

# prameny

leden-únor  
ročník XX. | cena 32 Kč | 1,69 €

## zdraví

8 Máte  
překyselený  
organismus?

10 Sbohem,  
cukrovko

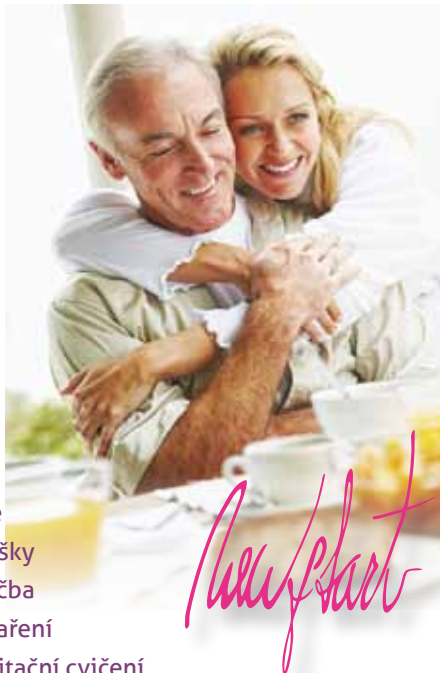
16 Příliš brzy  
příliš sexy

18 Úcta, kterou  
potřebuje



# NEWSTART

2014



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

*Newstart*

☎ 737 303 796

Rekondiční pobyty zdravého životního stylu

CountryLife



...CHCEME VÁM  
PŘINÁŠET  
*to nejlepší*

CountryLife

Úvod

▼ BIO e-shop

▼ Bioprodejny

**Nakupujte  
biopotraviny  
z pohodlí svého  
domova.**



[www.countrylife.cz](http://www.countrylife.cz)



**Informace,  
které  
nestárnou.**

[www.magazinzdravi.cz](http://www.magazinzdravi.cz)



© Jiřina Zárková

## Milí čtenáři,

měl jsem tu čest hlídat pár hodin jednoho pozoruhodného mladého muže. Vzhledem k tomu, že máme pouze čtyři dcery, byl jsem z celé akce dopředu trochu nervózní a pokoušel se raději předem připravit, resp. informovat o tom, co by se asi tak dalo podniknout s šestiletým klukem. U nejbližších jsem se kromě dobře míněných rad praktické pomoci nedovolal – a tak nakonec zůstalo všechno na mně. Přesněji řečeno, jak se ukázalo, zůstalo to na Maxíkovi. Což bylo dobře. Věřte mi, že ony čtyři společně strávené hodiny stály za to!

Lovili jsme lasem labutě, prodírali se hustými křovisky, spouštěli na vodu vor, plížili se pod rouškou temnoty, chytali ryby na rybářský prut, balancovali po kamenech nad vodní hladinou, ukryvali se před vyzvědači, činili se neviditelnými – a mnohé další. Nevím, co všechno se odehrávalo v jeho hlavě, nepochybně šlo o ještě mnohem barvitější program než v té mé, ale přesto – vrátil jsem se na chvíli do dětství, troufnul bych si říci, do normálního dětství. A šlo to i v Praze.

Největším zážitkem však pro mne bylo, že jsem se napojil na jinou lidskou bytost. Nedělal jsem vlastně sám vůbec nic, jen jsem se přidal, zapojil a nechal vést. Maxík se o všechno postaral. On byl (hlavní) velitel, mně se dostalo čestného titulu šéf. ☺

Milí přátelé, a podobně je to s námi ve vztahu k Bohu. Náš nebeský Velitel touží po tom, abychom se na něj napojili a nechali se vést. My, malí šéfikové. Nemusíme si dělat starosti. Nemusíme se bát. Nemusíme dělat vůbec nic! Jen s ním jít a poslouchat. On sám nás zapojí do (dobrého) plánu, který s námi má.

Sedl jsem si dneska ráno, že si (jako obvykle) něco přečtu z Bible. Otevřel jsem první stránku a přišla myšlenka: „Měl bys jít preparovat auto.“ Kolikrát jsem ten tichý hlas ignoroval, kolikrát jsem si jej pomýlil za jiný... Dnes jsem však šel. V autě jsem zjistil, že nejde zastrčit klíč do zapalování. Když se mi to posléze podařilo, ukázalo se, že nedokážu nastartovat. Vybitá baterka... Došlo mi, že kdybych neposlechl, zjistil bych, že je nějaký problém, až 24. prosince. K rodičům na svátky bychom asi neodjeli... A pokud ano, tak nepochybně po prožitém stresu, nikoliv ve svátečním naladění.

Náš nebeský Velitel nás má rád a chce se o nás postarat. On nejlépe ví, co je pro nás – a ty okolo nás – dobré. Učme se i v roce 2014 naslouchat – a nechme se vést. Budeme v těch nejlepších rukou.

Díky, Maxíku! Byla to dobrá lekce. Ale mamince radši říkat nebudeme, co všechno jsme spolu prožili, co říkáš?

**Robert Žižka, šéfredaktor**

# Obsah

cesty ke zdraví

## 4 Traumatická artritida

mýty a omyly

## 8 Máte překyselený organismus?

infekční onemocnění

## 9 Učitelé proti bacilům

rozhovor

## 10 Sbohem, cukrovko

duševní zdraví

## 12 Deprese a nedostatek živin

poradna lékaře

## 13 Doktoři „Hmhm“ a diagnóza z lesa

přírodní léčba

## 14 Dotkni se mě

zdraví dětí

## 16 Příliš brzy příliš sexy

partnerské vztahy

## 18 Úcta, kterou potřebuje

životní styl

## 20 Strýček Sam se dívá – a není sám

biblická uzdravení

## 23 Terapie přizpůsobení

k zamyšlení

## 24 Bůh je na mě našťvaný

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



# Traumatická artritida

Něco nebylo v pořádku. Všiml jsem si toho ve chvíli, kdy jsem vstoupil do ordinace. Usmál jsem se, jak nejlépe jsem dovedl, ale ženiny oči byly chladné a bojovné.

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

**J**ejí manžel zarytě hleděl do země. Posadil jsem se, vzal její kartu a v naději, že z ní vyčtu důvody její nevraživosti, jsem ji prolístoval.

Bolesti zad. Třináct let.

Začala mě bolet hlava. Chronické bolesti zad – jeden z nejobtížnějších problémů, s kterými se lékař setkává. Zhluboka jsem se nadechl a podíval se na ně. Moje oči se setkaly s jejími. Usmál jsem se a mile řekl: „Chcívám pomoci. Odkud si přejete začít?“

Bylo na ní vidět, že toho má právě dost; hráze se prolomily. „Já tady nechci být!“ řekla s hořkostí v hlase. „Přinutili mě, abych sem šla. Moje rodina za to může a já mám na ně zlost – jsem hrozně naštvaná!“ Její oči plály jako žhavé uhlíky. „Jsem dospělá, a přitom se mnou zacházejí jako s pětiletým

dítětem.“ Její pevný hlas naplněný emocemi přešel ve vzlykot.

Vyskočil jsem. „Velice se omlouvám,“ řekl jsem. „To musí být nějaký omyl. My tady nedržíme lidi proti jejich vůli. Pojdte za mnou, udělám vše proto, abyste mohla jít domů.“

Něco podobného zjevně nečekala. Podívala se na svého muže. Ten se jen trochu zavrtěl, ale oči od podlahy nezvedl. Seděl jako zařezaný. Nakonec se přece jen na mě podíval. „Udělal... udělali jsme to, protože jsme jí chtěli pomoci,“ řekl. „Netušili jsme, že se jí tak dotkne.“

Lornie se pohodlně usadila v křesle a bylo vidět, že hněv v ní pomalu odeznívá. Změnila taktiku. „Doktore, byla by to pro vás jen ztráta času,“ řekla věčně. „Navštívila jsem už 11 lékařů a asi 100krát mě rentgenovali.

Vyzkoušeli na mě, co se dalo, a pak mi řekli, že mi nic nepomůže, ani operace ne.“

V jejích slovech bylo cítit zoufalství. Její nemoc byla chronická. Svým trápením obtěžovala spoustu lékařů i své nejbližší. Nyní se snažila sama sebe chránit proti dalšímu zklamání. Vzal jsem ji za ruku. „Lornie, jsem přesvědčený o tom, že se s tím dá něco dělat. Takto se přece nedá déle žít! Podívejte, už jste jednou tady a vaše péče je plně hrazená. Co kdybyste to s naším programem aspoň zkusila?“

Moje slova padla na úrodnou půdu. Tento návrh se jí líbil. Lornie byla rozený bojovník a u nás získala paprsek naděje. Podívala se nepřítomně do dále a chvíli moji nabídku zvažovala. „Proč ne?“ řekla nakonec. „Moje loď se už stejně potápí.“

Pak mi začala vyprávět svůj příběh. „Kdy si jsem bývala vitální, energická žena, která milovala život. Kromě toho, že jsem byla ženou kazatele a matkou pěti dětí, podnikala jsem a aktivně pracovala v našem sboru.“

Před třinácti lety jsem spadla ze schodů a poranila si páteř. Nějaký čas jsem byla upoutaná na lůžko a zranění se hojilo jen velmi pomalu a špatně. Následujících třináct let bylo plné zápasů a bolesti – ustavičné bolesti. Mnohokrát mě rentgenovali, ale výsledek byl vždycky stejný: „Nedá se to operovat.“ Můj aktivní život byl narušen a já jsem čím dál více času trávila v posteli nebo v sedačce.

Před pěti lety jsem si bolestivě poranila koleno a můj stav se tím ještě zhoršil. Celý můj život se omezil na spánek, sledování televize, jídlo a tloustnutí. Stal se ze mě lenoch světového formátu,“ dodala s nepatrným úsměvem.

Byla kurážnější, než jsem si původně myslel. Vysvětlil jsem jí, že trpí traumatickou artritidou (artritidou, která vznikla v důsledku poranění). Aby se její záda a koleno mohly zcela uzdravit, potřebují být lépe zásobeny krví. Od toho se odvinul její ozdravný program:

– Strava. Nízkotučná strava s vysokým obsahem vlákniny, která pomáhá z krve odstranit nadbytečné množství tuků. (Nadbytečné tuky zpomalují krevní oběh, protože zahušťují krev a způsobují shlukování krvinek.)

– Pohyb. Pohyb stimuluje kolaterální krevní oběh a pomáhá kostem ukládat si potřebné minerály.

– Léčba. Horká a studená voda pomáhá místně zlepšit krevní oběh.

– Snížení hmotnosti. Stejně jako každý most má svůj váhový limit, mají jej i klouby.

Lornie se urputně zaměřila se na splnění úkolu, který byl před ní. Chodila na všechny možné přednášky. Ptala se a půjčovala si knihy. Místo dalších rentgenových snímků začala chodit do přírody. Říct, že „chodila“, je velmi přehnané. Pomalu a v bolestech se belhala. Vlekla s sebou nadbytečných 32 kilogramů na svém

stopadesátcentimetrovém těle. Nejprve chodila jen kolem zábradlí, a to se ještě musela přidržovat svého muže. Důležité ale bylo, že to dělala vytrvale pořád dokola. Koncem prvního měsíce léčby byla schopná ujít 5 až 6 kilometrů denně.

Nedostávala žádné zázračné léky, jen někdy si vzala lék na zmírnění bolesti zad. Jejím lékem se staly potraviny. Jedla pravidelně třikrát denně bez toho, že by mezi jídly cokoli kromě vody konzumovala. Její strava se skládala z mnoha druhů rostlinných potravin – velkého množství ovoce a zeleniny, fazolí, čočky, obilovin a přiměřeného množství ořechů. Protože tyto potraviny byly průmyslově neupravené, mohla jich sníst velké množství, a přitom hubnout. Díky tomu, že její strava byla vyvážená, netrpěla hladu.

Následující týden Lornie vpadla do mojí kanceláře. „Tento program je skutečně účinný! Už teď se cítím mnohem lépe. Tolik energie jsem neměla už roky.“ Pak se na chvíli odmlčela, jako by hledala vhodná slova. „Víte, tento program není nikterak náročný. Všechno, co dělám tady, můžu klidně dělat i doma.“

Na konci svého pobytu na naší klinice byla Lornie nadšená. „Zhubla jsem 5 kilogramů a můj krevní tlak klesl ze 170/114 na 130/80. Hladina cholesterolu v krvi se snížila z 226 mg/dl (6,8 mmol/l) na mnohem bezpečnější hodnotu 194 mg/dl (4,9 mmol/l). A nebezpečí diabetu pominulo.“

Lornie si náš program samozřejmě „odnesla domů“.

O rok později se nám přišla ukázat. Byla hubená a ve vlasech měla květinu. Nemohli jsme ji ani poznat. Velice jí to slušelo.

Usmála se a řekla nám: „Po svém návratu domů jsem chodila na hodinové procházky a žila stejně jako tady.“

Do roka jsem zhubla 30 kilogramů. Moje bolesti zad i kolen zcela zmizely. Ko-

nečně se mohu znovu začít starat o svou rodinu. Jsem moc ráda,

že jsem začala bojovat na správném bitevním poli. Peter i já se stále řídíme vším, co jsme se u vás naučili. Děkuji Bohu za to, že mi otevřel oči a ukázal mi, jak se můžu aktivně podílet na zlepšení svého zdraví.“ ●



## To, jak jste fyzicky aktivní před mrtvicí, ovlivňuje vaše šance po mrtvicí

Je dobře známe, že fyzická aktivita snižuje riziko mozkové mrtvice a kardiovaskulárního onemocnění. Výsledky nové studie ukazují, že dostatečná fyzická aktivita třikrát nebo vícekrát týdně významně zlepšuje vyhlídky těchto pacientů, kteří utrpěli mrtvicí – v porovnání s těmi, kteří se před mozkovou příhodou pohybovali málo nebo vůbec.

Jeden z autorů studie, dr. James Meschia, říká: „Dává to smysl. Mozek, který je běžně dobře zásoben krví a kyslíkem v důsledku aerobního fyzického zatížení, je v lepším stavu, aby se dokázal vypořádat s neurologickými poškozeními způsobenými mrtvicí.“

*J Neurol Neurosurg Psychiatry*

## Chcete-li předejít demenci, je dobré se občas zapotit

V nejdéle trvajících studiích svého druhu vědci zjistili, že středně až více náročná pohybová aktivita snižovala riziko demence všeho druhu o 40 %.

Dvacetileté sledování účastníků Framinghamské studie současně ukázalo, že ti, kteří hlásili nejnižší úroveň fyzické aktivity, byli vystaveni o 45 % vyššímu riziku vypuknutí demence.

*Alzheimer's Reading Room*

## Co způsobuje, že naše předsevzetí ohledně pohybu často dlouho nevydrží?

Většina z nás dobře ví, že fyzická aktivita přináší mnohý prospěch jak pro zdravé tělo, tak pro zdravou psychiku. Přesto nemá více než polovina lidí (v USA) dostatek pohybu, aby se z těchto prospěšných účinků mohla těšit. A z těch, kteří začínou, polovina během šesti měsíců odpadne.

Jaké důvody ti, kteří nevydrží, nejčastěji uvádějí? Nedostatek času, počasí, obava z rozbolavělých svalů, vzdálenost od fitness centra a to, že je cvičení prostě nebaví.

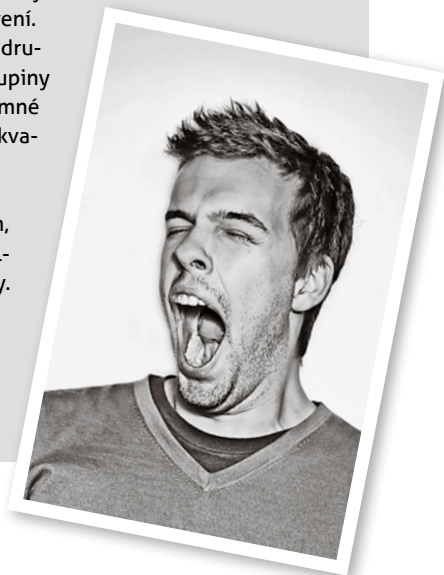
*Health Psychology, Vol 1(3), Sum 1982, 237–267*

## Jednoduché cvičení pomáhá při spánkové apnoe

Brazilští vědci studovali 31 pacientů s mírnou spánkovou apnoe. Polovinu skupiny požádali, aby zhluboka dýchali, zatímco druhá polovina účastníků studie se naučila jednoduché cviky patrem, jazykem, svaly ve tváři,

Po třech měsících bylo u druhé skupiny – na rozdíl od skupiny první – zaznamenáno významné zlepšení stavu; zlepšila se i kvalita spánku účastníků. Spánková apnoe může být velmi nepříjemným onemocněním, které s sebou často nese velmi vážné zdravotní důsledky.

*Am J Respir Crit Care Med. 2009 May 15;179(10):962–6*



## Mohlo by vaše dítě mít problém s fetováním?

Fetování je běžnější, než si myslíte. A může být velmi nebezpečné pro zdraví.

Vědci se ve studii zabývali inhalováním nebezpečných látek dětmi. Zjistili, že výskyt fetování je nejčastější ve věkové skupině 12–17 let. Ke skoro 73 % vážných případů otrav v důsledku fetování došlo u chlapců, což ukazuje, že chlapci často více riskují.

Popsáno bylo více než 3 400 různých látek, které dospívající fetovali. Nejčastěji užívané byly pohonné hmoty, benzín a barvy. Nejvyšší úmrtnost byla zaznamenána při fetování butanu, propanu a osvěžovačů vzduchu.

*National Poison Data System*

## Je třezalka účinnou alternativou k lékům?

Mnozí lidé se domnívají, že třezalka je účinnou alternativou k antidepresivům – mj. i při léčení syndromu podrážděného tračníku (IBS).

Ve dvojité zaslepené studii zkoumali výzkumníci její účinky po dobu dvanácti týdnů. Ukázalo se, že u těch pacientů, kterým bylo podáváno placebo, byly dosaženy lepší výsledky, než u těch, již užívali doplňky s třezalkou.

Pokud trpíte syndromem podrážděného tračníku, je třeba hovořit s informovaným lékařem o změnách v oblasti životního stylu, které vám pomohou vypořádat se s tímto problémem.

*Am J Gastroenterol 2010 Jan;105(1):170–7*



© stock.xchng/michielaw

## Deprese zhoršuje chronické onemocnění ledvin

Deprese zvyšuje riziko hospitalizace a úmrtí u pacientů s chronickým ledvinovým onemocněním. Vědci se v nové studii zabývali tímto vztahem u pacientů s raným stadiem onemocnění ledvin.

Ukázalo se, že pacienti s depresí byli vystaveni v porovnání s pacienty, kteří depresi netrpěli, skoro dvojnásobnému riziku toho, že skončí na dialýze a budou potřebovat hospitalizaci.

*JAMA 2010 May 19;303(19):1946–53*



© Shutterstock/Andrey Burmakin

## Obezita zhoršuje dlouhodobou prognózu u rakoviny

Dánští vědci zkoumali vliv obezity na riziko opětovného výskytu rakoviny prsu a úmrtí na toto onemocnění. Studie se zúčastnilo skoro 19 tisíc žen, které byly léčeny v období let 1977 až 2006 na rakovinu prsu.

Ukázalo se, že ženy, jejichž index tělesné hmotnosti (BMI) byl vyšší než 30 (tzn. obézní), měli podstatně vyšší opětovný výskyt tohoto druhu rakoviny a podstatně častěji také na rakovinu prsu umíraly než ženy, jejich BMI bylo nižší než 25 (tedy normální).

*Journal of Clinical Oncology, Nov 29, 2010*



© seok.schng/istock

## Čas před obrazovkou zkracuje život

Australští vědci zkoumali životní styl skoro devíti tisíc dospělých lidí. Sledování trvalo déle než šest roků.

Vědci zjistili, že každá další hodina sledování televize denně byla spojena s nárůstem úmrtnosti na všechny příčiny o 11 %. S každou další hodinou se současně zvyšovalo o 18 % riziko úmrtí na kardiovaskulární onemocnění a dokonce i o 9 % riziko úmrtí na rakovinu.

Lidské tělo bylo stvořeno k pohybu a aktivitě. Chceme-li si užívat optimálního zdraví, měli bychom se vyhýbat sezení po delší dobu.

*Circulation 2010;121:384-391*

## Obézní muži potřebují více pohybu, mají-li si snížit riziko cukrovky

Je dobře známo, že fyzická aktivita snižuje riziko vzniku cukrovky, zatímco nadváha a obezita je zvyšují.

Analýza studie zdravých lékařů (Physician's Health Study) ukázala, že u mužů s normální váhou a nadváhou přinášela již progresivně se zvyšující intenzita cvičení podstatné snížení rizika cukrovky. V protikladu stála skutečnost, že u obézních mužů docházelo k podstatnému snížení rizika cukrovky pouze v tom případě, pokud se věnovali fyzické aktivitě nejméně pětkrát týdně. Důležitou roli hrála tedy také kvantita a pravidelnost.

*Am J Med 2009 Dec;122(12):1115-21*

## Vitamíny před druhým infarktem neochrání

Jedním z rizikových faktorů prvního infarktu je zvýšená hladina homocysteinu. Ta se dá snížit podáváním vitamínu B<sub>12</sub> a kyseliny listové. Otázkou bylo, zda tento přístup má či nemá za následek snížení rizika úmrtí na infarkt.

Vědecký výzkum, jehož výsledky byly v nedávné době publikovány, na tuto otázku odpovídá. Výzkumníci ve Velké Británii sledovali 12 tisíc osob, které přežily první infarkt. Polovinu z nich podávali placebo, druhé polovině vitamín B<sub>12</sub> a kyselinu listovou.

Podávané vitamíny skutečně snížily hladinu homocysteinu, a to v průměru o 28 %. Během šestiletého sledování však dostalo další infarkt 20,4 % pacientů ze skupiny užívající vitamíny, ale pouze 19,6 % pacientů ze skupiny užívající placebo – u nichž tedy hladina homocysteinu zůstala zvýšená.

Je tedy zcela zřejmé, že dlouhodobé užívání vitamínu B<sub>12</sub> a kyseliny listové riziko druhého infarktu nesníží. Užívání těchto vitamínů nepřispělo ani ke snížení rizika rakoviny.



Na druhé straně existuje dostatek důkazů o tom, že strava bohatá na zeleninu, ořechy a ovoce při nemocech srdce a cév prospívá. Již Hippokrates řekl: „Ať je tvá strava tvým lékem.“

*JAMA 2010;303(24):2486-2494*

# Máte překyselený organismus?

Asi bych toto téma obešel velkým obloukem, ale vzhledem k tomu, že se na nás ze všech stran valí pH knihy, pH diety, „neutralizační pH zázraky“ a pH otázky, pár slov vám k němu řeknu.

**Z nové knihy Igora Bukovského *Návod na přežití pro ženu*. Vydala Ambulance klinické výživy (AKV).**

**P**odstata pH velmi zjednodušeně: Množství iontů vodíku určuje kyselost nebo zásaditost chemické látky anebo chemického prostředí. Toto pH může být 0 až 14. Hraniční hodnota je 7,0 – všechno, co je méně, je „kyselé“ (čím blíže k nule, tím kyselější), a všechno, co je více, je „zásadité“ (čím blíže ke čtrnáctce, tím zásaditější).

## Bludy se hlásí o slovo

Ony pH diety, pH knihy i prodavači pH „neutralizátorů“ svorně tvrdí, že vlivem stravy

a stresu jsme permanentně „překyselení“ a že tato „překyselenost“ je příčinou řady onemocnění, počínaje nachlazením a konče rakovinou. Můžete se dočíst například takovéto věci: „Organismus, aby se vypořádal s nadbytkem kyselá stravy, ukládá nadbytečnou kyselinu do tuku, čímž ji separuje od funkčního organismu a zabraňuje zvýšení pH. Mohou se vám z toho tvořit bulky v tukových tkáních anebo nádory. Když se poté upraví pH, zmenšují se i tyto kyselinové bulky nebo nádory.“ Uf!

Člověk, který tomu uvěří, se chová asi takto: „Nejprve jsem si měřila pH slin a moči pomocí indikačních proužků a zjistila jsem, jak je moje tělo překyselené. Tak jsem začala odkyselovat sodou bikarbonu, ale dozvěděla jsem se, že to leptá žaludek. Potom jsem četla knihu o odkyselení od Kurta Tepperweina. Produkty, které jsou v knize zmíněné, se dají koupit přes internet. Je tam i směs na odkyselení, která se pije. Zkusila jsem ten přípravek a postupně registrovala (na pH proužcích), jak se mé tělo odkyseluje.“

## Co je tedy pravda?

Dobře si prohlédněte tabulku, která ukazuje normální hodnoty pH všech důležitých tělesných tekutin:

Tělesná tekutina	pH
krev	7,34 – 7,45
sliny	6,50 – 7,50
moč	5,50 – 7,00
poševní tekutina	3,80 – 4,50
spermatická tekutina	7,20 – 7,80
žluč	8,00 – 8,50
pankreatická šťáva	7,50 – 8,50
žaludeční šťávy	1,00 – 1,50
střevní šťávy	7,50 – 8,00
mozkomíšni mok	7,30 – 7,60

Už jeden pohled na tato čísla stačí, aby moudrý člověk pocítil úctu ke své vlastní chemii – tělo pomocí složitých mechanismů udržuje složení jednotlivých prostředí. Je to všechno o mnoho citlivější než nejdražší rolexky! A tato úcta by měla být dostatečnou zábranou před pácháním jakýchkoliv nesmyslů. Vzápětí si přirozeně položíte





otázku: „O kterém pH je vlastně řeč?“ Když se ještě jednou podíváte do tabulky, zjistíte toto:

Obsah žaludku je vždycky kyselý; když říhnete (pardon) anebo máte reflux, je to možná známka toho, že jste snědli mnoho bramborového salátu anebo vypili hodně vína, ale rozhodně to nic neříká o pH krve. Je-li reflux zásaditý, je to vážný signál: buď máte v žaludku žluč, anebo jste se skutečně předávkovali onou sodou bikarbonu! Váš žaludek zmetabolizuje běžnou dávku 10 g bikarbonu (asi 2 čajové lžičky) za pár minut tak hravě, že se krev o tom ani nedozví (naštěstí). Aby bikarbona pohnula celým pH vaší krve (nedělejte to, věřte mi!), museli byste jí najednou spořádat až okolo 200 gramů – čímž byste spáchali úkladnou sebevraždu svého jícnu i žaludku.

Vaše moc je kyselá prakticky vždy – je to přirozené a brání to infekci. Rozhodně to nedokazuje „překyselení“ těla. Násilně udržovaná zásaditá moč může podpořit vznik infekce anebo kamenů.

Sliny jsou kyselé často – ale závisí to na tom, co jste právě jedli anebo pili, nikoliv na tom, co jíte a pijete dlouhodobě. „Překyselený“ člověk (pH krve méně než 7,0) sliny už nebude mít asi žádné.

Krev je vždy mírně zásaditá – vždy! Už malý posun pH krve směrem nahoru anebo dolů naruší mnohé tělesné funkce.

Z výše uvedeného vyplývá, že výsledek měření pH těchto tekutin vám téměř vždy ukáže „překyselení“ – a přesně o to projeďcům „pH kúr“ jde. To za prvé. A nyní to důležitější:

Krev je vždy mírně zásaditá – vždy! Už malý posun pH krve směrem nahoru anebo dolů naruší mnohé tělesné funkce. Ono „překyselení“ krve (méně než 7,0), kterým nás straší, není slučitelné se životem. Měla-li by mít ona pH strašidla pravdu, tak jsme všichni po smrti (anebo přinejmenším ležíme na jednotce intenzivní péče).

Již slyším zuřivé výkřiky prodavačů „alkalizačních pomůcek“, počítal jsem s tím. Vnímám však i úlevu a kameny padající z mnoha srdcí – ne, už se nemusíte bát lživého strašáku, že jste „překyselení“.

# Učitelé proti bacilům

Přichází sezona chřipkových epidemií a usmrkaných nosů. S kým by mělo být lepší se poradit než s učiteli, kteří se museli naučit, jak odolávat ve školách rychle se šířícím infekcím?

Sara Rowe, Vibrant Life

**M**nozí z učitelů si vybuodovali imunitu, kterou jim můžeme jen závidět. Nemají totiž čas na to, aby byli nemocní. Zde je několik tripů a dobře míněných rad od školních tabulí a lavic:

## Používejte dezinfekční prostředky

Bacily mohou být sice všude, to ale neznamená, že nemá smysl starat se o čistotu našich domovů. Učitel Alfred Cavagnaro doporučuje: „Kdykoliv je to možné, použijte dezinfekční prostředek!“

Soustřeďte se na povrchy, kterých se mnohokrát za den dotýkáme – kliky od dveří, klávesnici, vypínače a stolní plochy. Některé hračky se dají vyprat v pračce, jiné dezinfikovat. To je zvlášť důležité, když onemocní některý člen rodiny.

## Umývejte si ruce

Možná se to zdá být jasné, ale řada učitelů příkládá právě tomuto opatření klíčovou důležitost. Jennifer Littleová, která učí již čtyřicet let a byla jen málokdy nemocná, říká: „Myji si ruce tak často, jak to jen jde, a nikdy se nedotýkám své tváře, pokud jsem si předtím neumyla ruce.“ Ruce bychom si měli mýt zvláště poté, co jsme se vysmrkali, podobně jako před a po jídle.

## Posilněte svoji imunitu

Udržování zdraví neznamená jen vyhýbat se bacilům, jde také o to, abychom byli zdraví

a dokázali jim odolat. Učitelé se shodnou v tom, že je to velmi důležité. Gloria Jenneyová, která učila dlouhou řadu let na střední škole, uvádí, že následující opatření pomáhají: „Snažte se omezovat stres a udržovat se ve zdraví a pohodě. Pijte hodně vody, aby vaše tělo mohlo dobře fungovat. Hodně se smějte.“

Jiní učitelé doporučují konzumaci stravy s množstvím zeleniny a vyhýbání se potravinám a nápojům, které negativně ovlivňují imunitní systém, jako je např. cukr a alkohol. Někteří užívají i vitamínové doplňky – preventivně vitamín C a zinek při prvních příznacích nachlazení.

## Učte své děti dobrým zdravotním návykům

Děti v našem okolí jsou často nejlepšími šířiteli bacilů, proto je důležité, aby se jim dostalo poučení. Podle Alfreda Cavagnara nejde o nic více, než je naučit překládat kapesník, když se vysmrkají, a nekašlat ani nekýchat do dlaně nýbrž do rukávu. Názorně to dětem předvedte a povzbuzujte je, aby si často myly ruce. Vysvětlete jim, jak kvůli bacilům můžeme onemocnět a jak se nemoc přenáší na druhé.

## Nepřehánějte to

I když je důležité podniknout určitá opatření proti bacilům, je zbytečné se nadměrně stresovat. Udělejme, co je v našich silách – a nedělejme si starosti, jak to dopadne.

# Sbohem, cukrovko

Dr. Wes Youngberg, zakladatel organizace Youngberg Lifestyle and Nutritional Medicine v kalifornské Temecule, zkombinoval ve své nové knize *Goodbye, Diabetes* výsledky více než pěti stovek vědeckých studií se svojí dvacetiletou klinickou praxí.

**Michele Depeová, Vibrant Life**

**W**es Youngberg, který má doktorát v klinické preventivní péči a magisterský titul ve výživě, se nyní sdílí se čtenáři o tomtěž, s čím se sdílí se svými pacienty – o podložené informace svědčící o tom, že se cukrovka dá (vy)léčit i o účinné strategie vedoucí ke zdravějšímu životu.

Dr. Youngberg odpovídá na otázky týkající se tohoto závažného onemocnění:

## Je možné cukrovku vyléčit?

Rozhodně! Pacienti jsou soustavně zmalomyslnováni prohlášeními typu: „Cukrovka se nedá vyléčit, můžete ji jenom udržovat pod kontrolou,“ nebo: „Je to genetická záležitost, s tím nic nenaděláte.“ Přitom se dá až 90 procentům onemocnění cukrovkou předejít a většina případů cukrovky 2. typu se dá vyléčit. Poté, co pacient dodržuje komplexní program léčby a jeho hladina krevního cukru se jeví již řekněme tři či šest měsíců na normálních hodnotách, přičemž nemusí užívat léky, pak není třeba jej nadále považovat za diabetika, může tuto nálepku odložit. I když se jedná o nové paradigma, které není dosud široce přijímáno, chci vám dát naději, která je založena na faktech – cukrovka 2. typu je preventabilní, léčitelná a vyléčitelné onemocnění. Pokud je pacient ochoten udělat takové změny životního stylu a přijmout ty samé zdravotní návyky, které pomáhají zdravým lidem cukrovce a dalším život ohrožujícím a chronickým onemocněním, jako jsou srdeční onemocnění či rakovina, se vyhnout.

## Dává smysl, že opatření v oblasti životního stylu mohou pomoci, jak je ale možné předejít vzniku genetického problému nebo jej odstranit?

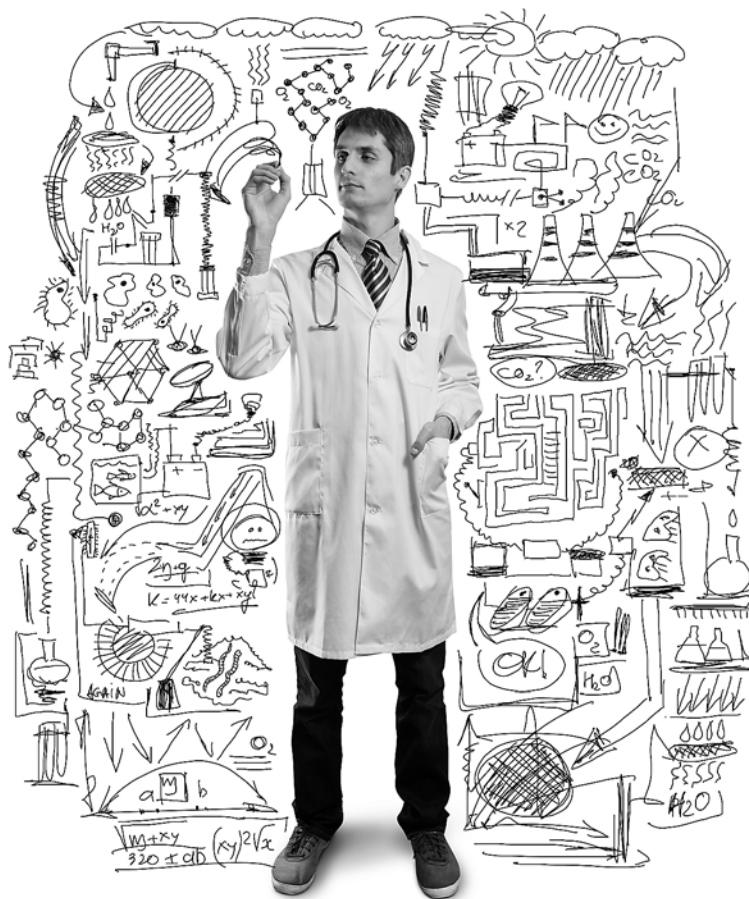
Všechny nemoci mají určitou genetickou složku, to, že jste zdědili nějakou genetickou náchylnost k onemocnění cukrovkou, ještě

neznamená, že je vaše onemocnění nevyhnutelné. Každodenní volby, ať je to to, co jíte, pijete, děláte anebo dokonce i vaše myšlenky a postoje, to vše významně ovlivňuje způsob, jak se geny projeví. Pokud se rozhodnete řídit podle pravidel velmi zdravého životního stylu a vyloučíte škodlivé faktory z okolního prostředí, disponujete mocí k deaktivaci neboli „vypnutí“ těch genů, které jsou svázány s vaší rodinnou anamnézou.

**Slyšíme stále znovu, že máme nadváhu a měli bychom více cvičit. Je toto**

## skutečný důvod, proč dnes statisíce lidí trpí cukrovkou?

Nemusí to tak být vždy. Lidé, kteří vypadají dobře, jsou aktivní a dokonce ani nemají nadváhu, často mívají nediodagnostikované zdravotní problémy. Ztráta nadváhy a dostatek fyzické aktivity jsou klíčové pro prevenci, léčbu i vyléčení cukrovky. Cukrovka však může být způsobena či zhoršována i dalšími faktory, jako jsou autoimunitní onemocnění, toxiny (z životního prostředí a potravy) a chronickými druhořadými infekcemi.



## Jak důležité je nechat se vyšetřit na cukrovku?

Přinejmenším třetina nemocných s cukrovkou vůbec neví, že tímto onemocněním trpí. Postupuje pomalu a ve chvíli, kdy se objeví

### Diabetici mají zvýšené riziko některých druhů rakoviny

Zpráva publikovaná současně Americkou společností pro cukrovku (*American Diabetes Association*) a Americkou společností pro rakovinu (*American Cancer Society*) naznačuje, že existuje souvislost mezi cukrovkou a některými druhy rakoviny.

Diabetici mají přinejmenším dvojnásobné riziko rakoviny jater, rakoviny slinivky břišní a rakoviny dělohy než ti, kteří cukrovkou netrpí. Vědci dosud příliš nerozumí tomu, jakým způsobem souvisí tato onemocnění s cukrovkou.

*CA Cancer J Clin 2010*

první příznaky, bývá již cukrovka v pokročilém stadiu. Prospěšné je zjišťování hladiny krevního cukru nalačno, ale nejedná se zřejmě o nejlepší vyšetření. Pokud vám měřili hladinu glukózy v krvi, zeptejte se na konkrétní výsledek. Mnozí lékaři ještě dnes nezvažují možnost tzv. prediabetického stavu – navzdory tomu, že s v tomto stavu nachází přinejmenším 79 milionů Američanů. Hodnota 5,5–6,9 mmol/L svědčí o prediabetickém stavu, hodnoty vyšší než 7 svědčí o cukrovce.

Podle mého názoru je však lepší testovat, jak vaše hladina krevního cukru reaguje na konzumaci jídel. Test glukózové tolerance je citlivější. Jedná se o test, při kterém vám je podáno v laboratoři speciální nápoj s vysokým obsahem cukru, načež je po hodíně a po dvou zjištěna vaše hladina krevního cukru. Pokud je hladina glukózy po dvou hodinách vyšší než 7,8, jedná se o prediabetes. Pokud je vyšší než 11,1, jedná se o rozvinutou cukrovku. Existuje ještě jeden test, který je také dobré udělat, říká se mu hemoglobin A1C. Vysokou hladinu cukru bychom mohli připodobnit rozlitému do vašeho krevního řečiště. Tento test měří, kolik cukru bylo nalepeno k buňkám za dobu posledních čtyř měsíců. Pokud je výsledek tohoto testu vyšší než 5,7 procent, jedná se o začátek prediabetického stavu, pokud je vyšší než 6,5, cukrovka již propukla.

Existují také důležité testy, které pomáhají určit zdraví a funkčnost srdce, ledvin, jater a štítné žlázy.

### Když říkáte, že cukrovku je možné vyléčit, myslíte tím také, že se dá zabránit i komplikacím, které s sebou diabetes nese?

Ano. Cukrovka je jen špičkou ledovce, za jejími příznaky se skrývá celkové narušení metabolismu organismu. Zjišťují, že porozumění většiny lidí cukrovce je velmi povrchní. Myslí si, že cukrovka způsobuje problémy s hladinou glukózy v krvi a že z neznámého důvodu, pokud pacient neužívá léky, vede k řadě zdravotních komplikací, jako jsou amputace, selhání ledvin či slepota.

To je v podstatě pravda, ale jedná se jen o malou část celého obrazu. V současné době je hlavní komplikací cukrovky srdeční onemocnění. Přinejmenším 65 procent pacientů s cukrovkou umírá předčasně v důsledku kardiovaskulárních problémů, protože diabetes způsobuje poruchy krevního oběhu – a to je kořen všech dalších komplikací.

Lidé se také často domnívají, že diabetik musí užívat inzulín, protože jeho tělo jej nevyrobí dostatek. To nemusí být pravda. Většina pacientů v prediabetickém stavu a nemocných s cukrovkou 2. typu produkuje inzulín často. Dokonce jejich slinivka vytváří mnohokrát více inzulínu než je „normální“, až v určité chvíli již není schopna se vypořádat s požadavky na tuto nadměrnou tvorbu, zeslábně a začíná selhávat. Při dobré terapii se slinivka často dokáže později vzpamatovat. Mezitím dochází k reakci imunitního systému, ke tvorbě zánětu; vnitřní povrch cév se stává lepivým, dochází

ke zužování a tvrdnutí cév a u pacienta se může projevit zvýšení krevního tlaku. Dobrou zprávou je, že všechna opatření v oblasti životního stylu, která pomáhají léčit cukrovku, současně pomáhají léčit veškeré tyto komplikace.

### Existují nějaké nové informace o důležitosti pohybu?

Ano. Pohyb může mít velmi velký vliv na hladinu krevního cukru. Za předpokladu, že je dávkován rozumně, to znamená odpovídající množství fyzické aktivity v odpovídajícím čase. Mnozí pacienti s cukrovkou mají v buňkách svého těla velké zásoby energie v podobě glukózy, tato energie však nikdy nemá příležitost uvolnit se a spálit, protože necvičí tak,

---

Přinejmenším třetina nemocných s cukrovkou vůbec neví, že tímto onemocněním trpí. Postupuje pomalu a ve chvíli, kdy se objeví první příznaky, bývá již cukrovka v pokročilém stadiu.

---

jak by měli. Buňky jsou „rezistentní“ a nedovolí inzulínu vstoupit a vlít do nich ještě více energie, cítí se být již „plné“. To způsobuje, že cukr zůstává v krevním řečišti – a jeho hladina je příliš vysoká. Jednou z neefektivnějších strategií ke snížení hladiny krevního cukru je pohyb hned po jídle.

### Máte nějaké tipy týkající se jídelníčku?

Mnozí lidé pořádně nesnídají, tím se vytvářejí podmínky pro řadu problémů s kolísáním hladiny krevního cukru a další problémy. Je třeba mít ve stravě vyvážená množství zdravých bílkovin, sacharidů s velkým obsahem vlákniny a zdravých tuků, a to při každém jídle. Optimální je pauza čtyř až pěti hodin mezi jednotlivými hlavními jídly; ani to není dnes zrovna populární. Obecně řečeno, když se pořádně najíte při hlavních jídlech, není žádný důvod ke svačinkám. Metabolismus lidského těla večer zpomaluje. Právě v těchto chvílích přijímá řada z nás většinu každodenních kalorií. Dobrým cílem může být nic nejíst po sedmé hodině večer. ●

### Dívání se na televizi z vás může učinit diabetika

Dívání se na televizi našemu zdraví příliš neprospívá. Může dokonce přispět ke vzniku cukrovky.

Součástí zpracování dat od více než 50 tisíc žen ze studie *Nurses' Health Study* bylo sledování vlivu televize. Během šesti let sledování se u 1 515 žen objevila cukrovka. Ukázalo se, že ty ženy, které sledovaly televizi čtyřicet hodin týdně, měly dvojnásobné riziko vzniku cukrovky v porovnání s těmi, které ji sledovaly jenom 1–2 hodiny týdně.

*JAMA 2003;289(14):1785–1791*

# Deprese a nedostatek živin

Stravování má výrazný vliv na metabolismus, proto nás nepřekvapí souvislost mezi tím, co jíme, a rizikem vzniku deprese.

Z knihy dr. Neila Nedleyho *Život bez deprese*. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

když genetickou a metabolickou predispozici pacienta často neznáme, procesu léčby deprese výrazně napomáhá důraz na pestrou stravu.

## Snížená hladina serotoninu a deprese

Na vzniku deprese se podílí nízká hladina serotoninu v mozku. Serotonin se produkuje především v oblasti šedé hmoty frontálního laloku nazývaného prefrontální kůra.

Předpokládáme, že při postižení čelního laloku a oslabení jeho funkce je hladina serotoninu snížena. Vysoká hladina serotoninu v mozku je důležitým faktorem při léčbě deprese; serotonin však nenajdeme ani ve stravě, ani v tabletkách. Serotonin se tvoří

jenom v těle. K jeho tvorbě potřebuje tělo určité „suroviny“. Jednou z nich je aminokyselina tryptofan.

Strava s dostatečným množstvím tryptofanu optimalizuje produkci serotoninu. Jistá studie sledovala patnáct žen, které měly v minulosti depresi, ale uzdravily se a ve sledované době byly psychicky zdravé a šťastné, přičemž neužívaly léky. Tyto ženy dostávaly dietu s nízkým obsahem tryptofanu. Strava způsobila 75% snížení plazmové koncentrace tryptofanu. Přechodné, ale klinicky významné příznaky deprese zažilo deset z patnácti žen. Některé potvrdily, že u nich onemocnění znovu naplno propuklo. Jedna žena prožila během výzkumu neočekávaný záchvat smutku, zoufalství a neovladatelného pláče.

Byla to první studie, která poukázala na přímou souvislost mezi stravou a náladou. Jedna z mých pacientek prohlásila, že už jediný den „nízkotryptofanové stravy“ u ní způsobuje depresi a anorexii (nechutenství, které může být prvním příznakem).

## Kyselina listová a duševní zdraví

Depresi může způsobit nebo zhoršit i nedostatek kyseliny listové v krvi. Výzkum prokázal, že pokud těhotné ženy nekonzumují dostatečné množství kyseliny listové, vznikají „chyby“ ve vývoji srdce plodu, mohou se vyskytnout defekty mozku nebo spinální míchy.

Léky jako Prozac, Zoloft, Paxil, Elavil, Imipramin, resp. další momentálně dostupná antidepresiva depresi způsobenou nedostatkem kyseliny listové nezmírní. Správná léčba jakékoli nemoci závisí na správném určení její příčiny.

Pokud se pacientův stav ani po léčbě antidepresivy nezlepší, krevní test může odhalit, že příčinou je nízký obsah kyseliny listové v organizmu.

Bylo zjištěno, že nízká hladina kyseliny listové zvyšuje nejen riziko vzniku deprese, ale také vzniku Alzheimerovy nemoci.

## Vitamin B<sub>12</sub> a deprese

Vitamin B<sub>12</sub> je životně důležitý pro optimální fungování nervového systému. Příznaky nedostatku tohoto vitamínu se projevují špatnou koordinací pohybů, častým zapomínáním, depresí, a dokonce poškozením osobnosti člověka.

Mnoho pacientů s nedostatkem vitamínu B<sub>12</sub> může mít chybně diagnostikovanou Alzheimerovu nemoc.

Vitamin B<sub>12</sub> spolehlivě nalezneme v potravinách živočišného původu, ale také v potravinách a výrobcích obohacených tímto vitamínem. Dokonce ani dieta s dostatečným příjmem vitamínu B<sub>12</sub> nemusí potřebnou hladinu tohoto vitamínu v krvi zajistit. Vitamin B<sub>12</sub> má nekomplikovanější proces vstřebávání ze všech živin. Vyžaduje přiměřenou interakci v ústech i žaludku, dříve než se úspěšně absorbuje v tenkém střevu.

Jak člověk postupně stárne, je běžné, že žaludek ztrácí absorpční schopnost. Pokud se v osmdesáti letech spolehneme jen na příjem vitamínu B<sub>12</sub> v potravě, máme 20% pravděpodobnost, že se u nás rozvinou vážné zdravotní problémy. Jednoznačně proto doporučujeme užívání vitamínu B<sub>12</sub> v tabletách (musí se důkladně rozžvýkat).

Mnozí lidé spojují nedostatek vitamínu B<sub>12</sub> s veganstvím či vegetariánstvím. Ve skutečnosti však vegetariáni tvoří jen malé procento lidí s nedostatkem vitamínu B<sub>12</sub>. ●



*Příznaky nedostatku vitamínu B<sub>12</sub> se projevují špatnou koordinací pohybů, častým zapomínáním, depresí, a dokonce poškozením osobnosti člověka.*

# Doktoři „Hmhm“ a diagnóza z lesa

Paní Magda je moje dlouholetá pacientka. Bude jí šedesát a je v podstatě zdravá. Jejím největším problémem jsou přecitlivělost, úzkost, strach z nemocí a hrůza z doktorů.

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

**P**říčiny jejích zdravotních potíží bývají prosté. Nejúčinnější léčbou je srozumitelné vysvětlení, uklidnění, případně kratší rehabilitace a psychoterapie. Paní Magda si takový přístup moc pochvaluje. Přestala brát léky, doktorům se na moji radu spíše vyhýbá. Ne vždy se jí to podaří. Koncem června se po delší době objevila v mojí ordinaci. Bylo na ní vidět obrovské napětí. Před týdnem ji vylekaly pocity zalehnutí a hučení v obou uších. Hned běžela na ORL. Nic se nenašlo. To ji zneklidnilo ještě víc. Pokračovala na neurologii. Pan doktor ji vyšetřil a poslal na rentgen lebky a páteře. „Pak si snímky zamračeně prohlížel, něco odměřeně utrousil o osteoporóze, nic mi pořádně nevysvětlil a ještě při tom dělal hmhm. Jak dělá doktor hmhm, hned vím, že je to zlé,“ světovala se paní Magda.

Vybavil se mi výzkum americké psychologičky Nalini Ambadyové. Zjišťovala v něm, kterým lékařům pacienti věří a na které si naopak nejvíc stěžují. Ambadyová nahrála stovky rozhovorů lékařů s pacienty. Z každé nahrávky vybrala dva desetivteřinové útržky

a odstranila z nich zvuky s vysokými frekvencemi. Výsledkem bylo huhňání, které si zachovávalo intonaci, výšku hlasu a rytmus, ale zmizel z něj obsah. Pak nechala několika osobám posoudit vřelost, nepřátelskost, dominantnost a úzkostnost krátkých záznamů. „Hodnotitelé nic nevěděli o kvalitě jednotlivých lékařů. Nevěděli, jakou mají průpravu, jaké procedury obvykle provádějí. Nevěděli dokonce ani to, co lékaři pacientům říkají. Vše, o co opírali svůj odhad, byla analýza tónu lékařova hlasu. Když byl lékařův hlas hodnocen jako dominantní, pak byl lékař zpravidla jedním ze žalovaných. Pokud hlas zněl méně dominantně a spíš starostlivě, pak lékař patřil mezi ty nežalované. Ukázalo se, že nejvíc může lékař pacienta zdeptat tónem nadřazenosti,“ popisuje experiment Ambadyové Malcolm Gladwell v knize Mžik.

Paní Magdu jsem vyšetřil a nic nenašel. Vysvětlil

jsem jí, že pocity zalehnutí a hučení v uších se obvykle objeví v situaci, kdy je člověk vystavený nepřijemnému hluku nebo přívvalu informací. Mozek se začne bránit a spustí „alarm“. Nejde o vážnou chorobu, ale o pokyn k tomu, aby si člověk odpočinul a „vyčistil“ hlavu.

V té době rostly houby jako po dešti. Každou volnou chvíli jsem vyrážel do lesa, který mám jen dvacet metrů od ordinace, a vrátil se s košem plným hřibů. Neznám lepší způsob relaxace. Paní Magdě jsem poradil, ať na nic nečeká a také vyrazí. Abych odlehčil atmosféru, svěřil jsem se jí s čerstvým zážitkem.

„Před pár minutami jsem se zaběhnul podívat na hřibové naleziště. Narazil jsem tam na nějakého blbce manažera. Německy hulákal do mobilu a domlouval si kšefty. Rozléhalo se to stovky metrů daleko. Vůbec nebylo slyšet ticho. Měl jsem sto chutí mu ten mobil urazit větví. Z lesa jsem musel utéct. Ještě teď jsem nervózní a hučí mi v uších,“ postěžoval jsem si.

Paní Magda změnila barvu z rudé na zelenou, chvíli mlčela a pak vyhrkla: „To byl můj manžel. On takhle hlasitě mluví pořád.“ ●



## Vápník, mléko a tlak

Pro snížení krevního tlaku s pomocí vápníku bylo předloženo několik možných mechanismů. Větší přísun vápníku do těla stravou nutí ledviny vylučovat více sodíku, tedy hlavní součásti stolní soli, která zvyšuje krevní tlak. Vápník rovněž rozšiřuje krevní cévy a snižuje odpor v periferním krevním systému a tak snižuje krevní tlak.

*Mléčné výrobky jsou nám představovány jako skvělý zdroj vápníku. Zdá se mi, že zdravou cestou ke snížení mého krevního tlaku by bylo pít více mléka a jedení více sýrů, a možná občas nějaká ta zmrzlina. Je na tom něco špatného?*

Některé studie sice tento vztah mezi příjmem vápníku a snížením krevního tlaku nepotvrzují, předpokládáme ale, že výsledky tohoto výzkumu jsou alespoň částečně správné. I v takovém případě však může být ona rada, abyste zvýšili množství mléka a mléčných výrobků ve své stravě, pro vaše zdraví nebezpečná.

Chceme-li snížit krevní tlak, činíme tak, protože chceme snížit riziko úmrtí na infarkt nebo mozkovou mrtvici. K těmto tragédiím dochází, protože krevní cévy jsou nemocné. Spotřeba mléka a mléčných výrobků se považuje za hlavní příčinu nejenom aterosklerózy, ale i jejích komplikací – srdečních záchvatů a mozkových mrtvic.

Nejvyšší úmrtnost na onemocnění srdce je z celého světa ve Finsku. Lidé žijící ve Finsku patří současně k největším konzumentům mléčných produktů na světě. Ve srovnání se Spojenými státy mají Finové přibližně 1,5krát vyšší úmrtnost na srdeční chorobu a konzumují 1,5krát tolik mléka a mléčných výrobků. Příčinou jsou saturevané tuky a cholesterol nacházející se ve velkém množství v oněch chutných mléčných výrobcích. Proto platí, že jakýkoliv nepatrný prospěch, který může být získán vápníkem v mléce a sýrech, je mnohonásobně vymazán množstvími cholesterolu a satureovaných tuků, které se nacházejí v těch samých potravinách – a které působí aterosklerózu.

**Dr. John A McDougall**

# Dotkni se mě

Objetí, sevření dlaně, poklepání po rameni – tato jednoduchá gesta pomáhají zlepšovat náš pocit pohody.

**Elisabeth Deffnerová, Vibrant Life**

**B** yli jsme necelý rok spolu, když ztráta zaměstnání těžce postihla náš rodinný rozpočet. Moje úzkost se vymkla zpod kontroly – měla jsem problém spát, nekontrolovatelně jsem sebou trhala a i ten nejmenší podnět dokázal rozbušit mé srdce.

Zkoušela jsem zařadit pohyb. Zkoušela jsem modlitbu, meditaci a pozitivní myšlení. Zkoušela jsem čokoládu. Ale jenom jedna věc skutečně zabírala – a to když mne můj manžel objal.

## Prospěšné účinky pro tělesné zdraví

Není žádným tajemstvím, že dotek přináší prospěch pro tělesné zdraví; studie po studii ukazuje, že takové terapie, jako je např. masáž, dokáží utiřit bolest a přinést uvolnění. Dotek ale dokáže ještě více.

V jedné studii věnovali skupině nemluvnat v korejském sirotčinci o 15 minut denně navíc pozornosti. Dospělý člověk na ně mluvil, měla s ním oční kontakt a dostalo



*Dávejte svoji lásku najevo svým dětem. Objímejte je, líbejte na čelo, jemně je lechtejte. Bylo prokázáno, že z miminek, která byla často chována, vyrůstají klidnější a šťastnější batolata.*

Asi to poslední, o co bych se v tomto obtížném životním období starala, byly vědecké studie, které ukazují, jak dokáže objetí zlepšit náladu i postoj, ale je to tak: prostý akt fyzického doteku prospívá našemu zdraví, a to jak tělesnému, tak emocionálnímu.

se jim masáže. Poté, co čtyřtýdenní intervence skončila, se ukázalo, že děti, kterým se dostalo této speciální pozornosti, více nabývaly na váze, více rostly a zvětšil se více i obvod jejich hlavy. Tyto malé děti byly současně méně nemocné než jiné,

kterým se takovéto dodatečné pozornosti nedostávalo.

V jiné studii vědci zjistili, že dospělí lidé, kterým se dostalo švédské masáže, měli podstatně vyšší hladinu bílých krvinek a méně typů zánětlivých cytokinů, jež jsou spojovány s autoimunitními onemocněními, a to na rozdíl od jiné skupiny, kde se použila pouze terapie lehkým dotekem.

Masáže ale nejsou jediným typem doteku, který přináší fyzický prospěch. Bylo prokázáno, že objetí mají pozitivní účinek pro naše dlouhodobé zdraví – pravidelné objímání milovaných osob snižuje krevní tlak.

### Prospěšné účinky pro emoční zdraví

Poté, co Gretchen Rubinová odsekla svému manželovi, okamžitě se omluvila.

Když její omluvu přijal a uznal, že měla právo

se rozčítit, pár se objal – a to „přinejmenším na šest vteřin“, píše Rubinová ve své knize Projekt štěstí (*The Happiness Project*), „vím totiž, že se jedná o minimální dobu potřebnou k tomu, aby došlo k vyplavení oxytocinu a serotoninu, dvou látek, které mají vliv na náladu a napomáhají upevňování pout mezi dvěma lidmi.“

Oxytocin pomáhá lidem mít k sobě navzájem důvěru; současně snižuje stres, krevní tlak i srdeční tep.

Dokonce i prosté držení se za ruce může mít velký vliv na emoční zdraví člověka. Ve studii vypracované na *University of Virginia* bylo účastnicím studie – vdáným ženám – sděleno, že mohou utrpět mírný šok. Jak prokázala magnetická rezonance, tato zpráva způsobila zvýšenou aktivitu v mozku. Když se však účastnice při této příležitosti držely za ruku s některým z výzkumníků, došlo ke snížení mozkové aktivity; když se pak ženy držely za ruce s vlastními manželi, „došlo ke kvalitativnímu posunu v počtu mozkových okruhů, které jednoduše již vůbec nereagovaly na onu hrozbu,“ uvádí dr. James Coan, který celý experiment zorganizoval.

Jedno jablko denně možná udrží lékaře v bezpečné vzdálenosti – ale jedno objetí denně dokáže udržet v klidu i negativní pocity. Není třeba ani zmiňovat, že pomůže snížit stres, snižuje tlak i srdeční frekvenci. Natáhněte tedy ruku a dotkněte se někoho, koho

máte rádi. Je to dobré pro vaše – i jeho či její – zdraví.

### Jednoduché způsoby, jak navázat spojení

Je váš spolupracovník rozrušený? Něco tak jednoduchého jako položení ruky na rameno, poplácání po paži anebo jemný stisk dlaně mu mohou pomoci.

Povzbudíte lidi okolo vás poplácáním po zádech. V jedné studii se ukázalo, že ti studenti, kterým se dostalo od učitele povzbudivého poplácání po zádech

či paži, byli dvakrát ochotnější pomoci s něčím ve třídě než jiní.

Dávejte svoji lásku najevo svým dětem. Objímejte je, líbejte na čelo, jemně je lechtejte. Bylo prokázáno, že z miminek, která byla často chována, vyrůstají klidnější a šťastnější batolata.

Jak budou vaše děti vyrůstat, budou zakoušet stejný emoční i fyzický prospěch z milujícího objetí jako vy.

Nabídněte svému manželskému partnerovi, že jej podrbete na zádech nebo mu uděláte



© Shutterstock/Jahuh Krechewitz

Spoustu prospěšných účinků doteku můžete sklidit i mazlením se se svým zvířecím miláčkem. Když člověk např. hladí pejska, jeho krevní tlak přitom klesá a imunitní funkce se posilují.

masáž chodidel. Nejen, že mu pomůžete relaxovat a zbavit se stresů, které se během dne nahromadily, můžete dokonce i utiřit depresivní pocity a posílit váš vztah. Můžete absolvovat také kurz jednoduchých masáží (např. masáž šíje), abyste se naučili technikám, které uvolňují ztuhlé svaly.

Spoustu prospěšných účinků doteku můžete sklidit i mazlením se se svým zvířecím miláčkem. Studie ukázaly, že když člověk např. hladí pejska, jeho krevní tlak přitom klesá a imunitní funkce se posilují. ●

### Doplňky vitamínů při KVO nepomáhají

Vědci studovali 2 501 pacientů po mozkové mrtvici či infarktu, případně s bolestmi na hrudníku. Mezi účastníky studie patřilo 400 lékařů, vědeckých pracovníků z Francie.

Účastníkům studie podávali denně vitamíny řady B a/nebo doplňků s omega-3 mastnými kyselinami. Přestože se zlepšily některé hodnoty ukazatelů v krvi, neprojevíly se žádné rozdíly mezi těmi, kteří užívali doplňky, a těmi, jimž podávali placebo. V porovnání bylo dokonce u skupin užívajících doplňky zaznamenáno statisticky významné zvýšení počtu úmrtí (72 vs. 45 případů).

**BMJ 2010; 341:c6273**

### Populární prostředky na léčení kloubů ve skutečnosti nepomáhají

Metaanalýza výsledků deseti studií, v jejich rámci byl podáván glukosamin a/nebo chondroitin nezjistila, že by prospěšné účinky ve smyslu úlevy od bolesti kolenou nebo kyčlí byly lepší než při podávání placebo. V šesti studiích se neprokázal ani žádný účinek na zastavení zmenšování mezikloubní mezery.

Jsou zde tedy velmi silné důkazy toho, že nakupování přípravků s obsahem glukosaminu či chondroitinu je pouhým vyhazováním peněz.

**BMJ 2010; 341:c4675**

### Doplňky vitamínů B nedokáží snížit riziko demence

Více než 8 tisíc pacientů po mozkové mrtvici bylo rozděleno do dvou skupin – pacienti v jedné skupině dostávali denně dávku vitamínů řady B (kyselina listová, vitamín B<sub>6</sub> a B<sub>12</sub>), pacientům ve druhé skupině se dostávalo placebo.

Po třech a půl roce trvání studie se neukázal mezi oběma skupinami žádný rozdíl – pacienti v obou skupinách vykázali stejné riziko srdeční nebo mozkové příhody.

Výsledky této studie, která probíhala ve dvaceti zemích, tedy nepodpořily hypotézu, že by užívání vitamínů řady B chránilo před opakovanou mozkovou mrtvicí.



# Příliš brzy příliš sexy

V průběhu oněch čtyř let, co jsem pracoval na své knize, jsem o situaci dnešních dívek mluvil snad s každým, kdo byl ochoten mě vyslechnout: s holičem, taxikářem, sousedy v letadle.

**Z knihy Steve Biddulpha Tajemství výchovy dívek. Vydalo nakladatelství Portál.**

**P**řátelé příbuzní i kolegové stále opakovali jednu a tutéž věc: dívky dospívají příliš rychle.

Příznaky tohoto jevu znají všichni rodiče. Většina osmiletých dívek se už zabývá svou postavou. Jsou dvanáctileté dívky, které nevyjdou z domu bez make-upu. V časopisech pro deseti- až čtrnáctileté dívky se rozebírá orální sex. Sami jsme to dopustili, aniž bychom se pídili po tom, jestli je to dobrý nápad. A jak je vidět, není. Dívky ještě nikdy nebyly tak nejisté jako právě dnes. Jsou permanentně posedlé tím, jak vypadají a jestli jsou dost „sexy“. Některé dívky nemyslí skoro na nic jiného.

Hodnocení dívek a žen podle toho, jakým zdrojem potěšení jsou pro své okolí, jak si stojí jako „produkt“ v konkurenci ostatních, vyvrací celé ženské pokolení ze základů. Sexualizace – vnucování sexuální identity někým zvenčí – je termín, který se původně používal v souvislosti se zneužíváním dětí;

dnes tento problém vidíme na každé základní škole.

Pojďme si popovídat o tom, jak by to mělo být. Když se mladý člověk probudí do nové životní fáze zvané puberta, začne jeho sexuální povědomí růst bez jakéhokoliv vnějšího vlivu. Děje se to pomalu, svou roli hraje přirozený stud či obezřetnost, která dává věcem zvládnutelné tempo.

Jako příklad můžeme uvést posedlost předpubertálních a pubertálních dívek chlapeckými kapelami nebo zpěváky, kteří nevyzařují zholu nic sexuálního. Takové vzhlížení jim pravděpodobně umožňuje prožívat své něžné city pozvolna, a ne jako o překot, dává jim to pocit soukromí a bezpečí.

Dívky v předpubertálním věku začínají tím, že chlapce stěží snesou, později v pubertě jim začnou připadat zajímaví, ale otravní, až nakonec – když dospějí – najdou jednoho nebo dva, s nimiž dokážou vytvořit příjemný přátelský vztah. Při troše štěstí se začlení

do nějaké skupiny, kde si nacvičí komunikaci a získají zkušenost s různými typy povah u chlapců v nejrůznějších situacích. Když pak potkají mladého muže, s nímž je legrace, je milý, umí si povídat, který je ani nikoho jiného nesráží, začnou třeba pocívat touhu dát se s ním dohromady a „chodit“ s ním.

Začátky vztahu doprovází obezřetnost a testování. Mladá láska je totiž plná objevování a zkoumání, kdy dva lidé ruku v ruce s tím, jak mezi nimi roste pouto důvěry, postupně odhalují svou intimitu. Je to jedno z nejsladších období v životě, člověk se cítí plný života a svět se jeví jako nádherné místo.

Právě tehdy napáchá sexualizace dětí největší škody. Média jim vtoukají do hlavy, že je třeba být sexy, v televizi a ve filmech vidí vzory, pro které sex vůbec nijak nesouvisí se vztahem, a potom uvěří tomu, že sex je způsob, jak získat lásku. V důsledku toho se dnes děti nechovají tak, jak chtějí, na základě



svých vnitřních signálů, ale podle toho, jak myslí, že by se měly chovat.

Myslí si, že když se nepodvolí, jejich partner půjde jinam. Během sexu nejsou dospívající uvolnění ani vzrušení, ale plní hluboké úzkosti a obav, jestli podají dobrý „výkon“ ve srovnání s ostatními a jaké triky a figle se od nich očekávají. Tato generace byla okradena o část života, která má být krásná a zlomová. Je to hrozná ztráta.

Na dotazy odborníků dívky odpovídají, že sexuálně žijí často proto, aby byli jejich chlapi spokojeni. Pro mnoho z nich je takový akt prázdný a neuspokojivý. Tak jako ženy v minulém století, jejichž postoj vystihovalo heslo: „Lehni si na záda a mysl na Anglii“, i dnešní dívky jsou smířené s tím, že sex je pouhá nutnost. Mnohé dívky se prostě hodně opijí, aby to pak bylo pro ně jednodušší a méně se jich to týkalo.

Když vědci z univerzity *La Trobe* v Melbourne prováděli v letech 2002 a 2008 rozsáhlý opakovaný výzkum na téma sexuality dospívajících, zjistili něco velmi znepokojivého. Průzkum odhalil, že procento dívek, které měly ještě na škole několik partnerů, se za zmíněných šest let zdvojnásobilo. V delším časovém úseku – za posledních 30 let – se tato skupina rozrostla přibližně ze čtyř na 20 procent z celkového počtu dívek a tento trend nevykazoval žádné známky zpomalování. V době, kdy čtete tyto řádky, bude pravděpodobně ještě vyšší. Několik partnerů bylo definováno jako tři a více. Před sedmnáctým rokem věku.

Dívky dnes v důsledku mnohem víc trpí infekcemi, včetně chlamydie, která může mít vliv na jejich plodnost. Vlna zájmu o orální sex zase vede k mnohem vyššímu výskytu rakoviny úst a krku.

## Jak zarazit toxickou lavinu

I když si to neradi přiznáváme, jsme „stádní tvorové“. Jsme silně společenští, a tak se inspirujeme tím, co naše okolí považuje za normální. Dnes však inspirace a impulsy nepřicházejí od skutečných lidí, ale z médií: z televize, filmů, hudebních klipů, časopisů a internetu. Za posledních padesát let – a zejména za posledních deset let – jsme se posunuli od trávení několika hodin denně s rodinou, s příbuznými a přáteli k tomu, že jsme mnohem déle doma, izolovaní jeden od druhého. Podle některých autorů tráví dnešní dívky se staršími dospělými pouhou pětinu času, který s nimi trávily před 50 lety. Když babička bydlela ve vedlejším domě a několik tet a maminčiných kamarádek žilo ve stejném městečku, dívky si mohly se staršími a moudrými ženami často povídat.

Dnes je všechno jinak. Místo abychom si povídali se sousedy, díváme se na *Sousedy* (australský TV seriál), a místo času stráveného se skutečnými přáteli sledujeme *Přátele* (americký TV seriál).

My dospělí máme televizi (možná) jako zábavu, ale naše děti ji používají ze zcela jiného důvodu: aby zjistily, jaké chování je normální. A to, co vidí, je samozřejmě normálnímu chování dost vzdálené. S každým rokem jsou televizní pořady více sexuálně explicitní, násilné, hrubé, vulgární a citově rozervané, aby si udržely naši pozornost. Postavy musejí být stále krásnější a přitažlivější, aby se na ně lidé nepřestali dívat. Takže to, co je jako normální prezentováno v televizi, je v obrovském rozporu se skutečným životem.

Reklamy v televizi a v časopisech mají na dívky obzvláště zákeřný vliv. Celosvětový objem obchodu se zbytečnostmi pro předpubertální a pubertální dívky dosahuje každoročně miliard dolarů. Jsou to věci, které dřívější generace dívek nikdy nepotřebovaly a ani na ně nepomyslely – šminky, pleťová a vlasová kosmetika, móda a obuv, která se hromadí ve skříních. Před dvaceti lety šla dívka večer za zábavou klidně v džínách a v čistém tričku. Dnes jí pečlivá příprava zabere hodinu času, aby vůbec mohla vyjít

## Televize, časopisy, billboardy a hudební klipy hrnou tohle poselství o důležitosti vzhledu na naše dívky na každém kroku.

mezi lidi. I hračky a hry pro malá děvčátka se týkají módy, krásy, modelingu a toho, jak být sexy.

Cílem reklamy je útočit na naše duševní zdraví – zneklidnit nás a vzbudit v nás nespokojenost. Chcete-li dívce, ať už čtyřleté nebo čtrnáctileté, prodat nějaký výrobek, musíte ji nejprve znejistět – ohledně jejího vzhledu, přátel, oblečení, váhy, pleti nebo vlasů. V tom všem může potenciálně selhat či být nedokonalá.

Televize, časopisy, billboardy a hudební klipy hrnou tohle poselství o důležitosti vzhledu na naše dívky na každém kroku. Výsledkem je, že vzhled se stal prvotním zájmem dětí, které by o něm neměly přemýšlet ani vteřinu.

Oblečení se kdysi nosilo proto, aby na člověka nefoukalo! Dnes matky nařikají, že je téměř nemožné koupit předpubertální nebo pubertální dceři oblečení, které by nebylo příliš odhalující. Musel jsem se smát (i když je to spíše k pláči), když mi kolegyně, která pracuje se sexuálními pracovníci, vyprávěla, jak jsou její klientky naštvané, protože mezi dívkami na ulici jsou jen stěží k poznání. Sedmnáctileté dívky se totiž oblékají stejně jako ony.

Po jedné přednášce, kterou jsem měl v australském Sydney, mě obklopila skupina mladých lékařek. Vyprávěly mi o tom, že je dospívající dívky často žádají o plastickou operaci stydkých pysků. Jsou to dívky, které viděly nějaký pornofilm nebo pornografické fotografie a mají obavy, že vypadají „neupraveně“. Americký kongres porodníků je tímto trendem natolik znepokojen, že vydal varování před vedlejšími účinky včetně poškození nervů, bolestivého koitu, srůstů a bolestivých jizev.

Pozvali byste někoho, kdo vypadá strašidelně, k sobě domů, aby vám děsil děti a nutil je koupit si věci, které nepotřebují, kvůli problémům, které nemají? Jako rodič máte zodpovědnost za citové bezpečí vašeho domova. Vy musíte rozhodovat o tom, kdo a co smí dovnitř, ať už dveřmi nebo prostřednictvím televize či internetu. Média si chtějí přivlastnit myšlenky vaší dcery; vy to nesmíte dopustit.

## Co s tím můžeme udělat?

Internet získává navrch v pubertě, ale televize je hlavní učitel během formativních let, kdy jí děti věnují tisíce a tisíce hodin svého času. Je tam, v rohu místnosti, někdy i v jiných místnostech. Je jako třetí rodič. Co naše děti učí? Odborníci zjistili, že sděluje šest zásadních myšlenek:

Vzhled je na tobě to nejdůležitější. – Tvoje tělesná charakteristika (postava, váha, pleť, vlasy, zuby, barva, vůně) není nikdy dost dobrá. – Výměnou za sex získáš lásku a pozornost nebo moc. Je to především platidlo. – Je normální vyspat se s někým, koho ani pořádně neznáš nebo nemáš ráda. – Svět je děsivé, osamělé, nebezpečné a soupeřivé místo. Pospěš si, nebo prohraješ závod. – Všechny tvé životní potíže se dají vyřešit tím, že si něco koupíš.

Jestliže s těmito sděleními nesouhlasíte, je čas jednat. Nikdy není příliš pozdě. Je jen na vás, která média si pustíte do domu. Naučte se dávat svým dcerám najevo, že jsou milované a vám drahé a že jejich identita se nezakládá na tom, jak vypadají. Budujte v nich dlouhodobě cit pro společenství a pocit souvztálosti s ostatními dospělými a jejich činnostmi. Pojistíte tak, že získají dostatečnou sebedůvěru. Všechno dohromady to funguje, jen je třeba mít oči otevřené. ●

# Úcta, kterou potřebuje

Slovo hubovat se často spojuje s tím, když matka vynadá svému dítěti; podle slovníkové definice však hubovat znamená hněvivě něco někomu vytýkat.

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

**K**dyž se žena pouští do svého manžela s opakovanými výtkami a peskováním, je to zaručený způsob, jak mu nejen lézt na nervy, ale také s ním jednat neuctivě. Manželky to však většinou nevidí. Napravování je součástí jejich povahy jako matek. Na neštěstí mají sklon vychovávat i své muže.

Když žena plísni svého manžela, snaží se jen přispět k nápravě, napomoci k udržení rovnováhy. Není pochyb o tom, že muži občas takovou pomoc potřebují. Když však muži začne připadat, že to, co jeho manželka říká, z něho dělá malé dítě, které dostává za vyučenou, může to být problém.

Ptal jsem se řady podnikatelů: „Chcete, aby vám vaši společníci projevovali lásku, nebo úctu?“ Všichni se smáli a odpovídali: „Na jejich lásce mi celkem nezáleží, ale aby si mě vážili? To rozhodně ano!“ Ať už to

je správně nebo ne, muži vnímají svět kolem sebe skrze úctu.

To, že muži potřebují úctu, je pro mnoho žen zcela nová informace. Když na seminářích ženám říkám, že Bible manželkám přikazuje, aby svým mužům prokazovaly bezpodmínečnou úctu, dívají se na mne nevěřičně. Jejich zmatku rozumím. Jsou tak výrazně utvořeny pro lásku a naše kultura klade na lásku tak veliký důraz, že ve skutečnosti neznají muže, které si vzali. Často reagují slovy: „Tohle mi je úplně cizí.“ A právě to je problém. Když žena nemluví „jazykem úcty“, muž po chvíli ztratí o komunikaci s ní zájem. Kdo by si chtěl povídat s někým, kdo nemluví jeho jazykem? Manžel tedy zmlkne a stáhne se. Dokonce i když ženám řekneme, že jejich muži mají pocit: „Moje žena si mě nevází“,

jejich reakce je: „Co to s tím má společného?“ Odpověď samozřejmě zní: všechno.

Je nejvyšší čas, aby ženy začaly objevovat, jak se jejich manželé doopravdy cítí. Jedna žena prožila šok, když se svého muže zeptala: „Chceš, abych ti řikala, že tě miluji, nebo že si tě vážím?“ Bez váhání jí odpověděl: „Že si mě vážíš.“ Nevěřila svým uším.

Vůbec si neuvědomovala, že ačkoli její lásce potřebuje, chybí mu především ujištění o její úctě. Naučit se to je pro mnoho žen těžké a mrzí mě, že při tom musí prožít nejrůznější pocity od údivu až po stud. O zahanbení žen nám opravdu nejde. Naopak, naše poselství o lásce a úctě má ženám pomoci uvěřit, že jejich velcí, silní manželé ve skutečnosti potřebují něco, co jim jejich ženy mohou dát – úctu. Když muž dostává od manželky bezpodmínečnou úctu, všechny láskyplné pocity se vrátí a začne své ženě projevovat lásku tak, jak v to vždycky doufala.

## Jsou láska a úcta totéž?

Řada žen mi říká: „Úcta a láska jsou to samé.“ Na to jim odpovídám: „Ne, nejsou a vy to víte. Například si vážíte svého šéfa, ale nemilujete ho.“ Když se jako poradce věnuji manželským párům, stává se, že žena v přítomnosti svého manžela bez problémů prohlásí: „Já manžela miluji, ale necítím k němu žádnou úctu.“ Když to ale obrátím a zeptám se žen, jak by se cítily, kdyby jim manžel řekl: „Vážím si tě, ale nemiluji tě,“ jsou zděšeny. Zvolají: „To by mě zničilo.“ Jedné ženy jsem se zeptal: „Jak dlouho by vám trvalo, než byste se z toho vzpamatovala?“ Bez váhání odpověděla: „Celou věčnost.“

Typická žena by byla připravena k boji, kdyby uslyšela „Vážím si tě, ale nemiluji tě.“ Něco takového je tabu. Vnímala by svého manžela jako velice chladného člověka. Taktáž žena však dokáže manželovi bez zábran říci (anebo beze slov vyjádřit): „Miluji tě, ale nevážím si tě.“ Nechápe, že tato její poznámka může být pro něho stejně zničující a že i jemu bude trvat „celou věčnost“, než se z ní



*Když muž dostává od manželky bezpodmínečnou úctu, všechny láskyplné pocity se vrátí a začne své ženě projevovat lásku tak, jak v to vždycky doufala.*

vzpamatuje. Jde o to, že muži a ženy mají potřeby, které jsou opravdu rovnocenné. Ona potřebuje bezpodmínečnou lásku, on bezpodmínečnou úctu.

### To všechno by mělo být jasné, ne?

Skoro pokaždé, když s mojí ženou Sárrou vedeme seminář o souvislosti mezi láskou a úctou, nám lidé říkají: „No samozřejmě; to je přece jasné.“ A potom buď muž, nebo žena dodá: „Ale proč to moje drahá polovička nechápe?“ Ať už je tím, kdo „to nechápe“, muž nebo žena, odpověď je stejná: často nevidíme to, co je očividné.

Slova moudrosti pro všechny manžely a manželky znějí: Snadněji vidíme, co nám dělá ten druhý, než to, co děláme my jemu.

Podomní obchodník zazvonil a čekal. Otevřít mu přišel chlapec, který vypadal asi tak na desetiletého. Kouřil ten největší doutník, jaký obchodník kdy viděl. Po několika vteřinách zaraženého mlčení se obchodník nakonec zeptal: „Máš doma maminku?“ Desetiletý několikrát zabafal, vyfoukl kouř obchodníkovi do obličeje a pronesl: „Co myslíte?“

A o to jde. Kdyby ten obchodník býval aspoň trochu přemýšlel, byl by věděl, že jeho matka doma není. Z nějakého důvodu však ne vždy přemýšlíme, zejména pokud nás něco šokuje nebo odvádí naši pozornost. Když se žena cítí být nemilovaná, může to být pro její srdce takový šok, že vůbec nevnímá své neuctivé reakce vůči manželovi, přestože by je každý přihlížející muž zaznamenal na první pohled. Když si muž připadá znevažovaný, může ho to tak rychle rozzlobit, že nevidí, jak nelaskavě reaguje, přestože by to pro jakoukoli ženu bylo očividné. Slova moudrosti pro všechny manžely a manželky znějí: Snadněji vidíme, co nám dělá ten druhý, než to, co děláme my jemu.

Když hledáme, jak vystoupit z tohoto zaražovaného kruhu, pomůže vzpomenout si, že muži mají příkazáno milovat, protože jim láska není přirozená, a že naproti tomu ženy mají příkazáno chovat své muže v úctě, protože jim není přirozená úcta. Aby spojení mezi láskou a úctou dávalo smysl a mohlo v manželství fungovat, musí si zejména žena

## Fejeton

### Věrnost a slepé střevo

**Jak to spolu souvisí? Ve škole jsme se učili, že slepé střevo je zcela zbytečný pozůstatek evoluce, který k ničemu nepotřebujeme. Naše společnost se podobně dívá i na věrnost.**

Díky vědě dnes už víme, že se pan Darwin zmylil, protože slepé střevo zbytečné není. Hraje důležitou roli v době, kdy nám nemoci ničí ve střevěch trávicí bakterie. V té chvíli slouží apendix jako trezor. Zachrání část trávicích bakterií před zničením a po odeznění nemoci jimi znovu osidluje střevo.

Také věrnost je dnes považována za přežitek. Nevadí nám, když naši politici opouštějí své manželky kvůli podstatně mladším milenkám. Člověk střídající partnery často sklízí obdiv a uznání svého okolí.

Včera jsem musel chvíli čekat ve frontě u pokladny. Dvě dívky za mnou hrdě a nahlas pobíraly seznam kluků, které se jim už letos podařilo dostat do postele.

Podle lidí z okolí Mirka Topolánka jeho politický pád začal v době, kdy zahořel láskou k Lucii Talmanové. Podobně ti, kdo znají osobně Jiřího Paroubka, říkají, že od té doby, co začal své druhé, mladé manželce dokazovat, že má sexymozek, jde jeho mozek stále častěji stranou. I pan prezident Klaus prožil období, kdy ho přemohla druhá míza. Myslím, že tato doba nepatří k tomu, čím se jednou bude chlubit ve svých memoárech.

Patří věrnost do středověku? Je to jen nějaký zbytečný apendix? Životní zkušenost mne přesvědčuje o tom, že tomu tak není. Při pohledu na lidi, kteří prožili život v manželské věrnosti, zvláště v jejich zralém věku vidím pohodu, spokojenost, klid a štěstí. Naopak u druhé skupiny lidí se častěji setkávám s výčitkami, nevráživostí, závistí a nespokojeností.

Za měsíc s manželkou oslavíme stříbrnou svatbu. Těch dvacet pět let nebylo procházkou růžovým sadem. Vedle štěstí a spokojenosti přišly i problémy a nedorozumění. Byly doby, kdy jsme spolu nemluvili a zlobili se jeden na druhého. Přesto, kdybych se měl znovu rozhodovat, zda si ji vezmu, neváhal bych. Věřím, že se vyplatí v životě respektovat radu, která je už na začátku Bible: „Proto opustí muž svého otce i matku a přilne ke své ženě a stanou se jedním tělem“ (Bible, Genesis 2).

Dnes, když už vím, k čemu slouží slepé střevo, jsem rád, že ho stále ještě mám. A stejně tak jsem rád, že mám manželku, která je mi věrná a které mohu zůstat věrný i já.

Spousta lidí žije bez slepého střeva, stejně jako mnoho lidí žije s pocitem, že jim bez věrnosti bude líp.

Je to jako s mým autem. Už nějakou dobu mi nefunguje zadní stěrač. Jezdím i bez něj. Pokud neprší, tak mi nechybí. Ale stačí, aby jemně mrholilo, a hned vím, že je nejvyšší čas ho nechat opravit.

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

podrobit veškeré pocity, že si její muž musí její úctu zasloužit.

I muži mají samozřejmě před sebou svůj díl práce. Protože se cítí být znevažováni, mohou přestat vidět manželčino srdce. Tváří v tvář tomu, co se jeví jako pohrdání, je snadné pozbyť láskyplné pocity. Je však jejím cílem dostat vás pod pantofel? I když je neprávem protivná, není to důvod, proč by se čestný muž neměl řídit Božím příkazem milovat svou manželku. Naléhavě jej žádám: Miluj svou manželku. Vždy se snaž vidět, co má ve svém nejhlubším nitru.

Má-li muž vůbec nějakou čest a dobrou vůli, musí se chopit svého úkolu a začít řešit, co znamená „projevovat lásku“. Musí přitom zvítězit nad veškerým strachem z pohrdání své manželky. Její kritické připomínky ve skutečnosti vůbec nemusí znamenat opovržení; představují jen její volání: „Prosím, dávej mi najevo svou lásku.“ Když muž dokáže toto volání dešifrovat a reaguje na svou ženu s pochopením a láskou, prožije radost ze spravedlivého a vyváženého přístupu k manželství a jeho láskyplné pocity se opět vrátí. ●

## Natlučená jablka

Skupina mladých manažerů po týdenním školení utíkala letištními prostory. Byl páteční večer, vrátili se domů na víkend. Přišli pozdě a spěchali. Jejich let byl ohlášen už před hodnou chvílí.

Běželi letištní halou – s kufříky, palubními vstupenkami a pasy v rukou. Náhle dva z nich zavádili o stánek s ovocem a vrazili do košíku s jablky. Košík se vysypal a jablka se rozkutálela po zemi.

Mladíci běželi dále. Ani se nezařadili a neohlédli, spěchali, aby stihli odlet svého letadla. Všichni kromě jednoho. Poslední z nich se ze soucitu k majitelce stánku posléze obrátil. Zakřičel za svými přáteli, aby pokračovali bez něj, zavolal manželce, že přiletí příštím spojem. Vrátil se k terminálu, kde spatřil, že všechna jablka jsou ještě stále na zemi. Byl překvapený, když zjistil, že majitelkou stánku je slepá dívka.

Dívka plakala, velké slzy jí stékaly po tvářích. Ohmatávala podlahu a marně se snažila posbírat jablka. Procházel tudy hodně lidí; nikdo se však nezastavil, nikomu nezáleželo na tom, co se stalo. Muž poklekl k dívce, posbíral jablka do košíku a pomohl jí vrátit prodejní pult na místo. Všimnul si, že některá jablka se při pádu natloukla, a tak vytáhl peněženku a zeptal se dívky: „Jsi v pořádku?“ Dívka s úsměvem přikývla.

Muž jí vložil do ruky sto eur se slovy: „Vezmi si to, prosím. To je za škodu, kterou jsme ti způsobili. Doufám, že jsme ti úplně nepokazili den.“

Mladík odcházel, ale dívka se za ním ozvala: „Pane...“ Zastavil se a pohlédl do jejích slepých očí.

Dívka se zeptala: „Pane, ty jsi Ježíš?“

Mladík strnul, několikrát se váhavě otočil a potom beze slova odpovědi pokračoval směrem k letadlům. V duši mu rezonovala její otázka: „Ty jsi Ježíš?“

A co my, chováme se tak, aby si nás lidé mohli splést s Ježíšem?

# Strýček Sam se dívá – a není sám

Po květnovém odhalení tajných informací whistleblowerem Edwardem Snowdenem začaly největší internetové korporace požadovat po amerických a britských vládních špionech větší transparentnost. Jenomže co se týká soukromí jejich klientů, samy nejsou žádná neviňátka.

Jan Miessler, z časopisu *Sedmá generace* 5/2013

Informační dálnice mají dvě nepříjemné vlastnosti. Za prvé nás v čím dál větší míře vystavují kakofonii informací, které naše mozky v čím dál menší míře zvládají zpracovávat do smysluplného obrazu vnější reality. Za druhé nás se vzrůstající frekvencí zásobují informacemi, jež sice dávají velmi dobrý smysl, které bychom ale raději nevěděli. Například že jsou globální internetové

společnosti, sídlící shodou okolností ve Spojených státech, jedna ruka se strýčkem Samem a poskytují mu pohodlný přístup k našemu soukromí.

Již v 19. století přitom nenapravitelný český romantik, spisovatel a básník Karel Jaromír Erben ve svém zásadním díle *Kytice* pregnantně formuloval myšlenku, že je „lépe v mylné naději snít, před sebou čírou



temnotu, nežli budoucnost odhaliti, strašlivou poznati jistotu“. Později ji rozvinul, aplikoval (a žel zároveň poněkud významově zúžil) německý kancléř Bismarck, podle kterého je o některých procesech, jmenovitě o výrobě zákonů a párků, lepší nevědět.

V dobách bezuzdné informační globalizace se ale povědomí o škodlivosti některých informací vytratilo, a tak jsme se mohli počátkem září dozvědět, že velké internetové firmy Google, Microsoft, Yahoo a Facebook naléhají na americkou vládu, aby směly zveřejnit, kolik (tajných) žádostí o informace o svých klientech dostávají od Národní bezpečnostní agentury (NSA) na základě tajných rozhodnutí speciálního špehovacího soudu FISA. Pustily se do toho však až poté, co nynější americký štvanec s přechodným ruským azylem, nedávno ještě počítačový expert CIA a NSA Edward Snowden prozradil, že americká vláda plošně sleduje víceméně veškerou globální komunikaci po internetu i po telefonu a tajně přitom spolupracuje nejen se spřátelenými zahraničními rozvědkami, ale také právě s dotyčnými korporacemi. Ty přitom ve smluvních podmínkách květnatě, ale často také poněkud neurčitě básní o ochraně soukromí svých uživatelů. (...)

Af už Snowdenem vyprovokované PR manévry západních vlád a korporací dopadnou jakkoliv, globální internetová veřejnost si může díky Snowdenovi uvědomit, jak hluboce leží její soukromí v cizích rukou: af už korporátních, anebo státních. Otázkou je, zda máme vůbec nějakou šanci se do celé věci aktivně vložit, anebo jsme jako princ Drsoň odsouzeni ke komentovanému sledování toho, jak celá kauza nakonec nenápadně vyšumí do ztracena. Problém vězí v tom, že náš sociální život je dnes s online sociálními sítěmi, elektronickou poštou a dalšími internetovými službami natolik prorostlý, že odchodem k nějaké dosud neprofláklé konkurenci anebo

z korporátně kontrolovaného digitálního světa vůbec by nás – po tolika letech klikání na tlačítko „To se mi líbí“ nebo „Sdílet“ – zbavilo značné části našeho sociálního kapitálu a vlastně i osobní historie. Pokud budeme měnit e-mailové adresy a facebookové profily stejně často jako ponožky, přijdeme o přátele podobně jako člověk, který si ponožky nemění nikdy.

### Pro naše dobro

Internetové korporace bojující za právo veřejnosti znát rozsah jejich spolupráce s americkými a britskými bezpečnostními orgány bojují především o poslední zbytky své důvěryhodnosti. Jejich tlak na vládní administrativu je veden především snahou nepřijít o vlastní zisky. Samy o sobě ostatně také nejsou žádnými nevinňátky. Jak například letos v létě vyplynulo z prohlášení firmy Google, pokud používáte na elektronickou poštu Gmail, můžete na nějaké soukromí prostě zapomenout. Technicky samozřejmě globálním korporacím v přístupu k datům jejich klientů nic moc nebrání a vlastně záleží jen na jejich dobré vůli, co si od nás v uživatelských podmínkách vyžádají odsouhlasit. Bezpečnostní agentury zase mají (nejen) elektronické slídění v popisu práce a bylo by naivní doufat, že svůj tajný nos do svých e-domovů nestrkají, protože se to zkrátka nesluší.

Shrnuto: k našemu soukromí, které si s sebou ve stále větší míře stěhujeme do kyberprostoru, má potenciálně přístup kdekdo – pokud ho tedy zajímá a pokud se v té záplavě informací dokáže orientovat. Strašlivá jistota, kterou jsme díky Snowdenovi poznali, nám ovšem důrazně připomíná, že společně se strýčkem Samem nás očumuje a proklepává armáda dalších, menších strýčků. Jejich zírání nemusí být pokaždé úplně legální, ale pokud se jich náhodou zeptáte, jistě vám řeknou, že je to pro vaše dobro. ●



### Při prevenci cukrovky je úprava životního stylu dvakrát účinnější než podávání léků

Již v roce 2002 byla přetištěna zpráva, která uváděla, že v programu na prevenci cukrovky vědci zjistili, že intenzivní program změn v oblasti životního stylu snížil výskyt cukrovky během tří roků trvání studie u jedinců s narušeným metabolismem glukózy o 58 %. Podávání léků naproti tomu snížilo výskyt cukrovky jen o 31 %.

Studie se zúčastnilo 3 200 pacientů. Většina z nich se zapojila i do následného sedmiletého sledování, kdy se jim dostávalo lekcí zdravé životosprávy na čtvrtletní bázi. Ti pacienti, již byli zařazeni do skupiny, ve které se intenzivněji intervenovalo, měli navíc dalších osm setkání na téma zdravého životního stylu za rok.

U skupiny s intenzivnější podporou v oblasti zdravého životního stylu se za celých deset let trvání studie prokázalo snížení výskytu cukrovky o 34 %, v kontrolní skupině s podáváním léků došlo ke snížení rizika o 18 % – oboje v porovnání se skupinou, která dostávala placebo.

*N Engl J Med 2002 Feb 7;346(6):393–403*

### Preventivní vyšetřování na cukrovku by mělo začít po třicítce

Kdy by se člověk měl začít nechávat preventivně vyšetřovat kvůli odhalení případné cukrovky?

Vědci použili matematický model a simulovali případy 352 tisíc Američanů. Zjistili, že nejefektivnější a nejlevnější strategií je začít s preventivními prohlídkami mezi třicítkou a pětáctičítkou a poté opakovat testy každých (maximálně) pět let.

Pokud by se výše zmíněné stalo běžnou praxí (jinými slovy, nečekalo by se, až se projeví příznaky onemocnění), cukrovka by mohla být diagnostikována v řadě případů o šest let dříve a zabránilo by se tak sedmi infarktům myokardu na každých tisíc vyšetřených osob.

*The Lancet, Vol 375, Issue 9723, Pages 1365–1374, 17 April 2010*

## Pavoučí síť – silná a rafinovaná

Pavoučí vlákno je dokonce silnější než Kevlar, což je nejsilnější člověkem vyrobené vlákno.

Jonathan Sarfati, ze serveru [www.creation.com](http://www.creation.com)

díky speciální lepivé látce mohou být pavoučí sítě a pavouci samotní tak efektivní při chytání hmyzu a zachycování pylu. I velké tarantule vystřelují tenká hedvábná vlákna ze svých nohou a dokáží se tak bez problémů pohybovat i po svislých zdech.

To však není vše! Hedvábná pavoučí vlákna reagují na různé tlaky odlišným způsobem. Markus Buehler z *Massachusetts Institute of Technology* spolu se svými kolegy analyzoval síť jednoho běžného evropského pavouka. Zjistili, že pod nevelkým tlakem, který je vyvolán například lehkým závanem větru, vlákno změkne a povolí, tedy protáhne se. Pokud je však pavoučí síť vystavena větší síle, např.

její část náhodně naruší lidská ruka, vlákno se chová úplně jinak. Vlákna se nejprve protáhnou, pak ale ta nejvíce namáhaná náhle ztuhnou, načež se přetrhnou. Toto obětování jednoho nebo více vláken omezuje škodu pouze na jedno místo, celá pavoučí síť zůstává netknutá, na rozdíl od jiných materiálů, jako je například ocel. Když je pak vzduch čistý, pavouk může síť v poškozeném místě opravit.

Vědci uvádějí, že „úžasné vlastnosti vláken pavoučích sítí se neomezují pouze na velkou odolnost a schopnost se protáhnout,“ ale že výše uvedené náhlé ztuhnutí „je nepostradatelné pro udržení strukturální integrity celé sítě.“ Rovněž poznamenávají, že „přirozené materiály vynikají svým dokonalým designem, který optimalizuje funkce“ – to platí také třeba pro stavbu kosti či perleť.

Buehler předkládá současně myšlenku, že tento designový koncept by mohl být využitelný i pro virtuální počítačové sítě, jako je například internet. I zde by mohlo být užitečné obětovat při vnějším útoku nějaký lokální uzel – tak, aby se předešlo kolapsu celého systému. ●



© Shutterstock/andriushphotography.co.uk

## Nekupujte tuto bundu

Americký výrobce outdoorového oblečení Patagonia vede své zákazníky k tomu, aby šetřili planetu.

Přetištěno ze serveru [www.bio-info.cz](http://www.bio-info.cz)

Nová kampaň amerického výrobce sportovního oblečení Patagonia vyzývá firmy i spotřebitele, aby více přemýšleli o tom, jak využívají přírodní zdroje.

„Umíme si vůbec představit, jak by vypadala ekonomika, která neničí naši planetu?“ Kampaň firmy Patagonia se bude během následujících dvou let snažit najít odpověď na tuto otázku. A co si firma představuje pod odpovědnou ekonomikou? Systém se zdravým komunitním životem a smysluplnou prací pro lidi, kteří si z přírody berou pouze to, co mohou doplnit zpět.

Dá se vůbec zvrátit současný trend růstu emisí CO<sub>2</sub>, překyselení oceánů, odlesňování a úmrtnosti živočišných druhů? Patagonia hledá příklady, řešení a nové osobnosti, kteří přinesou změnu. Podle zakladatele firmy Yvona Chouinarda jde o nejambicióznější a nejdůležitější kampaň, jakou kdy firma uskutečnila, neboť se přímo dotýká fungování byznysu jako takového.

Patagonia, která byla založena před 40 lety, je průkopníkem v podnikání s maximálním ohledem na životní prostředí, dodavatele či okolní komunity. Od roku 1996 využívá na své výrobky výhradně biobavlnu, své zákazníky také transparentně informuje o tom, v jaké továrně jsou vyráběny její produkty.

Patagonia je také první globální firmou, která téma menší spotřeby jako nevyhnutelné cesty otevírá i směrem ke svým zákazníkům. Již v roce 2011 firma šokovala svou celostránkovou inzercí v *New York Times* s titulem „Nekupujte tuto bundu“.

Ve stále probíhající kampani *Common Threads Partnership* nadále navrhuje svým zákazníkům oboustranný závazek. Zákazník se zaváže nakupovat pouze to, co skutečně potřebuje a posunout pro další využití vše, co již nepotřebuje. Firma na oplátku deklaruje závazek vyrábět užitečné produkty, které dlouho vydrží, opravit ty, které se porouchají, dále odkoupit zpět oblečení, které je ještě v dobrém stavu na to, aby posloužilo druhým, a stejně také recyklovat to, které již dosloužilo.

Patagonia tak uzavírá se zákazníkem dohodu o vzájemné odpovědnosti za životní cyklus výrobků, která je postavena na pěti „R“ – reduce (omezit), repair (opravit), reuse (znovu použít), recycle (recyklovat), reimagine (přetvořit). ●

# Terapie přizpůsobení

Evangelista Marek nám vypráví o muži s odumřelou rukou. Ten právě sedí v synagoze, když tam Ježíš přijde na bohoslužbu.

**Z knihy Anselma Grüna Uzdravení skrze podobenství. Vydalo Karmelitánské nakladatelství.**

Vešel opět do synagogy; a byl tam člověk s odumřelou rukou. Číhali na něj, uzdraví-li ho v sobotu, aby jej obžalovali.

On řekl tomu člověku s odumřelou rukou: „Vstaň a pojď doprostřed!“ Pak se jich zeptal: „Je dovoleno v sobotu jednat dobře, či zle, život zachránit, či utratit?“ Ale oni mlčeli.

Tu se po nich rozhlédl s hněvem, zarmoucen tvrdostí jejich srdce, a řekl tomu člověku: „Zvedni ruku!“ Zvedl ji, a jeho ruka byla zase zdravá. (Mk 3,1–5)

**N**emocný tam už prostě jen je. Ze své strany nepodnikne ani to nejmenší, aby se k Ježíšovi dostal a aby si u něho vyprosil uzdravení.

Ježíš o něm ví. Ujímá se aktivity a osloví ho: „Vstaň, pojď doprostřed!“ (Mk 3,3). Tím byl učiněn první krok k uzdravení. Muž s odumřelou rukou reprezentuje lidi, kteří se přizpůsobují, jen aby nebyli nápadní a aby si někde nespálili prsty. Aby muž mohl být uzdraven, musí povstat a postavit se do středu, tak aby ho všichni měli na očích. Už se nemůže déle skrývat před zraky ostatních. Ježíš teď od něho žádá právě to, čemu se po celou dobu pečlivě vyhýbal – má se postavit doprostřed, má být pozorován a posuzován.

Ale pak se Ježíš za něho ujme střetu s ostatními, jemuž se vždy zoufale vyhýbal. Je to Ježíš, kdo se obrací na farizeje: „Smí se v sobotu jednat dobře, anebo zle? Život zachránit, anebo zabít?“ (Mk 3,4). Vykládá jejich striktní dodržování zákona jako cestu, jak udělat prostor zlému a jak zničit život. Ten, kdo staví zákon nade vše, se nakonec dopouští zla a ničí lidský život. A tak se Ježíš,

který stojí sám tady uprostřed synagogy, zadívá na farizeje, postupně sleduje očima jednoho po druhém, „zarmoucen nad zatvrzelostí jejich srdce a s hněvem“ (Mk 3,5).

Snaží se tím farizejům říci: Budte si takoví, jací chcete, mějte si tvrdé a zatvrzelé srdce. Nevyčítám vám to. Ale budu jednat tak, jak to pokládám za správné. Nedokážete mě zdržet od toho, abych následoval svůj vnitřní hlas. Přesně tento postoj Ježíš deklaruje před nemocným. Oslovuje ho: „Vztáhni ruku!“ Vztáhl ji, a ruka byla zase v pořádku“ (Mk 3,5).

Ježíš dělá zástupně pro nemocného to, co by udělal svobodný člověk: jedná suverénně a v souladu se svým vnitřním hlasem, v souladu s Bohem, aniž by se dal donutit míněním druhých jít určitým směrem. Nemocný to pochopí. Povzbudí ho to, takže vztáhne ruku a uchopí svůj život do vlastních rukou, ačkoli mu to může přinést konflikty. Stává se z něho jednající člověk, který se už nehodlá dále smířovat s tím, že někdo jedná s ním a o něm, ale bez něj.

Tento příběh je velkou výzvou. Vybízí nás, abychom se postavili k životu čelem a abychom se už neschovávali za zády druhých lidí. Dodává nám odvahu pálit si prsty a jít do konfliktů, jež na nás zvenčí útočí a jimž bychom se neměli vyhýbat. ●



© Shutterstock/oreoch

# Bůh je na mě našťvaný

Noble Doss ztratil míč. Jediný míč. Jediná přihrávka. Jediná chyba. Stalo se mu to v roce 1941. Od té doby ho to pronásledovalo. „Přišli jsme o mistrovský titul,“ říká.

**Z knihy Maxe Lucada *Nebojte se, představte si život bez strachu*. Vydal *Návrat domů*.**

**T**ým amerického fotbalu texaské university byl v celé zemi jedničkou. Hráči doufali, že projdou celou sezonou bez porážky a že jejich jméno bude vyryto na Růžové míse. Pak přišel zápas s hlavním rivalem, týmem Baylor University. Ve třetí čtvrtině vedli 7:0, když záložník texaského týmu poslal dlouhou přihrávku zcela volnému Dossovi.

Doss vzpomíná: „Jediné, co leželo mezi mnou a cílem, bylo dvacet metrů trávníku.“ Přihrávka byla perfektní. Fanoušci texaského týmu vstávali ze sedaček. Doss, známý svou spolehlivostí, viděl dobře. Natáhl se po míči, ale – míč mu vyklouzl.

Baylorův tým vycítil příležitost a vyrovnal. Do konce utkání zbývaly již jen vteřiny. Texas přišel o první místo, a tím i o příležitost získat Růžovou mísu. Doss přiznává: „Není dne, abych si na ten zápas nevzpomněl.“

Ne že by neměl nač vzpomínat. Přes šedesát let je šťastně ženatý. Je otcem. Je dědečkem. Během Druhé světové války sloužil

u námořnictva. Se svým texaským týmem se objevil na obálce časopisu Life. Během své vysokoškolské kariéry sedmnáctkrát skóroval – to je univerzitní rekord. Získal dvakrát mistrovství s týmem Philadelphia Eagles. Jeho jméno najdete v síni slávy Texaské střední školy i v síni slávy týmu Longhorn.

Většina fanoušků si pamatuje na Dossovy zápasy i na přihrávky, které skvěle zachytil. Doss si pamatuje pouze tu jednu, kterou nezachytil. Když se jednou setkal s hlavním trenérem Longhornu, vyprávěl mu o onom zpankaném míči. Byla to událost stará již padesát let, ale Doss měl slzy v očích, když o ní mluvil.

Vzpomínky na nepodařené míče blednou jen velmi pomalu. Probouzejí v nás strach, že jsme druhé zklamali, že jsme nechali tým na holičkách, že jsme se neosvědčili. Strach, že jsme nesplnili svůj úkol právě tehdy, když na nás druzí spoléhali. Strach, že naše selhání dopadlo na jiné. Jistě, mnozí z nás by své selhání velmi rádi vyměnili za to Dossovo. Kdyby šlo jen o nezachycenou přihrávku!

Kdybychom nezklamali nikoho jiného než sportovní tým!

Často se setkávám s mužem, který podle vlastního vyjádření promrhal první polovinu svého života. Měl více nadání než selského rozumu a obrovskou rychlostí jednak vydělával peníze, jednak si dělal nepřátele. Nyní patří k těm, o nichž se zpívá ve smutných písních. Manželství v troskách. Naštvané děti. Játra fungují, jako kdyby byla naložena ve vodce. (A taky že byla.)

Když spolu mluvíme, téká očima, jako kdyby slyšel kroky. Jeho minulost ho pronásleduje jako policejní pátračka. Naše rozhovory končí vždy na stejném bodě: „Může mi Bůh odpustit? Dal mi ženu, a já to všechno zvorl. Dal mi děti, zvorl jsem to taky.“ Snažím se mu říci: „Ano, pokazil’s to, ale nejsi zmetek. Bůh přišel právě pro takové lidi, jako jsme my.“ Vstřebává má slova, podobně jako poušť vstřebává déšť. Až se ale setkáme příště, budu mu to muset zopakovat. Vyprahlá země strachu potřebuje vytrvalý déšť.



Píšu si s jedním vězněm. Vlastně mi píše hlavně on. Zbývá mu ještě tři až pět let, aby přemýšlelo svých finančních machinací. Jako hlavní témata jeho dopisů se střídají hanba a obavy. Hanba, protože chyboval, obavy, protože jeho chyby nezůstaly bez následků. Zklamal každého, koho měl rád. Včetně Boha. Zvláště Boha. Bojí se, že svými hříchy vyčerpá veškerou Boží trpělivost.

Není v tom sám. „I Boží studna milosti musí mít nějaké dno,“ říkáme si. „Člověk nemůže prosit o odpuštění donekonečna,“ tvrdí náš selský rozum. „Když si vybíráte jeden šek milosti za druhým, přijde dříve nebo později chvíle, kdy jeden bude nekrytý.“ Ďábel logiku tohoto uvažování miluje. Pokud se mu podaří přesvědčit nás, že Boží milost má omezené zdroje, sami z toho vyvodíme logický závěr. Účet je vyčerpán. Bůh uzamkl dveře do svého trůnního sálu. Můžete tlouct, jak dlouho chcete. Můžete se modlit, jak dlouho chcete. K Bohu už nemáte přístup.

Pokud už ale není přístup k Bohu, probudí se v nás celé mračno obav. Jsme sirotkové – nechránění a vystavení nebezpečí. Nebe – pokud takové místo vůbec existuje – nefiguruje na naší cestovní mapě. V tomto životě jsme zranitelní, v tom příštím jsme odsouzeni. Strach z toho, že zklameme Boha, má ostré zuby.

Nicméně Kristus má zubařské kleště. Když se poprvé zmíní o strachu, neváhá jich použít. „Buď dobré myslí, synu, odpouštějí se ti hříchy“ (Mt 9,2). Všimněte si, že Ježíš v téže větě hovoří o dobré myslí a o odpuštění hříchů. Můžeme nabýt odvahy, když je vyřešen problém hříchu. Pojďme se na to podívat blíže. (...)

Hřešit znamená nedbat na Boha, nebrat v úvahu jeho vyučování, popírat jeho požehnání. Hřích znamená „bez-božný“ život, život soustředěný na vlastní já. Hříšníkův život se točí kolem něj samotného, nikoli kolem Boha. Což se tak nerozhodli už Adam s Evou?

Než zhřešili, žili ve světě beze strachu. Byli zajedno se stvořením, zajedno s Bohem, zajedno jeden s druhým. Zahradka Eden byla nádherným světem, v němž existoval jediný příkaz: Nedotýkejte se stromu poznání. Adam a Eva dostali na vybranou a každý den se rozhodovali důvěřovat Bohu. Pak se ale objevil had, který zaséval semínka pochybností a nabízel cosi sladšího. „Opravdu Bůh řekl...“ (Gn 3,1 ČSP). A slíboval: „Budete jako Bůh“ (Gn 3,5).

Zkusme si představit, že by se s Adamem proti těmto obavám postavili. Že by odmítli poskytnout živnou půdu hadovým semínkům nedůvěry. „Ty plaze, jsi zcela vedle. Náš Stvořitel naplnil všechny naše potřeby. Nemáme

důvod o něm pochybovat. Vrať se do díry, ze které jsi vylezl,“ Oni ale nic takového neřekli. Nepostavili se ke strachu správně – a strach je přemohl.

Eva přestala důvěřovat Bohu a vzala věci – včetně ovoce – do vlastních rukou. „Jen tak pro případ, že by to Bůh nezvládl, postarám se o to já.“ A Adam ji následoval.

Adam a Eva udělali to, co dělají vystrašení lidé. Běželi jako o život. „I ukryli se člověk a jeho žena před Hospodinem Bohem uprostřed stromů v zahradě. Hospodin Bůh zavolal na člověka: ‚Kde jsi?‘ On odpověděl: ‚Uslyšel jsem v zahradě tvůj hlas a bál jsem se‘ (Gn 3,8–10).

Nezvládnutý strach vede ke hříchu. Hřích vede člověka k tomu, aby se skrýval. A protože jsme všichni zhřešili, všichni se skrýváme – nikoli do křoví, ale do osmdesátihodinového pracovního týdne, do záchtavů vzteku, do náboženského provozu. Vyhýbáme se kontaktu s Bohem.

Jsme přesvědčeni, že Bůh musí naše zlé sklony nenávidět. My sami je přece nenávidíme. Nelíbí se nám, co říkáme a co děláme. Hnuší se nám naše chlípné myšlenky, ostré odsudky a sobecké jednání. Pokud je z našich hříchů špatně nám, jaký odpor asi vyvolávají ve svatém Bohu? A tak docházíme k praktickému závěru: Bůh na nás musí být hrozně našťavaný. Co jiného tedy máme dělat, než zalézt do křoví, jakmile uslyšíme jeho hlas?

Prorok Izajáš říká, že kvůli hříchu jsme ztraceni a zmateni jako zbloudilí ovce. „My všichni jsme zabloudili jako ovce, jeden každý jsme se obrátili na svou cestu“ (Iz 53,6). Kdyby prorok znal mého psa, mohl by napsat: „Všichni jsme zabloudili jako Molly...“

Je to milá fenka, ale má v sobě i kus tvrdohlavosti a vzpurnosti. Jakmile zavětrí a ucítí, že soused griluje steaky nebo že je někde otevřená popelnice, žádný příkaz ji nezastaví. Molly „hřeší“, neboť se chová, jako by její pán neexistoval.

Minulý týden jsme se domnívali, že se už nadobro ztratila. Vývěsili jsme po okolí její fotografii, projížděli jsme ulicemi a volali její jméno. Po dni plném zklamání jsem navštívil útulek pro zvířata. Popsal jsem Molly jeho ředitelce. Popřála mi štěstí a ukázala mi cestu k jakési ubikaci, na níž byl nápis Zaběhlí psi.

Varování něžným milovníkům psů: Nechodte tam! Neviděl jsem tolik smutku od chvíle, kdy v mém rodném městě zrušili kino. Jedna klec vedle druhé, a v každé z nich toužící, vystrašené oči. Velké a kulaté. Úzké a tmavé. Některé na mě hleděly zpod hustého kokršpanělského obočí. Jiné z lysé hlavy malé čivavy. Plemena různá, leč trápení

stejně. Ztraceni jako slepé husy netušili, jak se dostat domů.

V útulku jsem Molly nenašel.

Nicméně pocítil jsem v něm zvláštní nutkání. Chtěl jsem tam vyhlásit Ježíšova slova: „Budte dobré myslí! Už nejste ztraceni!“ Chtěl jsem si vzít ty zbloudilé pejsky s sebou domů. Chtěl jsem odemknout jejich klece a naplnit své auto štěkajícími psy, vrtícími ohonem. Ale neudělal jsem to. Moc a moc jsem si přál ty psy zachránit, ale ještě silněji jsem si přál zůstat ženatý.

To nutkání jsem však měl, a ono mi pomáhal pochopit, proč Ježíš nejprve vyhlásil odpuštění. Ano, skutečně jsme Boha zklamali. Ne, Bůh nás kvůli tomu neopustil. On nás vysvobodil z moci tmy a přenesl do království svého milovaného Syna (Ko 1,13). Kdo v něho věří, není souzen (J 3,18). Neboť to je vůle mého Otce, aby každý, kdo vidí Syna a věří v něho, měl život věčný; a já jej vzkřísím v poslední den (J 6,40). Toto píšu vám, kteří věříte ve jméno Syna Božího, abyste věděli, že máte věčný život (1J 5,13).

Ježíš nás příliš miluje, než aby nás nechal pochybovat o své milosti. Jeho „dokonalá láska zahání strach“ (1J 4,18). Kdyby nás Bůh miloval nedokonalou láskou, měli bychom důvody k obavám. Nedokonalá láska si vede seznam hříchů a často do něj nahlíží. Bůh si nevede seznam našich provinění. Jeho láska vyhání strach, protože on sám vyhání náš hřích!

K tomuto zaslíbení přivažte své srdce a uzel pořádně utáhněte. Pamatujte na slova Janova listu: „Ať nás srdce obviňuje z čehokoliv, ... Bůh je větší než naše srdce a zná všecko!“ (L 3,20). Máte-li pocit, že vám není odpuštěno, pak ten pocit vyžeňte. Naše pocity nemají hlasovací právo. Vraťte se do Písma. Boží Slovo má větší váhu než sebekritika či pochybnosti o sobě samotném.

Nic člověku nedodá tolik odvahy jako dobré chápání milosti. A nic nerozmnožuje strach tolik jako neznalost milosti. Mohu být otevřený? Pokud jste nepřijali Boží odpuštění, jste odsouzeni ke strachu. Nic vás nemůže vysvobodit od palčivého vědomí, že jste nedbali na svého Tvůrce a neposlechli jeho nabádání. Žádná pilulka, žádné řeči, žádný psychiatr, žádný majetek nemůže zajistit hříšníkovi srdci mír. Můžete strach otupit, nemůžete se ho ale zbavit. To dokáže jedině Boží milost.

Přijali jste Kristovo odpuštění? Pokud ne, tak to udělejte. „Jestliže doznáváme své hříchy, on je tak věrný a spravedlivý, že nám hříchy odpouští a očišťuje nás od každé nepravosti“ (1J 1,9). Vaše modlitba může být velmi

## Komu jsou pobyty určeny?

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

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

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

## Co nabízíme?

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

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

## Jaké jsou ceny?

Ceny týdenních pobytů jsou v roce 2014 podobné jako v roce 2013, tzn. začínají od 5 550 Kč. Cena zahrnuje všechny výše zmíněné služby. Absolventi předchozích pobytů mohou opět počítat se slevou 10%. Blížejší informace na tel. 737 303 796.

# Zdravá kuchařka

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

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

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

### Dýňová omáčka

**Dýni nastrouháme na střední nudličky. Do kastrolu vložíme na olej pokrájené cibule, chvíli je zlehka osmahneme, přidáme nastrohanou dýni a pod pokličkou za občasného míchání dusíme.**

Oloupeme si 10 dkg mandlí a rozmixujeme je v mixéru s trochou vody, aby vznikla konzistence smetany. Pak přimixujeme čerstvá rajčata a 1–2 lžice maizeny, tj. jemného kukuřičného škrobu (vystačí na 3 litry omáčky). Vše přilijeme do kastrolu s dýní, promícháme a necháme chvíli převařit. Dochutíme sypkým zeleninovým bujónem Würzl a čerstvou citronovou šťávou.

Pokud máme čerstvou zelenou papriku, nejlépe štiplavou, je skvělé ji vložit rozkrojenou do hotové omáčky a nechat vyluhovat. Celá omáčka provoní paprikou a dostane paprikovou příchuť.

Omáčku můžeme servírovat s brambory a ochuceným tofu, případně s knedlíkem.

### Ochucené tofu

**1 balíček tofu natural, 1–2 cibule, 2–3 stroučky česneku (můžeme použít i sušený česnek), 1–2 lžičky mletého kmínu, 1 lžička sušené papriky, 1 1/2 lžice sójové omáčky Shoyu, 2 plné lžice lahůdkového droždí**

Na teflonovou pánev vlijeme olivový olej (optimálně z pokrutin) a vložíme nakrájenou cibuli. Cibuli necháme zesklouznout, přidáme

jemně nasekaný česnek, promícháme a přidáme na kostičky (cca 12×12 mm) nakrájené tofu. Ochutíme sladkou sušenou paprikou (případně malým množstvím pálivé papriky) a mletým kmínem. Promícháme a přidáme sójovou omáčku Shoyu, opět promícháme a přidáme lahůdkové droždí, ještě jednou promícháme. Můžeme servírovat.

Ochucené tofu se hodí namísto masa např. k bramborám, ryži, těstovinám či pohance.

### Vegetariánské steaky

**K přípravě steaků použijeme Robi oválky (Robi maso); jedná se o chladírenský, vakuovaný výrobek z rostlinné bílkoviny. Oválky příčně mírně nařízneme, vždy asi v centimetrových vzdálenostech, potřeeme směsí z oleje, sójové omáčky Shoyu a lahůdkového droždí, kterou jsme si předem umíchali, posypeme čerstvými lístky rozmarýny, dýňovými semínky a poklademe plátky cibule.**

Vložíme na plech do trouby zapéct (doba pečení cca 10–15 minut). Před koncem pečení každý plátek lehce polijeme čerstvou šťávou z jablek (nejlepší je sladkokyselý druh).

Podáváme s pečenými brambory a zeleninovým salátem.

### Falešná humrová pomazánka

**1 střední celer nebo polovina velkého celeru, 1 střední mrkev, 1 sójová tatarka (od firmy Kalma), 1 balíček uzeneho tofu**

Celer, mrkev i tofu nastrouháme na jemné nudličky. Do směsi přimícháme sójovou tataraku a podáváme.

### Vitariánská roláda

**1 díl ořechů (můžeme namíchat vlašské ořechy, mandle, lískové ořechy) namočíme na 24 hodin, 1 díl vypeckovaných datlí (každý díl cca 6 dl), troška skořice, oloupaná jablka nastrohaná na nudličky (ihned**



© Shutterstock/Alexander Raths

**po nastrohání smícháme s citronovou šťávou, aby nezhnědla), trochu čerstvě vymačkané šťávy z citronu, kousek čerstvého nastrohaného zázvoru**

Namočené ořechy propláchneme, malou část z nich na kuchyňském robotu rozsekáme na kousky a odložíme na obalení rolády, ostatní jemně nastroháme. Datle můžeme opláchnout, ale nenamáčíme je. Nastroháme je na robotu, vznikne hustá hmota. Připravené datle s nastrohanými ořechy a trochou skořice zpracujeme v robotu „S“ nožem na husté těsto.

Těsto vložíme na pečicí papír a dlaní je rozmačkáme do obdélníku asi o tloušťce cca 8 mm. Na těsto nanese na nudličky nastrohaná jablka smíchaná s citronovou šťávou a ochucená podle chuti strouhaným zázvorem.

Pomocí pečicího papíru těsto zabalíme do tvaru rolády a na povrchu obalíme v hrubě nasekaných ořechách. V chladničce je možno uchovat do druhého dne.

### Karobová nugeta

**Namočíme sušené vypeckované datle (vypeckované datle se prodávají také na váhu, což je nejlevnější varianta – je dobré je předem propláchnout) a sušené švestky (švestek asi jednu čtvrtinu oproti datlím).**

Namočené datle a švestky v kuchyňském robotu rozmixujeme. Přidáme ořechy (vlašské, lískové a mandle), které jsme před pomletím na chvíli zapekli v troubě (případně arašídové máslo), dále karob (světlý bio) a přírodní vanilku. Vše v kuchyňském robotu „S“ nožem umixujeme.

Uchovávané v chladničce. Přidáme-li do směsi trochu skořice, chutná zase trochu jinak.

**Dobrou chuť přeje Marta Královičová**

## Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART 2014

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 Skiland, Ostružná, 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)

## Bůh je na mě...

*Dokončení ze strany 25*

jednoduchá: „Drahý Otče, potřebuji odpuštění. Přiznávám, že jsem se od Tebe odvrátil. Odpusť mi, prosím! Vkládám svou duši do Tvých rukou a svou důvěru v Tvou milost. Ve jménu Ježíšově, amen.“

A když jste přijali Boží odpuštění, žijte jako člověk, jemuž je odpuštěno! Ježíš vám uzdravil nohy – tak tedy chodte! Ježíš otevřel vaši celu – tak z ní tedy vyjděte! Když vás osvobodil Ježíš, jste skutečně svobodní.

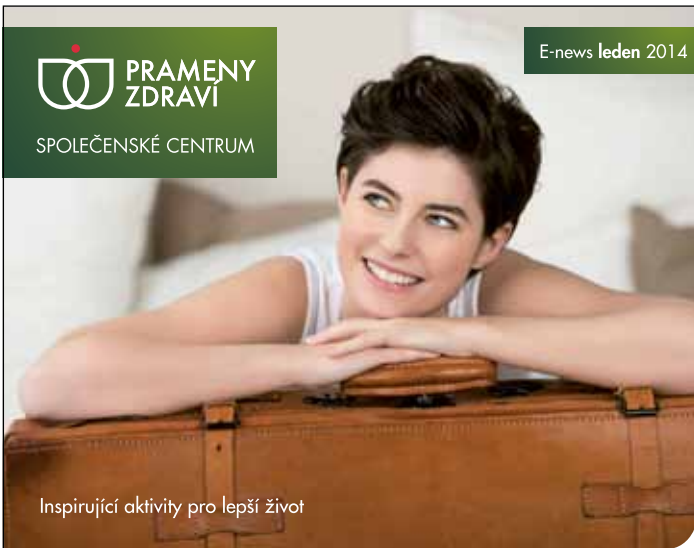
Budete ale muset umlčet kohouty. Booker T. Washington vypráví, jak to udělala jeho maminka – tento příběh je velmi užitečný. Když byl mladý, budilo jej i ostatní otroky na plantáži kokrhání kohouta. Dlouho před rozbřeskem plnil tento nevtážený zpěv chatrče otroků

a připomínal Washingtonovi a jeho druhům, že je čas vylézt z postele a odebrat se na pole s bavlou. Kokrhání kohouta se stalo symbolem jejich otrockého života, plného nekonečné a těžké dřiny.

Pak přišlo Prohlášení o emancipaci. Abraham Lincoln vyhlásil otrokům svobodu. Následujícího rána probudil kohout mladého Bookera znovu. Tentokrát ho ale jeho matka honila po dvoře se sekerou. Washingtonovi si upekli svůj budík k obědu. Prvním aktem svobody bylo, že umlčeli to, co jim připomínalo otroctví.

Připravuji vás nějací kohouti o spánek? Možná si budete muset nabrousit nůž. Na evangeliu je úžasné, že Boží milost je skutečná. A skutečná je i naše svoboda.“

Mimochodem, chcete vědět, jak to dopadlo s Molly? Našla se na sousedovic dvorku. Nebyla tak daleko od domova, jak jsme se obávali. A totéž platí i o vás. ●



Inspirující aktivity pro lepší život

**14. 1.**  
Úterý

### Cesta výjimečné ženy

Téma pro měsíc leden – Z otroctví ke svobodě a postavení

*Věnovat se vám bude:* Irit Vyskočilová – mesiánská židovka

Setkávání pro ženy, které chtějí nalézt svou vnitřní harmonii, společně si popovídat, něco zajímavého se dozvědět a načerpat novou energii do dalších dnů.

 ● **Vstupné: dobrovolné**

 ● **Start: 18:00**

**21. 1.**  
Úterý

### Klub zdraví

Vaříme zdravě

Jak se co nejlépe stravovat v zimním období, aby naše tělo bylo zdravé a fit – produkty a recepty

**21. ledna, úterý**
*Přednášející:* Roman Uhrin, lektor zdravého životního stylu

 ● **Vstupné: dobrovolné**

 ● **Start: 18:00**

**leden**

Pondělí, středa

### RolfPilates

Báječně se cítit, s lehkostí pohybovat a úžasně vypadat

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

 Přijďte to zažít v vlastním těle. Povedeme vás krok za krokem ke zdraví a kráse.  
[www.jinecviceni.cz](http://www.jinecviceni.cz), [zdenek.paclik@seznam.cz](mailto:zdenek.paclik@seznam.cz)

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

 ● **Start:** každé pondělí od 9:30, 11:30, 16:45 a 18:00 a středu od 18:00 a 19:15 (lekce trvá vždy 60 min.)

**28. 1.**  
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

Pokud si chcete odpočinout od všedních starostí, přijďte na mini kurz kreslení. Použijete svoje pocity, vlastní představy a vytvoříte si originální obraz, který si odnesete sebou.

 ● **Vstupné: dobrovolné**

 ● **Start: 18:00**