem manipuluje. Vnější obrazy mu již nepomáhají uvědomit si své vlastní vnitřní obrazy. Duše je zmatená a člověk není schopen do jejího zmateného světa nahlédnout a zpracovat jej. Čím více obrazů na člověka působí, tím méně je schopen proniknout ke klidným základům své duše. Uchvátí ho bouřlivé mořské vlny a budou jim cloumat tam a zpět.

Dvoji tvář obrazů

V rozhovorech s ostatními lidmi si opakovaně všímám, že jejich nálada a životní pocit jsou ovlivňovány především obrazy. Jednomu se daří špatně, protože v sobě nosí negativní obrazy, které nedokáže rozpoznat nebo se jich neumí zbavit. Jiný si neustále stěžuje, přestože jeho situace z objektivního hlediska není tak neúnosná. A příčina jeho neustálého stěžování? Nebyl schopen uskutečnit nerealistické obrazy, které si o sobě a o svém životě vytvořil. Jeho život je jiný než obrazy, které v sobě nosí nebo které si nechal vnútit ostatními. Neodpovídá ideálním obrazům, tedy tomu, jak mu média prezentují úspěšný život.

Na základě zkušenosti s mnoha lidmi je mi jasné, že na obrazech, které v sobě nosím, závisí, jak se mi daří: zda mám chuť žít, něco dělat a angažovat se, nebo zda se jen tak poflakuji, do něčeho se mi nechce, jsem bez zájmu a bez energie.

Lidé s depresí

Daniel Hell, švýcarský psychiatr a výzkumník v oblasti deprese, říká: Deprese často znamenají, že o pomoc volá duše, která se brání přehnaným obrazům, jež máme sami o sobě. Například obrazu „musím být vždy perfektní a v pohodě, musím mít vždy všechno pod kontrolou, musím být vždy úspěšný a vše vždy vidět pozitivně“. Deprese se proti těmto mylným obrazům, jež jsou v konečném důsledku stejně pouhou iluzí, která nám navíc škodí, bouří. Měli bychom být vděční, pokud naše duše reaguje na chorobné obrazy,

protože nás vlastně vyzývá k tomu, abychom se s nimi rozloučili.

Mnoho lidí si dnes podobné chorobné obrazy nosí do práce. Mají obraz „musím zvládnout všechno, co se ode mě očekává“. Nebo obraz dokonalého zaměstnance, který je vždy bdělý a vše okamžitě udělá. V těchto případech na sebe sám vyvíjím během jakékoliv činnosti tlak. Chci vše udělat dokonale, a zároveň to pro mě není nikdy dost dobré. Spotřebuji příliš mnoho energie na malé úkoly, protože je chci všechny dokonale vyřídit.

Jiní lidé chodí do práce s jinými obrazy: Co si o mně ostatní myslí? Snad jsou se

unavené. A když se ze školy vrátí, rovněž si stěžují, že jsou unavené. Rozhovor s učitelem ukázal, že chodí do školy s obrazem „naprosté soustředění“. Učitel je hyperaktivní, plný napjaté pozornosti a totéž očekává od žáků. Reakce žáků ukazuje, že je tímto obrazem, který o sobě má, přetěžuje. Možná ho tento obraz již dlouhou dobu chrání před vyhořením. Ale tím, že žáky přetěžuje, jim bere jejich vnitřní pružnost.

To samé se děje i v některých firmách. Pokud vedoucí chodí do práce s velikášskými obrazy o sobě samém, zaměstnanec tím nemotivuje, ale naopak spíše ochromuje. Syndrom vyhoření se potom neobjeví u něj, ale u jeho zaměstnanců.

Jeden otec v sobě nosil obraz výkonnosti a efektivnosti. Všechno, co dělal, muselo být efektivní. S tímto obrazem přistupoval i ke svým dětem. Pokud byl doma, musela být výchova efektivní. Úkoly musely být udělány rychle. Večer si musela celá rodina vyjet na kole, aby udělali něco pro své zdraví. Postupně se děti začaly bouřit a dělaly všechno extrémně pomalu, aby se co nejvíce vzdálily vnitřním nárokům otcova obrazu.

Hvězdy

Jeden personální manažer, který v sobě nosí obraz „jsem hvězda“,

ochromuje své spolupracovníky. Neustále vypráví, jak skvěle se zhostil toho nebo jiného projektu, ale neponechá kolegům absolutně žádný prostor k životu. V podřízených tento obraz často vyvolá pocit, že se musejí tomu druhému vyrovnat, že musejí naplnit jeho očekávání. A tímto obrazem sami sebe přetěžují.

Jedna žena na vedoucí pozici v sobě nosila obraz, že musí být vždy první, jímž ochromovala své podřízené. Ty totiž nemohly dát najevo své silné stránky ze strachu, že by tím obraz šéfky zničily. Svými obrazy nadřizená všem komplikuje život. Bere jim energii, kterou potom využívá sama pro sebe. ●



© Shutterstock/Heggalin

mnou spokojení. Další jde do práce s obrazem „křečka v kolečku“. Může se snažit, jak chce, ale stejně se nikdy nepřiblíží k cíli. Takové obrazy nás přetěžují a často vyústí v syndrom vyhoření. Vyhoření je vždy pozvánkou k přehodnocení obrazů, s nimiž žijí. Deprese, která bývá se syndromem vyhoření spojená, má vždy nějaký smysl. Musím se jí zeptat, co mi chce říci. Možná mi chce naznačit, že se musím rozloučit s velikášskými obrazy.

Perfekcionisté

Jeden otec mi vyprávěl, že jeho děti již ráno odcházejí do školy s pocitem, že jsou

Tři kroky ke zdraví

Někdy zapomínáme na to, že k vytvoření a udržení dobrého zdraví nestačí pouze zdravá výživa a dostatek pohybu.

S. R. Morris, Vibrant Life

Národní nadace pro výzkum spánku (*National Sleep Foundation*) odhaduje, že asi 39 procent Američanů spí méně než doporučených 7–9 hodin.

To znamená, že více než jeden ze tří lidí je chronicky unavený. A i když si to většina lidí neuvědomuje, nedostatek spánku způsobuje, že řada běžných věcí – např. schopnost na něco si vzpomenout nebo udržet pod kontrolu svoji chuť k jídlu – se podstatně komplikuje.

Odpočinek nepotřebuje jenom tělo, odpočinek vyžaduje i mysl, vysvětluje dr. Eric Walsh, ředitel odboru veřejného zdravotnictví v kalifornské Pasadeně. „Když se něco naučíte, odpočíte si, dáte tak svému mozku příležitost, aby si novou informaci mohl uložit do správné přihrádky – a vy si tak na ni později mohli vzpomenout a dokázali ji použít.“

Dostatečný spánek pomáhá tělu bojovat proti nemocem. „Když se nevyděláte, imunitní systém je oslaben.“

Odpočinek však neznamená jenom noční spánek. Týká se také dovolené a trávení volného času. „Je nezbytné, aby měl člověk možnost vypnout od práce a tělo i mysl tak získali příležitost si odpočinout od každodenní rutiny,“ říká Walsh. I když si nemůžete dovolit drahou zahraniční dovolenou, spoustu příležitostí jistě nabídně i vaše bezprostřední okolí. „Můžete si třeba sbalit sendvič a jít se občas z práce najíst na lavičku do blízkého parku,“ navrhuje Walsh. „A ta nejlepší dovolená je dovolená v přírodě.“

V minulých letech probíhala živá diskuse na téma příliš mnoho vs. příliš málo slunce. I když máte kvůli obavě z rakoviny kůže sklon držet se raději v uzavřených prostorách, zdravotní přínosy rozumného vystavení slunečním paprskům a následné tvorby vitamínu D se nedají popřít.

„Slunce není našim nepřítelem,“ říká dr. Walsh. „Ano, když se budete smažit celé hodiny na sluníčku, může to vaši pokožku uškodit, sluneční paprsky jsou však přesto nezbytné pro dobré zdraví.“ Záleží

samořejmě i na barvě naší pokožky, čím tmavší je, tím déle se můžeme na slunci zdržovat.

Sluneční svit přináší i prospěšné účinky pro duševní zdraví. Vědci zjistili vztah nepřímé úměry mezi depresemi a hladinou vitamínu D v krvi.

Sluneční svit napomáhá také tvorbě serotoninu, hormonu, díky jehož vysoké hladině je člověk pozitivní a dobře naladěný. Slunce pomáhá tělu vytvářet melatonin, který napomáhá dobrému spánku.

A konečně: Pokud se s vámi manželka neustále hádá a šéf s vámi jedná s nedostatkem úcty a ohledů, nedivte se, že tím vaše tělo i mysl trpí.

Jakýkoliv vztah, ať se jedná o partnerský vztah, vztah mezi rodičem a dítětem, zaměstnancem a zaměstnavatelem, anebo dokonce se sousedem, má vliv na naše zdraví. Dobré vztahy hladinu stresu snižují, zatímco špatné vztahy ji zvyšují. ●



Nike bude barvit textil bez vody a chemie

Společnosti Nike a Adidas začínají využívat revoluční technologii v textilním oboru – postup barvení polyesteru, který nepotřebuje žádnou vodu a chemické látky.

Sustainable Business News, přetištěno z www.bio-info.cz

Podle Nike může tato technologie znamenat revoluci ve výrobě textilu. Největší zátěž a znečištění vzniká totiž právě při procesu barvení, jež dosud spoléhal na obrovské množství vody a chemických látek.

Adidas uvedl první oblečení vyrobené novým procesem na trh vloni. Společnost Nike nedávno otevřela specializovanou provozovnu na Taiwanu. Výrobní linku pro nový způsob barvení dodává společnost DyeCoo Textile Systems.

Postup barvení funguje takto: oxid uhličitý je obrovským tlakem dočasně přeměněn do tekutého stavu, a tak nahradí vodu v barvicím procesu. Jakmile se ochladí, oxid uhličitý se opět vrátí do plynného stavu, ze kterého může být 95 procent znovu použito.

Bez využití vody se obarvený textil nemusí sušit, což ušetří 60 procent energie. Uhlíkový proces barvení je také o 40 procent rychlejší. Navíc, není potřeba žádných chemických látek k tomu, aby barvivo přilnulo k látkám, jak je zvykem při využití vody.

Nizozemská společnost DyeCoo je prvním světovým dodavatelem zařízení na uhlíkové barvení. Postup byl vynalezen před 25 lety, společnosti DyeCoo se podařilo vymyslet způsob, jak jej využít ekonomicky. V současné době je možné postup využít jen k barvení polyesteru, DyeCoo pracuje na rozšíření využití také na bavlnu a další materiály. Investory ve společnosti DyeCoo jsou Nike a IKEA.

Konvenční postup barvení je extrémně náročný na vodu a chemické látky: na každý kilogram obarveného textilu je potřeba 95 až 150 litrů vody. Textilní továrny, které pro Nike vyrábějí polyesterové a bavlněné výrobky, použijí ročně přes 11 miliard litrů vody. ●

Cesta k čisté domácnosti

Belgie dala světu mnoho skvělých věcí – nejlahodnější pralinky, pivo Chimay nebo cyklistickou legendu Eddyho Merckxe.

Kromě vášně pro čokoládu či cyklistiku jsou Belgičané známí i silným ekologickým smýšlením. Není proto náhoda, že největší světový výrobce ekologických pracích a čisticích prostředků pochází právě odtud.

Ecover je moderní značka, která umožňuje mít čistou domácnost bez škodlivých chemikálií, jež zároveň chrání životní prostředí. A to od výrobních procesů, přes složení produktů, až po vlastnosti obalů. Výroba produktů Ecover, jejichž používání přispívá ke snížení znečištění životního prostředí, vodních toků a zvyšuje bezpečnost domova, podléhá těm nejpřísnějším kritériím. Produkty jsou vyráběny z rychle a 100% biologicky od-

bouratelných látek a samotná výroba probíhá také ekologicky – za využití ekologických výrobních procesů, zelené energie a v továrně se „zelenou“ střechou. Obaly produktů Ecover jsou z obnovitelných materiálů, nejčastěji z cukrové třtiny, která je 100% recyklovatelná.

Složení výrobků Ecover je jedinečné. Produkty Ecover jsou vyrobené na rostlinné či minerální bázi bez škodlivých chemikálií. Výběr použitých látek také podléhá nejpřísnějším kritériím. Nejdůležitější z nich je rychlý a 100% biologický rozpad použitých látek, jejich obnovitelnost a také míra toxicity pro vodní zdroje. Většina čisticích prostředků po použití v domácnosti končí totiž právě ve vodě. Všechny složky produktů Ecover se rozpadají

rychle a beze zbytku. Jejich negativní dopad na životní prostředí je tak minimální.

Díky používání látek na rostlinné bázi s čistícími vlastnostmi, jsou produkty Ecover velmi účinné a zároveň šetrné k čistěným povrchům, ale i k citlivé pokožce. Těmito látkami jsou například soda bikarbona, kyselina citronová, výtažky z bylin, škrobu, dřevěných vláken, semena řepky olejky a palmový či kokosový olej. Díky nim mají výrobky Ecover mimořádné čistící vlastnosti, které směle konkurují přípravkům na chemickém základě. Zároveň jsou cenově dostupné!

Zkuste i vy udělat něco pozitivního pro životní prostředí a zároveň chránit bezpečí a zdraví vaší rodiny. Vyzkoušejte produkty Ecover a přesvědčte se, že čistí, leští, perou a změkčují opravdu skvěle. A skutečně jsou ekologické! ●



© Shutterstock/rlgallin



© Shutterstock/Kejgalin

Třináctka na listu č. 11

Uvnitř Pacifického vědeckého centra v Seattlu můžete najít sadu určenou k testování barvosleposti.

Z knihy Morrise Vendena Zázrak obrácení. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

Test sestává z třiceti jednotlivých listů pokrytých různobarevnými tvary a vzorci. Každý tvar má ve středu skryté číslo. Trik je v tom, že barvoslepý člověk čísla nevidí, i když se bude hodně snažit.

Prohlížel jsem si test a zaujalo mě, že na 11. obrázku číslo nevidím. Doprovodný text mě informoval, že jsem barvoslepý vůči červené barvě. Nikdy jsem neměl pocit, že bych červenou neviděl, takže jsem zavolaal dceru a zeptal se, jaké vidí číslo na obrázku č. 11. „To je třináctka, tati,“ odpověděla.

Za chvíli šel kolem syn a tak jsem vyzkoušel obrázek i na něm. „Co vidíš,“ oslovil jsem ho a ukazoval na list papíru.

„Vidím třináctku,“ odpověděl.

Poprosil jsem ho, aby mi ukázal, kde přesně třináctka je, a on objel tvar čísla třináct

prstem na papíře. „Tady je, tati,“ řekl. Ale i když jsem dokázal sledovat jeho prst, číslo jsem neviděl.

V tom okamžiku jsem si vzpomněl na jeden moment: byli jsme s rodinou na výletě a já jsem si nevšiml květin, které rostly u cesty. Když jsem se zahleděl směrem, kterým ukazovali, jasně jsem poznal kopretiny i slunečnice, ale vlčí máky jsem stěží rozeznal. Teprve když jsme vystoupili z auta a došli blíže, tak jsem ty rudé květy uviděl. Došlo mi, že červenou barvu vidím, ale ne pokud je skryta mezi záplavou jiných barev.

Třicet šest let jsem netušil, že mám podobný problém. Víme, co jsem měl vidět. Četl jsem o tom, čeho si mám všimnout. Lidé, které znám, které miluji a kterým důvěřuji, mě ujišťovali, že oni to viděli. Pokoušeli se mi

pomoci vidět to také. Přesvědčovali mě, že to tam je. Objeli obrys čísla prstem – a já jsem ho neviděl. Problém byl v mých očích. Snad kdyby je někdo zázračně uzdravil, mohl bych červenou třináctku zahlédnout.

Tento příklad dokonale ilustruje problém, který máme s neobráceným srdcem. Není naše chyba, že nevidíme rudou třináctku na obrázku č. 11. Není třeba se bičovat, že číslo nevidíme. Jako slepec, který požádal Ježíše, aby mu otevřel oči (Mt 20,30–34), i my jsme se narodili slepi. Zrak je zázrak z nebes.

Moje obrácení

Když jsem byl v posledním ročníku střední školy, měl jsem pocit, že na všechno znám odpovědi. V Boha věřila moje prababička, babička, maminka i já. Znal jsem věrouku

i základní články víry své církve. Celý svůj život jsem navštěvoval církevní školy, ale Ježíše jsem ještě nepotkal. Byl jsem synem kazatele a vyhýbal jsem se potížím. Ovšem mimo bohoslužbu jsem se osobně nijak na Boha neousoustrědil. O pravdě jsem toho věděl hodně, ale s Tím, který je Pravda, jsem se nesešel. Vlastně mi ani nedocházelo, že bych se s Ježíšem mohl nebo měl osobně setkat.

Jednoho pátečního večera jsem se stavil za kamarádem a přemýšleli jsme, jak zabít nudu. Pozval mě a dalšího kluka, abychom společně četli Bibli. Pozvání bylo mírně šokující, protože jsem oba dva znal jako svobodomyšlné bohémy, kteří se nevyhýbají ani drogovým experimentům. „Ty a Randy budete studovat Bibli?“

„Jo,“ odpověděl váhavě. „My dva.“

Přibližně dvanáct kluků a holek z naší školy se rozhodlo, že společně budou hledat Boha. Oslovili jednoho z učitelů: „Pár z nás by rádo poznalo Ježíše Krista a chtěli jsme vás poprosit, zda bychom k vám mohli chodit v pátek večer a číst si společně Bibli.“ Odvětil, že pro něj bude potěšením je uvítat. Každý pátek jim půjčil obývací pokoj a s rodinou zmizel někde v domě.

Po nějakou dobu se tam skupina scházela a program byl velmi jednoduchý: četli si o životě Ježíše v evangeliích a povídali si o tom, co pro ně Kristus znamená. A také se společně modlili. Nic víc. Jen tyto tři věci. A pozvali i mě.

„To nemáte v pátek večer na práci nic lepšího?“ nechápal jsem.

„Tak to jednoduše zkus a uvidíš,“ nabídl Chris. Nevěděl jsem, že během čtení narazili také na téma přímluvné modlitby a začali se modlit jeden za druhého. Vyhledli si jednoho kluka a jednu holku ze školy, kteří viditelně projevovali nezáměr o duchovní věci, a modlili se také za ně. Chtěli zjistit, zda má modlitba nějaký vliv, a proto si vybrali ty nejtěžší případy, aby bylo zřejmé, že to funguje. Nevím, kdo byla ta dívka, ale vím, jak se jmenoval ten chlapec. Jednoduše se modlili za mě – aniž by se mě předem zeptali, zda s tím souhlasím.

Váhavě jsem svolil, že v pátek přijdu.

V duchu jsem si umínil, že budu dáblův advokát. Chystal jsem se vznést některé nezodpověditelné náboženské otázky a bavít se tím, jak si budou namáhat mozečky a hledat odpovědi. Těšil jsem se zvláště na jednu, ohledně svobodné volby a Božího předzvědění. Byl jsem si jist, že na to je chytím jako ryby na udičku.

Dovedete si představit mé překvapení, když jsem zjistil, že se vůbec nesešli, aby diskutovali o náboženství. Tématem jejich hovoru byl Ježíš: co pro ně znamenal a také jak

společně objevovali, co oni znamenají pro něj. Je těžké změnit téma hovoru na „náboženské věci“, když všichni chtějí mluvit pouze o Ježíši. Nakonec jsem seděl a bez dechu naslouchal tomu, jak ostatní ze srdce mluví o tom, co pro ně Ježíš dělá a proč ho milují.

Když lidé vyjadřují, co pro ně Ježíš znamená, je těžké s nimi polemizovat. To není téma na debatu, jako se dá diskutovat o věrouce a biblických textech. Můžete vyjádřit, že nevěříte tomu, čemu oni. Jenže jim je to v zásadě jedno, protože, jako Pavel, oni vědí, „komu ... uvěřili. Jsou přesvědčeni, že on má moc chránit, co jim svěřil, až do onoho dne“ (2 Tm 1,12; převedeno do 3. osoby plurálu). Nadšení z víry v Ježíše z nich vyzařovalo na všechny strany a já neměl šanci je o ně okrást.

Hodinu a půl jsem je sledoval a poslouchal. Nakonec řekli: „Teď se budeme mod-



lit. Klekneme si a budeme s Kristem hovořit konverzačním způsobem. Nikdo neřiká „amen“. Modlíme se jednodušími větami, aby bylo všem jasné, co chceme říct. Nikdo se nemodlí, pokud nechce.“ Pak si klekli, ale já zůstal sedět. Všichni sklonili hlavy a zavřeli oči mimo mne. Pozorně jsem je sledoval a čekal, co se bude dít.

Začali mluvit k Ježíši. Neřikali věty jako: „A požehnej misionářům a vedoucím představitelům naší země.“ Mluvili na Ježíše, jako by byl jejich přítel. Náhle jsem měl pocit, jako bych naslouchal čísi soukromé konverzaci. Obývací pokoj působil, jako by se jednalo o trůnní sál nebes.

Aniž bych si toho všiml, někteří z nich se stále modlili beze slov. I pro ně musel být ten večer velkým šokem. Vždyť já, jeden z jejich modlitebních experimentů, jsem opravdu přišel. Za mými zády na sebe významně

pomrkávali a rozhodli se, že jejich modlitební úsilí za mne tento večer rozhodně nekončí. Tiché modlitby doléhaly k Božím uším a prosily Ducha za uzdravení mladíka, který začal očima hledat vyvýšeného Spasitele.

Zlom

Stalo se to! Přistihl jsem se, že v okamžiku, kdy se za mě mí blízcí přátelé začali modlit, mi začaly po tvářích stékat slzy. A nechápal jsem, proč brečím. Rozhodně jsem nepřišel řešit si své problémy, a přesto jsem byl přemožen emocemi. Odvrátil jsem se, aby si nikdo nevíšiml mé slabosti. Modlitba vzápětí skončila a místnost se vyprázdnila. Uvnitř jsme zbyli pouze já a moji dva kamarádi. Začali jsme si povídat o tom, co se stalo. Vyprávěli mi o novém narození, jak člověk začne vše kolem vidět jinak a že Ježíš chce být mým přítelem. A najednou všechno dávalo smysl.

Poprvé jsem si uvědomil, že křesťanství nespočívá v tom, co víte, ale v tom, koho znáte.

Domů jsem se vrátil dlouho po půlnoci, a když jsem se druhý den ráno probudil, přečetl jsem jedním dechem celou knihu Římanům. To je úžasné, běželo mi hlavou. Najednou mi víra, důvěra i poznávání Boha jako přítele připadají tak samozřejmé. Nikdy předtím jsem Bibli nečetl obrácenými očima.

Táta nakoukl do pokoje, a když uviděl, že čtu Bibli, málem padl do vývrtky. Seběhl ze schodů a ve dveřích křičel na mámu: „Lee čte Bibli!“ Nevěřicně na něj pohlédla a vyběhla nahoru, aby se o tom sama přesvědčila.

Když jsem sešel dolů, seděli nad snídaní. Přisedl jsem si a stěží jsem dokázal ovládnout nadšení ze zážitku, který jsem předchozího večera prožil. Rozechvělým hlasem jsem

Komu jsou pobyty určeny?

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

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

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

Co nabízíme?

Nabízíme pohodlné ubytování, výbornou čistě vegetariánskou stravu, masáže, rehabilitační cvičení na páteř, bohatý program přednášek z oblasti zdravé výživy a zdravého životního stylu i společenský a hudební doprovod. V některých zařízeních je možné využívat saunu, jinde bazén, příp. vodoléčbu či fitness. 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.

Z knihy Johna a Mary McDougallových McDougallův plán. Vydalo OS Prameny zdraví (ve spolupráci s OS Maranatha).

Vy se však ničeho podobného obávat nemusíte. Jste-li odhodláni ke změnám, 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.

Zeleninový guláš

5 středních neoškrábaných brambor, nakrájených na velké kusy, 2 velké kulaté cibule, pokrájené na větší kousky, 2–3 mrkve, nakrájené na kolečka o tloušťce 1 cm, 200 g hub, nakrájených na polovinu, 2 střední cukety, rozkrojené na polovinu a poté nakrájené na proužky o tloušťce 2 cm, 200 g zelených fazolek, nakrájených na kousky dlouhé 2 cm, 2 1/2 šálku rajčatové šťávy smíchané s 1/4 šálku sójové omáčky tamari

Brambory, cibuli, mrkev a fazolky vložte do velkého kastrolu. Zeleninu zalijte asi 2/3 množstvím rajčatové šťávy. Posypte trochou papriky a bazalky. Kastrol i s pokličkou vložte na 1 1/4 hodiny do trouby rozpálené na 180 stupňů. Vyjměte z trouby, přidejte houby, cuketu a zbytek rajčatové šťávy. Posypte svrchu ještě trochou papriky a bazalky a dejte zpět do trouby na dalších 30 minut.

Podávejte s čerstvým chlebem anebo s rýží natural. Zeleninu můžete občas zamíchat. Chcete-li, aby omáčka byla při podávání hustší, vyjměte z ní zeleninu, zbylou tekutinu dejte na pánev, zahřejte ji až do bodu varu a přidejte malé množství kukuřičného škrobu smíchaného s vodou (3 pl kukuřičného škrobu rozmíchané v 1/2 šálku studené vody), až dosáhnete požadované hustoty. Omáčkou přelijte servírovanou zeleninu.

Chipsy tortilla

12 kukuřičných plátek tortilla (prodávají se zmražené v některých obchodech)

Předehřejte troubu na 135 stupňů. Placky rozkrájejte na čtyři stejné díly. Jednotlivé kousky dávejte na pečící plech v jedné vrstvě. Pečte při 135 stupních asi 20–30 minut, až budou křupavé. Tortilly můžete také servírovat v měkkém stavu. Nechte je rozmraznout v sáčku, poté je z něj vyjměte, zabalte do alobalu anebo položte do přikrytého plechu na pečení a několik minut v teplé troubě zahřejte. Podávejte teplé.

Před tím, než je začnete péct, můžete placky posypat práškem ze sušené cibule, práškem ze sušeného česneku anebo chilli. Stejný recept můžete použít i u arabského „pita“ chleba. Nakrájejte jej na trojúhelníky a oddělte jednu stranu od druhé. Položte je na pečící plech a pečte stejně jako tortilly. Výsledkem jsou lahodné pšeničné chipsy, které můžete namáčet do různých omáček.

Čínská zeleninová polévka

10 šálků vody, 1 1/2 šálku nálevu z hub, 1/4 šálku sójové omáčky tamari, 2–3 stroužky utřeného česneku, 1 pl čerstvě nastrouhaného zázvoru, 2 balení sušené houby šitake, 1 cibule, nakrájená na větší kousky, 1 svazek zelené cibulky, nakrájené na kolečka o délce 2 cm, 3 stonky nakrájeného řapíkatého celeru, 200 g nakrájeného čínského zelí, 200 g pohankových (rýžových) nudlí

Houby šitake vložte do mísy a zalijte je dvěma šálky horké vody. Nechte 15 minut namáčet. Mezitím vlijte do velkého hrnce na polévku deset šálků vody. Přidejte tamari, zázvor a česnek. Uveďte vodu do varu. Přidejte nakrájenou cibuli a ztlumte plamen. Vymačkejte přebytečnou vodu z hub a 1 1/2



© Shutterstock/Alexander Raths

šálku této tekutiny přidejte do horkého vývaru. Houby nakrájejte (odstraňte přitom tuhé stonky) a vložte je do vývaru. Přidejte zbývající ingredience, s výjimkou nudlí. Vařte na mírném plameni dalších patnáct minut. Pak teprve přidejte nudle a povařte dalších 10 minut. Podávejte horké.

Výsledkem je hlavní chod pro čtyři lidi anebo polévka (pro osm lidí) podávaná před hlavním (čínským) chodem.

Jablečné máslo

1 velká sklenice jablečného pyré (asi 900 g), 1 1/2 čl skořice, 1/2 čl utřeného česneku, 1/2 čl nového koření

Smíchejte všechny ingredience a vložte je do pánve. Při mírné teplotě vařte nejméně jednu hodinu, až tekutina zhoustne a smíchají se jednotlivé chutě. Vlijte do připravené nádoby, uzavřete víčkem a uchovejte v chladničce. Servírujte na toasty, muffiny atp.

Může posloužit i jako lahodný ovocný sirup na vafle či lívance. Malým množstvím vody můžete jablečné máslo zředit, abyste dosáhli žádoucí konzistence. Podávejte horké či vychlazené.

Toasty s hráškovou pomazánkou

4 šálky vody, 1 nakrájená cibule, 1 velký brambor, očištěný (neloupaný) a nakrájený, 1 šálek žlutého püléného hrachu, 1 nastrouhaná mrkev, 1 čl bazalky, 1/4 čl sušeného kopru (možno vynechat)

Přiveďte ve velké pánvi vodu k varu. Přidejte cibuli, brambor a hrách. Na mírném plameni vařte 45 minut. Pak přidejte nastrouhanou mrkev a bazalku a vařte dalších 15 minut. Rozmixujte a podávejte s celozrnnými toasty.

Pomazánku můžete připravit i ze zeleného hrášku. Je dobrá s vaflemi nebo celozrnnými obilovinami. ●

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART 2014

- 6.–13. 4. penzion Borůvka, Špindlerův Mlýn, Krkonoše
- 11.–18. 5. penzion Mušlov, Pálava.....
- 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)

Třináctka...

Dokončení ze strany 25

vysvětloval: „Tati, věděl jsi, že víra není o tom, co děláš, ale že zásadní je to, koho znáš? Ježíš se mnohem víc zajímá o to, aby se stal naším přítelem, než jak si vedeme. Ví, že když budeme jeho přáteli, změníme se. To je pecka, co?“

Miluji svého otce, kazatele, za odpověď, kterou mi onoho osudného rána dal. Mohl říct: „Ty troubo! Posledních dvacet let neříkám a nepišu o ničem jiném. Na cos myslel, když jsi seděl ve sboru?“ Mohl, ale neřekl to. Místo toho se na mě otočil a s úsměvem pronesl: „Není to úžasné?“

Dopoledne jsme šli do sboru a já jsem v něm zůstal na obě bohoslužby. Dovedete si představit, v jakém úžasu jsem poslouchal kázání mého tatínka na stejné

téma, o kterém jsem mluvil u snídaně? Nemohl jsem uvěřit, že tak rychle dokázal můj příběh zapojit do svého kázání.

Co se stalo? Změnil táta kvůli mně osnovu svého kázání? Ne. Jen jsem náhle zahlédl třináctku na listu č. 11. Stal se zážrak. Jak? Došel jsem na místo, kde byl vyvýšený Syn, a Duch svatý mě dovedl k Ježíši.

Jsem rád, že podobnou věc Ježíš touží udělat pro každého z nás. Touží po tom víc, než v co kdokoli z nás doufá (Ef 3,20). Slíbil, že udělá pro každého z nás to, co sami nedokážeme. Kéž by nám pomohl rozpoznat tuto velkou potřebu. Přál bych si, aby nám jeho Duch stvořil nová srdce a abychom jej dokázali vidět jasněji a milovat hlouběji.

Vyvyšujte ho každý den. Každý den prožijte znovuzrození. V pohledu je život. V pohledu na Ježíše. ●



Inspirojící aktivity pro lepší život

4.3.
Úterý

Co se to ve světě děje

Přednáška o širších souvislostech naší doby a budoucnosti

Přednášející: Tomáš Chmel – koordinátor v neziskovém sektoru, dlouhodobě působil v oblasti obchodu, marketingu a komunikace

Mimořádné úkazy, klimatické změny, zadlužování států a lidí, sílící sociální a zdravotní problémy lidstva... Má to vše něco společného? Jaká nás čeká budoucnost a co na to spolehlivá biblická proceťví?

● Vstupné: dobrovolné

● Start: 18:00


6.3.
Čtvrtek

Osobní zpověď Ruth Kantorové

Pravdivý příběh o síle přimluvných a vroucích modliteb

Host: Ruth Kantorová – majitelka kosmetického salónu, manželka a matka tří dětí

Nechte se inspirovat a přijďte si poslechnout osobní svědectví o tom, jak můžeme jako matky pomoci svým dětem, aby neodcházely od Boha. Jak silný vliv máme na své děti a nejbližší okolí.

● Vstupné: dobrovolné

● Start: 18:00


11.3.
Úterý

Cesta výjimečné ženy

Téma pro měsíc březen – dvě biblická manželství, Bóaz a Rút, Juda a Tamar

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


18.3.
Úterý

Kurz kreslení

Malujeme pro radost srdce

Věnovat se vám bude: Patrik Kantor, Team Leader a Digital Art Director v reklamní agentuře Wunderman, vystudoval střední uměleckou školu a Prague College

Druhé pokračování mini kurzu kreslení, kde se můžete dozvědět další praktiky nutné k tomu, abyste pochopili princip kreslení a jeho technik.

● Vstupné: dobrovolné

● Start: 18:30

27.3.
Čtvrtek

Vše o běhu

Věděli jste, že 30 minut běhu denně zahání depresi a úzkost?

Přednášející: Ing. Robert Žižka – šéfredaktor časopisu Prameny zdraví, ředitel o.s. Prameny zdraví

O běhání včera i dnes s běžcem, který patřil v osmdesátých letech mezi špičkové československé vytrvalce – a běhá dodnes.

● Vstupné: dobrovolné

● Start: 18:00