

prameny

květen–červen
ročník XVIII. | cena 32 Kč | 1,69 €

zdraví

9 tajemství / dlohověkosti

- 8 Příběhy antibiotik
- 10 Závislost na hladovění
- 14 Nejchytřejší volba pro mozek
- 19 Dětství prožité v ovzduší kritiky



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

 k pramenům zdraví
CountryLife

Úvod

▼ BIO e-shop

▼ Bioprodejny

**Nakupujte
biopotraviny
z pohodlí svého
domova.**



www.countrylife.cz



Milí čtenáři,

slyšel jsem nedávno vyprávět jeden příběh, který mne oslovil.

Jedna Němka popisovala, co se jí stalo, když šla na oběd. Chtěla se najíst v malém bistro, kde zákazníci konzumují jídlo u stolků, resp. stojánek u vestoje. Objednala si talíř polévky a sendvič se šunkou. Když došla ke stolkům, uvědomila si, že si zapomněla vzít lžičku a tak se pro ni vrátila. Když dorazila zpět, stál u stolu cizokrajně vyhlížející muž, který pokojně jedl její polévku. To ji pochopitelně naštvalo, rozčílilo, šokovalo! Přemýšlela, co by měla udělat. Napadlo ji, že onoho muže jednoduše zahanbí. Vezme lžičku, přistoupí ke stolu z druhé strany a začne jíst z onoho talíře také.

Vytáhla tedy lžičku, ponořila ji do polévky a začala jíst. Očekávala, že muž se stáhne a odejde – on to ale neudělal. Nepřestal se na ni usmívat. Nemluvil německy, takže spolu nemohli komunikovat, v každém případě však vypadal přátelsky a usmíval se na ni – dokud nebyl talíř s polévkou prázdný. Poté, co se tak stalo, rozlomil sendvič se šunkou na dvě poloviny – a jednu jí podal. Na tváři měl přitom výraz, jako by byl tím nešlechetnějším člověkem na světě. Když bylo konečně po obědě, natáhl paži, s širokým úsměvem na tváři jí potřásl rukou a odešel.

Byla z celé záležitosti úplně vyvedená z míry – a pak pohlédla pod stůl, kde si odložila kabelku. Kabelka byla pryč... Byla v ní její kreditní karta, její peníze, její průkaz totožnosti! Všechno bylo pryč... Uvědomila si, že bude muset vyhledat pomoc. V okamžiku, kdy začala zrakem hledat nějakou zodpovědnou osobou, její zrak padl na jeden ze sousedních stolků. Spatřila na něm talíř s vychladlou polévkou, sendvič se šunkou a svoji kabelku pod stolkem...

Když jsem tento příběh slyšel, připomněl jsem si znovu, jak silný máme my lidé sklon vidět věci pouze a jen ze svého úhlu pohledu. Zjišťuji to denně u sebe i u těch, kteří mne obklopují! Co když se věc má ve skutečnosti úplně jinak? I když možná mluvíme – na rozdíl od našeho příběhu – jedním jazykem, přesto nejsme schopni se dorozumět, pochopit.

Teprve ve chvíli, kdy obrazně řečeno „vyjdeme ze sebe“ a začneme hledět na věci očima druhého člověka, kdy vezmeme vážně to, co formuluje apoštol Pavel (ve Filipským 2,1–4) „v pokoře pokládejte jeden druhého za přednějšího než sebe, každý ať má na mysli to, co slouží druhým, ne jen jemu“, teprve ve chvíli, kdy dojde ke změně našeho paradigmatu, k obratu o 180 stupňů, teprve potom se věci mohou začít měnit.

To vám (i sobě) ze srdce přeje váš šéfredaktor,

Robert Žižka

Obsah

- newstart
4 Devět tajemství dlouhověkosti
- mýty a omyly
8 Příběhy antibiotik
- zdravá žena
10 Závislost na hladovění
- přírodní léčba
11 Dýně / Olivové listy
- výživná poradna
12 Měl jsi dneska rýži?
- cesty ke zdraví
14 Nejchytřejší volba pro mozek
- duševní zdraví
16 Alzheimerova choroba
- partnerské vztahy
18 Teplo u srdce
- děti a rodiče
19 Dětství prožité v ovzduší kritiky
- kommunikace
20 Člověk pátrá po smyslu
- životní prostředí
22 Ropné havárie
- evoluce vs. stvoření
23 Památník stvoření
- k zamyšlení
24 Bezcitná společnost
- produkty a recepty
26 Zdravá kuchařka

prameny zdraví

časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

OS Prameny zdraví
Roztocká 5/44, 160 00 Praha 6 – Sedlec
redakce@pramenyzdravi.cz
tel.: 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



© Shutterstock/Yuri Avcius

Devět tajemství dlouhověkosti

V rámci dánské studie (*Danish Twin Study*) vědci zjistili, že jen asi 10 procent toho, jak dlouho člověk žije, je určeno jeho geny. Zbylých 90 procent má na svědomí životní styl, životospráva.

Dan Buettner, ze serveru www.ted.com.

Nicméně je mýtem domnívat se, že když se budete dostatečně snažit, dožijete to do stovky. Sta let se podle statistik dožije jenom jeden člověk z každých pěti tisíc. Vaše šance jsou tedy velmi chabé. Chcete-li se dožít stovky, nestačí mít vynikající životosprávu, musíte mít také štěstí v genetické loterii.

Naše tělo má 35 trilionů buněk. Tyto buňky se obnovují přibližně každých osm let. Při každé této obnově však dojde k určitému poškození. A toto poškození narůstá – a to exponenciálně. Je to podobné, jako když jsme kdysi měli album Beatles, které jsme si zkopírovali na kazetu a nechali přátele kopírovat tuto kazetu dále.

S přibývajícímí kopiemi z kopií se zvuk zhoršoval, až se poslední kazeta nakonec nedala skoro poslouchat. K témuž dochází u našich buněk. Z tohoto důvodu stárne pětadesátiletý člověk asi 125x rychleji než dvanáctileté dítě.

Podle poznatků současné vědy by se měl člověk dožít asi devadesáti let, ženy

o trochu déle. Ženy se u nás ale dožívají jenom 76 let, muži ještě méně. Někde se nám tedy nějaká léta ztrácejí, léta, která bychom mohli získat. A vědecký výzkum ukazuje, že se může jednat o roky bez chronických, civilizačních onemocnění – jako jsou srdeční nemoci, rakovina či cukrovka.

Ve spolupráci s časopisem *National Geographic* jsme se rozhodli poohlédnout po světě – po různých kulturách, kde se lidé dožívají sta let až desetkrát častěji než v našich podmínkách a kde je úmrtnost lidí ve středním věku pouhým zlomkem úmrtnosti u nás.

První takovou oblastí je ostrov Sardinie. Nikoliv celý tento ostrov, ale jedna jeho část, která se nazývá provincie Nuoro. To je místo, kde se lidé nejenom dožívají sta let, ale děje se tak za plného zdraví. Je to místo, kde 102letý muž jezdí na kole do práce, seká dříví a přemůže muže o šedesát let mladšího.

Vzhledem k tomu, že zem je zde neúrodná, mnozí se živí pastevectvím, což obnáší pravidelné, ale nepřilíš namáhavé fyzické zatížení. Strava místních obyvatel je převážně rostlinná. Pravidelně konzumují chléb pečený z mouky z tvrdé pšenice a sýr od zvířat pasoucích se na travnatých loukách, který má vysoký obsah omega-3 mastných kyselin (na rozdíl od kukuřičí krmených zvířat). Místní obyvatelé také pijí víno, jež obsahuje třikrát více polyfenolů než jakékoliv jiné.

Tajemství jejich dlouhověkosti však zřejmě leží ve způsobu, jak zdejší společnost funguje. Jednou z nejdůležitějších složek je zacházení se starými lidmi. Čím jste na Sardinii starší, za tím moudřejšího jste pokládání. Když zajdete na Sardinii do baru, v kalendáři nespátríte fotky sportovců nebo krásných dívek v plavkách, ale místních staletých celebrit. Podle výzkumů přidává stárnoucím rodičům čtyři až šest let života, jsou-li stále součástí široké rodiny. Prospěch však vědci zaznamenali i u jejich potomků – kteří mají nižší úmrtnost a nemocnost.

Další oblast, kde se hodně lidí dožívá vysokého věku, jsme našli na opačné straně planety, asi 1 400 km na jih od Tokia, na ostrově Okinawa. Na severní straně hlavního ostrova je místo, kde byla nalezena ženská populace s nejdělsí délkou života na světě. Zde žijí lidé nejdéle bez toho, že by byli nemocní. Mají to, o co bychom my stáli. Žijí dlouhým životem a často umírají velmi rychle, a to ve spánku.

Výskyt rakoviny tlustého střeva a prsu je zde pětkrát nižší než u nás, kardiovaskulární onemocnění se zde vyskytují šestkrát méně často. Jak to dělají? Jejich jídelníček je opět založen na rostlinné stravě – a obsahuje množství různobarevné zeleniny.

Konzumují kromě toho asi osmkrát více tofu než průměrný Američan.

Vedle toho, co jí, je důležité také, jak jedí. Disponují celou řadou návyků, jež jim pomáhají se nepřejídat. Například jedí z malých talířů a porce se servíruje pro každého na talíř zvlášť. Před jídlem si připomínají oblíbeným rčením hara-hači-bu (jeho autorem je údajně Konfucius), aby přestali jíst, když žaludek je zaplněný z 80 procent.

I na Okinawě můžeme nalézt spojitost dobrého sociálního zázemí s dlouhověkostí. Před patnácti lety měl průměrný Američan tři dobré přátele, nyní jednoho a půl. Pokud se narodíte na Okinawě, rodíte se do systému, ve kterém máte automaticky půl tuctu přátel, se kterými projdete celým svým životem. Říkají tomu „moai“. V rámci takového společenství se dělíte o bohatství, a když se něco ve vašem životě pokazí, vždycky je zde někdo, kdo vám pomůže.

Má-li váš život hluboký smysl, již samotný tento fakt přidá až sedm let k vašemu životu.

Na Okinawě nemají výraz pro odchod do důchodu. Namísto toho je celým životem provází slovo „ikigai“. Ikigai znamená „důvod, proč se ráno budíte ze spánku“. A tak stoletý rybář stále ještě chytá pro celou rodinu třikrát týdně ryby. Pro 102letou ženu je smyslem života péče o její pra-pra-pravnoučku (je mezi nimi věkový rozdíl 101 let).

Dlouhověcí lidé žijí i ve Spojených státech. Jde o populaci adventistů sedmého dne soustředěnou okolo kalifornské Loma Lindy. V USA se ženy průměrně dožívají 80 let. Žena adventistka se může těšit, že se dožije 89 let. Rozdíl je ještě větší u mužů – muži adventisté se dožívají o 11 let vyššího věku než jejich spoluobčané. Jedná se o výsledky ze studie, která sledovala asi 70 tisíc lidí po dobu třiceti let.

Adventistická komunita je velmi různorodá. Tvoří ji běloši, Hispánci, Asiaté. Spojují je návyky životosprávy, které většina z nich dodržuje po celý život. Jejich jídelníček vychází z první kapitoly Bible, kde Bůh určil k jídlu rostlinné potraviny, nikoliv maso. Každý týden na čtyřadvacet hodin vypnou a soustředí se na svůj vztah s Bohem. Často chodí do přírody a přáteli se s dalšími adventisty. Na adventistické party neuvídnou někoho srkat whisky nebo balit

si cigaretu. Spíše si budou povídat o tom, co prožili – a možná si vymění pár zdravých receptů nebo se společně pomodlí.

Tato kultura vyprodukovala lidi, jako je Ellsworth Whareham. Ellsworth Wharehamovi je 97 let. Je multimilionář, ale když po něm firma chtěla 6 000 dolarů za postavení ohrady okolo jeho domu, řekl: „Za ty peníze si to postavím sám.“ A tak po následující tři dny míchal cement a tahal sloupky. Není divu, že čtvrtého dne skončil na operačním sále. Nikoliv však jako ten, kterého operují – ale jako chirurg, jenž provádí srdeční operaci. Ve svém věku Ellsworth ještě stále vykonává dvacet srdečních operací měsíčně.

Pak je zde Marge Detonová. Marge je 104 let. Den začíná posilováním s lehkými činkami. Pak se projede na kole. Poté nasedne do svého cadillacu a řítí se po dálnici do San Bernardina, kde pracuje jako dobrovolnice v sedmi různých organizacích.

Jaké jsou společné jmenovatele těchto tří různých kultur? Podařilo se nám jich určit devět. Všichni mají dostatek pohybu – lépe řečeno: jejich životy jsou na fyzické aktivitě založené. Například ženy na Okinawě za den třicetkrát až čtyřicetkrát vstanou z podlahy, na níž sedí. Domy Sardiňanů jsou zase tak stavěné, že neustále chodí po schodech. Nevyužívají techniku, všude dojdou, všechno dělají ručně.

Každá z těchto kultur si umí odpočinout. Sardiňané i adventisté se modlí, lidé na Okinawě uctívají předky. Když člověk spěchá anebo je vystresovaný, vyvolává to zánětlivou odezvu, která je spojena s řadou nemocí, od Alzheimerovy choroby až po kardiovaskulární onemocnění. Když na patnáct minut denně zpomalíte, podaří se vám to změnit.

Jejich životy mají hluboký smysl. Podle vědeckých poznatků samotný tento faktor přidá až sedm let k životu. Všechny tyto kultury se orientují na rostlinnou stravu. Nemusí to nutně znamenat, že nekonzumují žádné maso nebo živočišné výrobky, ale jedí hodně luštěnin a ořechů. A používají různé strategie, které jim brání, aby se nepřejídali.

U kořenů všeho zřejmě stojí jejich sociální zdraví. Rodina je na prvním místě, starají se o své děti i stárnoucí rodiče. Jsou členy širšího společenství – do nějž se buď narodili, anebo jehož členy se obklopili. A je pro ně také typická víra, což samo o sobě může přidat čtyři až 14 let k životu.

Když mluvíme o dlouhověkosti, neexistuje tedy nějaká zázračná pilulka. Důležité, podstatné a rozhodující podle všeho je, jakými lidmi jsme obklopeni, v jaké kultuře a společnosti žijeme. ■

Mějte se na pozoru před energetickými nápoji

Chcete snížit svoji hladinu stresu? Více relaxovat? Pokud se jedná o váš cíl, pak vám při jeho dosahování může pomoci vyhýbání se kofeinu.

Konzumování kofeinu spouští v těle stresovou odezvu. Dochází ke zvyšování „stresových“ hormonů, krevního tlaku, srdečního tepu. Zvyšuje se vylučování žaludečních šťáv, tlusté střevo se začíná aktivněji smršťovat – chceme-li jmenovat jen pár projevů.

Kofein je jednou z nejpobulárnějších psychoaktivních látek. Většina z pěti set nových energetických nápojů, které minulý rok přišly na trh, míří na mladé lidi.

Další vzestup výskytu závislosti je na obzoru.

The Journal for Nurse Practitioners, Vol. 6, 49–52, Jan 2010



Alkohol je jednou z příčin rakoviny prsu

Dnešní média často uvádějí zprávy o předpokládaných prospěšných účincích alkoholu ve smyslu prevence kardiovaskulárního onemocnění. Odvrácenou stranou této na první pohled dobré zprávy je však poznatek, že dokonce i mírné pití alkoholických nápojů zvyšuje riziko onemocnění rakovinou prsu u žen všeho věku.

Vědci z American Institute for Cancer Research jsou přesvědčeni, že dnes máme již dostatek důkazů o tom, že alkohol způsobuje rakovinu prsu u žen před menopauzou i po menopauze. Chceme-li proto snížit riziko rakoviny prsu, je třeba nepoužívat alkohol ani v mírném množství.

Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: Global Perspective, 165–168, 2007



© iStockPhoto/Furman Anna

Optimismus je velmi dobrým lékem

Asi se všichni rádi pohybujeme okolo lidí, kteří mají radostnou povahu. Nejenom, že jsou takoví lidé šťastnější, ukazuje se, že se pravděpodobně dožijí i vyššího věku.

Přinejmenším to platí o ženách, jak ukázaly výsledky studie, ve které vědci sledovali po dobu osmi let téměř 100 tisíc žen, které neměly na začátku studie rakovinu ani srdeční onemocnění. Optimistky měly podstatně nižší riziko srdečního onemocnění i nižší celkovou úmrtnost v porovnání s pesimistkami.

Zajímavé bylo, že optimisticky naladěné ženy častěji chodily aspoň jednou týdně do kostela. Ty ženy, které skórovaly na stupnici cynismu, zakoušely vyšší riziko srdečního onemocnění i rakoviny.

Circulation 2009;120:656–662



Zbytečné užívání antibiotik a zánět středního ucha

Lékaři, které navštěvují děti se zánětem středního ucha, často předepisují antibiotika, a to i v nekomplikovaných případech tohoto onemocnění.

Nová nizozemská studie porovnávala zdravotní vyhlídky dětí, které dostaly amoxicilin, s dětmi, kterým podávali placebo. Ukázalo se, že děti s antibiotiky měli dvou a půlnásobné riziko opakování této infekce v porovnání s dětmi, jimž nebyla antibiotika podávána.

Studie, která trvala tři roky, se účastnilo 168 dětí ve věku od 6 měsíců do dvou let. Do studie se zapojilo 53 ordinací dětských lékařů v Nizozemí.

BMJ 2009; 338:b2525

Cvičení snižuje únavu během chemoterapie

Únava je běžným problémem těch, kteří podstupují chemoterapii. V nové dánské studii na téměř 300 dospělých lidech, kteří procházeli chemoterapií, rozdělili výzkumníci pacienty do dvou skupin. V první skupině pacienti přijímali běžnou péči a cvičili, ve druhé skupině po dobu šesti týdnů trvání studie pouze čerpali běžnou péči.

Ukázalo se, že se pacienti ve skupině s intenzivním pohybovým režimem (4,5 hodiny cvičení týdně) cítili podstatně lépe nejenom po fyzické, ale i duševní stránce, měli větší sílu a zvyšovala se jejich aerobní kapacita.

I když se to tedy může zdát divné, tělesná aktivita může být skvělým léčebným prostředkem proti pocitům únavy.

BMJ 2009; 339:b3410



© iPhoto/SFXIMSD

Na bolesti v kolenou není odpočinek vždy tou nejlepší volbou

Bolesti v kolenou, kterými často trpí běžci, jsou poměrně běžnou obtíží. Malá nizozemská studie poukázala na znatelné snížení bolesti a zlepšení funkčnosti poté, co zkoumané osoby pod dohledem posilovaly a protahovaly.

Účastníci studie cvičili pod přímým dohledem fyzioterapeuta šest týdnů, poté doma další tři měsíce. Po třech měsících se u skupiny cvičících prokázal ústup bolesti o 7 % a po roce o 12 % – v porovnání s těmi, jimž se dostalo běžné péče, tedy doporučení vyhnout se aktivitám, které vyvolávají bolest, a odpočinku.

BMJ 2009; 339:b4074



Jaké je vaše riziko zlomeniny krčku?



Britští vědci využili data od 2,4 milionu mužů a žen a připravili pro veřejnost webovou stránku (www.qfracture.org), na kterých si člověk může spočítat svoje riziko zlomeniny v důsledku osteoporózy bez toho, že by se musel nechat testovat na hustotu kostní hmoty. Přesnost této metody poté ověřili na dalším 1,3 milionů lidí.

Vědci vzali v úvahu řadu proměnných, které hrají roli při vzniku osteoporózy. Chcete-li si svoje riziko zlomeniny nechat spočítat, musíte znát svoji výšku a váhu.

Mezi faktory, které zvyšují riziko zlomeniny z důvodu osteoporózy, patří například kouření, obezita, užívání kortikosteroidů a některých antidepresiv.

BMJ 2009; 339:b4229

Středozevní strava pomáhá novým diabetikům

Výzkumníci v italské Neapoli porovnávali středozevní stravu s nízkotučnou stravou, kterou doporučuje *American Heart Association* (AHA), a to ve studii pacientů s nově diagnostikovanou cukrovkou. Pacienti měli nadváhu (BMI vyšší než 25), hemoglobin nad 11 % a neuzívali léky.

Oba stravovací režimy obsahovaly stejné množství kalorií a byly bohaté na celozrnné obiloviny. Středozevní dieta byla současně bohatá na zeleninu a obsahovala málo tmavého masa, minimálně 30 % kalorií pocházelo z tuků – většina z olivového oleje. AHA dieta omezovala sladkosti, tuk byl omezen na méně než 30 % kalorií ve stravě a 10 % kalorií pocházelo z nasyceného tuku.

Po čtyřech letech sledování se ukázalo, že 44 % účastníků, kteří se stravovali středozevní stravou, potřebovalo užívat léky – v porovnání se 70 % těch, kteří se stravovali podle doporučení AHA. Také měli nižší tělesnou hmotnost a lepší hodnoty HDL cholesterolu, hemoglobinu (HbA1c) a triglyceridů.

Léky tedy rozhodně nemusí být prvním opatřením u těch, kteří jsou čerstvě diagnostikováni s cukrovkou.

Ann Intern Med. 2009 Sep 1;151(5):306–14



© Shutterstock.com

Krátkozrakost na vzestupu, roli hraje pobyt na sluníčku

Článek v časopise *Archives of Ophthalmology* uvedl, že v posledních dvaceti letech se v USA prudce zvýšil výskyt krátkozrakosti.

V průzkumu, který byl prováděn v letech 1971–1972 trpělo krátkozrakostí 25 % lidí ve věku 12–54 let. v podobném průzkumu, jenž proběhl v letech 1999–2004 se zvýšil výskyt krátkozrakosti ve stejné věkové skupině na 42 %.

V krátkozrakosti hraje roli dědičnost. Pokud jsou oba rodiče krátkozrací a dítě tráví relativně málo času venku pod otevřeným nebem, pak je vystaveno 60procentnímu riziku vzniku krátkozrakosti před tím, než ukončí základní školu. Pokud si však dítě (se stejnými krátkozrakými rodiči) bude hrát 14 hodin týdně venku na sluníčku, pak se riziko vzniku krátkozrakosti snižuje jen na 20 %.

Pečlivá analýza dat ukázala, že krátkozrakost není důsledkem nadměrného čtení nebo trávení času před počítačem. Roli hraje, kolik času dítě stráví venku pod otevřeným nebem.

Arch Ophthalmol
2009;127(12):1632–1639

Jíte-li příliš rychle, riskujete nadváhu

Mnoho lidí dnes jí kvůli nedostatku času tak rychle, že jejich mozek nestačí registrovat signál o nasycení dříve, než se přejedí.

V řecké studii se ukázalo, že když si mohli dospělí muži vychutnat porci zmrzliny obsahující 675 kalorií během třiceti minut, projevíly se u nich vyšší hladiny dvou střečních peptidů, než když snědli stejné množství zmrzliny během pěti minut.

Vedoucí studie Alexandr Kokkinos řekl: „Varování, která jsme jako děti slychali, abychom jídlo nehtali, jinak budeme tlustí, může tak mít fyziologické vysvětlení.“

The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism Vol. 95, No. 1 333–337

Příběhy antibiotik

Objev penicilinu sirem Alexandrem Flemingem se stal symbolem téměř neomezených možností medicínské vědy. Od roku 1941 vděčí antibiotikům za zdraví a za život miliony lidí na celém světě.

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

V nadšení z jejich účinků se desítky let předepisovala skoro všem a skoro na všechno. Teď nastalo vystřízlivění. Přestávají účinkovat. Podle Evropské unie

je antibiotická rezistence globální hrozbou. Studie publikovaná v *Review of Infectious Diseases* tvrdí, že jsou ve více než polovině případů předepisována úplně zbytečně.



Za to, že se antibiotika užívají zbytečně, ale nemůže jen pacient. Nnarodil se k tomu, aby pral prášky. To jej naučil medicínsko-farmaceutický komplex, soustředěný na produkci výkonů a na zisk. V jeho zájmu je léčení chorob, nikoliv uzdravování lidí. Tak ordinuje neviditelná ruka trhu.

Svůj díl viny neseme i my, lékaři. Jak pohodlné je předepisovat antibiotika na banální nastydnutí nebo na lehkou virovou infekci. Ne proto, že by to pacientův stav vyžadovalo, nýbrž z pocitu vědomé nebo nevědomé obavy z pochybení. V neustálém spěchu a ve snaze být za všech okolností „krytý“.

Tou hlavní příčinou antibiotické krize je ale systém moderní biotechnologické medicíny. Veškerou pozornost soustředí na chorobu. Infekci považuje za útok zvenčí. Ihned zahajuje antibiotický protiútok. Nezájímá se o to, co infekci předcházelo, jakým způsobem jsme se o ni sami zasloužili. Každá nemoc ale má informační hodnotu. Vypovídá o tom, jací jsme, jak žijeme, jak zvládáme nebo nezvládáme složité životní situace.

S podáváním léků, které neřeší příčinu, nýbrž jen potlačují příznaky, se v ordinaci setkávám každý den. Z pohledu vědecké medicíny je to postup „lege artis“. Jen se někdy přiči zdravému rozumu.

Jeden příběh za všechny. Do ordinace vstoupila maminka s desetiletou dcerou Janou. Ještě před pěti lety byla Jana úplně zdravá. Pak nastal zlom. Objevily se opakované chřipky, angíny, záněty dutin. Matka s ní vystřídala desítky lékařů. Jana si dva týdny dokonce poležela v nemocnici. Vyzkoušela snad všechny druhy antibiotik. Jenom loni spolykala sedm balení. Zbytečně. Je na tom čím dál tím hůř. Vyčerpaná, bledá, s kruhy pod očima. Jaká je příčina jejího stonání? Co jí tak vyčerpává? Žádné objektivní vyšetření to nezjistilo. Vysvětlení bylo v jejím životním příběhu.

Poprosil jsem matku, aby nás nechala o samotě. Jana mi to se slzami v očích všechno pověděla. Právě před pěti lety se rodiče rozvedli. Byl to pro ni obrovský šok, tatínka měla moc ráda, pořád se jí stýská. S maminkou se přestěhovala do velkého města a přišla o všechny kamarády. Maminka si našla přítele. Všechn čas věnuje jemu a budování společné firmy. Domů chodí pozdě v noci vyčerpaná a podrážděná. Sama polyká léky na bolesti hlavy a deprese. O víkendech buď uklízí, nebo sedí nad účetnictvím. Jana o ni má velký strach. Je bezradná a zoufalá. V noci často

Poradna lékaře

Našli mi ledvinové kameny vápenatého typu. Co tyto kameny způsobuje?

Vápenaté kameny se vyskytují většinou v hospodářsky rozvinutých zemích, kde si člověk může dovolit jednadvacetkrát i vícekrát do týdne jíst jako král. Výskyt ledvinových kamenů ve světě odpovídá bohatství té které země, zvláště je-li definováno podle výdajů na jídlo.

Výživovým faktorem, který s tvorbou ledvinových kamenů nejvíce souvisí, jsou živočišné bílkoviny. V mnoha zemích Evropy došlo k opravdové epidemii výskytu ledvinových kamenů po skončení první a druhé světové válce, kdy začal být opět dostatek potravin. V Japonsku začal výskyt ledvinových kamenů stoupat po druhé světové válce, spolu s přejímáním západních prvků stravování do tradiční japonské kuchyně. V nerozvinutých zemích, kde se lidé žijí stravou tvořenou převážně škrobovinami a chudou na produkty živočišného původu, ke tvorbě kamenů v ledvinách a v horních močovodech prakticky nedochází. Ve Spojených státech byl u soudobých vegetariánů zaznamenán oproti běžné populaci asi poloviční výskyt kamenů.

Bílkoviny, a to zejména bílkoviny živočišné, způsobují vylučování vápníku ledvinami do moče. Tento vápník pochází z potravin a ze zásob nacházejících se v kostech. Moč obsahuje vápník ve vysokých koncentracích. V moči nasycené vápníkem a dalšími minerály se vytvářejí mikroskopické krystalky, okolo těchto jader postupně vyrůstají kameny až do takové velikosti, která již způsobuje značné potíže.

Konzumace masa zvyšuje i množství oxalátu v moči. Oxalát je druhou minerální složkou nejběžnější formy ledvinových kamenů u nás. Větší množství oxalátu může být výsledkem jeho zvýšené absorpce ve střevě anebo jeho zvýšené produkce v těle. K té dochází metabolickým rozkladem některých aminokyselin, které se ve velkých množstvích nacházejí v bílkovinách masa.

I když jsou rostlinné potraviny, zvláště zelená listová zelenina, na oxaláty bohaté, u normální osoby se tyto oxaláty špatně vstřebávají, protože ve střevě se téměř veškerá tato látka nachází v nerozpustné formě – jako kalcium oxalát. Tuky z masa anebo jakéhokoliv jiného zdroje napomáhají vstřebávání oxalátu tím, že vytvářejí s vápníkem, který je přítomen v kalcium oxalátu přijatém z potravy, takzvané mýdlové komplexy. Když se vápník sloučí s tuky, oxalát je uvolněn pro vstřebávání.

V souvislosti s tvorbou kamenů bývají zmiňovány i některé další složky naší stravy. Rafinované obiloviny, jimž se nedostává vlákniny a fytrátů, kyselina močová, která se ve velkém množství nachází v mase, a vysoký příjem soli, toto jsou další faktory, které se velmi pravděpodobně podílejí na zvýšené tvorbě kamenů u populací bohatých západních zemí.

Z knihy dr. Johna McDougalla „McDougall's Medicine“.

Každá nemoc má informační hodnotu. Vypovídá o tom, jací jsme, jak žijeme, jak zvládáme nebo nezvládáme složité životní situace.

pláče. To trápení jí stojí obrovské množství síl, podlamuje její obranyschopnost,

chytí kdejakou infekci. Její stonání není voláním po antibiotikách. Jana nejlépe ví, co potřebuje k uzdravení: „Maminku mám moc ráda. Přála bych si, aby se mnou byla častěji, o víkendech jezdila na výlety, držela mne za ruku, povídala si se mnou...“

Když jsem dal Janinu zповěď přečíst matce, rozplakala se. Do té chvíle vůbec netušila, jakou roli v jejím stonání hraje ona sama a nevládné dětství, které jí vytvořila. Je odhodlaná to změnit. Bude jí věnovat více času, pozornosti a lásky. Jedině tak se může Jana uzdravit. Bez lékařů a bez antibiotik. ■



Závislost na hladovění

Mnozí lidé trpící nadváhou tráví většinu svého života pokusy zbavit se jí nejrůznějšími dietami. Na druhém konci spektra jsou lidé posedlí štíhlostí.

**Z knihy Vicki Griffinové & spol. „Cesta ke svobodě“.
Vydalo nakladatelství Advent-Orion.**

Extrémní diety snižují koncentraci dopaminu v mozkových centrech rozkoše a ve skutečnosti tak zvyšují nebezpečí, že dojde k nadměrnému užívání návykových látek. Studie ukazují, že se laboratorní zvířata dožadují navýšení dávky drogy, jsou-li podvyživená.

Více než pět milionů Američanů (většinou se jedná o ženy) trpí nějakou poruchou příjmu potravy – anorexií (nechutenstvím) či bulimií (chorobnou chutí k jídlu, přejídáním). U milionů dalších se pravidelně projevují příznaky poruch příjmu potravy nebo si dělají starosti se svojí váhou.

Anorexie se vyznačuje neschopností udržet si normální tělesnou hmotnost. Jedním ze zajímavých aspektů je, že na počátku tohoto onemocnění často stojí snaha zhubnout anebo vyrovnat se s nějakou emoční situací. Dochází však ke stavu, jemuž se dostalo přívlastka „závislost na hladovění“. I když možná takoví lidé chtějí jíst, nemohou. Brownell a Fairburn, dva odborníci na poruchy příjmu potravy, podporují teorii, že anorexii i bulimii lze klasifikovat jako závislosti.

Anorexie v České republice

V ČR je ročně hospitalizováno v průměru kolem 500 pacientek s mentální anorexií. 5 % anorektiček na následky nemoci umírá. Přibližně z 95 % jsou anorexií postiženy

ženy. Naprostá většina z nich je v adolescentním a pubertálním věku, tj. ve věku od 12 do 18 let, i když někdy se porucha může objevit i po čtyřicítce či padesátce. Stejně tak jsou známy případy o hospitalizování čtyřleté dívky s diagnózou mentální anorexie.

Podle výzkumu na českých školách vzrostl počet děvčat, která drží dietu mezi 11. a 15. rokem, na více než dvojnásobek. Jen třetina patnáctiletých dívek si myslí, že nepotřebuje držet dietu. Alarmující je i počet mladých děvčat, která ze strachu z tloušťky zvracejí nebo berou projímadla. Celkem 57 % dívek a 34 % chlapců uvedlo, že není spokojeno se svým tělem. Většina dětí se přiznala, že svou touhu po štíhlejší postavě řeší od dětství redukčními dietami, vynecháváním hlavních jídel, nadměrným cvičením nebo násilným zvracením.

Dvě třetiny postižených dávají anorexii do souvislosti s nějakou životní událostí, spouštěcím faktorem. Nejčastěji jsou zmiňovány nárazky na tloušťku a tělesný vzhled, sexuální konflikty, významná životní změna, osobní nezdar nebo nemoc a problémy v rodině nebo odloučení od rodiny. Uvádí se, že 40 % jedinců se uzdraví, 30 % se zlepší, 20 % se nezlepšuje a přechází do chronického stadia s kolísavým průběhem, asi 5 % se naopak stane obézními. 2–5 % chronických

případů končí sebevraždou. Mentální anorexie vede ze všech psychických poruch nejčastěji k smrti.

Největší riziko jak pro poruchy příjmu potravy, tak pro užívání drog hrozí v dospívání. Je proto nanejvýš nutné odmitat nebezpečnou propagandu v médiích, která nazývá nepřiměřenou hubenost „krásou“ a diety omezující příjem kalorií označuje jako „normální“.

Je důležité učit děti a dospívající mládež, že dobrá fyzická kondice, vitalita a zdraví jsou výsledkem dlouhodobých rozumných voleb, nikoliv bláznivých pohybových a dietních režimů. Každý může být atraktivní – mladší i starší člověk. Atraktivní vzhled však není totéž jako přirozená krása. Přirozená krása časem vadne, kdežto skutečná atraktivnost je dána kvalitou osobnosti v kombinaci s přiměřenou dávkou sebevědomí. A právě díky ní může být člověk s přibývajícím věkem stále atraktivní.

Ti, kteří strádají vážným onemocněním, jako je anorexie, potřebují lékařskou péči. S jakoukoli poruchou příjmu potravy mohou být spojeny i duševní poruchy, proto je třeba doporučit důkladné klinické vyšetření. ■



Dýně

Dýně mají různé tvary – mohou být kulaté, zploštělé, vejcovité apod.

Z knihy dr. George D. Pamplona-Rogera Encyklopedie léčivých potravin. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

Zbarvení jejich kůry bývá oranžové, žluté, zelené, bílé, černé nebo fialové. Jejich dužina je buď oranžová, nebo žlutá, uprostřed je plná semínek.

Jelikož nutriční hodnota dýně je dána nejen látkami, které obsahuje, nýbrž i látkami, které v ní chybí. Patří k potravinám s nejnižším obsahem tuku a sodíku, látek ohrožujících arterie a srdce. Naopak vyniká množstvím betakarotenu (provitaminu A) a minerálů jako draslík a vápník. Obsahuje velké množství rozpustné vlákniny, díky níž má schopnost zahánět hlad.

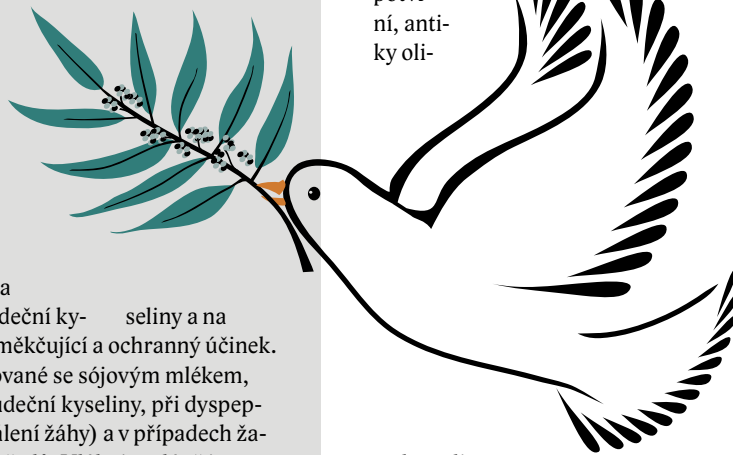
Jelikož dýně obsahuje velmi málo sodíku a hodně draslíku, pomáhá snižovat krevní tlak a brání tvorbě krevních sraženin v arteriích. Lidé s hypertenzí mohou dýni jíst každý den v jakékoliv formě (ale neměli by ji solit, protože by tím snížili její účinky). Lidé, kteří trpí ischemickou chorobou srdeční, by dýni měli jíst nejméně třikrát týdně. Dýně působí v ledvinách jako slabé diuretikum, podporuje tvorbu moči a vylučování tekutin z těla.

Díky bohatému obsahu alkalizujících minerálních solí dužina dýně neutralizuje nadbytek žaludeční kyseliny a na sliznici žaludku (výstelku) má změkčující a ochranný účinek. Konzumace dýně, zejména mixované se sójovým mlékem, se předepisuje při nadbytku žaludeční kyseliny, při dyspepsii (porucha trávení), pyróze (pálení žáhy) a v případech žaludečních a dvanácterníkových vředů. Vláknina dýně je rozpustná a působí jako mírné projímadlo, které nedráždí střeva.

Dýně obsahuje tři neúčinnější látky rostlinného původu, u kterých byl prokázán antikarcinogenní účinek: betakarotén, vitamin C a vlákninu.

Příprava dýně na vaření: Poté, co dýni rozkrájíte na přiměřeně velké části, lžící zbavte dužinu semen a odstraňte vláknitý střed. Oloupejte kůru. Podle potřeby ji rozkrájejte na menší kousky. Pečená dýně se rozkrojí na půlky nebo na více kusů a peče se v troubě do zlatohněda. (Podává se s medem nebo s ovocem.) Vařená dýně se používá do polévek.

Pyré: Po uvaření se dýně rozmixuje se sójovým mlékem. Podle chuti se může osladit, a to nejlépe medem. 📖



Olivové listy

Žádný strom není tak úzce spojen s rozvojem lidské civilizace jako olivovník, jenž je tradičním symbolem míru, prosperity a výkonnosti.

Winston Craig, profesor výživy na Andrews University v Berrien Springs, Michigan

Věnce z olivových listů se v dějinách používaly při oceňování vítězů atletických soutěží či válečných střetnutí.

Olivový olej je dobře známý kvůli svým prospěšným zdravotním účinkům, není ale jediným produktem z olivovníku, jenž je použitelný v přírodní léčbě. Asi pět procent váhy sklizených oliv tvoří olivové listy.

Čaj z listů olivovníku se běžně používá v oblasti Středomoří při léčbě řady onemocnění. Výtažky z listů oliv se kombinují s olivovým olejem a tvoří součást různých mydel a krémů.

Extrakt z listů oliv se běžně používá jako antibiotikum proti nachlazení, při chřipce, kvasinkových infekcích, různých onemocněních, jako je Epstein-Barrův virus. Různé studie dily antioxidační, antibakteriální, protizánětlivé účinných olivových listů.

V jižní Evropě se olivové listy uznávají jako účinný přírodní lék při cukrovce nebo hypertenzi. Pokusy na zvířatech potvrdily, že olivové listy skutečně působí proti cukrovce, navíc snižují tlak, hladinu glukózy i cholesterolu v krvi a zvyšují proudění krve rozšiřováním cév.

Předběžné výsledky nových studií ukázaly, že extrakt z olivových listů je účinný při léčbě prostaty a prsu. Výtažek omezuje buněk a vyvolává apoptózu (odumírání rakovinných buněk).

Aktivními složkami v olivových listech jsou oleuropein, flavonoidy (jako je hydroxytyrosol), triterpeny a různé polyfenoloplasty. Každá z těchto složek vykazuje léčivé účinky. Oleuropein je například silným antioxidantem, jenž vykazuje i významné protizánětlivé účinky – chrání tak před srdečními onemocněními. Obsah oleuropeinu v listech oliv je 10–200x vyšší než jeho obsah v olivovém oleji.

Olivové listy se dají užívat v podobě tekutého koncentrátu, sušených čajových lístků, prášku anebo kapslí. Rostoucí popularitu získávají i čerstvě utržené listy oliv – vzhledem k širšímu záběru léčebných účinků. Optimální účinná dávka pro člověka nebyla ještě vědci určena. 📖



Měl jsi dneska rýži?

Tento čínský pozdrav, který by se dal přirovnat k našemu „Jak se máš?“ nám připomíná fakt, že pro Číňana je to, zda jedl nebo nejedl rýži, měřítkem dobré pohody. Tolik je rýže pro Číňany důležitá.

Z nové knihy dr. Johna McDougalla *The Starch Solution*.

Napříč celou Asii jí průměrný strávník rýži dvakrát či třikrát denně. Rýže je důležitou součástí jídelníčku i na Středním Východě, v Latinské Americe i v oblasti Karibiku. Po kukuřici je rýže nejpěstovanější potravinou na celém světě – a jedná se o světově nejvýznamnější zdroj energie. Poskytuje více než dvacet procent kalorií z celkového jejich počtu zkonsumovaného lidmi po celé zeměkouli.

V Číně jsou výrazy pro rýži a potravinu totožné. Podobně i v Japonsku výraz pro vařenou rýži současně znamená jídlo. Buddhisté odkazují k zrnům rýže jako k „malým Buddhům“, zatímco v Thajsku se svolávají příslušníci rodiny ke stolu výzvou „jez rýži“. V Indii je prvním jídlem, jež nevěsta nabízí ženichovi rýže, nikoliv svatební koláček.

A rýže je také prvním pevným pokrmem, jenž podává svému dítěti.

Příběh se opakuje po celém světě. Ať se jedná o rýži v Asii, brambory v Jižní Americe, kukuřici ve střední Americe, pšenici v Evropě anebo fazole, jáhly, sladké brambory a ječmen, zdroje škrobů tvoří centrum jídelníčku a výživy během celých lidských dějin.

Proč se tedy stále více lidí v rozvinutých zemích obávají (nebo stydí) konzumovat tyto základní potraviny? A jako cenu platíme za to, že se straníme tohoto odvěkého základu lidské výživy?

Škrob je klíčovou složkou

Dietní a výživové rady se často soustředí na to, jak mnoho bychom měli jíst, a opomíjejí

to nejpodstatnější: Důležitější než kolik, jak často a kdy jíme, je co jíme. Různé druhy zvířat se živí různými druhy potravy. My lidé jsme stavěni tak, že se nám dobře daří na škrobech. Čím více rýže, kukuřice, brambor, fazolí a dalších luštěnin sníme, tím štíhlejší, energičtější a zdravější budeme.

Škrob? Skutečně? Nepoužívá se při škrobení prádla? Ano, ale jedná se současně o klíčovou složku optimálního zdraví a nasyčenosti. Slyšíme mnoho o sacharidech, zda bychom je měli či neměli jíst – ale neslyšíme dost o nejcennějším druhu sacharidů, jímž je škrob.

Existují tři základní typy sacharidů – cukr, celulóza a škrob – každý z nich se skládá z uhlíku, vodíku a kyslíku ve specifickém

uspořádání. Mezi jednoduché cukry patří sacharóza (cukr, který používáte například při pečení nebo slazení), fruktóza (která činí ovoce sladkým), laktóza (nachází se v mléku) a glukóza (jednoduchý cukr, jehož zřetěžením vzniká celulóza a škrob). Cukr je zdrojem rychlé energie, v těle se totiž snadno rozkládá.

Dalším typem sacharidů je celulóza, která se skládá z řetězců glukózy spojených nestravitelnými vazbami. Nachází se v buněčných stěnách rostlin – a ve dřevě a v dalším organickém materiálu. Náš trávicí systém nedisponuje enzymy, jež by dokázaly celulózu rozložit a využít ji jako palivo. Termíto to umějí – a to je důvod, proč se dokážou prokousat dřevěnými trámy dovnitř lidského obydlí. I když z nich nezískáváme žádné kalorie, nestravitelné sacharidy jako celulóza jsou pro nás cenné vzhledem k obsahu dietní vlákniny.

Zlatá medaile pro sacharid, jenž nejvíce prospívá lidskému zdraví, patří škrobům. Podobně jako celulóza jsou škroby tvořeny dlouhými řetězci molekul glukózy. Škrob je pro nás cenný, protože jej dokážeme rozložit na jednoduché cukry, které jsou pro nás stálým zdrojem energie. Současně se cítíme nasyceni. Škrobnatá jídla jsou rostliny bohaté na dlouhé řetězce stravitelných sacharidů – obvykle se jim říká komplexní sacharidy. Mezi příklady takových potravin patří pšenice, ječmen, žito, kukuřice, oves, škrobnatá zelenina, jako jsou brambory, a luštěniny jako čočka, hrách nebo fazole. Škrob je tak důležitý, že se jeho studiu věnuje jeden mezinárodní vědecký časopis, jenž nese název *Starch* (škrob). Škrob stojí v samém srdci zdravého jídelníčku. Člověk by měl sám sebe vlastně nazývat škrobožravcem – stejně jako kočka je masožravec nebo kůň býložravec.

Jistě jste slyšeli o prospěšných účincích rostlinné stravy – která vylučuje nebo omezuje živočišné potraviny, tedy maso, mléko a mléčné výrobky, vejce. Tento koncept není dostatečný. Bez přídatku škrobovin se budete při jídelníčku založeném na konzumaci zelené listové zeleniny (např. kapusta nebo hlávkový salát), křížaté zeleniny (jako je květák nebo brokolice) a ovoce (např. jablko nebo pomeranč) cítit hladově a unavení. Neškrobnatá zelená, žlutá či oranžová zelenina je dobrá k jídlu, sama o sobě

ale neposkytne dostatek kalorií k zasycení a k maximální výkonnosti. Hlad vás může dovést k tomu, že jej uspokojíte na úkor své tělesné hmotnosti i svého zdraví.

Rozhlédněte se okolo sebe. V každé oblasti, kde žijí štíhlí a zdraví lidé, se setkáte se stejnou pravdou – zdravé populace čerpají většinu kalorií ze škrobovin. Dejte si tradiční jídlo v Japonsku, Číně anebo většině dalších asijských zemí – a zjistíte, že máte před sebou misku naplněnou rýží, případně brambory či pohanku. To samé platilo po celé dějiny. Inkové z Jižní Ameriky měli ve středu svého jídelníčku brambory. Jejich bojovníci před bitvou řadili do svého jídelníčku quinou, aby získali sílu. Mayové a Aztékové ze Střední Ameriky byli známí jako „lid kukuřice“. Ve starověkém Egyptě byla hlavní škrobovinou pšenice. Pro lidské civilizace po celém světě bylo zdrojem kalorií šest základních potravin: ječmen, kukuřice, jáhly, brambory, rýže a pšenice.

Egyptské mumie a počítačová tomografie

Propagátoři stravy založené na vysokém obsahu bílkovin tvrdí, že nálezy srdečních chorob u egyptských mumii dokazují, že jejich převážně vegetariánská strava je přivedla do hrobu. Je to pravda?

Počítačová tomografie poskytuje třírozměrný pohled na lidské tělo, který je skoro tak věrný, jako kdybychom do těla skutečně nahlédli. Zpráva v dubnovém čísle časopisu *Journal of the American College of Cardiology* z roku 2011 ukázala, že dvacet ze 44 egyptských mumii, jejichž kardiovaskulární systém byl zkoumán, vykazovalo známky aterosklerózy nebo tvrdnutí cév. Stejná kalcifikace je často pozorována při vyšetřování moderních Američanů či Evropanů touto pokročilou technologií.

Asi byste se domnívali, že lidé žijící před 3 500 lety, kteří měli dostatek pohybu, budou celkem zdraví – tím spíše, že neexistovaly řetězce rychlého občerstvení ani kouření cigaret. Nálezy však ukázaly, že ti, kteří byli vybráni pro balzamování, jedli mnohem těžší (tučnější) stravu než jejich chudší současníci. Kromě aterosklerózy jevíli tyto bohatí Egypťané i příznaky dalších nemocí typických pro naši moderní dobu (a jídelníček) – jako je obezita, zubní kaz a žlučnickové kameny. ❧

V každé oblasti, kde žijí štíhlí a zdraví lidé, se setkáte se stejnou pravdou – zdravé populace čerpají většinu kalorií ze škrobovin.

Krátké zprávy

Potřebujeme si vyčistit svá střeva?

Teorie autointoxikace předpokládá, že odpadní látky otravují tělo a přispívají k mnoha (ne-li všem, jak někteří tvrdí) nemocem. Tato teorie, která byla velmi populární během 19. století, vedla k řadě způsobů čištění tlustého střeva.

Vědecké poznatky ve dvacátém století však ukázaly, že proplachování střev není jenom zbytečné, ale může být i nebezpečné. Moderní popularita těchto metod je založena na stejných předpokladech jako v minulosti.

Od roku 1997 vydala agentura FDA nejméně sedm prohlášení varujících před kolonoterapií. I selským rozumem člověk snadno pochopí, že střeva byla stvořena k tomu, aby fungovala svrchu dolů, nikoliv zdola nahoru.

Pokud si chceme udržet svá střeva i celé tělo zdravé, pak je nejlepším přístupem pít dostatečná množství vody a konzumovat zdravou stravu bohatou na vlákninu.

Positive Choices

Nepravidelný spánek ohrožuje srdce

Hromadí se důkazy, že práce na směny zvyšuje riziko kardiovaskulárního onemocnění.

Třicítka zdravých rakouských lékařů se podrobila sestavě testů, jež měly zkoumat účinky prodloužené pracovní doby na tepovou frekvenci, krevní tlak, srdeční rytmus a biochemické ukazatele.

Ukázalo se, že v porovnání s běžným pracovním dnem měli ti, kteří pracovali do večera i noci podstatně vyšší diastolický krevní tlak, vyšší výskyt předčasných ventrikulárních stahů a vyšší hladiny biochemických ukazatelů stresu.

Pokud je to možné, měli bychom se práci v noci a na směny vyhýbat. A pokud to možné není, měli bychom být vděční, pokud se najde lékař, který bude i v noci ochoten nám v případě problémů pomoci!

Eur Heart J (2009) 30 (21): 2606-2613

Nejchytřejší volba pro mozek

Omega-3 mastné kyseliny jsou výjimečně důležitým výživovým faktorem pro dobrou činnost mozku.

Z knihy dr. Neila Nedleyho *The Lost Art of Thinking*.

Omega-3 mastné kyseliny jsou v mozku vysoce koncentrované. Podle výsledků vědeckého výzkumu přispívají k dobrému fungování paměti a jsou zvláště důležité pro zachování kognitivních schopností. Mezi příznaky jejich nedostatku patří těžká únava, špatná paměť, suchá kůže, problémy se srdcem, výkyvy nálad a deprese, úzkostné stavy i špatný krevní oběh. Doplnky omega-3 pomáhají při velké depresi i bipolárním onemocnění. Pozitivní účinky byly pozorovány i při jejich podávání při neurodegenerativních onemocněních, např. při Alzheimerově chorobě. Vědci ve Velké Británii zjistili, že 70 % pacientů trpících depresí, kteří nereagovali na léčbu léky, mělo prospěch z podávání doplňků omega-3.

Další fascinující studie s omega-3 se týkala grónských Eskymáků, kteří konzumují velká množství cholesterolu ve stravě. Navzdory tomuto faktu je jejich výskyt srdečních onemocnění nižší, než by se dalo předpokládat. Jedním z důvodů je jejich vysoká spotřeba omega-3 mastných kyselin (z rybího masa).

Pokusy na zvířatech ukázaly, že doplňky omega-3 pozitivně ovlivňují fungování 23 genů v části mozku, které se říká *hippocampus*. Hippocampus se nachází těsně nad uchem a má co do činění s učením, pozorností, slovní a vysvětlující pamětí. Podávání doplňků omega-3 mastných kyselin mělo za následek desetinásobný nárůst tvorby

transthyretinu (TTR), jenž hraje podstatou roli v dlouhodobém zdraví mozku.

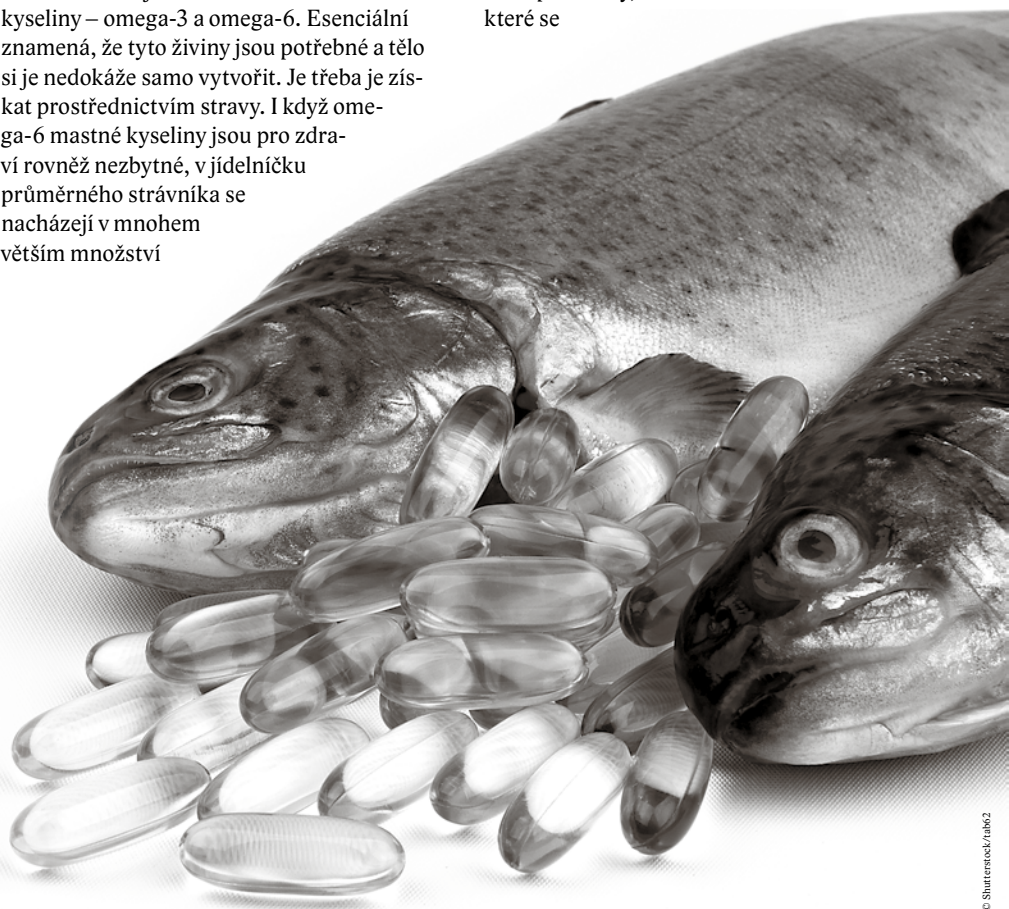
Optimální poměr

V lidské stravě jsou dvě esenciální mastné kyseliny – omega-3 a omega-6. Esenciální znamená, že tyto živiny jsou potřebné a tělo si je nedokáže samo vytvořit. Je třeba je získat prostřednictvím stravy. I když omega-6 mastné kyseliny jsou pro zdraví rovněž nezbytné, v jídelníčku průměrného strávníka se nacházejí v mnohem větším množství

než omega-3 tuky. Pokud člověk konzumuje dostatek kalorií a jeho strava není výjimečně nevyvážená (pouze nasycené tuky), nedostatkem omega-6 obvykle netrpí.

Běžným problémem je příliš vysoký poměr omega-6 ku omega-3. Tato nerovnováha zvyšuje náchylnost k zánětům, čímž vzrůstá riziko tvorby krevních sraženin, demence, deprese, artritidy, autoimunitních onemocnění, některých kožních onemocnění a možná i některých druhů rakoviny. Průměrná západní strava obsahuje omega-6 ku omega-3 mastným kyselinám v poměru 20:1. Pro optimální zdraví je nejlepší poměr 4:1 (nebo nižší).

Mezi potravinami, které se



dají z tohoto pohledu doporučit na prvním místě, patří zejména čerstvý špenát, lněný olej, semínka chia, borůvky anebo vlašské ořechy.

Rybí dilema

Většina lidí získává omega-3 tuky z ryb, jež je získávají z mořských řas nebo fytoplanktonu. Ne všechny ryby jsou dobrým zdrojem omega-3. Nejbohatšími zdroji jsou ryby, které žijí v chladných vodách – z toho důvodu, že rostliny, které zde rostou, mají nejvyšší obsah omega-3. Je zajímavé, že ryby, které patří do této kategorie, mají všechny ploutve a šupiny a patří tak mezi čisté (např. atlantický losos, sleď, duhový pstruh, makrela nebo tuňák).

Ještě před pár generacemi patřily ryby mezi relativně zdravé potraviny. Dnes to však již neplatí. Kontaminace vod i rybiho masa je v současné době celosvětovým problémem. Např. hladiny pesticidu zvaného DDD jsou v důsledku biomagnifikace tak vysoké, že zvyšují nejen riziko rakoviny, ale i vážných duševních problémů. Toxiny nacházející se ve vodě v nízké koncentraci se vyskytují v rybím masu v koncentracích tisícinásobně až milionkrát vyšších.

Velkým problémem může být koncentrace rtuti v rybím masu. Otrava rtutí je zvláště nebezpečná pro rozvíjející se mozek dítěte. Studie ukazují, že kojenné děti mají o 9 až 10 bodů vyšší IQ než děti, které kojeny nebyly, velmi pravděpodobně v důsledku toho, že mateřské mléko obsahuje omega-3, zatímco většina jeho náhražek ne. Problémy vznikají, pokud zdroj omega-3 obsahuje současně toxickou rtuť (jak je tomu v případě ryb). Ideální je proto získávat omega-3 pouze z rostlinných zdrojů.

Čisté zdroje omega-3

Není potřeba konzumovat ryby, chceme-li získat prospěch obsažený v mořských řasách. Lidé si dnes stále více uvědomují, že mořské řasy jsou výborným zdrojem omega-3. Mezi další výborné zdroje patří (kromě zdrojů zmíněných již výše): mleté lněné semínko, olej z pšeničných klíčků, zelené sójové boby, ořechy pekan, avokádo, sladká červená paprika, mleté oregano.

Svým pacientům doporučuji následující recept, který dodá 9 000 miligramů omega-3: Smíchejte čtvrt šálku mletého lněného semínka s čtvrt šálkem mletých vlašských ořechů, jednou polévkovou lžící hnědého cukru a špetkou soli. Touto směsí můžete sypat toasty, cereálie, obilné kaše nebo ovoce.

Typicky doporučuji, aby strava pacienta s bipolárním onemocněním obsahovala denně 9 000 miligramů omega-3 a strava



člověka trpícího velkou depresí 3 000 miligramů omega-3.

Tři typy omega-3 mastných kyselin

Většina studií se zabývala jedním druhem omega-3, tzv. EPA. Další v pořadí byla DHA, zatímco druh omega-3 tuků, jenž se nachází v pozemských rostlinách, a-linolenová kyselina (ALA), byl zkoumán nejméně. Výzkumníci zdůrazňují důležitost EPA a DHA, ale ALA je výlučným zdrojem omega-3 u vegetariánů, kteří nejedí ryby.

V nedávné době vyšla kniha, jež se zabývá těmi oblastmi světa, ve kterých se lidé dožívají nejvyššího věku (tzv. modré zóny). Jedinou z těchto komunit, kde se aktuálně lidský věk ještě prodlužuje, jsou adventisté sedmého dne žijící v jižní Kalifornii – vegetariáni, kteří nejedí rybí maso. Tito lidé žijí déle a mají nižší výskyt srdečních onemocnění než jejich spoluobčané, kteří ryby jedí.

Naskytá se otázka: Pokud jsou EPA a DHA tak důležité, jak je možné, že této skupině lidí se tak daří, i když je vůbec nekonzumují? Je důležité vědět, že lidské tělo si dokáže vyrobit EPA a DHA z ALA. U většiny lidí není tato konverze příliš úspěšná. U vegetariánů (kteří nikdy nejedli ryby nebo fytoplankton) je tomu však jinak – mohou mít v krvi zcela dostatečné hladiny EPA a DHA.

Vegetariáni by si měli tedy zajistit dostatek ALA ve své stravě a s EPA a DHA si nemusejí dělat starosti – pokud není jejich hladina těchto mastných kyselin v krvi nízká anebo netrpí některou z níže uvedených nemocí. Současně je velmi pravděpodobné, že ALA přináší i další prospěšné účinky, je ale potřebný další vědecký výzkum.

Studie o podávání EPA a DHA

Vysoké dávky (až 3 000 mg) doplňků EPA/DHA dokázaly stabilizovat během šesti měsíců onemocnění pacientů s Alzheimerovou chorobou. Ke dramatickým změnám k lepšímu docházelo u mládeže s bipolárním onemocněním, mladých lidí trpících velkou depresí, žen s psychickým onemocněním.

Kombinace vysokých dávek EPA a nízkých dávek DHA pomáhala u pacientů se záchvaty vzteku či s agresivními sklony. Doplnky EPA samotné zabíraly u rané psychózy. U epileptiků dokázalo podávání doplňků EPA/DHA snížit výskyt záchvatů o 50 procent.

K výraznému zlepšení stavu došlo také u pacientů s roztroušenou sklerózou, jímž podávali nízkotučnou stravu spolu s doplňky EPA/DHA.

Podávání těchto doplňků v těhotenství zlepšuje náladu matky a IQ dítěte. K určitému zlepšení stavu došlo při podávání doplňků EPA/DHA u dětí se syndromem poruchy pozornosti. I při nízkých dávkách potravin obsahujících omega-3 se děti lépe učily, dokázaly se lépe soustředit a zlepšovala se jejich paměť. Dospívající konzumující potraviny s omega-3 měli lepší známky.

Ke zlepšení stavu docházelo u pacientů se zánětlivým onemocněním v těle – např. revmatoidní artritidou, ankylozní spondylitidou či bolestmi zad. Doplnky DHA pomáhají pacientům s degenerací sítnice, což je hlavní příčina slepoty v USA. Lidé, kteří konzumují potraviny s vysokým obsahem omega-3, mají nižší výskyt non-Hodgkinova lymfomu, rakoviny tlustého střeva a rakoviny kůže. 📌

Zdravotní pojišťovny jsou akcionáři sítí rychlého občerstvení

Společnosti, které jsou (v USA) majiteli velkých zdravotních a životních pojišťoven, jsou současně akcionáři (hodnota akcií dosahuje 1,88 miliardy dolarů!) ve společnostech poskytujících rychlé občerstvení – McDonald's, Burger King, KFC, Pizza Hut, Jack in the Box, Wendy's a Arby's.

Zjistili to výzkumníci *Cambridge Health Alliance* z Harvardské univerzity. Zároveň uvádějí možná vysvětlení tohoto evidentního konfliktu zájmů: 1) Zisky z investic převažují nad všemi ostatními souvislostmi, 2) Společnosti si nejsou vědomy negativního společenského a psychologického dopadu svých investic anebo 3) Aktivity jednotlivých divizí společností nejsou odpovědně koordinované.

Vědci z Harvardské univerzity dále pokračují s návrhem, aby zdravotní pojišťovny buď zrušily svoje investice do fast-food průmyslu anebo naopak využily svoje postavení a nutili je ke změně dosavadních praktik, které negativně ovlivňují zdraví konzumentů.

Am J Public Health 2010 (přetištěno ze serveru www.akv.sk)

Celá rajčata jsou zdravější než oloupaná

Značné množství vědeckých studií svědčí o tom, že výrobky z rajčat snižují riziko rakoviny tlustého střeva a prostaty. Předpokládá se, že je to důsledkem vysokého obsahu karotenoidů, specificky lykopenu a betakarotenu.

Z tohoto důvodu se často doporučuje rajčatový protlak, který má vysokou koncentraci karotenoidů. Při výrobě rajčatového protlaku se ovšem rajčata zbavují slupek. V nové studii, která zkoumala účinky rajčatového protlaku obohaceného o extrakt ze slupek rajčat, se ukázala vyšší účinnost a větší zdravotní prospěch.

J Nutr April 1, 2005 vol. 135 no. 4 790-794

Alzheimerova choroba

„Pane doktore, jak se jmenuje ten zlomyslný Němec, co mi doma schovává všechny věci?“ ptá se pán s pořádnou dávkou stříbra ve vlasech. „Alzheimer, dědo, Alzheimer.“

Z knihy dr. Igora Bukovského *Návod na přežití pro muže*. Vydala AKV.

Alzheimerova choroba je degenerativní poškození mozku, způsobující demenci. Objevuje se již v předsenilním věku a je podmíněna postupným zánikem šedé kůry a hromaděním molekul (bílkoviny) beta-amyloidu 42, který poškozuje funkce nervových buněk.

K charakteristickým příznakům patří zapomínání, poruchy abstraktního myšlení (například neschopnost z paměti počítat), problém s tvořením vět a používáním správných slov, dezorientace v čase i prostoru, ztráta soudnosti a schopnosti se rozhodovat, problémy s vykonáváním běžných úkonů a změny osobnosti – poruchy nálad, deprese, uzavřenost, agresivita, nepřiměřené reakce.

Příznaky se objevují postupně a progresivně onemocnění je individuální. Postižený člověk se od stanovení diagnózy dožívá 3 až 20 let (průměrně 8 let). Samotné onemocnění není smrtelné, nejčastějšími příčinami úmrtí jsou zápal plic a jiné infekce, komplikované pády, úrazy apod.

Přesné příčiny onemocnění nejsou známy. Do hry vstupují rizikové faktory. Věk – choroba postihuje lidi okolo 65. roku života (ale její kořeny sahají nejméně 30 let zpátky. Pasivita a nedostatek mentální aktivity – jako by platilo staré: „Co nepoužíváš, o to přijdeš.“ Zvýšená hladina homocysteinu v krvi. Krize středního věku – počítačový model procesu Alzheimerovy choroby na *University of California* v Los Angeles prokázal, že rozpad myelinu, který postupně

nastává okolo 40. až 50. roku života, může být jednou z příčin choroby. Zvýšená koncentrace cholesterolu a triglyceridů v krvi. Dědičnost hraje minimální roli a podepisuje se asi jen pod 10 % případů onemocnění. Zvýšená koncentrace inulinu v mozku (nejnovější výzkumné údaje, které udávají nový směr výzkumu léčby). Infekce bakteriemi *Chlamydia pneumoniae* (primárně postihují dýchací cesty).

Obezita ve středním věku zvyšuje riziko Alzheimerovy choroby

Americká studie (*Kaiser Permanente Foundation Research Institute v Oaklandu, Kalifornie*) na více než 9 000 jednotlivcích, kteří byli sledováni od roku 1964, prokázala, že lidé, kteří mezi 40. a 45. rokem života nahromadí v oblasti břicha hodně tukové tkáně, nesou riziko Alzheimerovy choroby ve starším věku až trojnásobně vyšší na rozdíl od těch, kteří zůstanou štíhlí!

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

Antiperspiranty a Alzheimerova choroba

Před 20 lety objevili vědci v mozkových buňkách lidí s Alzheimerovou chorobou zvýšené hladiny hliníku a to vedlo ke

strachu z hliníkových nádob a ze všeho, co hliník obsahuje a co se může dostávat do těla, včetně gelových antiperspirantů. Vyhnout se nadměrné expozici hliníkem je, samozřejmě, namístě, ale podle všech současných údajů jsou antiperspiranty s obsahem hliníku bezpečné a nijak nepřispívají k rozvoji onemocnění.

Podle současných poznatků není hliník v nervových buňkách mozku příčinou, ale důsledkem onemocnění: poškozené nervové buňky hromadí toxické látky, protože nejsou schopny je vylučovat.

Jak se před Alzheimerovou chorobou chránit?

Alzheimerova choroba patří k onemocněním, která dlouho – dlouho potichu klíčí. Udělujte už nyní, co můžete, abyste tuto chorobu nezačali ve svém mozku pěstovat.

Používejte koření kari a kurkumu – obsahují žluté barvivo kurkumin, které při experimentech na zvířatech rozpouští ložiska beta-amyloidu. Každý den snězte alespoň půl šálku tmavého ovoce (borůvky, jahody, třešně, černý rybíz, moruše, ostružiny, maliny apod. – zavařované jsou podstatně méně účinné než syrové nebo zmrazené). Každý den snězte hrst ořechů (slané arašidy nejsou zdravé a nejsou to ani ořechy – arašidy jsou luštěnina). Každý den vypijte aspoň jeden šálek kvalitního zeleného čaje.

Buďte aktivní – stále se něco učte (cizí slova, cizí jazyk, historii, texty písniček, nové hry, nové sporty, žonglování apod.), protože to podporuje rozvoj šedé mozkové kůry a udržuje celý mozek v kondici. Nebojte se nových věcí (telefon, počítač, software, internet apod.), nové podněty zpomalují



© Shutterstock/Viruta Igor

Udržujte si přiměřenou tělesnou hmotnost (je-li zapotřebí, zhubněte). Udržujte přiměřené hodnoty cholesterolu, triglyceridů a homocysteinu (kontrolujte své hodnoty těchto parametrů aspoň jednou za dva roky). Udržujte přiměřený krevní tlak. Vyhněte se bílé mouce a všem výrobkům z ní – okrádá vás o důležité vitamíny B, které chrání mozek před Alzheimerovou chorobou. Vždy dávejte přednost celozrnným potravinám. Dbejte na dostatečný příjem vitamínu B v přirozených zdrojích.

stárnutí, stereotyp otupuje. Podle nedávných klinických zkoušek garantovaných Národními ústavami zdraví (NIH) v USA je rostlinná látka huperzin A (získává se z rostliny *Huperzia serrata*) stejně účinná jako současné látky používané v léčbě Alzheimerovy choroby (galantamin a donepezil) a navíc bez vedlejších účinků. Huperzin A si můžete zatím volně koupit v USA, protože v ČR se ještě, pravděpodobně, neprodává (dal jsem vám dobrý námět na byznys 😊). 📷

Měla by se zavést daň na slazení limonád cukrem?

Průmysl výroby nápojů používá nejvíce cukru ze všech potravinářských sektorů. Množství cukru a kalorií, které lidé přijímají v podobě slazených limonád, stále stoupá.

Mezi lety 1977 a 2002 se jen v USA zdvojnásobil u všech věkových skupin. Poslední data z let 2005 a 2006 uvádějí u dětí i dospělých průměrnou konzumaci 175 kalorií denně prostřednictvím přeslazených limonád.

Nadbytek kalorií se převádí do nadváhy a obezity. Výdaje pouze na řešení problému nadváhy a obezity činí v USA 9 % celkového rozpočtu na zdravotnictví – což představuje 147 miliard dolarů ročně. Existuje pozitivní korelace mezi spotřebou přeslazených nápojů a rizikem onemocnění cukrovkou 2. typu. U těch, kteří pijí hojně limonády, se zvyšuje i riziko onemocnění srdce.

Výrobci se samozřejmě brání zdanění svých výrobků; bojí se, že by přineslo snížení odbytu. Podobná situace byla před lety u tabákových výrobků. Následné zdanění přineslo skutečně značný pokles prodeje cigaret.

Positive Choices

Ženy, které kojily své dítě, mají nižší riziko rakoviny prsu

Řada menších studií ukázala, že kojení snižuje riziko onemocnění rakovinou prsu před menopauzou.

Nyní vědci použili data z velké studie na zdravotních sestřách a ukázali, že ty ženy, které měly v nejbližším příbuzenstvu ženu s rakovinou prsu a někdy v životě kojily, vykazují nižší riziko onemocnění rakovinou prsu oproti těm, které nikdy nekojily. Tento prospěšný účinek se neprojevil u žen, které neměly v nejužším příbuzenstvu případ rakoviny prsu.

Arch Intern Med. 2009;169(15):1364–1371

Teplo u srdce

Jak jednáte s lidmi, kteří se pokoušejí vás se zlobou a záští ponížit? V pozadí obvykle stojí velmi silná negativní emoce, jež onoho člověka uvedla do pohybu.

Z knihy Kay Kuzma *Creating Love*. Vydalo nakladatelství Pacific Press.

Může být tak rozčilený, že jej vaše chlácholivá empatie typu „cítíš se asi naštvaný“ dokáže jenom ještě více rozpálit. V takovém případě je třeba na uklidnění situace vyzkoušet něco jiného.

Teplo u srdce je termín, který se někdy užívá pro popis reakce na kompliment, slova ocenění anebo laskavý čin. U člověka silně vyvedeného z míry něco takového funguje jako šoková terapie. Kompliment, ocenění nebo laskavost je to poslední, co rozhněvaný člověk očekává. Odzbrojí jej to – a často uklidní situaci, která hrozí velkým výbuchem. Jedná se současně o vynikající prostředek, jak zabránit tomu, aby i u vás došlo k podrážděné reakci. Upřímně míněný kompliment, ocenění nebo laskavost skvěle naplňují poloprázdné poháry lásky v našich srdcích.

Přicházíte večer domů pozdě z práce. Vaše žena na vás čeká s večeří. Tato situace se opakuje už potřetí. Došla jí trpělivost. Je rozzlobená a křičí: „Proč nemůžeš přijít aspoň jednou včas domů?“ – Vidíte, že je vzteky bez sebe. A taky víte, že nemáte nic moc, co byste mohl uvést na svoji omluvu. Mohl byste zkusit přístup typu: „Jé, miláčku, vidím, že jsi rozzlobená...“

ale to by ji mohlo ještě více rozdráždit. Nastala chvíle vyzkoušet něco jiného – ostatně už nemáte co ztratit.

Můžete říct: „Tolik si toho vážím, že jsi mi udělala výbornou večeří. Jsi skvělá manželka!“ „Večeře báječně voní, vím, že ti to muselo dát hodně práce, s radostí dnes umyju nádobí.“ Pak můžete dodat: „Mimochodem, moc se ti omlouvám. Úplně jsem zapomněl sledovat hodinky. Pokusím se dát si příště větší pozor. Víím, jak se asi cítíš. Odpusť mi to.“

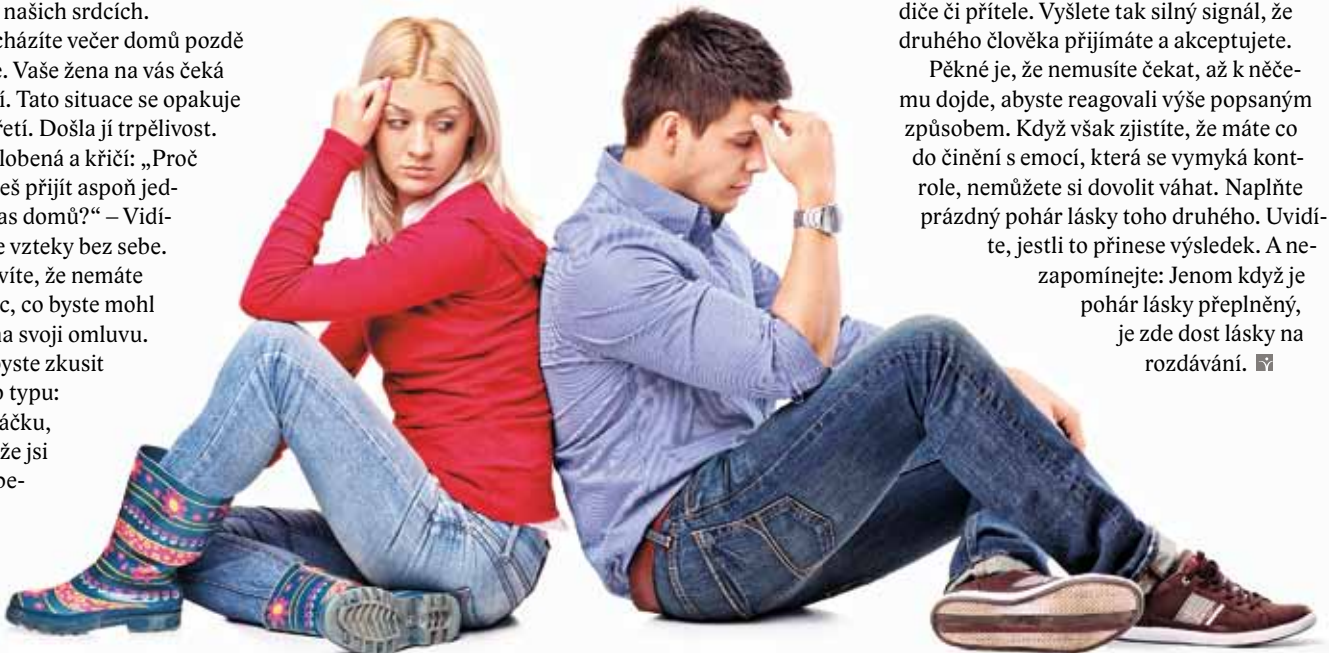
Jen žena z ocele po takovém recitálu svého muže neodpustí. Poté, co jsou poháry lásky vzájemně naplněny, můžete se pustit

do řešení problému – bez emocí, které by se vám pletly do cesty.

Pokud se vám zdá neupřímné a vyumělkované takto odzbrojit druhou osobu ve svůj vlastní prospěch, podívejte se do Bible. Jedná se o cestu, která je ozvěnou rady uvedenou v knize Přísloví 25,21–22: „Hladoví-li ten, kdo tě nenávidí, nasýt jej chlebem, žízni-li, napoj ho vodou, tím shrneš řeřavé uhlí na jeho hlavu a Hospodin ti odplatí.“ Jeden parafrázovaný překlad text vykládá: „Zastydí se sám nad sebou.“ Jinými slovy, když na zlé odpovíte dobrým, druhou osobu to uvede to takových rozpaků, že jeho tvář zrudne, jako by na jeho hlavě přistály řeřavé uhlíky.

Pokud je takový postup dobrý u nepřítelů, tím spíše bude dobrý u milovaného člověka – vlastního dítěte, manželky, muže, rodiče či přítele. Vyšlete tak silný signál, že druhého člověka přijímáte a akceptujete.

Pěkně je, že nemusíte čekat, až k něčemu dojde, abyste reagovali výše popsaným způsobem. Když však zjistíte, že máte co do činění s emocí, která se vymyká kontrole, nemůžete si dovolit váhat. Naplňte prázdný pohár lásky toho druhého. Uvidíte, jestli to přinese výsledek. A nezapomínejte: Jenom když je pohár lásky přeplněný, je zde dost lásky na rozdávání. ❏



Mnoho dětí vyrůstá v rodině, ve které převažuje duch kritiky. Možná byli jejím terčem všichni členové vaší rodiny i druzí lidé.

Z knihy Nancy a Rona Rockeyových a Kay Kuzma Každý má své místo. Vydala Maranatha.

Pošťák „nikdy“ nepřišel včas, sousedé neměli „žádný vkus“, protože zasadili méně květin než vy, vaše tety byly „příliš tlusté“, prarodiče „příliš zvědaví“, pastor „příliš rozvláčný“ a jeho žena „příliš panovačná“.

Žili jste u vás doma v atmosféře stálé kritiky, kde nikdy nikdo nebyl dost dobrý? Protože dětem dělá problémy vymezit hranici mezi sebou samým a druhými lidmi, kritiku, která dopadá na hlavu jiných, si vnitřně vztahují na sebe.

Možná jste jako dítě vyrůstali v přesvědčení, že nikdy neuděláte nic správně. Možná jste slyšeli poznámky typu: „Udělal jsi to dobře, ale...“ Bez ohledu na to, jak pěkně jste vytřeli podlahu, posekali trávník, uklidili si pokoj nebo udělali domácí úkol, autority ve vaší rodině – lidé, kteří pro vás nejvíce znamenali – vás zřídka kdy pochválili nebo vám projevíli své uznání.

Máte dnes sklon dělat si názor na všechno, co se děje v životě druhých lidí? Posuzujete jejich chování, aniž byste jim o tom řekli? Dokážete vždy najít sebemenší chybu na projektu, který jste vy nebo druzí vypracovali? Znevažujete důsledně všechno, co vy nebo někdo jiný udělá? Pokud na některou z výše uvedených otázek odpovíte ano, vaše chování je normální za předpokladu, že jste vyrostli v atmosféře kritiky. Tak to však nemusí zůstat! Již nemusíte sázet plevel odmítnutí do života druhých lidí!

V následující rýmovače je kus pravdy: „A tak každý kvítek hanělo to povýšené semeno. Až se jednou v létě vzbudilo a že je plevelem zjistilo.“

Dětství prožité v ovzduší kritiky



© Shutterstock/Armitaz

Vyrůstat v ovzduší kritiky s sebou nese i další negativní důsledky. Protože jste údajně neudělali nikdy nic dost dobře, máte dnes možná pocit, že nemáte nárok riskovat nebo zkusit něco nového. Kdybyste totiž dané riziko podstoupili a selhali, kdybyste vyzkoušeli něco nového, aniž by se to setkalo s úspěchem či přijetím, byli byste odmítnuti stejně jako tetička, sousedé nebo kazatel se svou manželkou.

Proto ve snaze vzepřít se pocitům bezcennosti:

Příliš pracujete, protože se domníváte, že když toho uděláte dost, přinese vám to pocit uspokojení nebo úspěchu a druzí si vás konečně všimnou.

Jste perfekcionista. Za každou cenu se musíte vyhnout kritice, protože je příliš bolestivá. Chcete, aby si o vás druzí lidé mysleli, že jste schopní a užiteční, a proto se honíte. Navíc až příliš často nutíte i ostatní dosahovat přehnaných cílů v mylném přesvědčení, že jejich úspěch či neúspěch vypo- ví něco o vás.

Odkládáte věci na později, protože je bezpečnější počkat, dokud si nebudete svým úspěchem jisti. Někdy jste ochromeni strachem ze selhání, jen když na nějaký projekt pomyslíte.

Sabotujete svůj vlastní úspěch, protože riziko selhání je až příliš vysoké.

Nikdy nemáte pocit, že jste úspěšní, ale dál na tom pracujete, protože sebezdokonalování je ušlechtilé a málokdy se stává terčem kritiky. Když už nic jiného, druzí lidé vás alespoň budou považovat za dřiče.

Spokojujete se s druhořadou kvalitou. Říkáte si: „To je pro mne dost dobré!“ Když se cítíte méněcenní, stačí vám v životě málo.

Rodiče si neuvědomují nesmírný dopad kritiky na děti za strany jejich autorit. Jsou-li děti neustále vystaveny kritickým poznámkám, samy se naučí kritizovat, místo aby respektovaly autority v rodině, škole a společnosti. S přibývajícím věkem se navíc tento postoj může obrátit i proti Bohu, který je naší konečnou autoritou, a děti se tak na- konec odvrátí od víry. 📖

Tělesná hmotnost a riziko onemocnění rakovinou prostaty

Pokud se stále ještě vejdete do kalhot, které jste nosili, když jste chodili do školy, pak je pravděpodobné, že vaše riziko onemocnění rakovinou prostaty je nižší.

Studie na 84 tisících mužích žijících na Havajských ostrovech a v Kalifornii zjistila, že muži, kteří po dosažení jednadvaceti let začali nabírat na váze, mají podstatně vyšší riziko rakoviny prostaty.

To se týká zejména bělochů. Ti, kteří nabrali pět kilo, měli dvojnásobné riziko onemocnění rakovinou prostaty než jejich štíhlejší vrstevníci. U černochů se riziko začalo zvyšovat až po zvýšení váhy o 12 kilogramů, týkalo se to však pouze méně agresivních nádorů. Vědci předpokládají, že rozdíl je daný odlišným způsobem, kterým různé rasy ukládají nadbytečné tuky.

Cancer Epidemiol Biomarkers Prev
September 2009 18; 2413

Dýchání čistého vzduchu je důležité pro zdravé cévy

Okolo hladiny drobných částic ve vzduchu, které zvyšují riziko kardiovaskulárního onemocnění (KVO), existuje značná polemika. Epidemiologové ve studii, která sledovala více než milion dospělých lidí, zjistili, že riziko úmrtí na KVO se zvyšovalo o 64 % u těch, kteří kouřili tři nebo méně cigaret denně, a zdvojnásobovalo u těch, již vykouřili denně jeden balíček cigaret.

I ti, kteří byli vystaveni relativně nízkým hladinám drobných částic ve vzduchu – z kouře nebo znečištění vzduchu – měli podstatně zvýšenou úmrtnost na KVO. Nedávné odhady z Číny a Indie ukazují, že hladiny znečištění drobnými částicemi na úrovni 100 mmg/m^3 jsou porovnatelné se zatížením průměrného aktivního kuřáka. (V amerických městech se úroveň tohoto znečištění pohybuje mezi 10–24 mmg/m^3 .)

Člověk pátrá po smyslu

Viktor Frankl, psychoterapeut a zakladatel logoterapie, který přežil několik koncentračních táborů, jako ústřední poznání svého života udává: Člověk pátrá po smyslu.



© Shutterstock/EDHAR

Z knihy F. Aspländera a A. Grüna *Práce jako duchovní úkol*. Vydalo Karmelitánské nakladatelství.

Úspěšní podnikatelé a angažovaní vedoucí pracovníci vědí, že radost z práce a pracovní výkon stoupají zároveň, když lidé ve své činnosti spatřují smysl.

Smysluplnost práce se opírá o dva pilíře. Cíl úsilí musí být známý a jeho dosažení se má všem vyplatit. Za druhé vyplývá smysl práce z hodnot, které jsou ve firmě definovány a žity. Obojí je stanoveno ve firemním prohlášení. Tam stojí (mělo by stát) všem před očima: Pro co pracujeme?

Má malou vypovídací hodnotu a účinnost, jestliže firmy ve svých prohlášeních píší, že chtějí být největší nebo nejlepší ve svém odvětví. V čem spočívá smysl takového cíle? Komu to přinese užitek? Co je na tom hodnotného? Takováto vyjádření ukazují jen na egocentrický, narcistický obraz firmy o vlastní výkonnosti.

V případě úspěšných firem můžeme při čtení rozlišit, co konkrétně chce firma pro své zákazníky udělat, podobně jako pro zaměstnance. Například Google popisuje účel svého podnikání ve svém prohlášení takto: „Uspořádat informace z celého světa tak, aby byly všeobecně přístupné a užitečné.“ U úspěšného německého potravinářského řetězce Tegut se více než šesti tisíci zaměstnanci se můžeme

dočíst: „Tegut je potravinářská firma, která má za cíl nabízet lidem dobré potraviny a tím přispět k dobrému životu.“

Dobrá prohlášení popisují, co firma dělá pro ostatní, a stanovují hodnoty, které platí ve firmě pro všechny a jimiž může být firma poměřována. Podle průzkumů nemá 60 procent firem žádné prohlášení a 80 procent nemá definované žádné hodnoty. Jak chce podnik vytvářet hodnoty bez hodnot? V lidském společenství i v každé organizaci se každý má ptát: „Co krásného a dobrého dělám, aby z toho mohli ostatní profitovat?“ Firma, která se snaží být svým zákazníkům a okolí velmi užitečná, si nemusí dělat příliš starostí o zisk.

Nejdůležitější úkol vedení spočívá v tom, aby bylo prohlášení také uvedeno ve firemní realitu a v něm vytyčené hodnoty byly skutečně žity. Pouze když se hodnoty a cíle prohlášení odrážejí v rozhodnutích a chování vedoucích pracovníků, vytváří se důvěra ve firmu ze strany zaměstnanců, zákazníků a všech osob a organizací s firmou spojených. Vzniká však ještě daleko víc, žité hodnoty vytvářejí duchovní klima, které lidi spojuje a posiluje harmonickou spolupráci. Vznikají radost, kreativita a vlastní iniciativa, protože se lidé cítí bezpečně a mají orientaci. ■

Ekologičtí zemědělci a GMO

Evropské státy (v poslední době např. Francie) postupně odmítají používání geneticky modifikovaných organismů (GMO).

Z tiskové zprávy PRO-BIO Svazu ekologických zemědělců.

Ekologičtí zemědělci tento obezřetný postoj ke geneticky modifikovaným (GM) plodinám vítají.

Biopotraviny jsou zákazníci vyhledávány mimo jiné právě proto, že geneticky modifikované složky jsou z výrobního řetězce vyloučeny. V ekologickém zemědělství se GMO nevyužívají ani jako např. zdroje krmiva pro zvířata. Při konvenčním způsobu produkce a výroby potravin tomu je často jinak.

„Je s podivem, že tuzemští spotřebitelé si nejsou častokrát vědomí toho, že i v Čechách dostávají některá zvířata krmiva s obsahem GM složek, např. sóju nebo kukuřici. Následné produkty živočišného původu však jako GMO označeny být nemusí. Domnívám se, že povědomí veřejnosti o tomto faktu je záměrně udržováno na minimální míře. Kdyby totiž třeba na kelímčích jogurtů bylo uvedeno, že jsou z mléka od krav, které byly krmeny GM plodinami, staly by se daleko méně prodejnými,“ uvádí jeden z příkladů Kateřina Nesrstová, manažerka PRO-BIO Svazu ekologických zemědělců.

Ekologičtí zemědělci upozorňují, že povolení a rozšíření využívání GMO, ať již plodin či zvířat, může v budoucnu ohrozit konkurenceschopnost určitých odvětví tuzemského zemědělství.

„Obávám se, že může docházet ke kontaminaci produkce GM plodinami, například prostřednictvím osiva či opylováním. Pak by bylo velmi obtížné vyvázet tuzemskou produkci, a to jak ekologickou, tak konvenční, do zemí, které takovou produkci odmítají. Kolegové ze zahraničí se mě často ptají, jak zamezíme kontaminaci produktů GM složkou, když vědí, jaký je přístup České republiky k této problematice. Není vůbec lehké na podobné otázky odpovídat,“ upozornila Kateřina Nesrstová. Zmíněný problém se již přímo projevil například u produkce medu.

Ekologičtí zemědělci se snaží o vytvoření bioregionů, tj. oblastí, kde se hospodaří ekologicky a GM plodiny zde nemají místo. Spotřebitelé si pak budou jisti, že potraviny vyprodukované v daném regionu GM složky neobsahují. ■

Až polovina skončí jako odpad...

Odhaduje se, že 30 až 50 procent všech potravin vyrobených na světě není snědno a skončí na skládkách jako odpad.

Zdroj: Daily Mail, přetištěno ze serveru www.bio-info.cz.

Tuto šokující zprávu zveřejnili vědci na konferenci, která proběhla v březnu v Chicagu. Průměrný Američan například každý měsíc vyhodí přibližně 15 kilogramů potravin. Podle Amerického ministerstva zemědělství skončí 23 procent vajec a ještě větší procento čerstvého ovoce a zeleniny jako odpad.

Plytvání potravinami má ovšem dalekosáhlejší dopady. Zemědělství je největším světovým spotřebitelem vody, velkým konzumentem energie a chemických látek a jedním z největších emitentů skleníkových plynů během produkce a distribuce potravin a během jejich rozkladu na skládkách. Experti odhadují, že snížení množství odpadů je relativně jednoduchý způsob jak snížit tlak na životní prostředí a zemědělce, kteří budou muset do roku 2050 vyprodukovat dostatek potravin pro 9 miliard lidí. „Ať je zemědělská produkce sebeudržitelnější, pokud nejsou vyrobené potraviny snědny, jedná se o plýtvání zdrojů,“ řekla na konferenci Dana Gunders, specialista na udržitelné zemědělství z agentury NRDC.

V bohatých zemích je běžným jevem, že ovoce a zelenina končí jako odpad jen proto, že nesplňuje požadavky maloobchodníků na vzhled, zkazila se v domácnostech nebo nebyla použita v restauracích. V rozvojových zemích se nejvíce potravin zkaží během přepravy na trh kvůli dlouhým přepravním

vzdálenostem, nedokonalé infrastruktuře a nedostatku aut s chlazením. „Dalším faktorem jsou vysoké ceny, řady chudých si vyrobené či dovezené potraviny nemůže dovolit,“ říká Patrick Woodall, ředitel výzkumu v organizaci *Food and Water Watch*.

Podle Americké agentury na ochranu životního prostředí (EPA) bylo v roce 2010 na skládky a do spaloven vyvezeno 33 milionů tun potravin. Potraviny tvořily největší část pevných odpadů v celém systému. EPA zahájila kampaň na snížení odpadů z potravin. Jedním z nejjednodušších opatření by mohlo být úprava požadavků na označování data spotřeby potravin, které se povinně objevuje na obalech. Další potraviny by mohly být „zachráněny“ například využitím ve výažných nebo spotřebovány jako krmivo pro zvířata. Pokud by se podařilo zkažené potraviny zkompostovat, pomohlo by využití kompostu ke zkvalitnění zemědělské půdy a snížení emisí skleníkových plynů při jejich rozkladu na skládkách. ■



Einstein se setkává s Hippokratem

Vývoj nového léku může zabrat řadu let a stát miliony dolarů. Fyzik a matematik dr. David Eddy nyní přichází s klinicky realistickým a na lidské fyziologii založeným počítačovým modelem člověka, jehož nazval Archimedes.

Tento model má matematicky reprodukovat komplexní činnost lidského organismu za účelem rozhodnutí, zda je určitá medikamentózní léčba vhodnější než jiná. Jak však tento model funguje? Podle dr. Eddyho má již Archimedes 74 klinických ověření.

Jedná se o fascinující práci, která se může po dokončení stát účinnou a ekonomickou pomocí v oblasti lékařského výzkumu.

Rychlejší usínání dětí souvisí s pohybem přes den

Ve studii zveřejněné v časopise *Archives of Disease in Childhood* vědci přišli na to, že každá hodina, kterou dítě přes den stráví v klidu, znamená o tři minuty delší usínání. Sedmileté děti usínaly rychleji, pokud byly přes den aktivní.

Dostatek tělesné aktivity u dětí současně napomáhá kardiovaskulárnímu zdraví i udržování přiměřené tělesné hmotnosti.

Doporučené dávky obilovin konzumují jen čtyři lidé ze sta

Pokud jste jako většina lidí, pak pravděpodobně nekonzumujete dostatek obilovin. Podle výsledků nového průzkumu veřejného mínění, jež zveřejnila organizace *Grain Foods Association*, konzumují doporučenou dávku obilovin pouze 4 % Američanů.

Průměrná konzumace obilovin dosahuje pouze poloviny doporučeného množství. Nejméně polovina obilovin by se přitom měla octnout na talíři v celozrnné podobě. Výzkum však ukázal, že z celkové spotřeby obilovin tvoří spotřeba celozrnných pouze 11 %.

Ropné havárie

Historie nám ukazuje, že na rizika spojená s těžkou a přepravou ropy rádi zapomínáme. Každou ropnou tragédií v minulosti provázely snahy o nápravu.

Pavčina Pacáková, Greenpeace

Jakmile však téma opustí hlavní stránky médií, politici se opět nechávají strhnout ropnou lobby.

Když v roce 1969 explodovala u kalifornské Santa Barbary ropná plošina společnosti Union Oil, petici za zákaz podmořské

těžby podepsalo sto tisíc lidí. Tehdejší ministr vnitra USA potom vydal nařízení, které zastavilo těžbu ropy v pobřežních oblastech. S postupem času si ale lidé opět přestali nebezpečí připouštět a kongres USA dokonce směřoval k povolení těžby ropy v aljašském



národním parku a nedotčených vodách Bristolské zátoky.

Dalším tragickým poličkem bylo ztroskotání tankeru Exxon Valdez v roce 1989. Tato havárie nepatří mezi nejrozsáhlejší, co se týče objemu uniklé ropy, nicméně její dopad na životní prostředí aljašského regionu byl doslova katastrofální. Vědci odhadují, že únik ropy přímo zabil nejméně 250 tisíc mořských ptáků, 3 800 mořských vyder a 300 tuleňů. Kromě toho uhynulo na 250 orlů, několik desítek kosatek a miliony lososích a sledích jiker. Následky ropné havárie neutrpěla jen místní flóra a fauna, ale také lidé, obyvatelé úžiny Prince Williama.

Na základě této nehody byla opět zpřísněna pravidla těžby, nicméně paměť politiků po dvaceti letech opět začala selhávat. V březnu roku 2010 odvolal prezident Obama moratorium na výzkum a budování nových ropných vrtů na moři, aby o tři týdny později moratorium na těžbu obnovil – naštěstí až po výbuchu plošiny Deepwater Horizon.

Dnes už víme, že ropná společnost BP záměrně zatajovala pravdivé informace o rozsahu škody ropné havárie v Mexickém zálivu na životní prostředí. Potvrdily to utajované dokumenty, které v dubnu loňského roku zveřejnilo Greenpeace v USA. Tyto dokumenty zahrnují interní vládní korespondenci se společností BP, důkazy o sporech mezi vědci a vládními úředníky a dokonce záznamy letů od pilotů, kteří byli nasazeni v postižené oblasti. Smyslem zveřejnění databáze je odhalení skutečných příčin i dopadů této ropné havárie a také pomoc místním obyvatelům při žádosti o kompenzace. „Faktem je, že k takovým katastrofám bude docházet znovu, dokud naši lídři nepochopí, co se tu (v Mexickém zálivu) odehrálo, a tvrdě se nepostaví mocné ropné lobby,“ prohlásil Kert Davies, vedoucí výzkumu z Greenpeace USA.

Prezident Obama tlaku naftařské lobby podlehl už pět měsíců po havárii Deepwater Horizon a hlubokomořské vrty opět povolil. Přehodnotí země stávající energetickou politiku, přeorientují se na čisté, šetrné a bezpečné zdroje energie, nebo raději budou riskovat ohrožení dalších oblastí?

Je třeba si uvědomit, že odpověď na tuto otázku neležejí jen v rukou ostatních států. Nová energetická koncepce České republiky rozhodne o tom, zda se i my zařadíme (či nezařadíme) mezi ty nepoučitelné, kterým je osud lidí i živých tvorů na této planetě lhostejný. ■



Památník stvoření

V každém náboženství lidé něco uctívají – svatyně, města a dokonce i lidi.

Z knihy Clifforda Goldsteina Moments of Peace.

Líbají svatou zemi, napínají uši, aby zaslechli slabiky z úst svatých mužů, potápějí se do svaté vody. Jsou to hmotné, hmatatelné, svatě předměty, které mohou vidět, uctívat, cítit.

V biblické knize Genesis však nebyla za svatou označena jako první nějaká věc – kopeček, svatyně nebo jiné místo – ale časový úsek, sedmý den. „A Bůh požehnal sedmý den a posvětil ho.“ (Genesis 2,3) Slovo posvětil je přeloženo z hebrejského *qadosh*, což znamená „oddělit pro svatý účel.“ Přestože se stvoření týkalo nebe, země, ptactva, moře a pozemské zvěře, všech věcí v prostoru – byl to čas, a ne prostor, jenž Bůh prohlásil za požehnaný a svatý na prvním místě. Toto jednání dává smysl, vedle prostoru je totiž čas rozměrem, ve kterém Boží stvoření – nebe, země, ptactvo, moře a pozemská zvěř – existuje.

Kdyby Bůh posvětil jedno specifické místo, nebylo by stejně snadno dostupné pro všechny lidi. Museli by cestovat, aby mohli oslavovat Boha. Ale čas přichází k nám, místo toho, abychom my chodili za ním. Jednou za týden, rychlostí více než tisíc mil za hodinu (což je rychlost, kterou se země otáčí kolem své osy) oběhne sobota zeměkouli. Přichází při jednom západu slunce, odchází při následujícím – a sedmý den obmyje každý týden planetu jako obrovská očistná vlna.

Svatá města mohou být spálena. Svatí lidé mohou být zabiti. Svatyně mohou být vyrabovány. Ale čas nepodlehne ohni ani noži. Bůh tím, že posvětil zvláštní čas, zasadil sobotu do základu, který přesahuje všechny lidské vynálezy.

Armády mohou vydrancovat města, vládcí mohou zakázat náboženské poutě, ale vojenské tanky ani inkoustové kliky háky nezadrží příchod sedmého dne. Nemůžeme zabránit sobotě, aby se dostavila, stejně jako nezabráníme slunci, aby vyšlo. Bůh ochránil svůj památník. Nestvořil jej jako předmět v prostoru, jenž mohou lidé zničit. Umístil jej v čase, který zničit nelze.

A konečně: Lidé se mohou svatým věcem vyhýbat. Mohou se skrývat před předměty, lidmi a místy. Ale před časem neutečou. Sobotu můžeme ignorovat, nemusíme o ní vědět, můžeme ji nenávidět, ale ona vždycky přijde – a nic a nikdo ji nemůže zastavit.

Sobota stojí jako univerzální a nezničitelný památník Božího díla při stvoření lidstva. Zarámovaná v čase – v nejzákladnějším prvku Božího stvoření – nám sobota více než kterýkoli jiný biblický symbol poukazuje na podstatu naší existence: Jsme dílem Božích rukou. Sobota, jako hlavní symbol našeho původu, nám říká, kdo jsme, proč jsme a kam směřujeme. ■



První scéna. Půlnoc. Manželé pokojně odpočívají po náročném dni. Mladé děvče vejde po špičkách do jejich pokoje a ujistí se, že majitelé domu spí.

Z knihy Alejandra Bullóna Znamenia nádeje. Vydalo nakladatelství Advent-Orión.

Potom vypne alarm a rozsvítí světlo před domem, aby ulehčilo vstup dvěma mladíkům.

Když vejdou, děvče vytáhne gumové rukavice a punčochy, které si navléknou na hlavu. O několik minut později vejdou do ložnice a ubijí muže i jeho ženu k smrti. Děvče jen klidně přihlíží. Po smrti páru se ona a jeden z mladíků vydají do motelu oslavovat.

O třetí ráno přijde do domu zavražděných rodičů starší dcera. Byla s přáteli a před návratem domů se ještě zastavila vy-zvednout svého bratra v počítačové herně. Když přijdou domů, uvidí hororovou scénu plnou krve. Dcera se přestane ovládat a prokleje lidi, kteří byli schopni něco takového udělat. Při pohřbu na hřbitově hystericky pláče a někdo ji zachytí právě ve chvíli, kdy ji opustí síly.

O několik dní později policie zatkne vrahy. Při výslechu z nich dostanou přiznání, že všechno naplánovala dcera zavražděného páru. Ano, přesně to děvče, které tak srdceryvně plakalo v den, kdy pochovávali jeho rodiče!

Co se dělo v mysli osmnáctiletého děvčete, jež se propůjčilo k tak strašnému činu? Dokáže to vůbec někdo vysvětlit? Bible mluví o tom, že v posledních dnech lidí: „nebudou poslouchat rodiče, budou nevděční, bezbožní...“ (2. List Timoteovi 3,2)

Druhá scéna. Když se svět probouzel z noční mýry a společně obrátil pozornost na lidi zasáhnuté zničující tsunami v roce 2004, policie odhalila organizovanou skupinu, která v této oblasti vyhledávala sirotky a používala je buď na prostituci, nebo jim vyoperovali orgány na nelegální transplantaci. Co za netvora využije utrpení jiných na vlastní obohacení? Tento příběh se však skutečně stal.

Jednoho dne jsem obědval s přítelem a mluvili jsme o této události. Do očí mu vstoupily slzy a téměř instinktivně z něj vyšlo: „Nechal bych zabít ty bestie. Jsou to zvířata, která si nezaslouží žít.“

O chvíli později, když se uklidnil, řekl: „Promiň, nechal jsem se unést. Jsem křesťan – neměl bych takto uvažovat.“

Bez toho, že by o tom věděl, naplnil svými slovy další proroctví o posledních

dnech. Ježíš řekl: „A protože se rozmůže nepravost, vychladne láska mnohých.“ (Matouš 24,12)

Třetí scéna. Zdánlivě pokojné a bezpečné místo. Noc je temnější než obvykle. Lije jako z konve. Joaquin a jeho manželkou se vracejí ze svatby. Mají na sobě ještě oblečené svatební šaty jako družba a družička ženichovi. Vesele vzpomínají na svoji vlastní svatbu. Přeshly roky a milují se více než kdykoliv předtím. Bůh jim daroval dvě krásné a nadané děti. Na kraji silnice uvidí pár, který má zjevně problémy. Zdá se, že se jim pokazilo auto. Navzdory dešti se Joaquin a jeho žena rozhodnou pomoci. Osudová chyba. O několik minut později je muž mrtvý a jeho tvář znetvořená stopou po kulce. Ženu znásilnili s revolverem přiloženým k hlavě. Bude jí trvat celé roky, než se s touto událostí jakžtakž vypořádá. Jejich dvě malé děti nikdy nepochopí, jak mohla být ochota pomoci „odměněná“ smrtí jejich otce. Budeš mít ještě odvahu zastavit při krajnici a někomu pomoci, když sis vyslechl takový příběh?

Žijeme v nebezpečných časech. Apoštol Pavel řekl, že v posledních dnech budou lidé: „bez lásky, nesmiřitelní... lhostejní k dobrému.“ Každý se bude bát každého. Nikdo nebude nikomu věřit. Gangy na každém rohu zaplní malá i velká města. Silný si podmaní slabého. Velká města se změní na džungli, kde divokými zvířaty budou lidé, kteří v nich žijí. To udusí lásku mnohých. Možná už jsi viděl, jak na rohu ulice žebrá zmračené dítě a nedaleko čeká na svůj denní výdělek ten, který sem dítě přivedl. Cítíš se oklamáný a zraněný v srdci, proto se

rozhodneš, že ze sebe už nikdy nenecháš udělat blázna.

Kdosi zazvoní u dveří. Když otevřeš, stojí tam žena s dítětem na rukách a prosí o sklenici vody. Rozhodneš se pomoci a jdeš do kuchyně pro vodu. Při návratu však zjistíš, že žena zmizela a s ní i DVD přehrávač z obývacího pokoje.

Po tom všem máš ještě chuť pomáhat? Křesťanský duch sice vede k pomoci druhým i navzdory zklamání a zneužívání, ale většina lidí si dnes dobře rozmyslí, jestli někomu podá pomocnou ruku. Láska mnohých ochladla. Ježíš předpověděl, že se to stane. Zlo se bude rozmáhat víc a víc a lidé budou stále méně citliví na to, co se děje okolo nich.

Proč si lidé způsobují bolest? Ani oni sami nevědí proč. Vědí jen, že něco hledají. Na své dlouhé cestě za poznáním však zraňují druhé. Až příliš často ubližují lidem, které nejvíce milují.

Právě v těchto dnech jsem se dozvěděl zprávu o policejním zásahu v jedné z bohatších částí našeho města. Na základě anonymního telefonátu vstoupilo do vily zásahové komando. Naskytl se jim pohled, který by zasáhl nejtvrdší srdce. V části domu pro služebnictvo bylo uvězněné dvanáctileté děvče. Přivázané za ruce viselo z kovového schodiště a nohama se téměř nedotýkalo podlahy. Přes ústa měla uvázaný kus obvazu namočený v štiplavé paprice a osm prstů mělo polámaných. Většinu nehtů mu kdosi strhnul. „Začal jsem se tak trást, že jsem je skoro nebyl schopen rozvázat,“ řekl policista, který byl přímým účastníkem hororové scény. Celý příběh vyznívá ještě barbarštěji, když se člověk dozví, že toto všechno měla na svědomí adoptivní matka dítěte.

Každý den se po celém světě můžeme setkat s násilím a zneužíváním – a to dokonce i ve vlastních domácnostech.

Alan Weisman si ve své nové knize *Svět bez nás (The World Without Us)* představuje, jak by asi vypadala planeta bez lidí. Někdo si možná pomyslí, že by to bylo lepší, ale já o tom nejsem přesvědčený. Skutečným problémem je, že se lidstvo vzdálilo od Boha, a proto bloudí v temnotě. Jiné vysvětlení není.

Sirlei, chudá uklízečka pracující za pár drobných, čekala to chladné červnové ráno na autobus. Byla objednaná na lékařské vyšetření. Věděla, že musí přijít včas, proto se netrpělivě dívala na hodinky. Autobus měl

zpoždění. O několik metru dále mohutné vlny zuřivě zalévaly pláž. Sirlei myslela na svého tříletého synečka. Žila jen pro něj.

Náhle ji zasáhl úder do krku a ona spadla na zem. Pocítila kopanec do tváře. Podvědomě se snažila chránit si hlavu, ale bylo to zbytečné. Sprška úderů a kopanců se na ni valila ze všech stran. Její mateřský instinkt ji nutil myslet na své dítě. Vůbec nechápala, co se děje. Dodnes tomu nikdo nerozumí. Neexistuje vysvětlení, proč pět vysokoškolačků ze střední společenské vrstvy zažívalo uspokojení a vyžití v mrzačení bezbranné ženy.

Později je policie zatkla. Rodiče svoje děti bránily tvrzením, že se jenom bavily. Sirlei unikla smrti díky prostitutce, která se octla to ráno v blízkosti zastávky a začala křičet o pomoc.

Co to lidé tak zoufale a přítomně neúspěšně hledají? Jakoby se celý svět topil v beznaději a zoufalství. Možná se tomu lidé brání a hádají se, že to není pravda, ale jejich nespokojenost se tím nezmenšuje. Nezáleží na tom, co dosáhnou nebo získají, nikdy nemají dost. Snaží se vymanit ze sítě vlastních tužeb, ale upadají do chaosu, který neníčí jen je, ale i všechny kolem.

Každoročně utratí lidé závislí na drogách 150 miliard dolarů. Po ropě je to druhý nejvýnosnější obchod. A když k tomu přidáme 104 miliard dolarů, které se utratí za cigarety a 525 miliard na nákup alkoholu, zjistíme, že hodnoty naší společnosti jsou dnes úplně převrácené.



© Shutterstock/Arvest

Někteří si myslí, že bychom měli zvážit legalizaci drog. Údajně bychom tím odstranili korumpování policie a další zločiny spojené s jejich přepravou a konzumací.

Když Ježíš mluvil o zlobě lidí v posledních časech, nešlo z jeho strany

o předurčení osudu světa. On jen prostě popsal situaci, kterou viděl prorockým pohledem. Mladí lidé, kteří napadli matku ve vzpomínaném příběhu, se k tomu rozhodli dobrovolně. Z vlastní vůle se rozhodli použít násilí a ke druhé lidské bytosti se chovali hůře než zvířata. Pro jejich skutek neexistuje omluva. Nesnažili se ji oloupit – peníze měli. Jeden z nich se právě vrátil ze šestiměsíčního surfování v Austrálii, kde byl pod záminkou studia angličtiny.

Sociologové se snažili vysvětlit jejich chování jako výsledek současné kultury beztrestnosti. Ale pravda je kdesi jinde. Prorok Jeremiáš napsal: „Nejúskočnější ze všeho je srdce a nevyčísitelné. Kdopak je zná?“ (Jeremiáš 17,9)

Problém lidstva je jeho prolhané a zradné srdce. Násilí je ve své podstatě zlo, lež, nedůvěryhodnost, zvrácenost a krutost. Vzdělání může naučit člověka, jak v sobě potlačovat zlé pohnutky, ale nemá moc změnit jeho srdce. I kdyby dosáhnul akademický titul, nadále zůstane ve svém nitru nečestný a sobecký. Ti, kteří jsou považováni za mírotvorce, mohou současně horlivě obhajovat válku. Pět zemí, které mají největší zisky z prodeje zbraní, jsou členy bezpečnostní rady OSN.

Jen Ježíš může změnit srdce člověka. Nepracuje totiž na povrchu. Proměna, kterou koná, začíná hluboko v nitru a zasahuje samotné kořeny lidského chování. „A dám jim jedno srdce a vložím do jejich nitra nového ducha, odstraním z jejich těla srdce kamenné a dám jim srdce z masa.“ (Ezechiel 11,19)

Na vlastní oči jsem viděl změnu, kterou přináší Ježíš do životů lidí, když jej přijmou jako osobního Spasitele. Pro Ježíše není nic nemožné. Je připravený podat pomocnou ruku každému, od nikoho se neodvrátí.

S Andrese jsem se setkal ve městě s největší kriminalitou ve státě. Roky strávil ve vězení, kde pykal za svoje zločiny. Ale Ježíš jej tam našel. Jedné studené zimní noci Andres umíral. Celé jeho téměř zmrzlé tělo se prudec tráslo zimou – věděl, že mu nezůstává moc času. Tehdy uslyšel z rádia spoluvězně moje poselství. Té noci se Boží Duch do-

tknul jeho srdce. I když už mnohokrát předtím slyšel o Ježíši, měl pocit, že náboženství je jej pro slabochy. On si o sobě myslel, že „tvrdás“. Bezcitně a krutě si už v mládí zvolil

Komu jsou pobyty určeny?

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

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

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

Co nabízíme?

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

Zdravá kuchařka

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

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

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

Mrkvová tofu pomazánka

250 g uzeného tofu, 3 mrkve, 1 dl sójové smetany, 1 jogurt Sojade natural (125 g), sůl, kurkuma

Mrkev nastrouhejte nahrubo a krátce poduste. Po vychladnutí přimíchejte nastrouhané tofu, smetanu, sójový jogurt Sojade a koření. Promíchejte a podávejte s chlebem nebo bagetou.

Náš tip: Touto pomazánkou můžete nahradit přílohu nebo salát u hlavního jídla.

Náš tip: Z hmoty můžete vytvářet kuličky, které poté servírujete s rajčatovou omáčkou a těstovinami.

Indická polévka z červené čočky

150 g červené čočky loupané púlené, 100 g červené cibule na větší kostky, 100 g řapíkatého celeru na kostky, 50 g mrkve na kolečka, 1 větší brambora na kostky, 30 g rajčatového protlaku, 1 l zeleninového vývaru nebo vody, 4 lžíce olivového oleje, 1 lžíce kari, 50 g čerstvého zázvoru nastrouhaného, 2 stroužky česneku, čerstvý koriandr jemně nasekaný, chilli paprička (nemusí být), 1 kostka zeleninového bujónu würlz, mořská sůl

Cibuli nechte na oleji zesklavatět. Přidejte česnek, zázvor a koření, krátce orestujte.

Přidejte protlak, krátce zasmažte, zalijte vodou nebo vývarem, osolte a ochuťte bujónem.

Vložte zeleninu a vařte, dokud není brambora měkká. Nakonec vsypte červenou čočku, krátce povařte, odstavte z plotny a pod pokličkou nechte dojít, dokud čočka nezměkne.

Polévku podávejte posypanou nasekaným čerstvým koriandrem.

Vegetariánské kofty

400 g uvařené fazole (červená ledvina), 250 g brambor vařených, 100 g cizrnové mouky instantní, 1 vejce, 1 čl koriandru, 2 čl würlzu, 2 čl kari, 1 chilli paprička, 50 g sekaného čerstvého špenátu, 1 stroužek česneku, olivový olej, špetka čerstvého sekaného koriandru

Fazole, brambory a koření, plus česnek vložte do mísy a důkladně rozmixujte. Přidejte vejce, cizrnovou mouku, würlz, sekaný špenát a koriandr. Promíchejte na hustou hmotu. Z této hmoty tvořte válečky, které napichujte na špejli.

Pečte 15 minut na vymaštěném plechu v troubě rozehřáté na 180 stupňů. V průběhu můžete otáčet a potírat olejem.

Podává se s omáčkou z bílého (sójového) jogurtu a máty, nejlépe s tortillou a salátem z červené řepy.

Opékané polentové trojhránky

150 g Polenta „1 min“, 500 ml voda, 1 pl olivového oleje, 1 čl provensálských bylin, 1 čl würlzu/soli

Vodu s bylinkami a solí přiveďte k varu. Do vody vsypte polentu. Krátce povařte a vylijte na malý plech (20×30 cm) s pečícím papírem. Hmotu nechejte dostatečně

vychladnout. Vykrajujte rovnostranné trojúhřítky, které následně vkládejte na rozehřátou pánev s olejem, kde je osmažnete do zlatova. Můžete ihned servírovat.



© Country Life/Robert Prokopce

Těstovinový salát se slunečnicovo-bazamickým pestem

150 g neuvařených těstovin, 150 g červené papriky, 50 g žluté papriky, 100 g černých oliv, 50 g červené cibule, 50 g zelených fazolek, slunečnice na posypání

Pesto: 50 g červené papriky, 50 g slunečnice, 30 g bazalky (půl svazku), 6 lžic olivového oleje, sůl

Nejdříve připravíme pesto: Papriku společně se slunečnicí pečte v troubě 15 minut. Po vychladnutí rozmixujte spolu s bazalkou a olivovým olejem, dochutěte solí.

Uvařené těstoviny vložte do mísy, přidejte na plátky nakrájenou papriku a cibuli, spařené fazolky, olivy a zalijte pestem.

Důkladně promíchejte a servírujte posypané slunečnicovými semínky, která můžete opražit. Dle potřeby můžete dochutit solí nebo bylinkami.

Tamari dresink s citronem

2 pl olivového oleje, 1 pl citronové šťávy, 1 pl sezamové pasty tahini, 2 pl omáčky tamari, 30 g červené cibule, 40 g červené kapie, 20 g řapíkatého celeru

Všechny suroviny rozmixujte tyčovým mixérem do jemné pasty. Nechte v lednici co nejdéle odstát. Dle potřeby nařeďte olejem. Dresink můžete zpestřit česnekem nebo sezamem.

Takto upravený dresink můžete ve vzduchotěsné nádobě skladovat v lednici až několik dní. Odstátý dresink je vyváženější a chutnější. 📖

*Dobrou chuť přeje Petr Klíma,
kuchař Country Life*

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART 2012

3. – 10. 6. horská chata DsvJ, Gruň, Beskydy
 8. – 15. 7. hotel Maxov, Dolní Maxov, Jizerské hory
 12. – 19. 8. penzion Hájenka, Rezek, Krkonoše
 2. – 9. 9. hotel Horník, Tři Studně, Vrchovina
 23. – 30. 9. horská chata Antarik, Valašská Senice, Javorníky
 +
 5. – 12. 8. hotel Junior, Jasná, Nizké Tatry (OS Život a zdraví)

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)

Bezcitná společnost

Dokončení ze strany 25

cestu zločinu, a přitom obviňoval společnost, že mu nedala jinou možnost.

Té noci jej pocit blížící se smrti velmi vyděsil. A tak v tmavých stínech ustupující noci začal pomalu chápat, že Bůh ho miluje a touží do něj vložit nové srdce. Vylil před Ježíšem všechnu bolest svého nitra a prosil jej o novou šanci. Pak usnul.

Ráno jej probudily paprsky slunce, které se prodíraly temnými mraky a hustou mlhou. Ležel na posteli ve vězeňské ošetřovně.

„Přežil jsem,“ řekl mi a jen s námahou skrýval dojetí. „Nezemřel jsem. Bůh mi dal druhou šanci.“

Od té chladné noci ve vymrzlé cele věznice uplynulo třicet let. Andres je

živým důkazem proměňující Kristovy moci. Dnes už na svobodě koná výjimečnou práci pro nevládní organizace a jeho zaměřením je pomoc delikventním dětem a mládeži.

Úžasný Ježíš, který se dotknul Adresova života ve chvíli, kdy umíral, může vstoupit i do tvého života – pokud mu to dovolíš. Ježíš řekl: „Pojďte ke mně všichni, kdo se namáháte a jste obtíženi břemeny, a já vám dám odpočinout.“ (Matouš 11,28)

Život bez Ježíše je těžkým břemenem. Únava ducha, kterou někteří nazývají depresí, je chorobou. Ničí životy lidí bez toho, aby zabila jejich těla. Lékaři hledají na tyto příznaky nové odborné názvy, ale vždy je to stejná ztráta chuti do života. Ježíšovo pozvání platí i pro tebe: „Pojď ke mně, chci ti přinést pokoj a úlevu.“ Není právě toto touhou tvého srdce?

Jak odpovíš? 📖

VŠE, CO POTŘEBUJETE PRO VÁŠ ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL, NAJDETE V COUNTRY LIFE

PRODEJNY – E-SHOP – VELKOOBCHOD –
BIOPEKÁRNA – EKOFARMA

- biopotraviny
- produkty zdravé stravy
- pečivo z vlastní biopekárny
- zelenina a ovoce v biokvalitě, také z vlastní ekofarmy

Prodejny Country Life

Melantrichova 15 a Jungmannova 1, Praha 1 • Čs. armády 30, Praha 6 • Sokolovská 93, Praha 8

Velkoobchod Country Life

Nenačovice 87

Produkty Country Life nakoupíte také v ostatních kamenných prodejnách a e-shopech s biopotravinami a zdravou výživou.



www.countrylife.cz

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