

# prameny

září-říjen  
ročník XVIII. | cena 32 Kč | 1,69 €

## zdraví



# Odstranění zlozvyků

Jak na to?

strana 14



# NEWSTART

2012



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

*Newstart*

☎ 800 105 555

Rekondiční pobyty zdravého životního stylu



## INSTITUT ŽIVOTNÍHO STYLU

Poradce zdravého životního stylu  
Přírodní terapie (vodoléčba a obsluha sauny)  
Masér pro sportovní a rekondiční masáže  
Cvičitel zdravotní tělesné výchovy



Rekvalifikační kurzy,  
5–10 víkendových konzultací  
v průběhu školního roku (od září)

☎ 800 105 555



Informace,  
které  
nestárnou.

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

 k pramenům zdraví **CountryLife**

Úvod

▼ BIO e-shop

▼ Bioprodejny

Nakupujte  
biopotraviny  
z pohodlí svého  
domova.



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



© Jitka Žižková

## Milí čtenáři!

Výživou a životosprávou se zabývám jako koníčkem (a posléze i povoláním) již přes pětadvacet let. I když nějaké převratné objevy v této oblasti se těžko dají ještě očekávat, člověk se přesto vždycky může dozvědět něco nového, minimálně se poučit od někoho staršího a zkušenějšího.

Výjimečnou příležitostí bylo v tomto ohledu setkání s profesorem Scharffenbergem z Kalifornie, kterého se nám s manželkou společně s dalšími desítkami hostů dostalo u příležitosti týdenního Letního tábora zdraví konaného sesterskou institucí OS Život a zdraví v Jasně pod Chopkom v Nízkých Tatrách.

„Keep it simple, stupid!“ Teprve na (svá) stará kolena (ano, už mi dělá problémy i klečení na jednom z nich ☺) se dozvídám základní princip výchovy osvětových pracovníků v oblasti výživy a životosprávy! Teprve teď jsem políben múzou od nestora adventistických výživářů, který ve svém věku 88 let plánuje příští rok opět přijet a několik dalších měsíců šířit nejnovější vědecké poznatky z oblasti, kterou se po celý život zabývá, po našich zemích, v Srbsku a všude, kde bude zájem. S tím, že nejlepší by bylo, kdyby mohl mít zpáteční letenku – ale s otevřeným datem návratu, aby mohl zůstat tak dlouho, jak bude potřeba ☺. Tak dlouho, až porozumějí i naši lékaři a zdravotníci, hygienici a odborníci na výživu? ☺

Princip K.I.S.S. (Keep it simple, stupid!) – tímto způsobem dr. Scharffenberg (přinášíme od něj článek na str. 4) s humorem sobě vlastním napomíná sebe i nás, kteří se nějak angažujeme při přednáškové či lektorské činnosti, abychom informace předávali jednoduchou, co nejsrozumitelnější formou. Pokud tomu tak není, většina lidí nepochopí, co bylo řečeno a veškerá snaha se mine cílem...

Omlouvám se, milí čtenáři. Uznávám, že mojí snahou vždycky bylo zahrnout vás takovým množstvím dat, studií a informací, pod jejichž tíhou klesnete na svá (rovněž bolavá) kolena a vyznáte svoje „hřichy“ v oblasti životosprávy ☺. Mea culpa. Ještě že mám vás, věrné čtenáře, kteří jste na mne dosud – přese všechno – nezanevřeli... Ještě že máme rubriku věnující se závislostem (viz článek na str. 14), snad se s její pomocí tohoto svého zlovyku zbavím. A ještě že máme program NEWSTART, který nám slibuje, že každý den je možné začít znovu!

S novým sloganem K.I.S.S. se na další setkání s vámi těší váš šéfredaktor,

**Robert Žižka**

# Obsah

zdraví a nemoc

## 4 Snižuje dobrá životospráva riziko rakoviny?

otázky a odpovědi

## 8 Zdravé, nezdravé...

přírodní léčba

## 9 S kurkumou za lepším zdravím

newstart

## 10 Síla vody

životní styl

## 12 Stůněme podle televize

závislosti

## 14 Odstranění zlovyků – jak na to?

duševní zdraví

## 16 Vztahy a psychické zdraví

vztahy a komunikace

## 18 Fáze růstu přátelství

tajemství stvoření

## 20 Potápěč rekordman

ekokoutek

## 21 Vědci vyvrátili tvrzení o bezpečnosti GMO

životní prostředí

## 22 Konzumní děti ve stoprocentní bavlně

k zamyšlení

## 24 Společnost posedlá smyslností

produkty a recepty

## 26 Hned to bude

## 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.: 800 105 555  
www.magazinzdрави.cz

šéfredaktor: ing. 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. 800 105 555, e-mail: redakce@pramenyzdravi.cz

Předplatné na Slovensku: T. Karenová, Púpavová 2, 841 04 Bratislava, tel. 0907 759 250, e-mail: takarenova@gmail.com



## Pravidelná fyzická aktivita pomáhá kardiakům hubnout

Výsledky studie zveřejněné v časopise *Circulation* potvrzují skutečnost, že vyšší energetický výdej u pacientů kardiaků s nadváhou snižoval jejich riziko srdečního záchvatu.

Pacienti, kteří procházejí rehabilitací po srdečním záchvatu, obvykle příliš nehubnou. Vědci v nové studii zvýšili energetický výdej u experimentální skupiny kardiaků o 615 kcal – v porovnání se zvýšením o 269 kcal u kontrolní skupiny. Na konci pětíměsíčního sledování zhubnuli pacienti v experimentální skupině skoro dvojnásobně, významně se také snížila jejich inzulinová rezistence.

*Circulation* 2009;119:2671–2678

## Pijte před cvičením i během něj

Ti, kteří usilovně cvičí, si musí dát pozor, aby u nich nedošlo k dehydrataci, která souvisí s únavou, kardiovaskulárním stresem, rizikem úžehu a sníženou výkonností.

Doporučuje se proto doplňovat tekutiny velmi často, a to jak před cvičením, tak během něj – a to zejména, pokud jste fyzicky aktivní za zvýšené okolní teploty.

## Jsou potravinové doplňky skutečně bezpečné?

Jste si jisti tím, že potravinové doplňky označené jako přírodní jsou účinné a bezpečné? Na dnešním trhu se vyskytuje dlouhá řada přípravků, které obsahují množství neuváděných farmaceutických složek.

V červenci tohoto roku vydala organizace FDA varování před 75 přípravky na hubnutí, které obsahovaly látky nevhodné pro zdraví. Mezi další časté zdroje potenciálně nebezpečných složek patří doplňky na zvyšování sexuálního nebo sportovního výkonu.

*NEJM* October 7, 2009

# Snižuje dobrá životospráva riziko rakoviny?

Ano, zdravý životní styl snižuje riziko rakoviny, ale jeho účinek je asi poloviční v porovnání se snížením rizika srdečního infarktu, mozkové mrtvice nebo cukrovky.

John A. Scharffenberg, emeritní profesor Loma Linda University

V Evropě dochází přibližně k polovině všech případů rakoviny, která je ve světě diagnostikována. Byl vypracován odhad, kolika procentům případů rakoviny se dá předejít. Vědci zkoumali výskyt rakoviny tlustého střeva a zbytku trávicího traktu, rakoviny hrtanu a plic, slinivky břišní, prsu, dělohy, ledvin a močového měchýře ve 28 evropských zemích.

Předpokládali, že je možné napříč celou Evropou snížit výskyt rakoviny na průměrnou úroveň zjištěnou ve třech zemích s jejím nejnižším výskytem. Podle tohoto předpokladu se dá hypoteticky předejít 59 % výskytů rakoviny u mužů a 45 % u žen. Za předpokladu, že rozdíl ve výskytu rakoviny nejsou důsledkem genetických rozdílů anebo různého způsobu diagnostikování, lze podle těchto vědců předejít asi polovině všech případů rakoviny.

Toho se dá dosáhnout omezením kouření (zvláště u mužů), snížením tělesné hmotnosti, snížením užívání alkoholu, podobně jako zvýšením hladiny fyzické aktivity a spotřeby ovoce a zeleniny. Vědci se současně shodli na tom, že skutečné snížení výskytu rakoviny eliminováním rizikových faktorů bude pravděpodobně o něco nižší, než byl odhad. Např. ve Velké Británii se uvažuje o možnosti

snížení rizika o 40 %. Různí vědci v různých studiích přicházejí s odlišnými čísly týkající se vlivu zlepšení životosprávy na snížení rizika rakoviny. Ve výsledku z toho vychází, že životní styl dokáže snížit riziko rakoviny přinejmenším o 40 %, což je lepší výsledek, než jaký může přinést užívání léků.

### Kouření

V USA má kouření v současné době na světě asi jednu pětinu úmrtí. Méně než 18 % Američanů kouří. Např. na Slovensku kou-

ří 42 % mužů a mužů zde v důsledku kouření (zejména zvýšení výskytu rakoviny plic) umírají třikrát častěji na rakovinu než ženy. Kouření také zvyšuje riziko rakoviny prostaty. (Ti, kteří přestanou kouřit, mají však již po deseti letech stejné riziko onemoc-

nění rakovinou prostaty jako ti, kteří nikdy nekouřili.)

V zemi, jejíž obyvatelé hodně kouří, přinese asi polovinu možného snížení výskytu rakoviny, pokud s kouřením přestanou. Důležitá je primární prevence, která zabrání tomu, aby mladí lidé vůbec kouřit začali. Problém ovšem je, když řada lékařů sama kouří – mnozí si osvojili tento zlovyk již v mládí. Lékaři by měli být v prevenci vedoucími osobnostmi, to se ovšem těžko dá

---

Životní styl dokáže snížit riziko rakoviny přinejmenším o 40 %, což je lepší výsledek, než jaký může přinést užívání léků.

---

předpokládat, je-li jejich vlastní životní styl nezdravý a sami navíc kouří.

### Strava

Dalším důležitým rizikovým faktorem je strava. Sem patří nadváha, nedostatečná konzumace ovoce a zeleniny, celozrnných obilovin, nedostatek vlákniny, nadbytek živočišných tuků a masa (s průvodním vysokým obsahem nasycených tuků a cholesterolu). Dietní faktory hrají přibližně stejnou roli jako faktor spotřeby tabáku.

Mezi dietní faktory, jež zvyšují riziko nemoc rakovinou prsu, tlustého střeva a slinivky patří konzumace uzenin (slanina, párky, sendvičové maso, šunka, salámy atp.), nedostatek ovoce a zeleniny (zejména rakovina

rakoviny prsu se zvyšuje o pět procent s každými dvěma kilogramy nadváhy. Index tělesné hmotnosti (BMI) 30 přinese v porovnání s 25 zvýšení rizika rakoviny prsu o 13 %.

Kromě výše zmíněných opatření je třeba omezit potraviny s vysokou koncentrací kalorií pocházejících ze sladkostí a limonád, resp. slazených šťáv, máme-li zabránit zvyšování tělesné hmotnosti populace. Je potřeba primární prevence, vzdělávání lidí, kteří dosud mají normální váhu, aby nedocházelo k jejímu zvyšování.

### Alkohol

Alkohol zvyšuje riziko rakoviny jícnu, hlta-  
nu, hrtanu a ústní dutiny. Současně zvyšuje



© Shutterstock/Andres

tlustého střeva), nedostatek vlákniny a potravin bohatých na vitaminy C a A. Světový fond pro výzkum rakoviny doporučuje nejíst žádné uzeniny a zpracované masné výrobky, tedy takové, které jsou solené, uzené, konzervované anebo obsahují přídavek chemických látek, jako je např. dusitan sodný (zvláště ve slanině a šunce). Průměrná spotřeba tmavého masa (hovězí, vepřové, skopové) by neměla přesáhnout 300 gramů týdně – to platí pro populaci jako celek.

### Nadváha

Nadváha je odpovědná za 40 % výskytu rakoviny jícnu a dělohy. Nadváha současně zvyšuje riziko rakoviny prsu po menopauze, rakoviny tlustého střeva, ledvin, slinivky, štítné žlázy a močového měchýře. Riziko

i riziko rakoviny jater, prsu, tlustého střeva a konečníku. Riziko rakoviny prsu se například zvýší o 8 % s každými deseti gramy zkonsumovaného alkoholu. Ve Spojených státech je 75 % výskytu rakoviny jícnu důsledkem konzumace alkoholu.

### Pohyb

Nedostatek pohybové aktivity je rizikovým faktorem rakoviny tlustého střeva, konečníku a prsu. Předpokládá se, že je i ve vztahu k výskytu rakoviny dělohy, prostaty a plic.

### Závěr

Hlavní důraz by se měl klást na osvětovou kampaň mezi lékaři, kteří by se měli odnaučit kouřit, vést populaci k těmuž a současně zdůrazňovat svým pacientům důležitost primární prevence.

## Krátké zprávy

### Jaká jsou rizika hraní videoher u dospělých?

Nedávný odborný článek přinesl výsledky studie, v jejímž rámci sledovali 552 dospělých, kteří hráli videohry.

Vědci zjistili, že ti dospělí lidé, kteří hráli videohry, trpěli častěji depresemi, mívali narušené zdraví, častěji upadali do splínů a vykazovali nadváhu. Hráči videoher současně uváděli, že se jim dostává menší podpory od členů rodiny a přátel a internetová komunita pro ně představuje pozitivní sociální podporu. Podle vlastního odhadu trávili více času na internetu a u televize než jejich vrstevníci, kteří videohry nehrají.

Podle jedné interpretace výsledků studie se zdá, že ti, kteří hrají videohry, se vlastně pokoušejí „sami sebe léčit“ – to platilo zvláště pro ženy. Během hraní her se nemusí jejich mysl zabývat starostmi, které tíží jejich srdce. To ovšem může vést k návykovému chování a celá záležitost se může vymknout kontrole.

*American Journal of Preventive Medicine, Vol 37, 4, pgs. 299–305, Oct 2009*

### Je bezpečné darovat někomu svoji ledvinu?

Každý rok jen v USA daruje více než šest tisíc lidí ledvinu někomu, kdo jí potřebuje k transplantaci. Většina z nás se rodí se dvěma ledvinami, pokud je to nezbytné, můžeme se rozhodnout jednu z nich darovat. Není to však riskantní? A pokud to již uděláme, nesníží se délka našeho života?

Vědci z *Johns Hopkins University* zkoumali výstupy u více než 80 tisíc dárců ledvin. Zjistili, že po šesti letech, což byla průměrná doba sledování, se neprojevil žádný rozdíl mezi dárci a kontrolní skupinou.

Zdá se tedy, že pokud se člověk těší dobrému zdraví, může si dovolit i takovou věc, jako je darování vlastní ledviny.

*JAMA 2010;303(10):959–966*

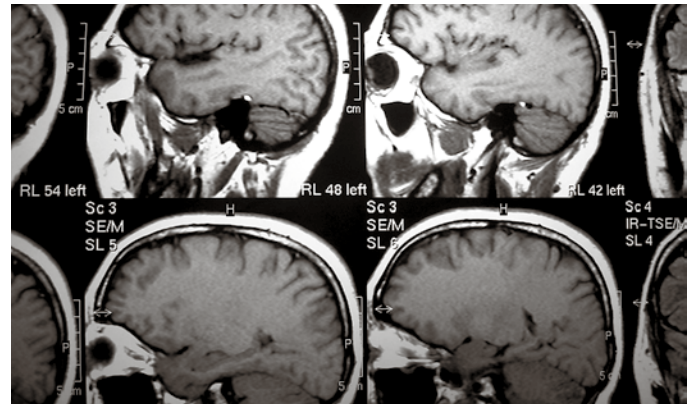
## Je pro nás čokoláda dobrá – nebo ne?

Čokoláda je už dlouho dobu horkým tématem – a to i ve vědecké literatuře. Výsledky nové studie na více než 900 mužích a ženách přinesly poznatek, že ti, u kterých byla diagnostikována deprese, byli většími jedlíky čokolády než ti, kteří depresí netrpěli (8 porcí měsíčně vs. 5 porcí měsíčně).

Lidé, kteří měli depresi nejvážnější, konzumovali největší množství čokolády. Výsledky se nedaly vysvětlit různým příjmem tuků, sacharidů anebo kalorií.

Je celkem jasné, že čokoláda není pro dobrou výživu nezbytná. Možná bychom měli počkat na výsledky dalších vědeckých studií, které ukážou, zda je rozumné ji jíst či nikoliv.

*Arch Intern Med 2010;170(8):699–703*



## Pomáháte-li druhým, pomáháte i sami sobě

Studie vypracovaná na *Johns Hopkins University* přinesla pozoruhodné výsledky u 17 žen ve věku minimálně 65 let, které byly vystaveny vysokému riziku kognitivního poškození.

Osm z těchto žen se zapojilo do dobrovolnické práce v několika veřejných školách v Baltimore. U každé z nich bylo provedeno snímkování mozku pomocí magnetické rezonance na začátku studie a po šesti měsících.

U těch žen, které se zapojily do dobrovolnické služby, se projevilo v porovnání s druhou skupinou významné zlepšení stavu mozku.

*J Gerontol A Biol Sci Med Sci (2009) 64A (12): 1275–1282*

## Poslouchat hodiny se vyplatí

Člověk má v sobě vnitřní hodiny, pokud dojde k jejich posunu, tak se necítíme dobře. K těmto posunům dochází v důsledku jetu lagu, práce na směny, nemoci nebo ignorování normálních hodin k odchodu do postele.

Vědci zkoumali u skupiny dobrovolníků dopad posunu cirkadiálních rytmů. Každý z nich byl vystaven běžnému čtyřadvacetihodinovému cyklu a poté osmadvacetihodinovému cyklu – a to v prostředí, které nedávalo žádná vodítka, kolik je vlastně hodin. Ve druhém případě docházelo ke snižování hladiny leptinu i kvality spánku, naproti tomu se podstatně zvyšovala hladina krevního cukru, inzulínu a tlaku.

*Proc Natl Acad Sci 2009 March 17; 106(11): 4453–4458*



## Pohyb a dostatek ovoce a zeleniny sníží riziko mrtvice

Relativně nenáročná a snadno dosažitelná opatření, jako je pravidelný pohyb a konzumace množství ovoce a zeleniny, dokážou snížit vaše riziko mozkové mrtvice.

Ti, kteří nekouřili, pravidelně cvičili, pili alkoholické nápoje pouze střídavě (1 až 4 drinky týdně) a konzumovali hodně ovoce a zeleniny, měli nejnižší riziko mrtvice. Ti, kteří nedodržovali ani jedno z těchto opatření, měli nejvyšší riziko – a to dvojnásobně.

Tyto poznatky jsou jedním z výsledků britské studie na 20 tisících mužích a ženách, kteří na začátku studie netrpěli srdečním onemocněním ani neměli mrtvici.

*BMJ 2009 Feb 19; 338:b349*





## Doplňky vitaminů proti cukrovce nepomáhají

Odhaduje se, že do roku 2025 bude cukrovkou 2. typu trpět na světě více než 300 milionů lidí. Jen v USA se mezi lety 1976 a 1994 počet lidí s cukrovkou téměř zdvojnásobil.

Mezi hlavní rizikové faktory této vysilující nemoci patří sedavý životní styl a nadbytečná tělesná hmotnost. Ve snaze snížit riziko onemocnění cukrovkou byla vytvořena řada strategií.

Nedávná devět let trvající, dvojitě zaslepená studie na ženách středního věku, které patřily do rizikové skupiny, ukázala, že pravidelné bohaté zásobení doplňky vitaminu C, E a betakarotenu nepřináší žádný prospěch v primární prevenci cukrovky.

*Am J Clin Nutr August 2009 vol. 90 no. 2 429–437*



© Shutterstock/koetrez

## Máte jednu nohu kratší? Pak si dejte pozor...

Výsledky třicetíměsíční prospektivní studie na skoro 3 000 dospělých ukázaly, že dokonce i rozdíl v délce nohou menší než 6 mm skoro zdvojnásoboval riziko osteoartrózy. Předpokládá se, že skoro 70 % populace má dnes jednu nohu kratší než druhou.

Výsledky studie vypracované na *Boston University School of Medicine* a v *Tufts Medical Center* upozornily na to, že dokonce i malé rozdíly v délce nohou se mohou stát příčinou rozvoje artrózy.

U lidí, kde jsou rozdíly malé, mohou pomoci vložky do bot. Pokud máte podezření, že výše zmíněné je váš případ, je dobré poradit se o dalším postupu s ošetřujícím lékařem.

*Ann Intern Med 2010 Mar 2;152(5):287–95*



© Shutterstock/Japco Smokovski



© Shutterstock/VanaliTter

## Zelený čaj nechrání před rakovinou prsu

Zelený čaj obsahuje polyfenoly a další antioxidanty, o kterých se někteří lidé domnívají, že jim pomůžou chránit se před rakovinou. V těch asijských zemích, kde se běžně konzumuje zelený čaj, je rakovina prsu skutečně mnohem méně rozšířená. Chrání tedy zelený čaj před rakovinou či nechrání?

Vědci z Národního centra pro rakovinu v Tokiu sledovali 54 tisíc žen. Pečlivě zaznamenávali, kolik zeleného čaje vypijí. 12 % žen pilo méně než šálek zeleného čaje týdně, 27 % žen pilo více než pět šálků zeleného čaje denně.

Výzkumníci ženy sledovali po dobu čtrnácti let. Během tohoto období onemocnělo několik stovek z nich rakovinou prsu. Nepronikla se vůbec žádná souvislost mezi konzumací zeleného čaje a rizikem onemocnění rakovinou prsu.

*Breast Cancer Res. 2010 Oct 28;12(5):R88*

## Zdravý životní styl je důležitější než postavení

Mnohé studie dospěly k závěru, že co se týká zdraví a úmrtnosti, je lepší být bohatý než chudý. Většina z nich se ale zabývala pouze zdravotními návyky na začátku sledování.

Jedna britská studie sledovala 10 tisíc státních úředníků po dobu pětadvaceti let. Vědci zaznamenávali jejich stravu, úroveň fyzické aktivity, zda kouřili, spotřebu alkoholu – čtyřikrát za dobu sledování.

Když vzali v úvahu pouze údaje zpočátku studie, výhody byly na straně osob s vyšším statutem. Jakmile však vědci zvažili všechny faktory z průběhu celé doby sledování, projevil se vliv životní správy a socioekonomický statut již nehrál roli.

*JAMA 2010 Mar 24;303(12):1159–66*



# Zdravé, nezdravé...

Prosím o informaci ohledně používání olivového oleje Extra Virgin. Je možné používat tento olej i na smažení nebo fritování? Případně: Jaký olivový olej je ideální na smažení?

Na otázky odpovídá dr. Igor Bukovský z Ambulance klinické výživy (AKV), Bratislava.

**E**xtra Virgin olivový olej je vhodný jen na krátkou tepelnou úpravu (tzv. orestování), na smažení je vhodnější rafinovaný olivový olej, který má vyšší tepelnou stabilitu. Musíme však upozornit, že při smažení na jakémkoli oleji může docházet ke vzniku karcinogenních látek, takže smažit by se mělo jen velmi zřídka, ale to asi víte ☺.

**Řešíme s manželkou škodlivost kofoly (či koly) bez cukru, nechce ji kupovat, že jí prý rozbije inzulín a dostane cukrovku. Chci se zeptat, jestli je to opodstatněné či ne. Nejedná se o hektolitry, ale o sklenici k obědu...**

Asi nepotěšíme ani jednoho ani druhého ☺. Kofola s cukrem ani bez cukru inzulín nerozbíjí a nezpůsobuje cukrovku. Na druhé straně má plno jiných negativních účinků na zdraví.

I když se soustředíme na kofolu bez cukru, stále je to nealkoholický nápoj, který obsahuje různé přídavné látky, jež například mohou způsobovat zvýšené ztráty vápníku a tak při pravidelném užívání (jedna sklenice denně není až tak málo) významně přispívat např. k riziku osteoporózy.

AKV obecně nealko nápoje (bez ohledu na to, jestli obsahují cukr anebo nějaké umělé sladidlo) nedoporučuje.

**Je pravda, že kyselina citronová, která se přidává téměř do všech výrobků, je rakovinotvorná?**

Žádné informace o rakovinotvorných účincích kyseliny citronové nemáme.

**Mám na vás malou otázku. Velmi stručně – roky jidávám jen čerstvé máslo, ale v jedné relaci v televizi jsem se dozvěděla, že je to pro tělo „jed“. Že je třeba užívat margarín. Mám z toho chaos v hlavě, poraďte mi, prosím, co bych si měla natírat na chleba. Máslo, nebo margarín?**



Ideální je, když si na chléb nedáváte ani máslo ani margarín, ale nějakou luštěninovou anebo zeleninovou pomazánku. Jak máslo, tak margarín vás totiž nutí dát si na chleba ještě něco dalšího, což bývá nejčastěji džem (hodně cukru), sýr (hodně tuku) anebo šunka (dusitany).

Co se týká rozdílu zdravotní rizikovosti másla a margarínu, my za lepší řešení považujeme nízkotučný margarín, protože se jedná o rostlinný tuk a v dnešních měkkých margarínech se tzv. trans-mastné kyseliny (hlavní argument proti margarínu) nacházejí již jen ve stopových množstvích.

**Je pravda, že při krájení ovoce nožem se znehodnocují vitaminy obsažené v ovoci?**

Při krájení ovoce může docházet k určitým ztrátám zejména vitamínu C, ale spíše tím, že postupně oxidují na vzduchu. Vždy však platí, že je lepší dát si nakrájené ovoce než žádné ☺.

**Chtěl bych se zeptat, jaký máte názor na používání kokosového oleje na vaření, fritování?**

Kokosový olej má vysoký obsah nasycených mastných kyselin, takže je při tepelné úpravě určitě stabilnější než jiné druhy olejů, avšak právě z důvodu vysokého obsahu nasycených mastných kyselin to není dobré s jeho množstvím přehánět... Navíc principiálně doporučujeme potraviny připravovat jinak než smažením a fritováním – to je krok číslo jedna.

**Je pravda, že je nezdravá konzumace cibule před spaním?**

Konzumace cibule před spaním není nezdravá, ale vzhledem na to, že je náročnější na trávení, může to u některých lidí vytvářet pocit těžkosti a tím rušit pokojný spánek. Alkohol a káva však cibuli v této „disciplíně“ o mnoho předčí ☺.

**Mohou se houby vícekrát ohřívát?**

Houby se opravdu nedoporučuje vícekrát ohřívát.

**Chci se vás zeptat, jaký máte názor na střevní sprchu, tedy chci vědět, jestli je z dlouhodobého hlediska nebezpečná, zda si s ní člověk nepoškodí přirozené střevní prostředí anebo něco... Jsem laik, tak mne, prosím, uveďte do reality, abych byla moudřejší.**

Střevní sprchu opravdu nepovažujeme za přirozený očištný prostředek a rovněž věříme tomu, že může narušit přirozené střevní prostředí. Mnohem důležitější je podle nás konzumace vyvážené stravy a pravidelný pitný režim, případně užívání probiotik. 🍷



# S kurkumou za lepším zdravím

Pokud by zde bylo něco, co byste mohli přidat do jídla a pomohlo vám bojovat proti nemocem, zlepšit své kognitivní schopnosti, ulevit od chronické únavy anebo syndromu podrážděného tračníku, vyzkoušeli byste to?

Winston Craig, z časopisu *Vibrant Life*

**M**á příjemně kořeněnou chuť a je hlavní součástí kari. Dodává bohatou, zlatavě žlutou barvu např. pokrmům jako je rozmačkané tofu (na způsob smažených vajíček) nebo rýže, můžeme ji přidat i do salátového dresinku. A používá se již celá staletí v Indii a dalších asijských zemích, a to nikoliv jen jako kulinární koření, ale také jako součást lidové medicíny při léčbě různých chorob. O co se jedná? Reč je o kurkumě, která se botanicky řadí do jedné rodiny se zázvorem.

## Jaké jsou prospěšné účinky kurkumy?

Biologicky účinnou látkou kurkumy je kurkumin. Tato oranžově-žlutá látka vyniká protizánětlivými a antioxidačními vlastnostmi, které jí dodávají značný potenciál při léčbě řady různých onemocnění. Nedávný výzkum ukázal, že kurkumin snižuje riziko rakoviny, srdečního onemocnění i Alzheimerovy choroby, předpokládá se, že by mohl být užitečný i při léčbě revmatoidní artritidy.

Kurkumin blokuje rakovinu několika různými způsoby – potlačuje invazi nádoru i proces tvoření metastáz, zabraňuje množení buněk a růstu nádoru, chrání DNA fetězce před poškozením a navozuje apoptózu, tedy zánik rakovinných buněk. Výzkum provedený na pacientech s rakovinou slinivky a rakovinou tlustého střeva (i konečníku) ukázal, že kurkumin dokázal do určité míry chránit před růstem nádoru.

Studie naznačují, že kurkumin působí proti změnám v mozku, které jsou spojené s degenerací nervů. V řadě studií na

zvířatech dokázal kurkumin zlepšit paměť a kognitivní schopnosti. Studie na starších občanech Singapuru navíc zjistila, že ti z nich, kteří pravidelně používali kari, jež obsahuje kurkumin, měli lepší kognitivní funkce než lidé, kteří je neužívali.

Co dalšího kurkumin dokáže? Kurkumin chrání proti kardiovaskulárním onemocněním, vzhledem k tomu, že brání do určité míry vytváření trombů (krevních sraženin), snižuje hladinu krevního cholesterolu a brání oxidaci LDL cholesterolu. Ve studiích na zvířatech se rovněž podařilo prokázat, že pomáhá při chronickém únavovém syndromu. Navíc se užívá i vnějšně v podobně krémů používaných na hojení ran, při kožních problémech a lupence.

V Evropě se kurkumin používá jako účinný protizánětlivý prostředek při žaludeční nevolnosti, plynatosti a dalších trávicích problémech. Klinická data svědčí o tom, že kurkumin působí proti křečím, přináší úlevu při symptomech podrážděného tračníku a snižuje výskyt příznaků vředové kolitidy.

## Je to bezpečné?

Kurkuma je schváleným potravinovým aditivem a její užívání v běžných dávkách se považuje za bezpečné. Nedoporučuje se kurkumu používat při přípravě čaje, protože její aktivní látky se ve vodě špatně rozpouštějí. Z tohoto důvodu se kurkumin (extrakt z kurkumy) špatně vstřebává bez přídavku oleje.

Zdá se, že většina lidí bez problémů toleruje dávku do 10 gramů kurkuminu denně. Pozor by si měli dát pouze nemocní se žlučnickými kameny anebo těhotné ženy. ❏



## Slívy jsou dobré na trávení

Všechny slívy (patří mezi ně i švestky) mají podobné složení, ale liší se množstvím cukru a zbarvením slupky a dužiny.

Rostlinná vláknina je rozpustná a převládá v ní pektin. Čerstvé slívy jí obsahují přibližně 1,5 %, zatímco sušené někdy až 7 %. Pektin je komplexní sacharid, který ve střevech absorbuje vodu, zvyšuje objem stolice a pomáhá při vyprazdňování. Pohlcuje i cholesterol a žlučové soli, které se pak vylučují se stolicí.

Díky pektinu a látce, která urychluje pohyby střev, mají slívy mírný laxativní účinek. Na rozdíl od nerozpustné vlákniny v otrubách rozpustná vláknina slív zklidňuje a chrání střevní stěny. Vláknina v sušených slívách snižuje hladinu cholesterolu v krvi, a to jak u laboratorních zvířat, tak u lidí. Slívy jsou mírně diuretické, pročištějí a detoxikují.

Protože se opakovaně potvrdilo, že rozpustná vláknina v některých potravinách chrání organismus proti karcinomu tlustého střeva, je pravidelná konzumace čerstvých nebo sušených slív vhodným preventivním prostředkem pro všechny ohrožené, a to ať už z genetických důvodů (střevní polypy), nebo v důsledku životního stylu (strava s nedostatkem rostlinné vlákniny, chronická zácpa či divertikulóza).

Snídaně skládající se z celozrnných obilovin, několika sušených švestek a dvou kusů čerstvého ovoce dodá tělu 25 g vlákniny, což je množství, které dokáže organismus ochránit před vznikem zácpy. Projímavý účinek sušených slív se dá zvýšit tím, když se přes noc nechají namočené ve vodě.

Aby žaludek slívy dobře snášel, musí být zralé. Sušené slívy se mohou přes noc namočit do vody. Přiměřená dávka je 6 až 12 sušených slív denně, nejlépe ráno.

Z čerstvých a sušených slív se dají připravit různá chutná jídla, kompoty a džemy. I ty mají příznivé účinky na střeva a na celou trávicí soustavu.

**Dr. George D. Pamplona-Roger, z knihy „Encyklopedie léčivých potravin“.**  
Vydalo nakladatelství Advent-Orion.



© Shutterstock/Sergej Peterman

# Síla vody

Čistá voda je jedním z neúčinnějších prostředků pro zachování či opětné získání zdraví.

**Ze zpravodaje Health Clues. Autorem článku je Mark Robanske.**

**L**idské tělo sestává ze 70 % z vody, z 19 % z bílkovin, ze 7,5 % z tuku, z 0,5 % ze sacharidů a ze 3 % z minerálů. Je zřejmé, proč se říká, že můžeme vydržet třicet dnů bez potravy, ale jenom tři dny bez vody.

Čistá voda užívaná vnitřně i vnějšně vyniká mimořádnými léčebnými účinky. Voda působí v lidském těle jako rozpouštědlo. Voda je médiem, ve kterém dochází ke všem životním pochodům. Je mazivem, které umožňuje pohyb. Pokud člověk ztratí polovinu tělesných bílkovin, život není v ohrožení, ale ztráta 10 % vody je vážná a ztráta 20–22 % obsahu vody v těle má za následek smrt!

Voda se v těle skladuje zejména v pokožce a ve svalch. Pokud je v těle nedostatek vody, proces vylučování pokračuje, ale krev i tělesné tkáně jsou přitom ochuzeny o obsah vody, což narušuje jejich normální fungování. Při pokračujícím nedostatečném zavodnění klesá krevní tlak, nastupují bolesti hlavy a zácpa. Ledviny, plíce i kožní póry již nedokáží účinně eliminovat toxické látky z těla, vnitřní prostředí se mění na jednu velkou stoku. Vše je připraveno pro rozvoj nemoci.

## Naučme se, jak se léčit vodou

Co je to vlastně vodoléčba? Nejedná se o nic jiného než aplikování vody různými způsoby a za různých teplot, v zájmu dosažení různých cílů.

Podívejme se nyní na léčbu horečkou, jinak známou jako celková horká lázeň. Pacient nesmí před procedurou nejméně čtyři hodiny jíst (přítomnost potravy v žaludku by způsobila pocity na zvracení) a měl by vypít během poslední hodiny před jejím započatím aspoň dva litry teplé vody. Vodu je možné nahradit bylinkovým čajem.

Připravte si cca dvacetilitrové vědro, které naplníte studenou vodou a ledem. Současně začněte napouštět vanu přiměřeně horkou vodou. Pacient vstoupí do vany, co nejvíce se přitom ponoří. Vanu přikryjte vlněnou přikrývkou, kterou zvlhčíte přelítím horkou vodou (z vany). Je velmi důležité, aby ruce i nohy pacienta byly zcela ponořené. Kontrolujte teplotu pacienta. Normální teplota je asi 36,5 stupně Celsia, naši snahou bude zvýšit ji na 39,4 až 41,4 stupně Celsia a udržet ji na této hodnotě 20–60 minut. (U nikoho nedošlo ještě nikdy k poškození

mozku při kontrolované horečce v této výši.) Přidávejte do vany horkou vodu, nezapomeňte přitom vodu mísit, aby byla její teplota všude stejná. Když se pacient začne zahřívat, namočte žínku do ledové vody, neždímejte ji, pouze lehce zmáčkněte a přiložte na jeho čelo. Pokud mu to vyhovuje, můžete žínku v této pozici ponechat. Totéž uděláte s ručníkem, který omotáte okolo pacientova krku. V tomto bodě zkontrolujte pacientovu teplotu – a pokračujte v jejím měření každých pět minut. Opakovaně namáčejte žínku a ručník – tak, aby se pacient cítil co nejpříjemněji.

Pokračujte v terapii tak dlouho, až je dosaženo požadované doby. Ve většině případů platí, že čím déle (max. 60 minut), tím lépe.

Často přidáváme do vody ve vaně šálek aktivního uhlí (pohlcuje jedu a toxické látky). Do vody můžete také nastrouhat kořen zázvoru, namlít semínko hořčice anebo kájenského pepře (v posledním případě je třeba dát pozor na popáleniny). V takovém případě je lepší natřít citlivé oblasti (genitálie) vazelínou.

Horkou lázeň ukončíte vypuštěním vody, pacienta ve vaně posadíte a deku posunete do jeho nohou. Pacienta rychle přelijete zbývající studenou vodou z vědra. Při vystupování pacienta z vany je třeba mu asistovat, protože bude zesláblý. Poté pokračujtev terapii zabaléním pacienta do studeného vlhkého prostěradla.

## Zábal do vlhkého prostěradla

Vlhké prostěradlo, které použijete, by nemělo být příliš mokré, protože jeho teplota má sklon příliš rychle se měnit, pokud v něm zbylo hodně vody.

Poté, co pacient ukončí horkou lázeň, zabalíte jej do mokrého prostěradla. Začněte pod jednou paží, pokračujte přes záda, protější paží a přes břicho. Poté přikryjte jedno rameno a paží, zastrčte v nohách a pod krk a pokračujte. Nechte pacienta důkladně zabaléného do prostěradla lehnout si na postel chráněnou igelitem a přikryjte jej několika vrstvami příkrývek, exponována by měla zůstat pouze jeho tvář. Pacient se začne potit. Necháte jej v této poloze tak dlouho, dokud pocení neustane – anebo přibližně jednu hodinu. Asistent může mezitím umýt vanu a připravit se na závěrečný léčebný krok.

## Tření solí

Jedná se o speciální druh masáže, která se dá použít při řadě onemocnění. Pacienta umístíte do vany, do ruky si vezmete sůl (nejlepší je mořská, ale poslouží jakákoliv), navlhčíte ji a začnete pacienta třít. Používejte rychlé pohyby jednou rukou směrem vzhůru po jeho paži, druhou rukou současně třete směrem dolů. Rychle promasírujte celou končetinu. Začněte pažemi, poté dolními končetinami a pokračujte, až promasírujete celé tělo. Bude to trvat přibližně 10–15 minut. Omyjte pacienta vlažnou vodou. Léčba je u konce.



## Jaké můžeme očekávat výsledky?

Nejdříve pár slov k léčbě horečkou. Možná jste slyšeli rčení, že „horečka je náš přítel“. Stále ještě platí! Nádorové buňky jsou citlivější na překrvení než buňky normální. Jak hypoxické, tak aerobní nádorové buňky jsou horkem deaktivovány. Do nádorů v porovnání se zdravými tkáněmi přitéká méně krve, v porovnání s okolním tělem činí přítok krve do nádoru pouze 2–15 %. Čím větší nádor

je, tím méně do něj krve přitéká. Nádory tak pohlcují dostatek tepla, aby došlo k jejich zničení, zatímco zdravé tkáně rozptylují teplo krevním oběhem. Všechny kultury nádorových buněk v jedné studii odumíraly (z 95 %) po dvou hodinách vystavení teplotě 42 stupňů Celsia. Normální tkáně nejsou zvýšenou teplotou poškozovány, ale u nádorů se projevovalo snížení jejich velikosti o 80–95 % a bylo pozorováno výrazné odumírání nádorových buněk.

To je pouze jeden z účinků léčby horečkou. Horká lázeň zvyšuje oběh krve tělem, což má za následek snížení krevního tlaku (je-li žádoucí), a současně stimuluje imunitní mechanismy, zvyšuje počet bílých krvinek a sílu fagocytózy. To pomáhá tělu bojovat zápas o život. Vzhledem k tomu, že tělo vodu absorbuje i pokožkou, napomáhá to k jeho zavodnění i k vylučování toxinů při pocení.

Zabalení do vlhkého prostěradla napomáhá pocení. Během této procedury se tělo čistí prostřednictvím svého největšího orgánu, pokožky. Tření solí přináší dvojitý účinek. Zprvė dochází k odstraňování toxinů, zadruhé k odstranění odumřelé pokožky, takže kůže lépe dýchá a vykonává své funkce.

Tyto léčebné procedury jsme použili s velkým úspěchem např. při zdravotních problémech jako jsou: běžné nachlazení, pásový opar, rakovina nebo otrava rtuťí. Výborné jsou také pro celkové vyčištění organismu a užít se dají i při odvykání kouření (použijte v takovém případě stará prostěradla, protože pacientova pokožka bude vylučovat tolik toxinů, že vám je zbarví a poskvrní).

## Osobní zkušenost

V roce 1995 onemocněla moje žena Melonie boviním lymfomem. Lékaři ji nabídli operaci – odstranění štítné žlázy. Náklady na operaci měly činit 36 tisíc dolarů, s padesáti procentní šancí na přežití pacientky. Vzhledem k tomu, že jsme pracovali nezávisle a nemohli si dovolit platit zdravotní pojištění, operace nepřicházela v úvahu. V té době jsme se dozvěděli o přírodních léčebných prostředcích. Po třech měsících jejich intenzivního využívání se moje žena zcela uzdravila – a zdravá je dodnes. ■



## Trpíte spánkovou apnoe? Vyhýbejte se alkoholu

Australští vědci porovnávali účinky konzumace malého množství alkoholického nápoje za současného nedostatku spánku při simulování řídicích schopností pacientů s neléčenou spánkovou apnoe a kontrolní skupiny.

Pacienti se spánkovou apnoe jevili o 21 % vyšší tendenci k bouračkám po konzumaci malého množství alkoholu, po pouze čtyřhodinovém nočním spánku se riziko nehody zvýšilo o 32 %. U účastníků z kontrolní skupiny došlo pouze k jedné nehodě.

Ukázalo se tak, že i konzumace alkoholu v množství nižším, než je povolená hladina, může mít za následek smrt. Limity povoleného množství alkoholu v krvi se pohybují od 0,015 g/dL v Japonsku až po 0,08 g/dL v USA.

*Annals of Internal Medicine October 6, 2009 vol. 151, no. 7, 447–455*

## Pohyb je nejlepším lékem

Vědecký výzkum ukazuje, že pohyb je užitečný pro léčbu i prevenci více než 40 civilizačních nemocí, včetně obezity, cukrovky, srdečního onemocnění a vysokého krevního tlaku.

*American College of Sports Medicine* v partnerství s programem „Exercise is Medicine“ upozorňuje na prospěšné účinky fyzické aktivity jako součásti zdravého a produktivního životního stylu. Americký ministr zdravotnictví chce, aby se každý dozvěděl o tom, že pohyb významně snižuje zdravotní rizika.

Pouhé zvýšení úrovně fyzické aktivity pomůže vám i členům vaší rodiny zlepšit zdraví a pocit pohody. Pokud uvidíte v tomto měsíci svého ošetřujícího lékaře a ten se vás nezeptá na to, jestli máte dostatek pohybu, povězte mu o tomto programu.

Nejlepší je, abyste každý den byli aspoň třicet minut fyzicky aktivní.

# Stůněme podle televize

Ještě nikdy jsme nebyli vystaveni takovému přivalu zdravotnických informací. Ještě nikdy nevyráběly farmaceutické firmy takové množství léků. Ještě nikdy jsme tak často, všestranně a kvalifikovaně nestonali.

**Z knihy Jana Hnízdila *Mým marodům*. Vydalo nakladatelství Lidové noviny.**

**J**ak je to možné? Kde udělali soudruzi chybu? Stát převzal naprostou zodpovědnost za nemocné a jejich léčení. Pacienti se zodpovědnosti naopak masově zřekli. Za většinu potíží si přitom můžeme sami.

Medicínská propaganda se nás ale snaží přesvědčit, že potřebujeme hlavně doktory a prášky. Děsí nás a vzdělává k obrazu svému. Skvěle se jí to daří. V letech 1966–88 celosvětově vzrostl počet lidí, kteří se obávají o svoje zdraví, z 15 na 50 procent. Čím víc zdravotnických informací lidé dostávají, tím víc stůňou. Pod tlakem propagandy považují přirozené problémy života za choroby a podle toho se chovají.

Vědci nyní tvrdí, že za to mohou i televizní seriály z lékařského prostředí: Nemocnice na kraji města, Sanitka, Ordinance v růžové zahradě, Doktor z hor, Stefanie, Pohotovost, Nemocnice Chicago Hope. Valí se ze všech stran.

Jen Pohotovost dokázala v letech 1994–95 ve Spojených státech zaujmout 30 milionů diváků. Podle průzkumu Nielsen Ratings byly druhá, třetí a pátá řada nejsledovanějšími pořady vůbec. Scenárista Michael Crichton vystudoval lékařskou fakultu

a k natáčení přizval špičkové specialisty. Podařilo se mu vytvořit iluzi reality.

„Tyto seriály mají na diváky dlouhodobý vliv. Jejich sledování silně ovlivňuje strach z onemocnění,“ říká dr. Jan Van Mierlo z Hasseltské univerzity v Belgii. Přestože si diváci uvědomují, že jde o fikci, jejich obavy stoupají úměrně s počtem zhlédnutých dílů. Autoři velké britské studie položili 1 300 re-

spondentům otázky, které se týkaly jejich obav z nemoci, a odpovědi porovnali s údaji ohledně sledování televize. Zjistili, že lidé, kteří sledují seriály z lékařského prostředí, se bojí o 10 procent víc. „Stejně účinky mají na diváky i záběry, které nějakým způsobem souvisejí s lékařskou problematikou,“ uvádí studie Britské psychologické společnosti. Čím to je?

Máme úctu k autoritám. Doktor je autorita par excellence.

Jeho povoláním je vědění. Je mocný. Rozhoduje o tom, co je a co není nemoc. Může nám hospitalizaci zabránit v pohybu. Omezit kontakt s rodinou. Stanovit přiděly jídla. Kdykoliv nás budit. Nutit nás užívat léky nebo nám operací odstranit kus těla. Má nás zkrátka v hrsti.



© Shutterstock/Realinmedia

## Pozor na břišní tyfus – jedete-li do Indie

V roce 1891 se vyskytoval v Chicagu břišní tyfus (způsobovaný salmonelou) na nejvyšší úrovni – 174 případů na 100 tisíc obyvatel. Pitná voda, lepší hygiena, pečlivější příprava jídla a pravidelné mytí rukou v podstatě toto onemocnění v civilizovaných zemích zcela vymýtlily.

Přesto bylo v letech 1999 až 2006 zaznamenáno v USA 1 902 případů tohoto onemocnění. Zajímavé je, že v 79 % se jednalo o postižené, kteří v nedávné době cestovali do zámoří, ve většině případů se jednalo o návštěvy indického subkontinentu. Pouhých 5 % cestujících se nechalo před cestou očkovat.

Starosti současným vědcům také dělá trend, který se v poslední době projevuje, kdy bakterie jsou stále více rezistentní na podávání antibiotik. Nejlepším přístupem proto zůstává důraz na prevenci.

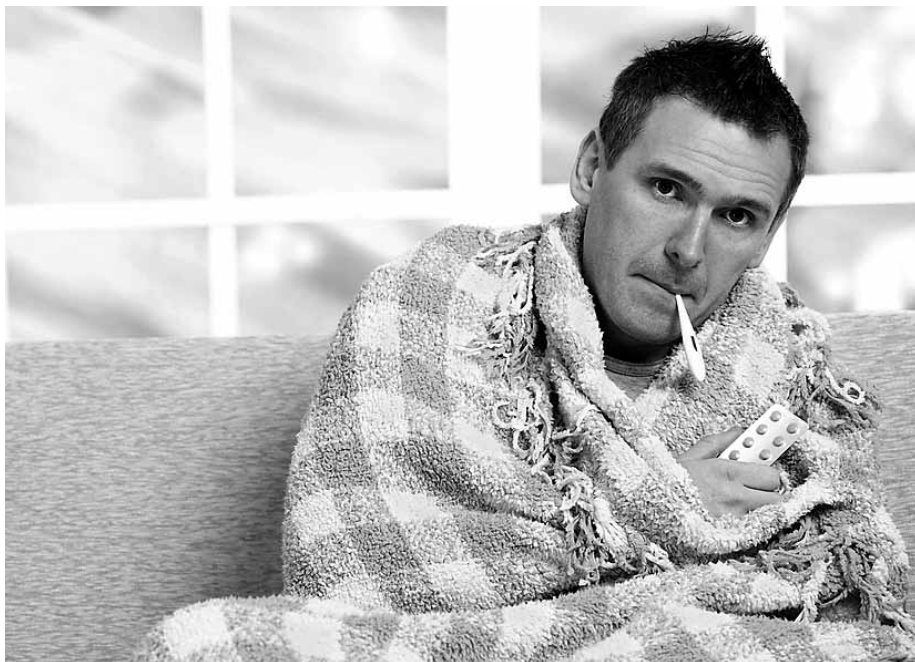
**JAMA 2009;302(8):859–865**

## Kombinace stravy a pohybu dobrou prevencí demence

Všichni víme, že strava i pohyb jsou důležité. Nový výzkum naznačuje, že kombinace obou těchto prvků může zvláště prospívat při prevenci demence.

Ve studii vypracované na starších obyvatelích New Yorku se ukázalo, že vysoká úroveň fyzické aktivity doprovázená konzumací středomořské stravy (vysoký příjem ovoce, zeleniny a olivového oleje, nízký příjem nasycených tuků, mléčných výrobků a masa) byla spojena s nízkým rizikem kognitivního úpadku. Absolutní riziko demence bylo 19 % u těch, kteří se málo pohybovali a nejedli zdravě, a 12 % u těch, kteří dodržovali výše zmíněný režim. Sledování probíhalo po období pěti let.

**JAMA 2009 Aug 12;302(6):627–37**



© Shutterstock/Monika Wieniewska

Co všechno s námi může jeho autorita udělat, předvedl na skupině pacientů s akutní bolestí zad dr. R. A. Deyo z univerzity ve Washingtonu. Zjistil, že léčebný efekt doporučeného čtyřdenního klidu na lůžku nebyl nijak výrazně účinnější než dvoudenní nebo vůbec žádný klid na lůžku. Objektivní nález ani intenzita obtíží při vstupním vyšetření nebyly pro dobu trvání neschopnosti ani zdaleka rozhodující. Ze statistického hodnocení jasně vyplynulo, že nejvýznamnějším faktorem byl počet dní nemoci určených doktorem.

Poslušně stůněme podle toho, jak nám řekne. Důvěřujeme mu, ale taky se ho bojíme. Konkrétního doktora, nebo instituce samotné? Francouzská psychologka Isabelle Nazare-Agaová popisuje v knize *Nenechte sebou manipulovat* zajímavý experiment. Byl proveden v jedné nemocnici v USA a zúčastnilo se ho 22 zdravotních sester. Cílem bylo zjistit, jak se podrobují autoritě při závažné chybě v předpisu léku.

Na začátku pokusu zavolal vedoucí výzkumu na oddělení, představil se jako lékař a žádal po sestrách, aby pacientovi podali lék astrogen. Přestože řád nemocnice zakazoval ordinaci po telefonu, lék nebyl na oddělení povolen, požadovaná dávka byla nebezpečná a sestry volajícího vůbec neznaly,

v 95 procentech případů žádosti vyhověly. Stačilo, že se volající představil jako lékař. Pozoruhodné je, že organizátoři výzkumu se předem jiných sester zeptali, jak byse zachovaly v podobné situaci. Všechny odpověděly, že by takový příkaz nikdy neposlechly.

Pokus jasně ukázal, že lékařská autorita je přenosná. Spojujeme ji s titulem a bílým pláštěm. Když si ho oblékne herec, stává se

autoritou. Miloše Kopeckého, doktora Štrosmajera z oblíbené Nemocnice na kraji města lidé zastavovali na ulici a chtěli, aby je léčil. Oblibu Ladislava Chudíka v roli primáře Sovy z téhož seriálu zase farmaceutická firma zužitkovala

la v reklamě na kloubní výživu. A chmurné úvahy doktora Pusenského z Ordinance v růžové zahradě nás nutí přemýšlet, jestli bychom se neměli nechat prohlédnout. Seriály už přestáváme vnímat jako hru. Začínáme je žít.

Když jsem závěry výzkumu britských vědců dával číst příteli Zdeňkovi, poznamenal: „To jsou studie! To bych se mohl podívat z okna a přijdu na to samé. Například při sledování erotických filmů mám o 17,8 procenta větší zájem o sex.“

„Někdy až o sto,“ odsekla jeho manželka. Na tom už musí něco být. ■

---

Miloše Kopeckého, doktora Štrosmajera z oblíbené Nemocnice na kraji města, lidé zastavovali na ulici a chtěli, aby je léčil.

---





© Shutterstock/Getty

# Odstranění zlozvyků – jak na to?

Jedna věc je odstranit zlozvyk a vymanit se z případné závislosti, ale něco jiného je žít svobodným životem, jenž je naplněn smyslem, zdravím, štěstím a stabilitou.

**Z materiálů organizace Lifestyle Matters.**

**K**dosi řekl, že staré návyky neumírají snadno, a je to pravda. Ale to neznamená, že odumřít nemohou a že skutečně neodumírají – změna je možná a život je o změně.

Mozek je mnohem více než jenom jakási pasivní šedá hlávka zelí – anebo zařízení na ukládání informací. Podle toho, jak se rozhodujeme a co si vybíráme, mění se i náš mozek. Když činíme pozitivní volby, i mozek se pozitivním způsobem mění.

Návyky jsou našimi přáteli – pokud se jedná o dobré návyky. Návyky a rutinní zvyky nám pomáhají vykonávat složité úkoly s minimálním duševním vypětím, opakovat bezpečné a účinné chování, budovat

konzistenci a jistotu v našich životech. Například zcela automaticky řídíme auto cestou, kterou dobře známe, čistíme si zuby odshora dolů, užíváme si každodenní procházky okolo domu se psem, odhazujeme kadeř vlasů, když jsme nervózní, anebo si nazouváme pravou botu před levou.

Mozek není pouze úložným prostorem pro data. Mozek neustále mapuje, třídí a kondenzuje informace, hledá nové cesty, jak zvýšit efektivitu, přesnost a rychlost toho, jak jeho majitel vnímá a reaguje na okolní svět.

Dnešní dopravní letadla jsou vybavena automatickým pilotem, což umožňuje kapitánovi pouze monitorovat kontrolky a dávat

pozor na případné riskantní situace. Podobně jsou i návyky jakýmsi mozkovým automatickým pilotem. Pomáhají nám vykonávat bezpečně a efektivně rutinní úkony každodenního života a současně disponovat volnou duševní energií pro výzvy a nečekané situace, se kterými se v našem nejistém světě můžeme setkat.

Ale automatický pilot v letadle i v mozku se může zaseknout a stát nefunkčním, čímž vyřadí z provozu všechny ostatní kontrolní mechanismy. Pokud nedojde k rychlé nápravě, vede to ke katastrofě. Stejně i návyky se mohou stát vládnoucími tyrany namísto poslušných služebníků – mohou být neodbytné, nelogické, drahé, depresivní, izolující



a zničující. Obepínají se okolo nás jako hedvábná síť, ale brzy se stávají ocelovými řetězy, jež nás svírají tím více, čím více se snažíme z nich uvolnit.

Když zlozvyky vezmou mozek do zajetí, když dobré úmysly přemazávají touhy, které vás dostávají tam, kam nechcete, je potřeba strategie, plánu, jak převzít kontrolu nad chováním, jež se vymklo kontrole. Zlozvyky a závislosti obcházejí mozkové okruhy zahrnující odměňování, motivaci, elán, paměť, navykání si, stres, náladu, sebeovládání, nutkání. Pozitivní změny myšlení, chování a životosprávy však také mozek mění – a to je dobrá zpráva pro ty, kteří se chtějí učít novým a prospěšným zvykům. Co jsme se naučili se můžeme také odnaučit.

Chcete-li vyhrát válku proti špatným návykům, je třeba se vyzbrojit strategickými zbraněmi úspěšného žití i myšlení. Patří mezi ně:

- Myšlenky a postoje, které řídí chování a jsou u kořene většiny činů.
- Volby v oblasti životního stylu, které pomáhají vybudovat duševní a fyzickou energii a odolnost.
- Nechcete-li se nechat odvést od svého cíle a udržet si vnitřní svobodu, je také velmi důležité, co vás obklopuje, jakým vlivům se vystavíte.
- Na vaše hodnoty i cíle mocně působí lidé, se kterými jste v kontaktu, a zájmy, které máte.
- Každý z nás také potřebuje zázemí, někoho či něco, o co se může v případě potřeby opřít.
- Vědomí toho, že Boží síla a vedení jsou dostupné tomu, kdo o ně má zájem, vám dodá odvahy jít cestou, na kterou jste vstoupili.

Změna je výzvou. Řada lidí nemá ráda změny. Pamatujte si ale, že když je něco hodnotného, stojí za to, se o to pokusit. Naše chyby a omyly můžeme proměnit ve vítězství, když se odmítneme vzdát a soustředíme na cíle, o nichž víme, že nás osvobodí.

Nyní se soustředíme na volby, které můžeme učinit a jež nám pomohou obklopit se takovým prostředím, které nám umožní upevňovat pozitivní návyky, jímž se učíme.

Prvním krokem je úplné vyloučení věci, látky či činnosti, na níž jsme závislí a jíž se chceme zbavit – ať už se jedná o koblíhy, kouření nebo (hraní v) kostky. Při odvykání návykových látekám je třeba rozumět svým fyzickým i emocionálním potřebám. (U těžších závislostí či vážnějších abstinčních příznaků je třeba postupovat ve spolupráci s lékařem.)

Druhým krokem při vytváření pozitivního okolního prostředí je identifikování a vyloučení (či snížení) výskytu spouštěčů, které vyvolávají návykové chování. Spouštěč je něco, co vytváří touhu po návykové látce nebo chování. Spouštěče jsou u různých lidí různé, záleží na tom, s čím člověk bojuje. Může to být např. pивní půllitr, popelník, televizní program, časopis atd.

Třetím krokem je minimalizace rizika přestavením interiéru nebo změnou podmínek tak, aby se zvýšila míra možnosti vaší kontroly druhými osobami anebo omezil přístup k problematickému prvku (např. počítači nebo kreditní kartě – pokud jste závislí na utrácení).

Čtvrtým krokem je odstranění všech věcí, které máte asociovány se starým návykem, jehož se chcete zbavit – např. svetru, jež máte spojený s popíjením, židle v koutě, na které jste vždy kouřili, atd. Když přebudujete prostředí, jímž jste obklopeni, váš mozek si snadněji uvědomí, že se právě učíte něčemu novému.

Stejně důležité jako odstranění starých zlozvyků je jejich nahrazení dobrými návyky. Mozek stojí o něco nového a příjemného, na co by se mohl těšit – má-li dojít k jeho uzdravení. Závislý mozek se nadměrně zabývá jednou věcí. Přijďte s pár novinkami a rozptylte pozornost na větší výběr pozitivních voleb. Mozek dospělého člověka je pružný a dychtí po tom, naučit se něco nového. Této jeho vlastnosti můžete s výhodou využít. Odolávejte starým vzorcům chování tím, že přinutíte svůj mozek, aby se zabýval novými

Jste-li například závislí na produktech rychlého občerstvení a jdete okolo prodejny McDonald's, kde se na vás z výlohy směje dvojitý hamburger, řekněte si: „Nesnáším hamburgery, mám rád jahody a pocit síly a energie.“ Časem se nová myšlenka (nové mozkové spojení) zautomatizuje, zvláště když se při její realizaci budete opravdu cítit lépe a svobodněji.

Každý miluje extrémní proměny – rychlé, dramatické transformace domovů, tváří a těl jsou v televizi velmi populární. Ale opravdová a trvalá změna zdraví, návyků a životního stylu není rychlou a křehkou záležitostí. Jde to pomalu, ale vytrvale a jistě. Většina domů byla postavena tak, že se kladla cihla na cihlu – a chvíli to trvalo.

Nezapomeňte, že vědecký výzkum ukázal, že rychlá desetiminutová procházka dokáže zlepšit náladu na celou hodinu. Když se tedy vaše emoce propadají, dejte se do pohybu.

Přestavení nemocného mozku je proces, který zabere určitý čas. Dobrou zprávou je, že s každým dalším krokem se stává tento úkol snazší. Každé vítězství dláždí cestu pro další pokrok, nové návyky – a novou (vaši) osobnost.

Jak uvádí dr. Ratey, specialista na závislosti z Harvardské univerzity: „Čím se zabýváme, tím se stáváme! Co nepoužíváme, to ztrácíme.“ Většina z nás jistě má nějaký ten zlozvyk, jehož by se ráda zbavila – a už nikdy se k němu nevrátila.

Vyžaduje to vlastní úsilí, podporu druhých, někdy lékařskou asistenci (a pomoci



myšlenkami a vyzkoušel nové aktivity. Návyky do značné míry souvisejí s tím, čemu věnujeme pozornost. Když ji zaměříme na něco nového, co je pro nás výzvou, přináší to odměnu a rozptýlení. To, na co myslíte, mění stavbu vašeho mozku.

vám může modlitba). Výsledkem je ale trvalá změna k lepšímu, změna která stojí za to. ■

# Vztahy a psychické zdraví

Nedostatečná sociální opora a narušené vztahy s okolím se odrážejí na psychickém zdraví člověka.

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

**N**ejvětším problémem Lindy byla deprese. Její všeobecné poznatky o tom, jak si uchovat dobré zdraví, byly pozoruhodné. Měla radost z květinové zahrady, rozvinula si svůj vlastní program cvičení, způsob stravování i odpočinku.

Nebyla však schopná zvládat své kolísavé nálady, a to zvláště tehdy, když její vnímavost byla otupena a když ztrácela motivaci. Nejhorší ze všeho byla období, kdy cítila beznaděj.

Poté, co jsme přezkoumali možné příčiny příznaků, zaměřili jsme se na okamžité léčení jejího stavu. Linda zmínila jako jednu z možných příčin deprese osamocenenost. Důvodem mohla být náhlá změna zaměstnání a ztráta sociálních vazeb. Vztahy s okolím se celkově odrazí na psychickém zdraví člověka.

Je zajímavé, že vliv vztahů na prevenci deprese můžeme pozorovat také u opic. Harlowovy klasické pokusy ukázaly, že opiče oddělené od matek projevovaly příznaky zoufalství.





Je třeba si uvědomit, že vnímání silné sociální opory je velmi důležité. Aby byla sociální opora ve snaze pomoci lidem postiženým depresí účinná, musí být pro ně jasně průkazná. Mnozí psychologové zabývající se výzkumem zahrnují nedostatek sociální opory do svého modelu příčin a léčby deprese.

Lindě jsem vysvětlil, že stejně jako její přesazené květiny, i ona má poškozené kořeny. Poté, co si uvědomila, v čem její nové zaměstnání soustavně narušuje už zapuštěné kořeny, sestavila si seznam aktivit a lidí, kteří jí mohou pomoci vybudovat nové vztahy. Potom přemýšlela, jak předcházet některým stresovým situacím, které by mohly narušovat její psychické zdraví.

### Negativní stresory a deprese

Mnohé případy onemocnění depresí podle současných výzkumů přímo souvisí s nedávno prožitou stresující událostí. Stresující životní události, jako smrt partnera, snoubence či ztráta zaměstnání, přináší s sebou tzv. situační depresi.

Ta může přerůst do velké deprese. Zdrojem deprese může být také neustálý stres.

Na Univerzitě Johna Hopkinse se uskutčily pohovory s 905 obyvateli města Baltimore, kteří pracují na plný úvazek. Byli to učitelé, sekretářky, konstruktéři a řídicí pracovníci. U těch, kteří v zaměstnání nemohou příliš rozhodovat a jsou pracovním zatížením, se zvyšuje stresový faktor známý pod pojmem pracovní přetížení.

Není-li nadřizený ochoten vás vyslechnout a práce i problémy se hromadí, lehce vás potká deprese. Jedním z důvodů může být úzkost spojená s depresí.

### Každý z nás má potřebu být milován

Každý člověk je závislý na společenském zázemí. Biblická kniha Genesis říká, že po stvoření Adama Bůh prohlásil: „Není dobré, aby člověk byl sám. Učiním mu pomoc jemu rovnou.“ Potom stvořil Evu, jeho ženu.

Pro každého z nás je dobré uvědomit si tuto závislost na vztazích. Byli jsme stvořeni jako společenské bytosti. Mít svoji „sociální síť“ je po zdravý život člověka klíčově důležité. Z tohoto důvodu je pro vězně nejhorším trestem izolace na samotce. V psychologii má však termín „vztahová závislost“ jiný

význam. Používá se k označení nezdravé, extrémní závislosti na druhých. V kontextu prevence a léčby deprese budu termín „vztahová závislost“ používat v jeho psychologickém významu – jako chorobný sociální jev.

Lidé, kteří trpí závislostí, například alkoholici, jsou často označováni jako osoby se vztahovou závislostí. Toto spojení se používá k označení závislosti na vztahu, který se často rozvine na základě nenaplněného anebo nezdravého vztahu mezi rodičem a dítětem.

Každý z nás má potřebu milovat a být milován. Když se dětem nedostane dostatek lásky a péče od vlastních rodičů, trpí nedostatkem sebedůvěry a celý jejich život se vyznačuje hledáním lásky. V jejich nitru roste „hlad po lásce“. V knize *Love is a choice* (Láska je volba) Hemfelt, Minirth a Meier tvrdí, že vztahová závislost pramení z nedostatku lásky. Podmínkou pro příznivý vývoj je, aby se o děti starali a milovali je oba jejich citově stabilní rodiče.

V novější analýze se Natasha R. Lindleyová zaměřila na zkoumání podstaty osobnosti vztahově závislých lidí. Po prostudování mnoha odborných studií dospěla k závěru, že právě nízké sebehodnocení je příčinou

chyb a těžkostí ve vzájemných vztazích. Není žádným překvapením, že lidé s chorobnou závislostí na vztazích mají depresi častěji než ostatní.

Mnoho psychologů se zaměřilo na vztahovou závislost jako na příčinu jakékoliv závislosti či ne-

zdravých společenských vztahů. Předpokládají, že každý člověk s depresí má sklony vytvářet závislé vztahy. Terapeut vede klienta k tomu, aby si dořešil vztahy k lidem, kteří ho přivedli do jeho situace. Pravděpodobně to člověku se vztahovou závislostí umožní pohnout se dál a překonat smutný stav jeho nezdravých a neúspěšných společenských vztahů. Žel, že poradenství, které vede k hledání příčin problémů v minulosti, se v mnoha případech jeví jako neúčinné. Je to extrémní zjednodušení příčin deprese, které viní za depresi prostředí v dětství, výchovu či přístup rodičů, což často vede k nesprávnému psychologickému poradenství.

Faktem zůstává, že mnoho závislostí, zejména nezdravé společenské vztahy, pramení z chybného úsudku jednotlivce, nikoliv nevyhnutelně z nesprávného přístupu rodičů nebo jejich nepřístupnosti. ■

## „Televizní děti“ mají sklon k tloustnutí

Dívání se na televizi i používání počítačů je dnes mezi dětmi velmi rozšířené – obě tyto praktiky souvisejí s výskytem dětské obezity.

Zdá se, že jsou zde dva hlavní důvody. Dívání se na televizi zabírá čas, který by jinak dítě mohlo strávit fyzickou aktivitou. A při dívání se na televizi spousta dětí ráda něco pojídá. Při užívání počítačů je jedení méně běžné, nadměrné užívání počítače však také zabírá hodně času, který by se dal využít k pohybu.

*J Phys Act Health, 2009;6 Suppl 1:S28-35*

## Pítí zvyšuje riziko obezity

Dva roky trvající studie vypracovaná na studentech střední školy ve čtyřech oblastech Massachusetts ukázala, že riziko obezity se zvyšovalo o 60 % s každým vypitým slazeným nápojem, který žák během dne konzumoval. Tento výsledek přetrvával i po eliminování dalších možných příčinných faktorů.

Není třeba pít přelázané limonády. Voda je všechno, co člověk k pití potřebuje.

*Lancet 2001 Feb 17;357(9255):505-8*

## Tělesný kontakt tiší bolest novorozenců

Ve studii na 640 zdravých novorozencích v Brazílii studovali vědci, jaká metoda dokáže nejvíce omezit bolestivost nitrosvalové injekce při jejich očkování. Za ukazatel bolestivosti vzali vědci výraz tváře novorozence ve chvíli očkování.

Ukázalo se, že neefektivněji účinkoval tělesný kontakt s matkou spolu s podáváním 25procentního roztoku dextrózy ústy. Několik čtenářů reagovalo tím, že doporučili náhradu podávání sladkého roztoku kojením.

*Pediatrics, Vol. 124, No. 6, Dec 2009, e1101-e1107*



# Fáze růstu přátelství

Vztahy jsou něčím velmi křehkým. Mnoho spisovatelů se už pokusilo různými způsoby popsat určité etapy, jimiž mezilidské vztahy procházejí.

**Z knihy Jona Pauliena Pavlovy listy Tesalonickým. Vydalo nakladatelství Advent-Orion v roce 2012.**

**O**sobně mě velmi oslovuje koncept sedmi kroků, který rozpracovali dva z mých přátel, Bill Underwood a Ed Dickerson. Pokud porozumíte tomuto konceptu, budete schopni poměrně přesně zhodnotit, v jakém stadiu se nacházejí vaše jednotlivé vztahy. A také porozumíte tomu, co je třeba udělat pro to, aby se určitý vztah mohl posunout do další fáze.

V každém stadiu vztahu je zapotřebí, aby obě strany usilovaly o jeho prohloubení a posun na další úroveň. Pokud se jedna strana drží zpět, zůstane tento vztah pouze na úrovni, na kterou jsou ochotni oba přistoupit. Pokud se budete snažit jít ve vzájemném vztahu rychleji, než je ten druhý ochotný a připravený, s největší pravděpodobností tím věci jen uškodíte.

## 1) Povrchní známost

Když se lidé setkají poprvé, pozdraví se a konverzují o počasí či o něčem, co mají evidentně společného. Rychle zhodnotí svůj protějšek, jeho obličej, postavu a dojem, který na ně dělá, a poté zváží, zda by stálo za to tento vztah nějak prohloubit, nebo mají raději zůstat na této povrchní úrovni. V této fázi je pro vás druhá osoba jen zběžným známým. Na této úrovni nehrozí téměř žádná nebezpečí.

Téměř každý den se setkáváme s mnoha lidmi, s nimiž na této úrovni komunikujeme. Většinou ani netušíme, jak se jmenují. Zpravidla se náš vztah nedostane dál než ke vzájemnému pozdravu. I když některé okolnosti mohou způsobit

další posun v tomto vztahu, většinou je pouze z jedné strany zájem o to, aby se vztah dostal do další fáze.

## 2) Informace a fakta

Druhá fáze přátelství zahrnuje komunikaci o faktech a informacích. Na této úrovni začínáte hovořit s druhým o věcech, které vás zajímají, které jsou pro vás nějakým způsobem důležité. Jste ochotni otevřít témata, která jsou pro vás osobní, ale nejsou ještě důvěrná. V tomto stadiu vztahu se už vystavujete určitému nebezpečí, ale zatím poměrně málem. Testujete své nové přátelství pomocí

myšlenek a témat, která jsou pro vás důležitá a zajímavá. Pokud však druhá strana nemá zájem o věci, s nimiž se sdílíte, může vás to ranit. Vzájemný vztah však roste tehdy, když máte oba společné zájmy. Pokud obě strany vidí některé věci podobně, může se vztah posunout k výměně oboustranně užitečných informací.

## 3) Názory a postoje

Když přátelé dojdou do třetího stadia, úroveň nebezpečí se výrazně zvýší. Pokud se chcete dostat v rozhovoru hlouběji, budete chtít s druhým člověkem hovořit i o svých



*Sedmá úroveň přátelství nás vede k plné vzájemné důvěře. V této fázi nemáme mezi sebou žádná tajemství a jsme k druhému naprosto otevření. Jen málokterý vztah na této zemi dospěje do tohoto stadia, ale je to ideál každého opravdového přátelství či manželství.*

postojích a názorech. Nebude vám už stačit rozhovor o počasí. Můžete zmínit svůj osobní názor na politiku nebo světové události a zjistit, zda je možné s druhým na toto téma bez obav mluvit. Pokud v této fázi zjistíte, že si v těchto otázkách rozumíte, je pravděpodobné, že váš vztah poroste dál. Když vás druhý začne odmítat kvůli vašim názorům, je to bolestivější, než když vám nehodlá ani odpovědět na pozdrav. Naše názory a postoje totiž úzce souvisejí s tím, kým vlastně jsme.

#### 4) Pocity

Přátel se dostávají do čtvrté fáze tehdy, když se dokážou bavit nejen o svých názorech, ale i osobních pocitech.

V oblasti pocitů jsou všechny lidské bytosti velmi zranitelné. Pokud někdo necitlivě odmítne vaše vyjádření pocitů, může to být pro vás ničivé. Mnozí lidé proto na tuto půdu vstupují jen velmi opatrně a váhavě. Teprve v této vyšší fázi přátelství lidé začínají hovořit o tom, z čeho mají radost, a z čeho

jsou naopak smutní. Sdílením svých emocí se stáváme zranitelnými. Když toho druhá strana nezneužije a projeví i ze své strany podobnou důvěru, pomůže to opět k upevnění přátelství.

V mnohých kulturách jsou lidé zvyklí vyjadřovat pocit hněvu, ale ostatní pocity, jako je strach, štěstí nebo smutek, spíše potlačují. Když před vámi někdo projeví své pocity; dává tím najevo, že vám skutečně důvěruje.

#### 5) Chyby a selhání

Pátá fáze je pro mnohé vztahy zlomová. Lidé s druhým nehovoří jen o svých názorech, radostech či starostech, ale jsou ochotni také přiznat své slabosti a selhání. K tomu, abyste dokázali druhému říci: „Zmýlil jsem se!“, je zapotřebí notné dávky důvěry k druhému člověku. Výmluvy, nebo v případě konfrontace zase obviňování druhých, jsou projevem toho, že se bráníme tomu, aby se náš

vztah posunul na tuto úroveň. Pokud se člověk v takové chvíli začne intenzivně bránit, je třeba ještě chvíli zůstat na předchozí úrovni a dát druhému čas, aby se vám naučil více důvěřovat. V páté fázi vztahu připouštějí obě strany svou zranitelnost a s důvěrou se otevírají tomu druhému.

#### 6) Odpovědnost

V šesté fázi se již vztah dvou lidí dostává tak daleko, že je jeden druhému ochoten dovolit, aby mu poukázal na jeho chyby a vedl jej k zodpovědnosti v jeho osobním životě. Dáváme tak svolení k tomu, abychom byli upozorněni na to, že naše jednání ubližuje nám samotným, druhým lidem nebo našemu

vzájemnému vztahu. Svým způsobem dáváme druhému určitý prostor ke kontrole našeho života.

Jedním z problémů, se kterým se setkáváme v manželství, je to, že se často snažíme s partnerem komunikovat tak, jako bychom byli společně už v šesté fázi, ale odmítavé reak-

ce partnera nám ukazují, že si v této chvíli nepřeje s námi na této úrovni komunikovat. Jako křesťané můžeme někdy chtít konfrontovat druhé s nesprávností jejich jednání či přesvědčení. Pokud však nejsme připraveni a ochotni přijmout něco podobného i od nich, půjde jen o jednostranný vztah a naše snahy budou s největší pravděpodobností odmítány. Pokud se druhá strana začne chovat odmítavě, bude potřeba, abychom se vrátili do předchozího stadia a modlili se, aby Duch svatý svým vlivem působil na naše srdce i na srdce toho druhého.

#### 7) Naprostá důvěra

Sedmá úroveň přátelství nás vede k plné vzájemné důvěře. V této fázi nemáme mezi sebou žádná tajemství a jsme k druhému naprosto otevření. Jen málokterý vztah na této zemi dospěje do tohoto stadia, ale je to ideál každého opravdového přátelství či manželství. 📖



© Shutterstock/videolapa

## Zlaté přátelství

Jesse Owens právě přicházel k závodní dráze. Moc dobře věděl, co si myslí diváci na stadionu. Bylo to totiž v Berlíně a psal se rok 1936.

Hitler, vůdce Německa, se tehdy snažil všechny přesvědčit o nadřazenosti árijské rasy. Každý, kdo nebyl modrooký blondák, byl považován za méněcenného, což podle něj platilo zvláště v případě černochů a Židů,

Přesně na to myslel Jesse Owens, když se ještě v teplákové soupravě poprvé chystal cvičně skočit do dálky. Byla to jeho nejsilnější disciplína. Porota jeho skok hodnotila jako první pokus v závodě o kvalifikaci. Jesse znervózněl a pokazil i druhý skok. Zbýval mu už jen jeden, poslední pokus. Pokud se mu nepodaří, nekvalifikuje se pro vlastní soutěž.

Právě tehdy za ním přišel vysoký, modrooký německý sportovec a představil se jako Luz Long. Jesse nevěděl, co od něj má čekat. Pozdravil ho tedy a zdvořile se zeptal: „Jak se máš?“

„Já docela dobře. Mě by ale spíš zajímalo, jak jsi na tom ty,“ odpověděl Long.

„Co tím myslíš?“ pokračoval Jesse Owens.

„Něco tě musí trápit, vždyť jinak by ses kvalifikoval napoprvé i se zavřenýma očima.“

A tak tu spolu hovořili soupeři a spolubojovníci – syn černošského nájemního rolníka a model nacistické mužnosti. Long nesdílel teorii o nadřazenosti árijské rasy. Nabídl Owensovi své přátelství a poradil mu, jak se vyhnout dalším chybám, aby se kvalifikoval.

Odpolední program ozdobil Owens novým světovým rekordem ve skoku dalekém a získal zlatou medaili. Jako první mu přišel poblahopřát Luz Long, a to před zraky Adolfa Hitlera, který se osobně přišel na soutěž podívat.

Oba sportovci zůstali nejlepšími přáteli až do roku 1943, kdy Luz Long zemřel. Owens později veřejně vyznal: „Žádná zlatá medaile, žádný pohár, který jsem kdy vyhrál, se nevyrovná 24kárátovému přátelství, kterým mě poctil Luz Long.“



# Potápěč rekordman

Já, vorvaň, jsem s délkou dvacet metrů a váhou 55 000 kg nejmohutnějším zástupcem velryb zubatých.

Z knihy Wenera Gitta a K.-H. Vanheidena „Kdyby zvířata uměla mluvit“. Vydalo nakladatelství Ethics.

Zuby mám jenom ve spodní čelisti; v horní se nachází asi čtyřicet děr, do kterých dvacet centimetrů dlouhé zuby spodní čelisti přesně zapadnou.

Mojí nejvýznačnější vlastností je extrémní schopnost potápění. Tisíc metrů není pro mne žádný problém. Častokrát se ponořím dokonce až do 3 000 metrů. Pročpak jste se tak zamysleli? Aha, počítáte! Nevěříte svému výsledku? Přece ale – souhlasí to! Na každých deset metrů, které se ponořím, se tlak na moje tělo zvětšuje o jednu atmosféru. Při sto metrech je to jedenáct atmosfér. Protože se potápím rychlostí 7 až 8 km/h kolmo dolů, musím dokonce uvnitř svého těla – od hlavy k ocasní ploutvi měřím dobrých 15 metrů – zvládnout takový rozdíl více než jedné atmosféry. V hloubce 1 000 metrů tlak vzroste na 100 atmosfér. Na každý čtverečný centimetr mého těla tak působí síla 101 kg. To je podobné, jako kdybyste na nehtu vašeho prstu měli udržet činku borce těžké váhy.

Aby zabránil nemoci z potápění, učinil Stvořitel několik opatření. Jistě se domníváte, že velryby, které se potápějí do velkých hloubek a které bez námahy zůstávají pod vodou jeden a půl hodiny, mají mimořádně velké plíce. Pravdou je však pravý opak. Ve vztahu k velikosti našeho těla máme plíce vysloveně malé. Zatímco u vás činí objem plic 1,76 % velikosti těla a u slona je to dokonce 2,55 %, jsou naše odpovídající hodnoty vyloženě malé: já 0,91 %, plejtvák 0,73 %, velryba biskajská 0,65 %.

My velryby ale využíváme náš dýchací aparát pomocí řady mechanismů mnohem

intenzivněji než suchozemští savci. Tak např. máme podstatně více malých plicních sklípků. Naše krev má dále o 50 % vyšší obsah hemoglobinu než člověk. Tak disponujeme podstatně větší schopností přenosu

Říká se o mě, že jsem králem všežravců. Ale – upřímně řečeno – sépie jsou mé zamilované jídlo – a ty se nalézají jen ve velkých hloubkách. Malé sépie polykám po tisících.

kyslíku. Když se my jednou nadechneme, potom je to tak efektivní, jako kdybyste se Vy nadechli a vydechli osmkrát. Na ponoření se můžeme připravit úplně jinak než kterýkoli savec. K tomu ještě přistupuje

zvláštní vlastnost, kterou nám Stvořitel propůjčil, že totiž naše svaly jedinečným způsobem uchovávají kyslík. Za tím jsou skryté složité organické způsoby stavby a zvláštní fyziologické vybavení.

Nyní si už můžete představit, jak se připravuji na hluboký sestup. Bez chvatu a spěchu si dopřeji desetiminutovou dýchací fázi a naplním všechny své zásobárny kyslíkem. Můžete si to snadno zapamatovat: Na každou minutu pod vodou se vyzbrojím jedním nadechnutím. Při šedesáti nadechnutích mohou být tři čtvrtě hodiny v hloubce 1 000 metrů. Při potřebě patnáct minut pro ponoření a vynoření mi na pobyt v hlubině zbývá dobrých 45 minut.

A ještě jeden důležitý rozdíl byste měli vědět: Když se ponoříte vy, dostáváte 34 % kyslíku z plic, 41 % z krve a 25 % ze svalů a tkání. U nás je to naprosto jinak: Jenom 9 % odebíráme z plic, a 91 % z krve (41 %) a svalů a tkání (50 %). Pod vodou tedy naše plíce hrají jenom podřízenou roli.

Nyní máte určitě ještě jednu otázku: Jak se chovají naše plíce, když se při velkých



hloubkách vystavujeme tak vysokému tlaku? Nezhroutlí se jako mokrý vak a nerozmačkají se při tom? U všech suchozemských savců jsou průdušnice a velké průdušky vyztuženy chrupavkami, aby při nadechnutí vzduchu zůstaly otevřené. Taková vyztužení znáte i u sací hadice vašeho vysavače. U nás velryb provedl Stvořitel tato opatření až do úrovně nejmenších rozvětvení systému průdušek. Naše dýchací cesty proto nemohou být stlačeny dohromady. Kromě toho takový způsob konstrukce dovoluje rychlé proudění.

Aby nám umožnil co nejdříve časy ponoření, navrhl dále náš Stvořitel bezpříkladný program úspory energie. Během potápění bije naše srdce jenom poloviční rychlostí než na hladině. Oblasti či části těla, které nejsou životně důležité, můžeme přechodně „odpojit“ od krevního oběhu. Proudění krve je rozdělováno a regulováno systémem velkého množství žilních uzávěrů, jako je tomu u sítě jednosměrných ulic. Během fáze potápění jsou kyslíkem zásobovány pouze tak důležité orgány jako mozek, srdce a mícha. Nepostradatelným orgánem pro naši vysoce specializovanou techniku potápění je tzv. *rete mirabile*, zázračná síť, kterou Stvořitel vystavěl jenom nám velrybám. Vaši vědci ještě všechny její složité funkce neodhalili, ale pro zásobování kyslíkem a při vyrovnávání tlaku hraje tato síť hlavní roli.

K čemu toto mistrovské potápěčské vybavení vlastně slouží? Proč sestupují do hlubin propastí, kam již nedosáhne žádné sluneční světlo – do věčné noci a nejtemnějších hloubek?

Říká se o mě, že jsem králem všežravců. Ale – upřímně řečeno – sépie jsou mé zamilované jídlo – a ty se nalézají jen ve velkých hloubkách. Malé sépie polykám po tisících. V žaludku jednoho zabitého kolegy jich jednou vaši velrybáři napočítali 28 000 kusů. Také větší exempláře chytám po tuctech. V hlubinách oceánu jsou ostatně ty nejvybranější lahůdky: velké chobotnice. Tito pověstmi opředení tvorové dosahují velikosti těla až osm metrů a jejich chapadla mohou být až 15 metrů dlouhá. Takové chlápky dokážu ale kompletně spolknout. Než se ovšem dostanou až do mého žaludku, jedná se většinou o působivý „zápas gigantů“.

Se svým jemným systémem lokalizace mohou svoji kořist najít s absolutní přesností. Vysílám přerušované signály, jejichž odezvu potom zase přijímám. Navzdory nejtemnější noci mne tak můj solární systém velice přesně informuje o počtu a velikosti kořisti. ■

# Vědci vyvrátili tvrzení o bezpečnosti GMO

Genetičtí vědci z Londýnské *King's College* ve své nedávno zveřejněné zprávě prohlašují, že geneticky modifikované produkty jsou v zásadě škodlivé a představují vědecky prokázané riziko pro zdraví lidí i zvířat.

Přetištěno z portálu [www.bio-info.cz](http://www.bio-info.cz)

Zpráva „GMO – Pravdy a mýty“ zkoumá výsledky rozsáhlého souboru recenzovaných studií o bezpečnosti GMO a srovnává je s tvrzeními ze studií samotných výrobců GM technologií.

Vědecký tým z *King's College* začíná svou 124-stránkovou zprávu přehledem tvrzení, která genetický průmysl používá na podporu svých technologií. Ta zahrnují prohlášení, že genově upravené plodiny jsou pouhým rozšířením přírodních šlechtitelských postupů, jsou bezpečné ke konzumaci a jsou živnější, jsou dostatečně kontrolovány, snižují používání pesticidů, jsou prospěšné zemědělcům a životnímu prostředí, pomohou nasycit svět.

Zpráva „GMO – Pravdy a mýty“ tato tvrzení vyvrací jednu po druhé. Například:

Neexistuje žádný vědecký důkaz, že geneticky modifikované plodiny jsou bezpečné – zvláště, když se berou v potaz tvrzení vědecké komunity nezávislé na průmyslu GM.

Toxikologické studie na laboratorních zvířatech a hospodářských zvířatech odhalily nečekané škodlivé účinky ze stravy obsahující geneticky modifikované plodiny, včetně poruch funkcí jater a ledvin.

Většina studií o vlivu geneticky modifikovaných plodin na zdraví zvířat byly

krátkodobé studie (dlouhodobé a vícegenerační studie jsou potřebné, abychom zjistili, zda se z toxicity pozorované v krátkodobých studiích vyvine vážná nemoc).

Neschopnost provést dlouhodobé bezpečnostní studie odhaluje nedostatky regulačních orgánů – nejslabší v USA, ale také v Evropě, kde je slabá ochrana spotřebitelů proti GM plodinám, se nepodařilo zvýšit výnos plodin navzdory tvrzení, že „nasytí svět“.

Většina GM plodin jsou komoditní plodiny pěstované ve velkém měřítku pro bohaté země – a tím pádem nepřinášejí lidem v rozvojových zemích žádné výhody.

Pěstování GM plodin vedlo ke zvýšenému užívání pesticidů, a ne snížení, jak biotechnologický průmysl sliboval.

Agrochemický a GM průmysl (často jedno a totéž) byl nucen vyvinout ještě toxičtější herbicidy, aby zničily nové rezistentní plevele.

Vědci z *King's College* docházejí k závěru, že na základě důkazů, předložených ve své zprávě „je genová technologie zásadně chybná a představuje vědecky prokázaná rizika pro zdraví lidí a zvířat“. Dodávají, že tvrzení o výhodách geneticky modifikovaných plodin jsou „velmi přehnaná a pěstování GMO plodin je trvale neudržitelné.“ ■



## Zdražením rychlého občerstvení ke zdraví

Dvacet let probíhající studie ukázala, že když ceny potravin rychlého občerstvení stoupají, lidé je konzumují méně. Desetiprocentní zvýšení ceny pizzy nebo limonády přineslo jedenácti-, resp. sedmiprocentní pokles jejich spotřeby.

Zdražení pizzy s limonádou celkem o dvacet korun mělo za následek snížený příjem kalorií, hubnutí a zlepšení inzulinové rezistence.

Vypadá to tedy tak, že bychom v zájmu zlepšení našeho zdraví měli usilovat o zvýšení daní na potraviny rychlého občerstvení.

*Arch Intern Med 2010;170(5):420–426*

## Méně soli snižuje vysoký krevní tlak

Hypertenze, která přetrvává navzdory podávání tří či více léků na snižování krevního tlaku, je poměrně běžným problémem, který je frustrující jak pro pacienta, tak pro lékaře. Výsledky malé studie na dvanácti pacientech ukázaly, jak účinným přístupem může být strava s nízkým obsahem sodíku.

Strava, kterou pacienti jedli, obsahovala jen polovinu čajové lžičky soli denně. Oproti tomu běžná slaná strava obsahuje až 7,5 čajových lžiček soli denně. Na stravě s omezením soli se snížil systolický tlak v průměru o 22,7 mmHg a diastolický tlak o 9,1 mmHg.

*Hypertension 2009;54:475–481*

## Nedostatek spánku vede k nabývání na váze

Řada studií ukázala, že děti i dospělí, kterým se nedostávalo dostatku spánku, častěji přibývali na váze.

Finští vědci sledovali po dobu sedmi let 7 322 mužů a žen starších šedesátí let. Poté, co vzali v úvahu všechny další faktory, zjistili, že jedna třetina z žen, které trpěly častými problémy se spánkem, přibrala přinejmenším pět kilogramů.

# Konzumní děti ve stoprocentní bavlně

Známé téma soudobého konzumerismu je v novém filmu neobyčejně vykresleno v prostředí dětí.

Přetištěno z časopisu *Sedmá generace*. Autorkou článku je Veronika Gregušová.

Kanadský dokument (ke shlédnutí online na stránkách [www.sedmagenerace.cz](http://www.sedmagenerace.cz)) pojednává především o Spojených státech, ale jeho aktuálnost bolestně pocítíme ve všech průmyslově vyspělých oblastech světa.

Děti jsou od narození vnímány jako budoucí zákazníci – marketingoví experti

zkoumají jejich každodenní život a vytvářejí účinné strategie, jak tuto věkovou kategorii, která jen v USA ročně utratí zhruba 40 miliard dolarů, co nejvíce zaujmout. Dětem se tak vštěpují hesla jako: „Jsi to, co nakupuješ“, „Nakupem věci dosáhneš štěstí“ nebo „Věci ti zajistí lepší život“. Jsou obkloповány reklamami na hračky, jídlo či technické



vymoženosti (jen v USA čelí děti 3000 reklamám denně) a žijí v důsledně „označkovacím“ prostředí.

Jen značkový svět je dobrý svět, jen značková hračka je dobrá hračka, jen značkové džiny jsou dobré džiny. Místo vychovávání soběstačných jedinců, kteří se v dětství dokážou sami zabavit, vyrůstají konzumenti televizních programů, počítačových her, fastfoodů a tak podobně. Co dodat – podívejte se sami...

### Příjemné nakupování

Oblečení nakupujeme všichni. A máme rádi, když je z přírodního materiálu, třeba z bavlny. Víme ale, co stojí za jejím zpracováním? O tom, kolik bavlníky spolykají kubíků vody a jak jejich produkce zamořuje životní prostředí, vyšlo nespočet článků. Přemýšleli jsme ale někdy o životech farmářů a o nadnárodních korporacích, které se podílejí na prodeji zdraví škodlivých hnojiv?

Dokument *100% Cotton* (rovněž ke shlédnutí online na stránkách [www.sedmagenerace.cz](http://www.sedmagenerace.cz)) se zaměřuje

na životy lidí, „vyrábějících“ a zpracovávajících bavlnu v jižní Indii. Bavlna je v této oblasti nejvýdělečnější zemědělskou plodinou, a proto se k ní indiští zemědělci hromadně přesunují. Dobrou sklizeň farmářům ovšem často zajišťují vydatné a nadměrné postřiky

chemickými hnojivy. Chudí farmáři ale zpravidla nemají peníze na ochranné pláště a chemikálie tak pronikají do jejich těla. Často proto končí v nemocnicích, ovšem jakmile jsou propuštěni, k „efektivnímu“ postřiku se vrací. Hnojiva, která jsou na západních trzích zakázána, jim prodávají nadnárodní korporace Novartis, Dupont či Bayern.

Nedosti na tom, po prodání na trhu se bavlna zpracovává v továrnách, postižených vysokou koncentrací jedovatých látek, které mnohým pracovníkům způsobují respirační problémy. Rizikové je i následné barvení bavlny, ke kterému dochází ve velkých hliněných kádích napuštěných dalšími chemikáliemi, v nichž lidé pracují bosí. I přes dlouhý koloběh zpracování se jedy v bavlně vyskytují i v oděvních továrnách, a jejími dalšími oběťmi jsou tak i šičky. Nakonec bavlněná trička, mikiny, kalhoty dorazí do našich obchodů. Příjemné nakupování.

### Za svitu svíček

Ale budme pro jednou i pozitivní. Jedna neobyčejně obyčejná americká rodina se nedávno rozhodla pustit se do projektu *No Impact Man* neboli Člověk bez dopadu. Na popud Colina Beavena, manžela Michelle a otce Isabelly, se na rok vydali za dobrodružným a náročným cílem – žít bez jakéhokoliv dopadu na životní prostředí. Což o to, Colin byl nadšený environmentalista, ovšem Michelle se sama přiznala, že se cítí jako typický konzument závislý na nákupech a televizi. Nicméně toho a ještě mnoha dalších věcí se na jeden celý rok nakonec vzdali.

Jeich prvním cílem bylo neprodukovat žádný odpad, čehož dosáhli tím, že nenakupovali nic kromě jídla. Stali se vegetariány a příznivci farmářských trhů v New Yorku. Začali se vzdělávat o původu potravin a jíst „lokálně“. Přestali pít kávu, chodit do restaurací, používat jakékoliv dopravní prostředky od aut, výtahů až po vlaky. Těž se zbavili všech chemických čisticích, kosmetických

produktů a toaletního papíru. Vystěhovali pračku a ledničku. Po půl roce vypnuli elektřinu, takže nemohli používat televizi, rádio, počítač, topení, klimatizaci. V noci jim svítily jen svíčky.

Během celého projektu je zachovaly pochybnosti, jestli opravdu má cenu takto žít

a jestli tento pokus má pro ostatní lidi nějaký význam. Setkávali se s kritikou přátel, kolegů či environmentalistů. Colin se během roku účastnil televizních rozhovorů, kde o odvázném projektu hovořil a kladl lidem otázky, „zda je možné mít dobrý život bez plýtvání“. A též psal svůj blog *No Impact Man*. Když se ho dotazovatelé ptali, proč to dělá, odpovídal: proč by jedinec měl čekat na to, jestli něco změní vláda? Je důležité, aby se člověk sám od sebe změnil a dokázal ostatním, že jeho filozofie má co do sebe. Samotným využíváním méně věcí se nic nevyřeší. Potřebujeme žít udržitelně, hlásal. A jak dodala jeho manželka Michelle: tím, že doma neměli televizi, počítač, klimatizaci, byli nuceni žít venku a utužili rodinné vztahy.

Tomu tedy říkám výzva – co vy na to?

Více se dočtete na zmíněném blogu *No Impact Man*, kde si můžete koupit stejnojmennou knihu či film. 📺

## Metabolický syndrom a chození

Metabolický syndrom je definován jako stav, jenž je charakterizován přítomností tří nebo více následujících charakteristik. Patří mezi ně nadměrný obvod pasu (více než 102 cm u mužů a více než 88 cm u žen), vysoká hladina triglyceridů (více než 150 mg/dl), nízká hladina HDL cholesterolu (méně než 1 mmol/l u mužů a 1,25 mmol/l u žen), vysoký krevní tlak (více než 130/85 mm Hg) a vysoká hladina krevního cukru (více než 100 mg/dl).

V nedávné studii na 1 446 dospělých lidech byl sledován výskyt metabolického syndromu v závislosti na množství kroků, které člověk denně ušel. Účastníci studie, kteří chodili nejméně, ušli denně v průměru méně než 5 tisíc kroků.

Průměrně aktivní skupina nachodila mezi pěti a deseti tisíci kroky denně a neaktivnější nachodili více než 10 tisíc kroků denně. Metabolický syndrom byl diagnostikován u 56 % účastníků z nejméně aktivní skupiny, ale pouze u 13 % nejvíce aktivních účastníků studie.

Z výsledků vědci vypočetli, že každých tisíc kroků, které denně ujdeme, sníží naše riziko metabolického syndromu o 10 %.

*American Journal of Preventive Medicine, Vol 38, 6, 575–582, June 2010*

## Konzumace lesních plodů snižuje riziko Parkinsonovy choroby

Publikování dat od více než 130 tisíc dospělých osob ukázalo, že ti, kteří přijímali stravu nejvyšší množství antokyanů, což je jeden druh flavonoidu nalézající se v lesních plodech, měli o 22 % nižší riziko onemocnění Parkinsonovou chorobou oproti těm, kteří lesních plodů konzumovali nejméně.

[www.positivechoices.com](http://www.positivechoices.com)



# Společnost posedlá smyslností

Neděle v Amsterdamu. Slunce se jako ohnivý míč blyští na nádherné modré obloze. Barevné tulipány se pomalu kolébají v zahradě a jsou přirozenou ozdobou probíhajícího banketu.

**Z knihy Alejandra Bullóna Znamena nádeje. Vydalo nakladatelství Advent-Orión.**

Lidé si živě povídají a všude vládne výborná nálada. V centru dění se drží za ruce šťastný pár. Oba vypravují novinářům podrobnosti své svatby. Čerství manželé odhalují svoje plány adoptovat si dítě. Z času na čas se na sebe podívají vášnivým pohledem a usmějí se. Kamery a mikrofony mezinárodních tiskových agentur všechno zaznamenávají, aby mohli později tuto událost vysílat v hlavních zprávách.

Samotná svatba by však nepřinesla takovou vlnu novinářského zájmu, kdyby to byl obyčejný pár. Ale jsou to dva muži, kteří právě vyšli z kostela poté, co přijali „svatební požehnání“.

Stalo se to v Holandsku v roce 2001. Podobné události jsou od té doby stále běžnější i v Belgii, Kanadě či USA. Nejprve lidé protestovali, zdůrazňující tradiční rodinné hodnoty a morálku. Pro mnohé to byl konec světa. Dnes, jen o několik roků později, jsou „gay“ manželství a legálně uznávané civilní svazky homosexuálních párů úplně běžné v Argentině, Dánsku, Německu, Francii a Portugalsku. A vzhledem k tomu, že se to děje běžně, novota se stala zvykem a zvyk se stal součástí kultury.

Brazilský festival gayů a lesbiček dnes přivádí do ulic dva a půl milionu lidí. Město Sao Paulo nikdy předtím nic takového nezažilo. Vypadá to jako karneval. Všude je slyšet smích a vidět barevné vlajky, nápisy a transparenty jen září. Stejná setkání se každoročně konají v různých zemích světa. Homosexuálové, kteří kdysi skrývali svůj životní styl, dnes kráčí ulicemi a obhajují svoji orientaci. Prohlašují, že mají stejná práva jako

všichni ostatní. Zajímavé přitom je, že tento jev jednoznačně naplňuje biblické proroctví. Ježíš Kristus řekl, že v posledních dnech bude takovéto konání součástí všeobecně přijímané kultury.

Kdyby se celá záležitost týkala jen nekřesťanů, dalo by se to pochopit. Vždyť ten, kdo nevěří v židovsko-křesťanského Boha, nemá vůči biblickým principům žádný závazek.

Ale dokonce i v křesťanských kruzích se ozývají podpurné hlasy a argumentace. Mario Ribas například hlásá: „Citlivá analýza Bible ukazuje, že Ježíš přijímal všechny lidi bez ohledu na rasu, pohlaví a sexuální orientaci. Proto nevidím důvod, abych označil životní styl gayů a lesbiček za zlý. Ribas je teolog, absolvent Princeton University v Nové Anglii a pastor velkého protestantského sboru.

Co se děje s křesťanským světem? Proč se to, co Bible nazývá hřích, stává postupně normálním? Proč někoho napadlo spojit přijetí homosexuálního životního stylu s „pochopením a vyjádřením Kristovy milosti“? Slova Ježíše zapsaná v Bibli mluví o tom, že se to bude dít: „Tak bylo za dnů Lotových... právě tak bude v den, kdy se zjeví Syn člověka.“ (Lukáš 17,28–30)

Jaké to bylo „za dnů Lotových“? Podívejme se na záznam v první knize Bible. Obyvatelé Sodomy se snažili vyломit dveře Lotova domu a zmocnit se dvou mužů – hostů v jeho domě, aby s nimi měli sexuální styk. Proto se někdy slovo „sodomie“ používá jako synonymum pro homosexualitu. Za Lotových dnů byla homosexualita všeobecně

přijímaná a akceptovaná, ale Bůh ukázal svůj nesouhlas s takovými lidským jednáním (1. Kniha Mojžíšova 19,1–11). Ježíš předpověděl, že poslední dny budou jako za dni Lotova života.

Bible učí, že Bůh miluje každého. Homosexuálové jsou stejně jako všechny ostatní lidské bytosti objektem jeho lásky a milosti. Ale Ježíš přišel na svět nejen odpustit hříšníkům, ale je i změnit. Vytvořit z nich nové stvoření. Apoštol Pavel to vysvětluje velmi jednoduše: „I vy jste byli mrtvi pro své viny a hříchy, v nichž jste dříve žili podle běhu tohoto světa... žili (jsme) sklonům svého těla, dali (jsme) se vést svými sobeckými zájmy, a tím (jsme) nutně propadli Božímu soudu tak jako ostatní.“ (Efezským 2,1–3) A potom pokračuje prohlášením: „Mají zatemnělou mysl a odcizili se Božímu životu pro svou nevědomost a zatvrzelé srdce. Otupěli, propadli bezuzdnosti a s chtivostí dělají hanebné věci. Vy jste se však u Krista takovým věcem neučili... pokud jste ovšem o něm slyšeli a byli v něm vyučeni podle pravdy, která je v Ježíši... odložte dřívější způsob života, staré lidství, které hyne klamnými vášněmi... oblecté nové lidství, stvořené k Božímu obrazu ve spravedlnosti a svatosti pravdy.“ (Efezským 4,18–24)

Apoštol mluví o proměně. Každá lidská bytost, bez ohledu na její hřích, potřebuje prožít zážrak změny. Proměna vyžaduje politování, odpuštění a zanechání starého způsobu života. Ve světle toho, co Pavel píše, je nemožné ospravedlnit „společensky korektní vyjádření“, že Bůh je láska a jako takový přijímá všechny úchylinky lidského chování.

Bůh se představil Mojžíšovi: „Hospodin, Hospodin! Bůh plný slitování a milostivý, shovívavý, nejvyšší milosrdný a věrný, který osvědčuje milosrdenství tisícům pokolení, který odpouští vinu, přestoupení a hřích; avšak viníka nenechává bez trestu...“ (2. Kniha Mojžíšova 34,6–7)

Slovo „vina“ se v původním jazyce nevztahuje na důsledek občasného zakopnutí člověka, ale na jeho setrvávání ve zlu.

Společenský tlak na přijetí něčeho, co Bible zavrhuje, je dalším naplněním znamení konce. Otevřená propagace homosexuality a argument, že je to vlastně jen „jiný typ sexuální orientace“, jsou důkazem, že žijeme v posledních dnech.

Před několika lety Národní muzeum v Oslu uspořádalo výstavu o homosexualitě ve zvířecím světě. V pozadí stál argument, že pokud homosexualita existuje mezi zvířaty, a zdá se to u nich úplně přirozené, potom je přirozená i u lidí. A pokud je to přirozené, nemůže to být hříchem.

Slovník definuje slovo „přirozený“ jako něco, co je v souladu s podstatou věci. Klíčem je slovo „podstata“. Jaká je přirozená podstata věci? Je přirozené jíst ústy. Pokud chci jíst ušima, mohu to zkusit, protože jsem svobodný, ale nemůžu očekávat, že lidé přijmou můj nápad jako něco přirozené, normální a správné.

Naše generace ztratila vazbu na svoji přirozenost. Téměř úplně jsme naši pozornost zaměřili na tělesné požitky. Jen ve Spojených státech amerických utratí lidé za pornografii neuvěřitelných 13 miliard dolarů ročně. Většina moderních písní a filmů je přímo prosáknutá sexem. Najdete jen málo kterou reklamu, která nepoužívá na prodej výrobku sexuální podtón.

Možná se ptáš, proč by to měl být problém? Člověk je tělesná, duševní a duchovní bytost. Tuto jednotu není možné narušit. Aby bylo lidské konání smysluplné, musí být v člověku harmonicky zastoupené a činné všechny tři oblasti. Rozdělení anebo rozpad přináší tragické důsledky. Podvědomý svět lidí, kteří to zkoušejí, zasahují hluboké rány. Rány, které jejich racionalismus není schopen vyléčit. Nezáleží na tom, jak promyšlené se ujišťují, že jejich nesprávné konání je vlastně v pořádku, že se nic nestalo, neboť nikomu neublíží a že jejich osobní život je záležitostí jejich osobního rozhodnutí. Realita je jiná. Podstata člověka jako lidské bytosti – tělesné, duševní a duchovní – to neumí zpracovat. Může se stát, že tělesnou oblast přesvědčíme argumenty jako „nekontrovaný instinkt“, deformace či změna orientace. Dokonce můžeme přesvědčit i naši duševní oblast, že takový životní styl

je přijatelný, že to vyžaduje jen trochu tolerance, ale naše duchovní oblast se s tím nikdy nesmíří.

„Nejsem duchovní,“ řekl mi jednou jeden muž, kterého jsem navštívil ve vězení. Ocitl se tam, protože se pokoušel žít život bez omezení. I když to nechtěl přiznat, byl duchovní bytostí. Kdyby nebyl, neměl by zájem setkat se se mnou.

Problémem lidstva je, že si neuvědomuje ani ignorování skutečnosti realitu nezmění. Duchovnost není něco, co si mohu, ale také nemusím vybrat. Není otázkou osobní



volby. Duchovní dimenze je jednoduše součástí naší existence, protože pochází přímo z rukou Stvořitele. Náš život bude mít smysl a skutečné poslání, jen když budeme žít v souladu s Bohem a přijmeme celistvost a jednotu, ve které nás stvořil.

Dejte ptáčka do zlaté kličky vykládané diamanty. Přichystejte mu do klece množství jídla a pití, nainstalujte klimatizaci, která se bude přizpůsobovat jeho potřebám. Myslíte si, že jednoho dne bude šťastný? Nikdy! Má ptačí podstatu a narodil se proto, aby byl volný – aby létal. Ano, potřebuje jídlo a pití, ale šťastným jej učiní jenom svoboda.

Lidé si myslí, že mají svobodu, neboť mají pocit, že skutečně dělají, co chtějí. Ve skutečnosti jsou však často vězni svých smyslných tužeb, otroky vlastních žádostí. Mario Veloso, básník, spisovatel a můj osobní přítel, jednou řekl, že vnější svoboda nikomu nepřinese opravdové štěstí. Země či vláda může zaručit svobodu tvého těla, ale ne duše.

Lidé, kteří přežili totalitní režim, netrpěli více než ti, co žijí ve svobodné demokratické společnosti. Proč? Protože lidské bytosti jsou vězni svých komplexů, sklonů, sobectví, ambicí, závidění, neřesti a všeho, co tvoří temnou část lidského nitra.

Tito zajatci nemohou být nikdy skutečně šťastní. V zoufalství se mnozí z nich obrátí ke konzumnímu způsobu života a nechají volný průběh nemorálnosti. Lidé, kteří se pokoušejí vyloučit ze svého života duchovní rozměr, vlastně zamykají dveře svého vlastního vězení. Podle Velosy, moderní lidé nejvíce zotročují ty věci, jejichž praktikování mělo být vyjádřením jejich svobody. Obscénost, pornografie, násilí a promiskuita.

David Levy vydal knihu s názvem *Láska a sex s roboty*. Po výzkumu, ve kterém se zaměřil na možnost vztahů mezi lidmi a roboty, dospěl k závěru, že pro lidi, kteří nejsou schopni vytvořit stabilní a uspokojivý vztah s lidskými bytostmi, je řešením vytvořit si vztah k mechanické sexuální pomůcce. Ne, nežertoval.

Levého pohnutka byla možná dobrá, ale pravdou zůstává, že má-li sex udělat člověka šťastným, musí to být akt tělesný, duševní i duchovní. Pokud sklouzne jen do roviny tělesné, přináší frustraci, a ta vede k prázdnotě a nespokojenosti.

Jak tedy lidé odpovědí na volání svého zoufalého srdce? Mnozí se žel ponoří do úchylek a zvrácenosti. Tak, jak o tom mluví Bible: „Proto je Bůh vydal v moc hanebných vášní. Jejich ženy zaměnily přirozený styk za nepřirozený a stejně i muži zanechali přirozeného styku s ženami a vzplanuli žádostí jeden k druhému, muži s muži provádějí hanebnosti a tak sami na sobě dostávají zaslouženou odplatu za svou scestnost.“ (Římanům 1,26.27)

Co je „odplata“, o které Pavel hovoří? Odkazuje snad na všechny ty náklady a chorooby, které postihly moderní svět? Výzkum Amerického centra pro kontrolu epidemií a jejich prevenci ukázal, že každoročně se jen v Americe nakazí sexuálně přenosnými chorobami více než 19 milionů lidí a 65 milionů lidí žije trvale s takovouto nákazou v těle. AIDS hubí lidstvo. V současnosti je virem HIV nakažených 43 milionů lidí. Každoročně se tento počet zvyšuje o 4,8 milionu. Ještě hrozivější je statistika, která uvádí, že 2 000 dětí je infikovaných už v těle matky.

V Bibli čteme, že všechno toto bude znamením konce času. Ježíš řekl: „Od fíkovníku si vezměte poučení: Když už jeho větve raší a vyráží listy, víte, že je léto blízko. Tak i vy,



## Komu jsou pobyty určeny?

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

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

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

## Co nabízíme?

Nabízíme pohodlné ubytování, výbornou čistě vegetariánskou stravu, masáže, rehabilitační cvičení na páteř, bohatý program přednášek z oblasti zdravé výživy a zdravého životního stylu i společenský a hudební doprovod. V některých zařízeních je možné využívat saunu, jinde bazén, příp. vodoléčbu či fitness. Pobyty probíhají pod lékařským dohledem. Na začátku a na konci pobytu se hostům měří tlak, cholesterol, glykémie, 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 čtyř do dvanácti let je zajištěn v prázdninových měsících zvláštní program.

## Jaké jsou ceny?

Ceny týdenních pobytů zůstávají v roce 2012 stejné jako v roce 2011, tzn. na úrovni 5 550–6 250 Kč. Cena zahrnuje všechny výše zmíněné služby. Absolventi předchozích pobytů mohou opět počítat se slevou 10%. Blíže informace na tel. 800 105 555.

# Hned to bude

Zvuk, který vydávají potraviny při kousání, je pro nás možná stejně důležitý jako chuť, vůně a vzhled.

**Z knihy Igora Bukovského a Pavola Liptáka Hned to bude. Vydalo Nakladatelství Slovart.**

Vědci na *University of Leeds* ve Velké Británii speciální nahrávkou potvrdili, že v první vteřině našeho kousání vzniká ultrazvuk, který je analyzován nejen v našich uších, ale i v ústech. „Potraviny k nám hovoří a my jim velmi dobře rozumíme,“ říká profesor Povey. A také podle jejich „řeči“ si vybíráme, které nám znějí chutně.

V kuchařce, z níž vám přinášíme několik ukázek, se setkáte s více než 150 recepty na jídla, jejichž řeči budete rozumět – a která podle autorů současně připravíte velmi rychle, většinu stihnete do dvaceti minut!

### Celozrné palačinky

**2 hrnky sójového mléka, 1 hrnek špaldové celozrné mouky, 1 vaječný bílek, 4 polévkové lžíce oleje, 1/2 čaj. lžičky mořské soli, 1 čaj. lžička vanilinového cukru**

Všechny suroviny smícháme dohromady na hladkou směs. Teflonovou pánev nemusíme mastit, stačí olej, který jsme přidali do těsta. Pánev ohřejeme a nalijeme na ni tenkou vrstvu těsta. Rovnoměrně ji rozlijeme po dně. Když je povrch palačinky suchý (ztuhlý), je ta správná chvíle, abychom ji obrátili pomocí tenké obráčeky. Asi za minutu je palačinka upečená, vyklopíme ji na talíř a postup zopakujeme.

Podáváme plněné podle vlastní chuti a fantazie.

### Čočková pomazánka s rajčaty

**2 pol. lžíce olivového oleje, 1 lisovaný stroužek česneku, 1 pol. lžíce celozrné špaldové mouky, 1/3 hrnku sójové smetany, 1 konzerva propláchnuté čočky, 1 čaj. lžička sušené majoránky, mořská sůl, 4 masitá rajčata, nakrájená na kolečka**

Olej rozehejeme v hluboké pánvi a na mírném příkonu tepla na něm opékáme mouku a česnek bez toho, aby zhnědly. Přidáme sójovou smetanu a za stálého míchání vaříme 2 minuty. Vznikne hustá kaše, do které přidáme čočku, majoránku. Za stálého

míchání vaříme 3 minuty. Podle potřeby můžeme přidat trochu vody.

Podáváme teplé nebo studené s kolečky rajčat a celozrnným chlebem.

### Gratinovaná řepa s celerem

**2 hrnky syrové řepy, oloupané a nakrájené na kolečka, 2 hrnky syrového rozčtvrceného celeru (kořenu), nakrájeného na plátky, 1 pol. lžíce celozrné špaldové mouky, 1/2 čaj. lžičky tymiánu, 6 bobulí jalovce, 1/2 hrnku pomerančového džusu, 1/2 hrnku vody, 1/2 čaj. lžičky sušeného polévkového základu (např. Würzl), mořská sůl, čerstvě mletý pepř**

Předehřejeme troubu na 190 °C. Ohnivzdornou nádobu na zapékání vysteleme střídavě plátky celeru a řepy, dokud nepoužijeme všechny suroviny. Posypeme tymiánem, rozmačkaným jalovcem, solí a kořením, rovnoměrně mezi každou vrstvu. Smícháme pomerančový džus, mouku a vodu s polévkovým základem a touto směsí zalijeme plátky zeleniny.

Mísu položíme na sporák a na silném příkonu tepla přivedeme do varu, vaříme asi 2 minuty. Stáhneme, přikryjeme alobalem, vložíme do předehřáté trouby a pečeme asi 15 minut. Odstraníme fólii a dopečeme ještě asi 5–10 minut.

### Tofu na paprice a žampionech

**4 pol. lžíce olivového oleje, 2 a 1/2 hrnku mražených žampionů, 2 velké zelené papriky, nakrájené na kostky, 1 hrnek cibule, nakrájené najemno, 3 stroužky česneku, nasekané najemno, 1 konzerva drcených rajčat (asi 250 g), 1 hrnek vody, 1 čaj. lžička sušeného polévkového základu (např. Würzl), 1 čaj. lžička sušeného oregana, 2 balíčky (asi 300 g) marinovaného tofu, nakrájeného na asi 2cm kostky, mořská sůl**

V hluboké pánvi rozehejeme olej a opečeme tofu ze všech stran, vyndáme a vložíme do tepla. Ve stejném oleji opékáme dohromady houby, papriku, česnek a cibuli za



© Shutterstock/Alexander Raths

stálého míchání asi 7 minut. K zelenině přidáme drčená rajčata, vodu s polévkovým základem a koření a za občasného míchání přivedeme do varu.

Přidáme tofu, vaříme 3 minuty a podáváme s celozrnným pečivem.

Poznámka lékaře: Žampiony nejsou jen taková laciná náhrada lesních hub. Obsahují mnoho selenu a manganu, které hrají důležité party v první řadě vašeho antioxidačního orchestru. Nedávno objevené účinky lentinanů dávají další důvod používat tyto houby: mají protirakovinný účinek – chrání genetický materiál každé vaší buňky před mutacemi, které mohou vyústit v rakovinu.

### **Banány v pomerančové omáčce štáva z půlky malého citronu, 2 pol. lžíce nízkotučného margarínu, 4 banány**

**Pomerančová omáčka: 1/4 hrnku čerstvého pomerančového džusu, 1 pol. lžíce medu, 1 pol. lžíce nízkotučného margarínu, 1/4 hrnku sušených rozinek, špetka muškátového oříšku**

Rošt v troubě na pečení umístíme asi 15 cm od zdroje tepla nebo do nejvyšší polohy, předehřejeme troubu na 180 °C. Oloupe me banány a rozkrojíme je podélně i napříč, uložíme do nádoby na zapékání nakrojenou stranou vzhůru. Banány jemně potřeme nízkotučným margarínem a přelijeme citronovou šťávou. Pečeme 5 minut v troubě, dokud nejsou měkké a lehce zahnědlé.

Před podáváním polijeme připravenou omáčkou a zapékáme ještě 3 minuty. Podáváme přímo v nádobě, ve které jsme pokrm připravovali.

Příprava omáčky: Pomerančový džus, med, margarín a rozinky smícháme na malé pánvi na středním příkonu tepla. Vaříme 5 minut. Občas promícháme. Dochutíme muškátovým oříškem. 🍷

## **Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART 2012**

23. – 30. 9. horská chata Antarik, Valašská Senice, Javorníky.....□

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)  
tel. 800 105 555 (telefonicky)

## **Společnost posedlá smyslností**

*Dokončení ze strany 25*

až toto všechno uvidíte, vězte, že ten čas je blízko, přede dveřmi.“ (Matouš 24,32.33)

Bylo pozdní odpoledne smutného dne. Zdálo se, že její život se přiblížil ke konci. Zabily ji její sny. Muži ji jen zneužívali. Chyby se nesly celým jejím životem. Milovala, ale nesprávným způsobem. Navzdory touze prožít opětovanou lásku, vždy ji jen použili a potom odhodili s hlubokými krvácejícími ranami, které neuměl nikdo vyléčit.

Co má člověk říct anebo udělat, když ví, že udělal chybu a zaslouží si trest? I ona jen stále znovu opakovala staré omyly. Byla přesvědčená, že si svoji bolest zaslouží. Sama si vybrala cestu, která ji přivedla na dno propasti a způsobila, že se cítila jako lidská troska. Věděla, že by svůj život měla změnit, ale neměla na to sílu.

Právě tehdy ji muži nacykali při cizoložství a jako „věc“ ji přivlekli před Ježíše. Věděla, že trestem je smrt ukamenováním. Nezměnitelný zákon nenabízela mi- lost ani odpuštění.

Ležela na zemi a neodvažovala se na nikoho podívat. Její minulost byla odporná, přítomnost děsivá. A budoucnost neexistovala. Ale byl tu Ježíš. Boží Syn. Díky za to, že se objeví právě ve chvíli, kdy jej nejvíce potřebujeme. Takový je Bůh: Nepřestává tě hledat, volá a čeká na tvoji odpověď.

Galilejský učitel začal cosi mlčky psát do písku. Muži, kteří sem ženu dovlékli, se domáhali jeho soudu. Tehdy Ježíš řekl: „Kdo z vás je bez hříchu, první hoď na ni kamenem!“ (Jan 8,7)

Ta odpověď všechny zaskočila. Nikdo se neodvážil říct ani slovo. Muži, kteří ženu přivlekli, se pomalu začali vytrácet. Za chvíli bylo nádvoří prázdné.

„Ženo, kde jsou? Nikdo tě neodsoudil?“ zeptal se Ježíš.

„Všichni odešli,“ odpověděla a ani si netroufla zvednout hlavu.

„Ani já tě neodsuzuji,“ řekl jí Pán. „Jdi a už více nehřeš.“

Od tehdy uplynulo dvacet století. Mistrův hlas k nám zaznívá i dnes. Slibuje: „Dej mi své srdce a já z něho učiním nové, čisté.“

Úžasné pozvání! Věříš mu? Co s ním uděláš?

Jak odpovíš? 🍷



CountryLife

# BIO DOŽÍNKY 2012

...chceme vám přinášet to nejlepší

**9. září 2012**      neděle  
10–17 hodin  
**Nenačovice u Berouna**

**Srdečně vás zveme na již 9. ročník Bidožínek. Opět budete moci na jednom místě prožít všechny naše aktivity, načerpat inspiraci, ochutnat a nakoupit dobroty a užít si společně s dětmi bohatý doprovodný program. Přijďte s námi příjemně strávit druhou zářijovou neděli!**

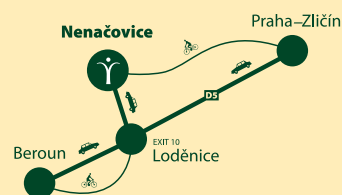
#### NA CO SE MŮŽETE TĚŠIT:

- prodej biopotravin, čerstvého pečiva, ovoce a zeleniny
- prodej přírodní kosmetiky a ukázka líčení s profesionální vizážistkou
- výstava k 20. výročí založení humanitární organizace ADRA
- cooking show – praktická ukázka vaření s naším šéfkuchařem
- bohatý program pro děti – divadlo, písničky, dílničky
- zajímavé přednášky a prezentace
- exkurze a ukázka, jak se peče kváskový chléb
- čajovna
- cykloelektrárna Nano Energies
- tombola
- a mnoho dalšího

Vstupné 30 Kč, děti zdarma

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

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



CountryLife



EKO DOMOV

Ekobio Rodina

ADRA

MINCE DENNE

nano energies

## prameny zdraví

časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

Nenačovice 87  
266 01 Beroun 1  
tel.: 800 105 555  
e-mail: redakce@pramenyzdravi.cz

OP

12209/2005  
267 12 Loděnice