

prameny

březen-duben
ročník XVIII. | cena 32 Kč | 1,69 €

zdraví

**Ospalá
společnost** 4

**Nebojte se
ořechů** 15

**Terapie
éterickými oleji** 16

**10 zásad
pro rodiče** 22



NEWSTART

2012



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

Newstart

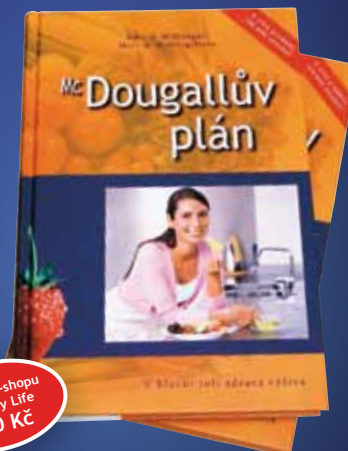
☎ 800 105 555

Rekondiční pobyty zdravého životního stylu

V hlavní roli zdravá výživa

Kniha McDougallův plán motivuje k přijetí stravy a životního stylu, které ideálně podporují přirozenou tendenci těla získat a udržet zdraví.

- proč a jak ve výživě
 - praktické rady
 - vzorový jídelníček
 - 105 originálních receptů
 - příběhy vyléčených pacientů
 - kalorické koncentrace
- a mnohé další...



Cena v e-shopu
Country Life
280 Kč

Formát 152x227 mm, 368 stran

Ukázku z knihy dr. McDougalla „McDougallův plán“ najdete na str. 12.
Knihu můžete jednoduše a za výhodnou cenu zakoupit v e-shopu Country Life.



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,

když jsem před lety přecházel na rostlinnou stravu, nikdy bych si nepomyslel, do jaké společnosti se jednou dostanu. Bývalý americký prezident Bill Clinton nedávno potvrdil, že se stravuje prakticky výhradně vegansky. V interview s jednou televizní stanicí vysvětluje důvody tohoto svého rozhodnutí.

„Chci být jedním z těch, kteří se odvážili tohoto experimentu,“ řekl Clinton. „Již v roce 1986 zakusili stovky lidí, kteří přešli na skoro výhradně rostlinný jídelníček a vyloučili tak cholesterol ze stravy, že se jejich tělo začalo samo uzdravovat – cévy čistit a nánosy vápníku v srdečních artériích odplavovat. Takové výsledky mělo 82 procent těch, kteří to učinili – a já chci zjistit, jestli budu jedním z nich.“

Clinton se rozhodnul stát vegetariánem v květnu 2010. I když výjimečně sní rybu, drží se jinak přísné veganské diety. – Proč se stal veganem? Bývalý americký prezident přečetl mnoho knih na toto téma, včetně knih T. Colina Campbella (viz článek na str. 8), Caldwellella Esselstyna či Deana Ornisha (česky vyšlo Mějte znovu zdravé srdce). V důsledku přechodu na veganskou stravu ztratil na váze 12 kilogramů – hubnutí však není jeho jedinou ani hlavní motivací.

Inspirací pro racionálně uvažující zájemce o ideální jídelníček mohou být též webové stránky www.nutritionfacts.org. Návštěvník se zde může seznámit s nejnovejšími vědeckými poznatky z oblasti výzkumu ve výživě. Dr. Michael Greger prochází každý rok tisíce článků publikovaných v odborných časopisech. Ty nejzajímavější, nejprekvapivější a nejpraktičtější prezentuje na sérii DVD, která nyní umístil online ke zhlédnutí zdarma.

NutritionFacts.org je nezištnou službou veřejnosti. Nic se zde neprodává, nic se zde nepropaguje, jedinými externími odkazy jsou odkazy na původní vědecké články. V současné době je zde více než 600 několikaminutových videí. Denně vychází jedno nové.

Jsmo rádi, je-li pro vás dobrou směrůvkou k úplnému zdraví i náš časopis. Každé jeho vydání je – vzhledem k jeho nekonformnímu zaměření a nekomerčnímu charakteru – dotováno (aktuálně částkou cca 25 tisíc Kč). Pokud by se nám s vaší pomocí podařilo získat sedm set nových předplatitelů, potřeba dotace by se anulovala. Běžné distribuční kanály (PNS) nefungují. Nabídněte Prameny zdraví svým přátelům a známým. Spoléháme na vás. ☺

Za porozumění děkuje a srdečně zdraví,

Robert Žižka, šéfredaktor

Obsah

newstart

4 Ospalá společnost

mýty a omyly

6 Není sladké jako sladké

civilizační nemoci

8 Nádory: Vlákna versus maso

výživná poradna

12 Jak mít se zdravou stravou úspěch u členů své rodiny

cesty ke zdraví

14 Značka: „Léčím na dálku“

encyklopedie potravin

15 Nebojte se ořechů

bylinky

16 Terapie éterickými oleji

poradna lékaře

17 Bývá vám v autě na zvracení?

duševní zdraví

18 Myslím, tedy jsem...

partnerské vztahy

20 Komunikace a štěstí v manželství

děti a rodiče

22 Deset zásad pro rodiče

životní prostředí

23 Arktida v ohrožení

poznej sám sebe

24 Zraněný, ale ne zničený

produkty a recepty

26 Veg mňamky nejen pro vegan(ky)

prameny zdraví

časopis pro zdraví a harmonický životní styl

OS Prameny zdraví
Nenačovice 87, 266 01 Beroun 1
redakce@pramenyzdravi.cz
tel.: 311 712 464
www.magazinzdravi.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, Nenačovice 87, 266 01 Beroun 1, tel. 311 712 464, e-mail: redakce@pramenyzdravi.cz

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

Ospalá společnost

Pomalejší reakce, narušení schopnosti se rozhodovat a snížení duševní výkonnosti jsou nešťastné, ale až příliš často se vyskytující důsledky chronického nedostatku spánku.

Ukázka z knihy dr. Neila Nedleyho *The Lost Art of Thinking* (Ztracené umění myslet).

Fascinující vědecký výzkum, který zkoumal důsledky nedostatku spánku na duševní výkonnost, se zabýval částí mozku spojenou s kreativní řečí, morálním rozhodováním a analytickým myšlením – čelním mozkovým lalokem. Chronicky nevyspalým osobám dělá problém přicházet s tvůrčími myšlenkami či nápaditými slovy. Mohou v řeči zadržávat, mluvit pomalu či monotónně, mít problém jasně se vyjádřit. V důsledku nejsou schopny rychle a logicky se rozhodovat. Nedostatek spánku rovněž narušuje schopnost soustředit se současně na několik různých úkolů. V dalším výzkumu vědci zjistili, že lidé, kteří se učí nové věci, nedokážou postoupit dále, pokud se jim nedostane plnohodnotného osmihodinového spánku, včetně fáze REM.

Nevratné poškození?

Kromě krátkodobého snížení duševní výkonnosti a zpomalených reakcí poškozují chronický nedostatek spánku mozek i dlouhodobě. Skenování PET potvrzuje snížené prokrvení čelního mozkového laloku u dlouhodobě nevyspalých jedinců. Nevyhnutelnými důsledky chronického nedostatku spánku jsou podrážděnost, agresivita a snížená soustředěnost. Mezi další nepříjemné důsledky patří náhlé změny nálady, snížená schopnost vyrovnávat se se stresem, uzavřenost člověka před společností a deprese. Zjistil jsem, že u většiny lidí musí být přítomny aspoň čtyři příčinné faktory, aby upadli do vážné deprese. Nespavost je nicméně faktorem, který dokáže sám o sobě vyvolat depresi. Člověk tak může upadnout

do deprese, i když má jinak – kromě nedostatku spánku – velmi zdravé návyky.

Podle studie vypracované v *National Institute of Mental Health* spolu bezesné noci a pocity zoufalství úzce souvisejí. Asi u 40 % osob s nespavostí se vyvinulo duševní onemocnění. Riziko vážné deprese bylo u lidí trpících nespavostí dokonce čtyřicetkrát vyšší než u těch, kteří spali dostatečně. Vědci rovněž potvrdili, že ženy jsou vystaveny asi o 30 % vyššímu riziku nespavosti než muži a že problémy se spánkem se s přibývajícím věkem prohlubují. U starších lidí nespavost negativně ovlivňuje i paměť. Ti, kteří velmi málo spí, mohou mít problémy i s falešnými představami a halucinacemi. U některých jednotlivců, kteří byli diagnostikováni jako schizofrenici, později zjistili, že pouze nedostatečně spali.

Přijdeme-li o pouhé tři hodiny spánku během jediné noci, účinnost našeho imunitního systému se sníží na polovinu. Výsledkem je vyšší náchylnost k nachlazení, průjmům, gastroenteritidě a dalším infekcím. Chronická únava zvyšuje i riziko některých problémů, které nejsou na první pohled zřejmé – srdečních onemocnění a žaludečních či střevních potíží. Ve Spojených státech je únava jednou z deseti nejběžnějších příčin návštěvy lékaře. 3,3 miliony Američanů navštíví každý rok lékaře kvůli nespavosti. Šedesát procent obyvatel má problémy, které souvisejí s nedostatkem či narušením spánku, jako je nespavost, únava, příliš časná probouzení anebo usínání uprostřed dne.

Jedním z nejvážnějších negativních důsledků spánkové deprivace je, že si vyčerpaný člověk neuvědomuje, jak unavený ve skutečnosti je. Podle dr. Van Dongena z lékařské fakulty *University of Pennsylvania* lidé, kteří zakoušejí dlouhodobě nedostatek spánku, přesvědčují obvykle sami sebe, že spánkový dluh je normální. Není potom překvapivé, že tolik lidí, kteří způsobí dopravní nehodu, uvádí, že si těsně před srážkou vůbec neuvědomovali, že by byli ospalí. V izraelské studii vědci zjistili, že děti, kterým se dostalo v noci pouze o jednu hodinu méně spánku než jejich spolužákům, měli podstatně horší výsledky při různých testech paměti a soustředěnosti. V obou studiích dospěli výzkumníci k závěru, že pravidelná ztráta pouhé jedné nebo dvou hodin spánku může mít devastující účinky na duševní výkonnost. Chopení do postele v devět hodin umožňuje nejvyšší produkci melatoninu, naopak ukládání se ke spánku až po půlnoci významně snižuje jeho tvorbu.

V další studii vědci zjistili, že lidé, kteří se čtrnáct dní okrádají o část spánku, naakumulují ztrátu až dvou plných nocí





© Shutterstock/Alister

Ti, kteří sportují pravidelně, intenzivně a v aerobním režimu, spí lépe a potřebují méně hodin spánku než ti, kteří jsou méně aktivní.

spánku. Spíme-li dva týdny čtyři hodiny denně (nebo méně), mozek reaguje, jako bychom tři noci po sobě vůbec nespali!

Kolik spánku potřebujeme?

I když průměrný jedinec potřebuje 7–8 spánku denně, jsou lidé, kteří potřebují devět hodin. Asi třetina dospělých – možná více – nespí dostatečně. Jak poznáme, že se nám nedostává spánku? Pokud potřebujeme budík, abychom se probudili, pak trpíme spánkovou deprivací. Lidé, kteří si dostatečně odpočinuli, se budí spontánně. Pokud se navíc necítíte během dne plní energie a sil, možná spíte příliš málo. Únava anebo nedostatek energie jsou dalšími známkami toho, že by nám prospěla reorganizace nočního odpočinku.

Jak zlepšit kvalitu svého spánku

Chcete-li zlepšit kvalitu svého spánku, spěte v chladné, tmavé, tiché a uklizené místnosti. Komfortní postel je samozřejmě velmi důležitá, studie však ukázaly, že lidé lépe spí v čisté a upravené místnosti. Spánek v naprosté temnotě napomáhá produkci melatoninu. Je dobré, když ložnici může cirkulovat čerstvý vzduch, a to i v zimních měsících. Důležité je během denních hodin maximalizovat vystavení přirozenému světlu a minimalizovat vystavení světlu umělému. Někteří lidé dělají chybu, když se domnívají, že pozdějším ukládáním ke spánku si přivodí větší únavu a snadněji usnou.

Je třeba se vyhýbat lékům, které narušují tvorbu melatoninu (např. betablokátory, antidepresiva, některá antibiotika, steroidy, protizánětlivé léky), i aktivitám, jež brání řádnému odpočinku. Konzumace alkoholu a kofeinu narušuje spánek. Konzumace kofeinu snižuje produkci melatoninu na šest hodin na polovinu a významně naruší kvalitu spánku omezením nejhlubší fáze spánku. Alkohol má za následek snížení hlubokých fází spánku o 41 %. Mezi další prostředky, jež nás okrádají o spánek, patří televize a internet. Čím více času trávíme těmito aktivitami, tím méně nám jej zbývá na spánek. Rozumné je také chodit spát se „slepici“. Čím dříve se ukládáme na lůžko, tím více melatoninu dokáže tělo vyprodukovat.

Dostatečné zásobení vitamínem D a vápníkem jsou rovněž důležité pro pokojný a občerstvující spánek. Kromě konzumace potravin obsahujících vápník se doporučuje konzumovat i dobré zdroje melatoninu, tryptofanu a vitamínu B₆. Mezi bohaté rostlinné zdroje melatoninu patří oves, kukuřice, rýže, zázvor, rajčata, banány a ječmen. Důležité je načasování posledního jídla před odchodem na lůžko. Jedení těsně před spaním nebo konzumace těžké večeře přispívají k pálení žáhy – výsledkem může být nespavost. Když jíme poslední jídlo tři až čtyři hodiny před spaním, stačí se obvykle zcela strávit a noční odpočinek je tak optimální. Problémy s nespavostí často řeší přenesení těžiště konzumace potravin na snídaní a na oběd. Večer postačí jenom ovoce. Omezení příjmu kalorií zvyšuje tvorbu melatoninu.

Nedostatek fyzického pohybu přispívá k bezesným nocím. Vzhledem k tomu, že cvičení snižuje hladinu stresu, zvyšuje se tak i množství energie, kterou člověk načerpá z dané doby spánku. Ti, kteří sportují pravidelně, intenzivně a v aerobním režimu, spí lépe a potřebují méně hodin spánku než ti, kteří jsou méně aktivní. Současně se v noci méně často budí. Nedoporučuje se ovšem cvičit večer před odchodem do postele, kdy tělo již přechází do klidového režimu.

Neschopnost vyrovnat se se stresem přispívá k přerušovanému spánku. Když si člověk upraví své priority a získá zdravější náhled, je snazší relaxovat, zakoušet vnitřní klid, usnout a nebudit se. Při ukládání se do postele je důležité odložit všechny starosti. Pomáhá, když se člověk nemusí trápit špatným svědomím – pocity viny dokáží způsobit nespavost i deprese. Dalším dobrým způsobem je věnovat se před spaním nějaké zklidňující aktivitě, jako je půl hodiny si číst dobrou knížku či naslouchat uklidňující hudbě. 📖

Astma a větší obvod pasu

Studie na více než 88 tisících kalifornských učitelkách přinesla poznatek, že ty ženy, které měly nadváhu, vykazovaly současně o 40 % vyšší riziko astmatu v porovnání s ženami s normální tělesnou hmotností.

Zajímavé bylo, že u žen, které měly obvod pasu vyšší než 87 centimetrů, bylo riziko astmatu podstatně zvýšené – a to i když jinak vykazovaly normální váhu. Viscerální tuk (uložený kolem vnitřních orgánů) je spojen se zánětlivým procesem. A astma je zánětlivé onemocnění dýchacích cest.

Chceme-li si riziko astmatu snížit, je třeba být každý den fyzicky aktivní a dávat si pozor na jídla s vysokým obsahem kalorií.

Thorax 2009 Oct;64(10):889–93

Pozor na pracoviště!

I důkladné vyšetření a testování často neodhalí příčinu neplodnosti u mužů s abnormální analýzou semene. Výsledky malé, ale zajímavé studie vypracované ve Francii ukázaly, že s těmito problémy mohou být spojené určité expozice na některých pracovištích.

Patří mezi ně – práce s těžkými kovy, rozpouštědly, průmyslovými plyny, pesticidy, mechanické vibrace, nadměrné teplo, nadměrné sezení.

Je potřeba vypracovat další studie, které by pomohly lépe rozumět interakci mezi faktory okolního prostředí a plodností u mužů. Jistě se dá ovšem již teď doporučit, aby se muž, který pracuje vsedě, šel občas projít.

Journal of Andrology, Vol. 30, No. 5, September/October 2009

Nebezpečná samota

Když vědci z *University of Pittsburgh* studovali tuto otázku, zjistili, že samota byla spojena se zvýšením rizika koronárního srdečního onemocnění o 76 %.

Vědci použili data z několika studií, jichž se celkem v průběhu devatenácti let zúčastnily asi tři tisíce mužů a žen.

Psychosom Med 2009 Oct;71(8):836–42

Vitamin E snižuje riziko demence

Vitamin E se opět dostává do pozornosti médií – poté, co byly zklamány falešné naděje, že podávání doplňků tohoto vitamínu přinese četné prospěšné účinky pro zdraví.

Výsledky nové nizozemské studie ukázaly, že ti, kteří na začátku skoro desetiletého sledování přijímali nejméně vit. E z potravy, měli o 25 % nižší riziko demence a Alzheimerovy choroby.

Přítom mezi hlavními zdroji vit. E v této studii patřily zejména rostlinné oleje, margariny a majonéza – tedy potraviny. Dobrymi zdroji vit. E jsou mj. ořechy, slunečnicové semínko, celozrnné obiloviny a pšeničné klíčky.

Arch Neurol 2010;67(7):819–825

Doplňky selenu a riziko cukrovky

Uvádí se, že selen je jeden z anti-oxidantů, které brání rozvoji cukrovky. Užívání doplňků selenu bylo nyní přesto dáno naopak do vztahu s rostoucím rizikem cukrovky.

V jedné studii se ukázalo, že podávání selenových doplňků těm, kteří měli běžné zásobení tímto minerálem, zvyšovalo oproti těm, již dostávali placebo, riziko vypuknutí cukrovky třikrát.

Ann Intern Med 2007 Aug 21;147(4):217–23

Víte, jakou máte hladinu vitamínu D?

Studie vypracovaná ve Švédsku zkoumala hladinu vitamínu D u starších mužů. Vědci zjistili, že pokud hladina vit. D poklesla pod 16 ng/ml, riziko zlomeniny stoupalo. Pouze 5 % mužů však spadalo do této kategorie a pouhá 3 % všech zlomenin bylo možno přisoudit na vrub nedostatku vit. D.

Výsledky této i dalších studií svědčí o tom, že hladina vit. D v séru okolo 20 ng/ml je bezpečná a dostatečná pro zachování zdravých kostí.

The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism Vol. 95, No. 6 2637–2645

Není sladké jako sladké

Většina lidí má ráda sladké. Chuť na sladké nebylo však vždy tak lehké uspokojit jako v posledních dvou stech letech, kdy se začal používat rafinovaný cukr.

Dr. Jorge D. Pamplona Roger, z časopisu Journal of Health & Healing

Když si chtěl člověk dříve dát něco sladkého, měl jen dvě možnosti na výběr – med nebo ovoce (čerstvé nebo sušené). V obou případech bylo střídání uspokojivá – této chuti na sladké zdravé.

Chuť na sladké dnes

Dnes je naneštěstí situace zcela odlišná. I když můžeme i dnes uspokojovat svoji touhu po sladkém prostřednictvím medu či ovoce, jen velmi málo lidí volí tuto cestu. Většina z nás, a zvláště se to týká dětí, dává přednost sladkému pečivu, bonbónům, čokoládě, přeslazeným limonádám a dalším sladkým výrobkům.

Jednotlivá sladidla se od sebe velice liší svým původem i chemickým složením. Některá, jsou-li užívána střídavě, mají i léčivé účinky. Jiná, jako je např. rafinovaný cukr a umělá sladidla, mohou být potenciálně škodlivá. V nejšířším slova smyslu jsou veškerá sladidla přirozené nebo umělé látky, které stimulují chuť vyvoláváním sladkého pocitu. Patří mezi ně např. med, cukr, sirup či některé chemické látky.

Prospěšné účinky medu

Med je nejstarší známé sladidlo, jemuž se přisuzuje nejvíce léčebných účinků. Vytvářejí jej včely z nektaru květů a dalších



rostlinných sekretů. Po chemické stránce je med směsí glukózy, fruktózy a malého množství sacharózy, plus řady dalších aktivních složek, mezi nimi vápníku a fosforu. Med je snadno stravitelný, nenarušuje zubní sklovinu a vykazuje antiseptické vlastnosti, které jsou dané obsahem inhibinů, jež při aplikaci na povrch kůže dokážou dokonce zneškodnit bacily stafylokoků či záškrtu.

Med pomáhá při astenii, při léčbě lidí s podvážou a působí mírně laxativně. Díky antibakteriálním vlastnostem pomáhá při střevních infekcích. Můžeme jej užívat i při onemocnění dýchacích cest, kdy usnadňuje vykašlávání a působí proti kašli, a to zvláště v kombinaci s několika kapkami eukalyptového oleje. Použijeme-li jej v roztoku ke kloktání, přináší úlevu při podráždění hltanu. Při střídavém užívání pomáhá játrům vytvářet zásoby glykogenu. Při aplikaci na pokožku napomáhá léčení ran, vředů a dokonce i spálenin.

Med by se měl užívat s mírou. Výjimečně se můžeme setkat s alergickou reakcí, která se projeví svěděním, problémy v ústí dutině či trávicími potížemi. Ideální je, když odebíráme med z prověřeného zdroje.

Cukr: Sladkohořké potěšení

Cukry jsou součástí přirozeného složení vyšších rostlin a mléka. Po chemické stránce je dělíme na jednoduché či složité sacharidy (uhlohydráty). Pod běžným cukrem rozumíme bílý, rafinovaný produkt, získaný z řepy cukrovky nebo cukrové třtiny, jenž sestává prakticky výlučně ze sacharózy.

Jenom málo potravin je tak kontroverzních jako cukr. Někteří lidé viní cukr z většiny zel moderní společnosti, od zubního kazu přes srdeční onemocnění až po diabetes. Pro jiné je cukr jen neškodným sladidlem, které jim může osladit život – a dodat energii buňkám jejich těla.

Konzumace cukru dokáže utišit únavu či pocity slabosti a úzkosti po nedostatečné snídani, dlouhodobém fyzickém zatížení anebo postu. Cukr je rychlým a nealergizujícím zdrojem energie. Je ovšem mnohem lepší vyhnout se hypoglykémii zdravou stravou založenou na konzumaci kompletních potravin, při jejichž trávení se do krve vylučuje glukóza pravidelně a dlouhodobě.

Cukr je výživově nevyvážený – obsahuje pouze sacharidy, a to prakticky v čisté podobě. Cukr neobsahuje bílkoviny, tuky, vitaminy, minerály ani vlákninu. Jeden gram cukru dodá přibližně 4 kalorie. Metabolismus cukru vyžaduje přítomnost vitaminů řady B (zejména vit. B₁) a minerálů (zvláště vápníku). Pokud konzumujeme bílý cukr anebo rafinované potraviny, tělo je nuceno sáhnout do svých rezerv těchto látek.

Proto bývá cukr někdy nazýván „zlodějem vápníku“. Volné užívání cukru tak tělu škodí.

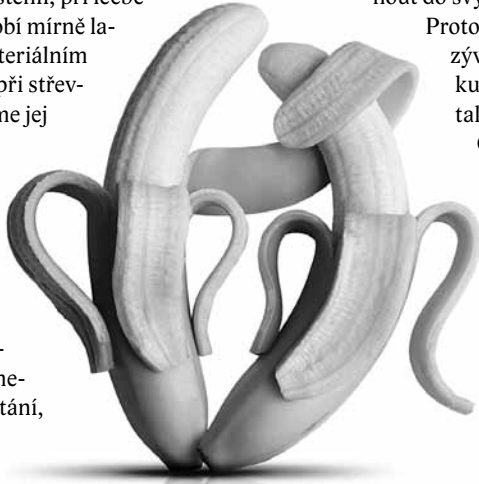
Cukr zasycuje a snižuje chuť k jídlu. Jeho kalorie nahrazují kalorie z jiných, zdravějších a výživově bohatších zdrojů. Konzumace cukru napomáhá vzniku zubního kazu. Vede také ke zvyšování hladiny krevních tuků, tri-

glyceridů, což má za následek zvyšování rizika aterosklerózy a srdečního onemocnění. Konzumace cukru významně přispívá k současné epidemii obezity u dětí i dospělých.

Existuje určitá souvislost mezi spotřebou cukru a některými poruchami chování, jako je např. hyperaktivita nebo syndrom narušené pozornosti. Bylo prokázáno, že konzumace cukru v kombinaci s některými aditivami mění chování některých dětí. Vědci rovněž upozorňují na souvislost mezi výskytem žlučnickových kamenů, Crohnovou chorobou a vředy v žaludku či dvanácterníku a velkou spotřebou cukru. Roli při tom hraje i současný nedostatek vlákniny.

Studie vypracovaná ve Francii ukázala, že cukr, nasycený tuk a vápník zvyšují riziko rakoviny žaludku. (Naproti tomu strava bohatá na syrovou zeleninu, čerstvé ovoce a rostlinné oleje toto riziko snižuje.) Podle Výzkumného farmakologického ústavu Maria Negriho v Miláně napomáhá konzumace cukru mezi hlavními jídly množení výstelkových buněk ve střevě, což přispívá ke vzniku rakovinného bujení.

Vzhledem k příliš rychlému a příliš velkému vzrůstu hladiny glukózy po konzumaci cukru vyvolává cukr nadměrné vylučování inzulínu. Výsledkem je nerovnováha v zásobení mozku energií. V kombinaci s nedostatkem vitaminů a minerálů působí tak konzumace cukru v hojném množství nepříznivě na biochemii a fyziologii mozku i na chování člověka. ■



© Shutterstock/fergiana

Maso a mozkové mrtvice u žen

Časopis *Stroke* zveřejnil výsledky studie, která se zabývala vztahem mezi konzumací tmavého masa a rizikem mozkové mrtvice u 34 670 Švédek ve věku od 39 do 73 let.

Na začátku sledování netrpěla žádná z těchto žen rakovinou ani kardiovaskulárním onemocněním. Během deseti let došlo u žen k 1 680 mozkovým mrtvicím.

Skupina žen, které jedly více než 85 gramů tmavého masa denně, vykazovala o 22 % vyšší výskyt mozkové mrtvice než skupina žen, které jedly méně než 35 gramů tmavého masa denně. Podobný vztah byl zaznamenán při konzumaci uzenin. Ženy, které jedly denně více než 40 gramů uzenin, měly o 24 % vyšší riziko mozkové mrtvice než ženy, které jedly denně v průměru méně než 15 gramů uzenin.

Výsledky jsou důsledkem obsahu tuku v tmavém masu. Uzeniny jsou navíc bohaté na sodík, který souvisí s vysokým krevním tlakem – a tedy i mozkovými mrtvicemi.

Stroke, 2010

Fyzickou aktivitou proti rakovině prsu

Vědci zkoumali vliv cvičení na riziko onemocnění rakovinou prsu. Studie se zúčastnilo 120 tisíc žen. Během sedmi let sledování onemocnělo 4 287 žen rakovinou prsu.

Vědci se zabývali úrovní fyzické aktivity žen v různých obdobích v životě – ve věku 15–18 let, 19–29 let, 30–39 let a „v nedávné době“ (v uplynulých deseti letech). Výsledky ukázaly, že pohybová aktivita v dávnější minulosti nechránila před onemocněním. Naopak ty ženy, které měly v nedávné době dostatek pohybu (sedm nebo více hodin týdně), měly o 16 % nižší riziko tohoto druhu rakoviny.

Pohyb přináší prospěch pouze v té době, kdy se mu věnujete. Pokud přestanete, jeho ochranné účinky dlouho nevydrží.

BMC Cancer 2009, 9:349

Nádory: Vlákna versus maso

Na konci června 2002 předal americký prezident George W. Bush přibližně na dvě hodiny svůj úřad Dicku Cheneyovi a podrobil se kolonoskopii.

Z knihy dr. Colina Campbella Čínská studie. Vydalo nakladatelství Svítání.

Kvůli dopadům na světovou politiku se záležitost objevila v televizních zprávách – a vyšetření tlustého střeva a konečníku se na malou chvíli dostalo do středu všeobecného zájmu.

Kolorektální karcinom je v celkové úmrtnosti na světě v pořadí čtvrtou nejčastější rakovinou. Někteří vědci dokonce tvrdí, že u poloviny obyvatel žijících západním stylem života vznikne před dosažením sedmdesátky nádor ve střevech, který se v 10 % případů rozvine do plně maligní rakoviny.

Severní Amerika, Evropa, Austrálie a bohatší asijské státy (Japonsko, Singapur) se vyznačují vysokým výskytem rakoviny tlustého střeva a konečníku, zatímco v Africe, Asii a na většině území Střední a Jižní Ameriky je výskyt této nemoci nízký. (Např. v České republice je úmrtnost na kolorektální karcinom 34 osob na 100 tis. mužů, zatímco v Bangladéši je to 0,6 osoby na 100 tis. mužů.) Významné rozdíly ve výskytu tohoto onemocnění jsou známé již desítky let. Závisí tyto rozdíly na genetice nebo na okolním prostředí?

Migrační studie ukázaly, že lidé stěhující se z oblastí s nízkým rizikem tohoto druhu rakoviny do oblastí s vysokým rizikem během dvou generací přejímají toto vysoké riziko. To napovídá, že důležitými příčinami vzniku této rakoviny jsou strava a životní styl. Jiné studie zjistily, že míra výskytu kolorektálního karcinomu se v dané skupině obyvatel rychle mění v závislosti na změně stravování či celkového způsobu života. Takto rychlé změny se nedají vysvětlit změnami ve zděděných genech.



© Shutterstock/Robert Kneschke

Ve významné vědecké práci uveřejněné před téměř třiceti lety badatelé porovnávali faktory životního prostředí a míru výskytu rakoviny ve 32 zemích celého světa. Jedna z nejtěsnějších souvislostí byla nalezena mezi rakovinou tlustého střeva a konzumací masa.

Denis Burkitt porovnával vzorky stolice v závislosti na příjmu vlákniny v Africe a v Evropě a naznačil, že kolorektální karcinomy vznikají převážně jako výsledek nízkého příjmu vlákniny. V další známé studii, která porovnávala stravu v sedmi zemích, vědci zjistili, že deset gramů vlákniny denně

navíc snižuje dlouhodobé riziko vzniku rakoviny tlustého střeva o třetinu. Toto množství je obsaženo v šálku malin, jedné hrušce či šálku hrachu. Šálek luštěnin poskytně ještě větší množství vlákniny.

V roce 1990 hodnotila skupina vědců šedesát různých studií zkoumajících vztah mezi vlákninou v potravě a rakovinou tlustého střeva. Oproti lidem konzumujícím nejméně vlákniny měli ti, kteří jí konzumovali nejvíce, o 43 % nižší riziko tohoto druhu rakoviny. U jedinců, kteří konzumují nejvíce zeleniny, je riziko nižší o 52 %.

V poslední době se věnovala této problematice velká studie (EPIC), jež zkoumala 519 000 lidí žijících v Evropě. Předchozí výsledky se potvrdily – ti, kteří konzumovali nejvíce vlákniny (asi 34 gramů denně) měli o 42 % nižší riziko kolorektálního karcinomu (v porovnání s těmi, již vlákniny konzumovali nejméně – asi třináct gramů denně). Konzumace rostlinných potravin, které přirozeně obsahují hodně vlákniny (živočišné potraviny ji vůbec neobsahují), je tedy zjevně zdraví prospěšná.

Můžeme si ale položit otázku, jestli je v prevenci kolorektálního karcinomu důležitější ochranný účinek vlákniny anebo omezení masa – jež zvýšený příjem vlákniny obvykle provází. Nedávno provedená studie v Jižní Africe pomohla tuto otázku zodpovědět.

Bílí Jihoafričané trpí sedmnáctkrát častěji rakovinou dolní části trávicího traktu než černí Jihoafričané. Tento fakt byl nejprve dáván do souvislosti s vyšším příjmem vlákniny v podobě nerafinované kukuřice u černých obyvatel JAR. Nicméně v poslední době začali černí Jihoafričané konzumovat více komerčně upravené kukuřice – kukuřice bez vlákniny. A nyní konzumují ještě méně vlákniny než bílí Jihoafričané. Přesto míra výskytu rakoviny tlustého střeva u černých Jihoafričanů zůstává na nízké úrovni.

Další studie provedená v nedávné době ukázala, že vyšší míra výskytu rakoviny tlustého střeva u bílých Jihoafričanů by mohla vyplývat ze zvýšené konzumace živočišných bílkovin (77 g/den oproti 25 g/den), celkových tuků (115 g/den oproti 71 g/den) a cholesterolu (408 mg/den oproti 211 mg/den). Vědci se domnívají, že vyšší míra výskytu rakoviny tlustého střeva u bílých Jihoafričanů je zřejmě více závislá na množství živočišných bílkovin a tuků v jejich potravě než na nedostatku nějakého ochranného faktoru či vlákniny.

Je tedy jasné, že strava přirozeně bohatá na vlákninu a s nízkým obsahem živočišných složek pomáhá prevenci kolorektálního karcinomu. ■

Slow Food se šíří i u nás

Hnutí Slow Food založil v roce 1986 italský novinář a gastronom Carlo Petrini.

Přetištěno ze serveru www.bio-info.cz

Vzniklo jako odezva na otevření nové pobočky nadnárodního řetězce McDonalds přímo na historickém náměstí Piazzia di Spagna v Římě.

Organizace Arcigola, jak se nejprve nazývalo, se změnila na hnutí Slow Food v roce 1989 na mezinárodním setkání v Paříži, kde vznikl Manifest Slow Food, podepsaný delegáty z 15 zakládajících zemí. V současné době má Slow Food přes 100 000 členů ve 150 zemích světa a získává si stále další a další příznivce.

Hnutí Slow Food má stále více příznivců také v České republice. Zájemci se mohou zapojit do místních poboček, tzv. konvivií. Působí jich u nás již šest: v Praze, Brně, Táboře a dále konvívium Pálava, Moravia a Bílé Karpaty. Česká konvivia organizují pro své členy i veřejnost řadu akcí, mezi nejznámější patří soutěž Česká chuťovka, slavnosti Jídlo z blízka v Brně a mnoho dalších.

Slow Food je neziskové eko-gastronomické sdružení, které bylo založeno jako odpor proti masivně se šířícímu globalizovanému stravování ve stylu fast-food, průmyslové velkovýrobě potravin a standardizaci jejich chuti, stále se zrychlujícímu životnímu tempu, mizení místních gastronomických tradic a slábnoucímu zájmu lidí o to, jaké jídlo jedí, odkud pochází, jak chutná a jak jeho konzumace ovlivňuje okolní svět a životní prostředí. K prosazování své myšlenky spojil Slow Food jídlo s poštěšením a zároveň odpovědností, a vyjádřil toto spojení mottem „dobrý, čistý a fér...“ Být členem hnutí Slow Food znamená navracet jídlu jeho důstojnost a podporovat poznávání různých chutí. Slow Food usiluje o souhrn etických zásad a požitku z jídla, radosti a zodpovědnosti.

Naplňovat filosofii Slow Food ale můžete i bez členství ve svém každodenním životě: Zpomalte a využívejte svých smyslů k tomu, abyste se stali „spoluvýrobci“ – zodpovědnými jedlíky, kteří volí jídlo vyrobené v harmonii s místní přírodou a kulturou.

Slow Food poprvé použil termín „spoluvýrobce“, aby zdůraznil moc konzumentů – můžeme vystoupit z naší pasivní role a aktivně se začít zajímat o ty, kteří pro nás produkuje jídlo, jak to dělají a s jakými problémy se přitom potýkají. Takto se stáváme součástí produkčního procesu. 🍷

Cibule a olympionici

Cibule byla už ve starém Egyptě tak cenná, že ji dělníci na stavbě pyramid dostávali jako součást výplaty.

Z knihy MUDr. Igora Bukovského a Pavola Liptáka **Hned to bude.** Vyдалo nakladatelství Slovart.

Každá cibule, ze které vás budou pálit oči, vás chrání před chorobami, kterých je více, než má cibule slupek. ☺ K nejučinnějším látkám cibule patří sulfidy, které se aktivují oxidací – takže nakrájenou postát 10–12 minut a stane se strach nemocí. Ještě nedávno jsem doporučili krájet, až když je olej horký, a rychle ji opražit, abyste zachránili vitamin C. Tyto allylsulfidy s nově objeveným účinkem jsou však mnohem důležitější a céčko získáte jinde.

Pokud jste diabetici, nenechte se cibulí zastrážit; pravda je taková, že čím více cibule sníte, tím bude vaše hladina cukru v krvi nižší – allylpropylsulfid se totiž rozkládá v játrech stejnou cestou jako inzulin, a cibule tedy zpomaluje rozklad inzulinu a prodlužuje jeho účinek v těle. Navíc „cibulový“ chrom zvyšuje citlivost buněk na inzulin.

Cibule chrání a léčí srdce a cévy antioxidanty (flavonoidem kvercetinem), kyselinou listovou, pyridoxinem, vitamínem C... Kvercetin (nejvíce je jej v běžné žluté cibuli) má nejen výrazný antioxidační účinek, ale navíc potlačuje zánět a bolest (revmatoidní artritida, astma či osteoartritida nemají rády cibuli ☺), snižuje srážlivost krve, brání růstu nádorových buněk a aktivuje vaše protirakovinné enzymy. Lidé, kteří jedí cibuli alespoň dvakrát týdně, mají o 20–30 % nižší riziko vzniku rakoviny tlustého střeva v porovnání s těmi, kteří cibuli nejedí.

Nejučinnější látky zůstávají v cibuli i po tepelné úpravě – pokud ji nenecháte rozvařit nebo zkaramelizovat dohněda. Nejlepším způsobem tepelné úpravy je cibulové soté: přidejte čerstvě mletý pepř, mořskou sůl a kapku citronové šťávy a máte nečekaně příjemnou zeleninovou přílohu. ☺ Čím jemněji bude cibule nakrájená, tím více účinných látek se v ní vytvoří. Do soté však krájejte cibuli na silná kolečka. Platí také, že čím je cibule ostřejší (bílá cibule je nejostřejší – proto je součástí mexické kuchyně), tím má více ochranných a léčivých účinků. Červená cibule je sladší (hodí se syrová do salátů), ale obsahuje navíc antioxidační antokyaniny.

Staří řečtí olympionici jedli před soutěží půl kila cibule a pili čistou cibulovou šťávu, aby byli silnější. Vy ji jezte alespoň 2–3krát týdně, abyste byli zdravější! 🍷



Dělejte méně, dosáhnete více!

Znáte někoho takového, kdo současně poslouchá hudbu, píše SMS zprávu, vyřizuje email, dívá se na televizi a přeskakuje z jedné webové stránky na druhou – zatímco se pokouší dokončit nějaký úkol?

Výsledky nové studie vypracované vědci ze *Stanford University* ukázaly, že ti, kteří se nechají bombardovat několika proudy elektronických informací najednou, nejsou schopni věnovat druhému dostatek pozornosti, udržet věci v paměti ani přepínat z jednoho úkolu na druhý tak efektivně jako ti, kteří dávají přednost tomu dělat jednu věc po druhé. Výzkumníci zjistili, že cena, kterou platí v oblasti duševního zdraví ti, kteří se pokoušejí dělat všechno najednou, je vysoká.

PNAS August 24, 2009



© Shutterstock/Petar Lazovic

Klopýtáte? Nemáte bifokální brýle?

Pro řadu lidí představují bifokální brýle skutečné požehnání. Když však člověk hledí přes tyto brýle na překážky nacházející se na zemi, nemusí je vidět dobře a ve správné perspektivě.

Vědci z Nového Zélandu testovali 30 jedinců. Účastníci studie byli vybaveni jednoduchými i bifokálními skly v brýlích. Vědci je požádali, aby absolvovali trasu 15 metrů, na níž museli překračovat pěnové překážky náhodně rozmístěné v cestě.

Ukázalo se, že když měli na nose bifokální brýle, šli podstatně pomaleji než s běžnými brýlemi. Poté měli projít tu samou trasu a přitom číst písmena umístěna na konci v úrovni očí. Během tohoto úkolu se jim s bifokálními brýlemi mnohem častěji stávalo, že se dostali do kontaktu s objekty ležícími na zemi.

J Am Geriatr Soc 2009 Oct;57(10):1833–8



Sójové produkty chrání před rakovinou

Meta analýza pěti studií o souvislostech mezi konzumací sójových produktů a rakovinou dělohy a vaječníků odhalila, že ty ženy, které jedly nejvíce sóji, měly nejnižší riziko těchto druhů rakoviny.

Ve sledování bylo zahrnuto více než 169 tisíc žen z Číny, Itálie, Japonska a USA. Vědci se domnívají, že sójové izoflavony se váží k receptorům estrogenu a stimulují protizánětlivé účinky.

Ukazuje se tak, že pravidelná konzumace přiměřených množství výrobků ze sóji není pouze bezpečná, ale přináší i ochranné účinky.

BJOG 2009 Dec;116(13):1697–705



© Shutterstock/olly

Gambleři – smutní lidé s nadváhou

Mezi zdravotní důsledky závislosti na videohrách patří neaktivita, deprese a obezita. Zajímavá studie zjistila, že videohrám se typicky nevěnují nejvíce teenageři, ale třicátníci. Pokud s nimi ovšem začnou již děti nebo dospívající, pak je to začátek trendu k fyzické neaktivnosti a souvisejícím zdravotním problémům.

Gambleři mají vyšší riziko nadváhy, často se necítí psychicky dobře a obvykle jsou méně společenští než ti, kteří videohrám nepropadli. U žen se projevila větší náchylnost k depresím. Nejméně 12 % hráčů vykazovalo i příznaky dalších závislostí.

Am J Prev Med 2009



Když člověk brzy ovdoví, riziko demence stoupá

Lidé, kteří žili uprostřed dospělosti s partnerem, vykazovali nižší riziko poškození kognitivních schopností ve vyšším věku než ti, kteří žili sami, byli rozvedeni nebo ovdověli.

Výsledky nové studie svědčí také o tom, že ti, kteří ovdověli, ať už ve středním věku nebo později, měli vyšší riziko demence než ti, již žili v manželství. Zdá se tedy, že život s partnerem určitým způsobem chrání proti poškození kognitivních schopností ve stáří.

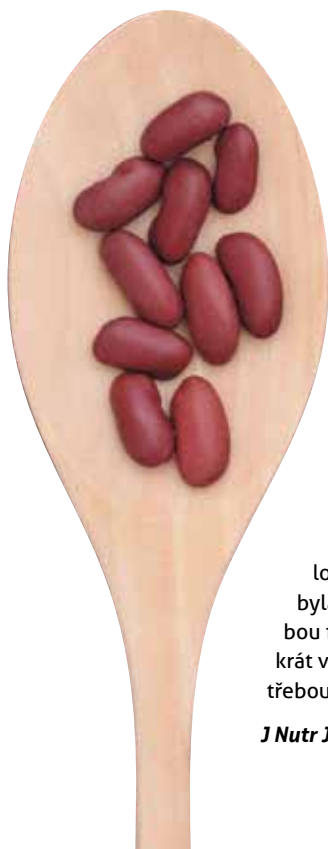
BMJ 2009; 339:b2462

Fazole snižuje riziko rakoviny tlustého střeva

Studie *Polyp Prevention Trial* porovnávala ty, kteří zkonsumovali nejvíce fazolí, s těmi, kteří jich snědli nejméně.

U první skupiny se ve srovnání s druhou projevilo podstatné snížení (o 65 %) rizika opětovného výskytu nádorů (adenomů) v tlustém střevě. Každá osoba, která se účastnila této studie, musela mít za sebou aspoň jedno předchozí odstranění adenomatózního polypu v rámci kolonoskopie. Průměrná doba sledování byla tři roky. Účastníci s nejvyšší spotřebou fazolí jich zkonsumovali skoro čtyřikrát více než účastníci s jejich nejnižší spotřebou.

J Nutr July 1, 2006 vol. 136 no. 7 1896–1903

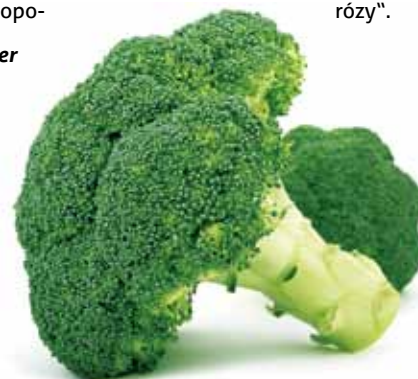


Dobrá zpráva pro kosti vegetariánů

Někteří lidé, kteří konzumují vegetariánskou stravu, si dělají starosti se svojí hustotou kostní hmoty (BMD). Meta analýza devíti dřívějších studií zabývajících se vztahem mezi BMD a konzumací vegetariánské stravy jim umožní trochu si oddechnout.

Výsledky ukázaly, že vegetariáni a vegani mají sice trochu nižší BMD (o 4 % a o 6 %) než ti, kteří konzumují maso, ale tento rozdíl je velmi malý a klinicky nevýznamný. Vědci dospěli k závěru, že „vegetariánství není vážným rizikovým faktorem zlomeniny v důsledku osteoporózy“.

Am J Clin Nutr October 2009 vol. 90 no. 4 943–950



Unavení lékaři a méně přesné diagnózy

Účinnost jakékoliv lékařské procedury při prevenci onemocnění anebo určení přesné diagnózy závisí z velké míry na zkušenosti, erudici a výkonnosti lékaře.

V novém vědeckém projektu zkoumali vědci výsledky kolonoskopií prováděných v dopoledních a odpoledních hodinách. Bylo zajímavé, že se ukázala podstatně větší přesnost vyšetření prováděných v dopoledních hodinách. S přibývajícimi hodinami dne se přesnost diagnózy lékaře snižovala.

Vědci dospěli k závěru, že únava lékaře, která během dne vzrůstá, negativně ovlivňuje jeho úspěšnost při vyhledávání adenomu. Pacientům nezbývá proto než doporučit, aby na vyšetření chodili raději dopoledne!

Am J Gastroenterol 2009; 104:1659–1664



Jak mít se zdravou stravou úspěch u členů své rodiny

Než si člověk zvykne na nové chutě, zabere to trochu času. Pokud chcete změnit stravovací návyky členů vaší rodiny, neuspěchejte to.



Z knihy dr. J. McDougalla McDougallův plán. Vydala Maranatha a OS Prameny zdraví.

Předkládejte členům své rodiny nová, zdravá jídla postupně, přinejmenším jedno jídlo týdně. Brzy se jim ta pestrost zalíbí. Pokud ostatní nejedí stejná jídla jako vy, přesvědčte je, ať vyzkoušejí nové recepty jako vedlejší chod. Takovým způsobem se u nich podpoří nové chutě.

Když máte špagety, servírujte masové koule zvlášť. Kuřecí prsíčka přidaná ke smažené rýži, kterou jste si připravili pro sebe, mile překvapí i ty, kteří ještě nejsou připraveni na změnu. Později můžete snížit velikost porcí masa anebo na něj „náhodou“ zapomenout úplně. Povzbuzujte všechny lidi u vašeho jídelního stolu, aby aspoň ochutnali každý nový recept, který připravíte.

Vybírejte recepty připravované za použití běžných ingrediencí, které jsou ve vaší rodině oblíbené, jako jsou např. ovesné vločky ke snídani, polévka na oběd a špagety na večeři. Později můžete zařazovat pokrmy připravené z ingrediencí, které jsou méně běžné. Dbejte na to, aby na stole byla aspoň jedna potravina, kterou jí úplně každý, jako např. rýže, brambory či chléb. Buďte si jisti tím, že s ovocem a zeleninou jsou tyto jednoduché škroboviny zcela výživově dostačující i pro vaše děti. K vyvážení obsahu živin došlo dávno předtím, než potraviny dorazily na váš stůl.

Pokud nebudou zpočátku členové vaší rodiny chtít jíst celou řadu nových pokrmů, nedělejte si s tím starosti. Nechte je vybírat si to, co jim chutná, tak často, jak chtějí, pokud tím splňují stravovací zásady. U malých dětí se může osvědčit, když některé potraviny budete podávat rozmixované, např. v podobě polévky nebo omáčky. Zelenina tak může být pro ně přijatelnější. Vzhledem k tomu, že mixování částečně ničí přírodní vlákninu, je z výživového hlediska lepší konzumovat nemixovanou stravu.

Skvělým pomocníkem při vytváření nových chutí je hlad. Pokud nechtějí členové vaší rodiny jíst, co jste připravili k večeři,

není to náhodou tím, že jedli celé odpoledne? Aní si nedokážete představit, jak jim budou nové pokrmy připadat chutné, když přestanou svačit. Možná je vám to už jasné, ale je třeba zajistit, aby se ve vaší domácnosti nacházely pouze a jenom zdravé potraviny. Stravování v restauracích je poměrně nákladným zvykem, se kterým je třeba – až na zvláštní příležitosti – přestat.

Odpovědnost za své děti

Pokud si bude každý člen vaší rodiny vědom toho, jak důležitá je správná výživa, úspěch při změnách je zaručen. Osvěta je rozhodující. Zvláště děti je třeba dobře informovat a ke změnám jídelníčku je nenutit. Nacházejí-li se ve věku do šesti let, můžete potichu nahradit nezdravé potraviny zdravými a nesetkáte se s příliš mnoha protesty. Jistě už mají některá oblíbená zdravá jídla, jako je ovoce, celozrnné obiloviny, celozrnný pšeničný chléb, brambory, rýže, polévky či špagety. Stačí, když na tyto potraviny budete klást větší důraz. Možná si budou trochu stěžovat, když z ledničky či skříňky se zásobami zmizí nezdravé pochutiny, ale rychle si zvyknou. Podpořte u nich vytváření chutí na přirozené potraviny, tím dojde k tomu, že ztratí chuť na nezdravé potraviny. Tak pro ně učiníte to nejlepší.

U starších dětí jsou chuťové návyky již více zakořeněny. Při změně jídelníčku bude proto třeba vaší větší asistence. Budete jim muset poskytnout i vědecké informace, aby pochopili, jaké jsou škodlivé účinky nezdravých potravin. Kromě toho můžete opatrně upozornit na účinky nezdravých potravin, které jste na nich samotných mohli pozorovat, jako jsou pupínky, mastná pleť, zablouznění, únava, nedostatek vytrvalosti a zácpa.

Pokud jste na sebe vzali odpovědnost za vaši rodinu, zjistíte, že poskytování správné stravy je jednou z nejdůležitějších povinností, které vůči svým dětem máte.

Co servírovat v praxi?

Ze začátku vybírejte potraviny, které už teď mají členové vaší rodiny v oblíbě. Většina lidí má například ráda bramborovou kaši nebo zapečené brambory, které bývají



© Shutterstock.com/mymak

obvykle podávány jako příloha. Vy je můžete učinit hlavním chodem vašeho menu, kterým nahradíte škodlivé potraviny. Když učiníte středem svého jídelníčku komplexní uhlohydráty, nebude žádný problém vytvářet chutné a zdravé pokrmy, jejichž základem bude rýže natural, kukuřice, brambory, těstoviny anebo celozrnný pšeničný chléb.

Na snídani se hodí miska ovesné nebo pšeničné kaše. Když k ní přidáte ovoce a dobře ji ochutíte,

získáte velmi chutné jídlo. Polévky se i při nezdravém jídelníčku připravují většinou ze zeleniny. Když vynecháte maso a tuky a trochu přizpůsobíte sestavu koření, podaří se vám připravit polévku, která se chuťově ani vzhledem nebude příliš lišit od toho „jak ji dělala maminka“.

Množství a druhy koření, na které jsou lidé zvyklí, se velmi různí. Možná máte některé oblíbené druhy, které můžete používat i v novém jídelníčku. Tyto druhy koření mohou být velmi důležité pro přijímání nových pokrmů. Můžete trochu experimentovat. Výživnou hodnotu jídla to ovlivní jenom nepatrně.

Slaná chuť bývá dominantní

Slaná chuť je jednou ze základních chutí, které dokáže náš jazyk rozlišit. Množství soli, které nám vyhovuje, je však výsledkem zvyku, a je proto možné jej časem změnit. Pokrmy, které obsahují málo soli, chutnají zprvu nevýrazně. Na pokrmy, které obsahují málo soli, si vaši blízcí zvyknou asi za tři týdny, poté jim budou chutnat stejně dobře jako předtím. Pokrmy solte až na talíři, nikoliv v průběhu vaření. Sůl na povrchu jídla dodá nejvíce chuti.

Lidé, kteří se živí pouze nezdravou stravou typickou pro bohaté země, klamou své smysly. Slaná chuť a chuť pečeného tuku jsou pro ně dominantní. Naše schopnost adaptace je tak veliká, že jsme se naučili mít v oblíbě umělé, synteticky vyrobené příchutě. Když začnete podávat stravu, která je založena na škrobcích a napomáhá dobrému zdraví, seznámíte členy své rodiny s celou škálou přirozených vůní a chutí, které možná nikdy předtím nezakusili. ■

Pohyb

Pracujte vestoje, spálíte více kalorií!

Všichni víme, jakou roli hraje fyzická aktivita v dobré fyzické i psychické kondici. Dnes je i známo, že pomáhá předcházet mnoha druhům rakoviny.

Z výsledků studií na zvířatech nicméně vyplývá, že vždy neplatí, že více znamená lépe.

Z hlediska prevence rakoviny se například ukázalo, že nejlepších výsledků se u pokusných krys dosahovalo, pokud se věnovaly fyzické aktivitě 50–60 minut denně.

Jen velmi málo lidí si dokáže udržet přiměřenou tělesnou hmotnost bez fyzické aktivity. Hubnutí je snazší, pokud se více kalorií spálí cvičením a pohybem a méně kalorií zkonsumuje. Když člověk při práci stojí, spálí tak více kalorií, než kdyby se každé ráno věnoval jednu hodinu intenzivnímu fyzickému pohybu.

Možná bychom si proto všichni měli zvyknout pracovat u stolu vestoje – podobně jako Donald Rumsfeld, bývalý americký ministr obrany.

Z výročního setkání American Institute for Cancer Research (AICR)

Čím rychleji chodíte, tím déle budete žít

Nová studie se zabývala rychlostí chůze u starších dospělých osob – vědce zajímalo, jak souvisí s celkovou dobou života. Výzkumní pracovníci analyzovali výsledky devíti předchozích studií zabývajících se touto problematikou.

Celkově bylo sledováno více než 34 tisíc dospělých lidí ve věku 65 a více let. Účastníci byli sledováni nejméně šest roků, nejdéle 21 let. Během sledování zemřelo celkem 17 528 lidí.

Ukázalo se, že ve věku 75 let mělo naději na přežití dalších deseti let pouze 19 % těch, kteří patřili do skupiny lidí chodících nejpomalěji. Oproti tomu 87 % těch, kteří chodili nejrychleji, se mohlo těšit, že tady budou ještě za deset let!

JAMA 2011;305(1):50–58

Značka: „Léčím na dálku“

Biotronika, přenos energie a léčení na dálku, je považována za jednu z nejobskurnějších metod alternativní medicíny. Její kořeny sahají až k čarodějnictví.

Z knihy MUDr. Jana Hnízdila Mým marodům.

Vydalo nakladatelství Lidové noviny.

Podstata spočívá v předávání bližší nespecifikované energie pacientovi a v jeho uzdravení. Hypotézu existence mentální energie u nás poprvé vyslovil profesor Kahuda. Pojmenoval dokonce její měrnou jednotku – mention. Biotronik ji může předávat buď přímo, dotykem nebo kroužením rukou kolem pacienta, nebo nepřímou, prostřednictvím různých obrazů, předmětů, fotografií. Možný je i telepatický přenos. Léčitel Zezulka uváděl úspěšné vyléčení pacienta v Kalifornii, na kterého působil ze svého smíchovského bytu. Biotronik Pfeiffer zase v začátcích TV Nova vysílal mentální energii milionům diváků přímo z televizní obrazovky.

Jako bývalý člen Českého klubu skeptiků Sisyfos jsem v přenos léčebné energie na dálku nikdy nevěřil. Proti biotronikům jsem léta bojoval. Jen hlupák nemění názory. Mentální energie existuje. Mohu to dokázat.

Před měsícem vstoupila do ordinace osmdesátiletá dáma. Štíhlá, v elegantním kostýmku, se slaměným kloboukem a kabelkou. Uvítal jsem ji a čekal na vodopád stížností. Marně. Na moji obvyklou otázku: „Co vás trápí?“ s úsměvem odpověděla: „Teď už vůbec nic. Jsem naprosto zdravá a spokojená. Před třemi lety mne ale začaly



© Shutterstock/Rada Razvan

strašně
kyčle a záda.
bolet
Už jsem se
chystala k doktorovi. Pak se mi dostaly do rukou vaše články o bolestech kloubů. Pišete v nich, že bolest není nemoc, že je to varovný signál, kterým tělo člověku hlásí, že dělá něco špatně. Lidem radíte, aby hned nespěchali k lékaři a nepolykali silné

léky. Ty bolest jenom na čas potlačí, ale příčina trvá. Člověk si přitom dál ničí klouby, ale také žaludek. Nejdůležitější je zastavit se a přemýšlet, kde dělá člověk chybu. Tak jsem to udělala. Chyb jsem našla hned sedm. Jednu po druhé jsem odstranila. Mám to napsané na papírku:

1/ Nosila jsem špatné boty na vysokém podpatku. Srdce mi přitom krvácelo, ale všechny jsem je vyházela a koupila si pohodlné, zdravotní.

2/ Tahala jsem těžké nákupy do třetího patra bez výtahu. Teď nakupuji jen drobnosti a těžší tašky si nechávám nosit. Už mi není dvacet.

3/ Taky jsem měla skoro deset kilo nadváhy. Nasadila jsem lehkou dietu, začala se víc hýbat a za rok byla kila pryč.

4/ Zjistila jsem, že pořád uklízím a neumím odpočívat. Tak si jdu každý den po obědě na hodinku lehnout. Domácí práce neutěčou.

5/ Také jsem se moc honila. S turistickým oddílem jsem dělávala túry do hor. Druhý den jsem sotva lezla bolestí. Teď se raduji z chůze po rovině. Každý den hodinu. Nedávno jsem dokonce byla na víkendovém

poznávacím zájezdě na Moravě a bez problémů ho zvládla.

6/ O záda a kyčle jsem se moc nestarala. Loni jsem se pustila do jógy. Dělam ji každý den půl hodiny. Už dvakrát jsem si dopřála lázně. Cítím se jako vyměněná.

7/ Dřív mne spousta věcí

nervovala. Řekla jsem si, proč si mám ničit zdraví hloupostí jiných.

Hraji zase na klavír.

Čtu knížky filozofů Stanislava Komárka a Tomáše Halíka. Našla jsem v nich moudrost a klid.

Tak jsem vám přišla, pane doktore, poděkovat. Jak jste mne na dálku vyléčil. Kdybyste se neurazil, tady máte obálku...“



Nebojte se ořechů

V zimním období možná častěji než jindy ležely u vás na stole ořechy. A já se vás teď pokusím přesvědčit, abyste se do nich na jaře s chutí pustili!

Z materiálů MUDr. Igora Bukovského (na stránkách www.akv.sk)

Každý ví, že ořechy jsou tučné (proto vyloupané ořechy opatrujte v chladničce a větší množství dokonce v mrazničce), a mnoho lidí se jich proto bojí. To však není třeba. Sto gramů vlašských ořechů sice obsahuje asi 2700 kJ (cca 650 kcal) a mohou za to hlavně tuky (tvorí asi 60 % kalorií), ale objevy z posledních let posouvají ořechy do kategorie potravin, které bychom rozhodně měli konzumovat každý den. Takže: Těch tuků se nemusíte bát, protože se jedná o nejlepší tuky, jaké se v přírodě vyskytují – a jejich vliv na zdraví je přinejmenším stejně příznivý jako vliv oliv či olivového oleje.

Středomořská strava se dnes propaguje jako ideální model stravování z hlediska prevence aterosklerózy. Olivový olej, zelenina, chléb, sýry, netučné maso... Jedna nedávná španělská studie však zjistila, že když se k této tradiční stravě přidají ořechy, je její protisklerotický účinek ještě silnější.

Ořechy obsahují nejen kvalitní tuky (9 % mononenasyčených a 47 %

polynenasycených mastných kyselin), ale též vlákninu, hodně vitamínu E, draslík (440 mg/100 g), hořčík a arginin (aminokyselina, ze které vzniká látka s příznivým

Přibírání na váze bylo pozorováno pouze u lidí, kteří měli na začátku sledování nejnižší tělesnou hmotnost.

účinkem na cévy). To všechno způsobuje, že pravidelná konzumace ořechů snižuje hladinu celkového i „zlého“ LDL cholesterolu, triglyceridů, mírně zvyšuje hladinu „dobrého“ HDL cholesterolu a poskytuje silnou antioxidační ochranu.

Za poslední tři roky bylo publikovaných několik významných vědeckých prací, které

přinesly zajímavé zjištění: Lidé, kteří konzumují denně aspoň 30 gramů ořechů (nejúčinnější jsou vlašské ořechy a mandle), mají jen poloviční riziko, že jim ateroskleróza ucpe cévy v srdci. Není to jednoduché? Stačí, když si každý den dopřejete jednu nebo dvě hrsti ořechů – a tak už bez toho, že byste jinak nějak zásadně měnili svůj jídelníček, snížíte svoje aktuální riziko ischemické choroby srdeční na polovinu. Je to vůbec možné?! Budete-li důslední, již kontrola cholesterolu za několik týdnů může ukázat první výsledky.

Další důvod pro potěšení z ořechů začíná odhalovat i výzkum rakoviny: Mandle brání vzniku rakoviny tlustého střeva u laboratorních zvířat. Zatím nevím, zda stejně působí i na člověka, ale nic přece nemůžeme ztratit!

„Dobře, přesvědčil jste mne. Začnu jíst ořechy každý den. Ale nepřiberu z nich?“

Mohu vám znovu odpovědět výsledky výzkumů, které jsou momentálně k dispozici: Z krátkodobého hlediska je nárůst hmotnosti při pravidelné konzumaci ořechů v dávce až 50 gramů za den zanedbatelný – průměrně 0,4 kg za šest měsíců. Přibírání na váze bylo navíc pozorováno pouze u lidí, kteří měli na začátku sledování nejnižší tělesnou hmotnost. Naopak ženy s mírnou nadváhou zhubnuly za stejné období v průměru 0,5 kg – a to bez toho, že by měly jakékoliv ambice hubnout!

A ještě něco: Dejte si pozor, aby kdosi bez vašeho vědomí neudělal z ořechů, kterými se chystáte chránit svoje srdce, praženou a solenou srdcervoucí provokaci. ■

Dětská leukémie a pití matky

Leukémie je nejčastějším druhem rakoviny u dětí. Vědci se domnívají, že je výsledkem interakce mezi faktory genetickými a faktory okolního prostředí.

Vědecký výzkum nyní poukázal na roli, jakou může ve vzniku leukémie u dítěte hrát spotřeba alkoholu u matky v průběhu těhotenství. Již při pouhé jedné skleničce týdně se riziko onemocnění leukémií u jejího potomka zvyšovalo o 24 %.

Cancer Epidemiol Biomarkers Prev May 2010 19; 1238

Nezapomeň dojíst zeleninu!

Děti obvykle potřebují povzbudit, aby snědly doporučená množství zeleniny. Je dobrou strategií, pokud rodič dítěti nabídne různé druhy zeleniny na výběr? Podle jedné teorie je možnost volby důležitá.

Nizozemští vědci testovali více než 300 dvojic rodiče a dítě (ve věku 4–6 let). Zajímavým poznatkem bylo, že pro děti tohoto věku je zřejmě nejlepší, pokud si mohou vybrat předem, tedy nikoliv až při jídle, kdy je příliš mnoho možností spíše stresuje. Někteří děti reagovaly negativně a snědly nejméně, pokud se jim nedostalo vůbec žádné volby.

Am J Clin Nutr February 2010 vol. 91 no. 2 349–356

Mění se podle toho, na co se dívají

Výsledky celonárodní studie přinesly zjištění, že dospívající, kteří se často dívají na filmy, ve kterých se kouří, jsou v porovnání s těmi, kteří takové filmy nesledují, vystaveni trojnásobnému riziku, že sami začnou kouřit.

Zajímavé bylo, že riziko se nejvíce zvyšovalo u těch teenagerů, kteří jsou tradičně považováni za nejméně rizikovou skupinu; mezi ně patří například ti, jejichž rodiče nekouří.

Curr Dir Psychol Sci 2009 Apr 15;18(2):63–67

Terapie éterickými oleji

Éterické (esenciální) oleje se získávají z aromatických rostlin, jako je např. heřmánek, levandule, tymián, santalové dřevo, máta peprná, sevillský pomeranč nebo čajovník.

Dr. Winston Craig, Andrews University, z časopisu Vibrant Life

Mají za sebou dlouhou historii bezpečné aplikace v řadě situací. Dnes se používají do parfémů, mýdel, kosmetických prostředků a očních nápojů – i jako přírodní léčebné prostředky.

Éterické oleje bychom neměli zaměňovat za syntetické vůně, jejichž terapeutické účinky jsou pochybné a které mohou způsobit u pacienta negativní reakce. Měli bychom se vyhnout také pančovaným éterickým olejům.

Běžné použití éterických olejů

Éterické oleje mají celou řadu funkcí a antimikrobiálních účinků. Podívejme se na pár z nich:

Citrónová šťáva účinkuje proti kožnímu onemocnění

zvanému trichofycie. Roztok čajovníkového oleje je účinný proti poševním kvasinovým infekcím. Olej z běžného tymiánu je používán na výplachy ústní dutiny a kloktání při bolestech v krku. Eukalyptový olej pomáhá při vykašlávání a je užitečný při infekcích horních cest dýchacích. Olej z máty peprné a zázvorový éterický olej působí účinně při zvedání žaludku působením



přepravou v dopravních prostředcích nebo chemoterapií.

Užití éterických olejů v domácích podmínkách

Nevíte, kde s éterickými oleji začít? Zde je pár rád a triků.

Problémy se spánkem: Kápněte několik kapek levandulového oleje na polštář anebo kapesník vedle polštáře. Usnete rychleji, méně se budete budít a ráno budete odpočinutější.

Plísňové onemocnění nohou: Smíchejte pár kapek čajovníkového oleje s jednou nebo dvěma čajovými lžičkami oleje ze sladké mandle. Při každodenní aplikaci pomáhá zbavit se tohoto onemocnění.

Úleva při bolestech v krku: Přidejte několik kapek oleje z tymiánu do šálku vody ke kloktání.

Masážní olej: Připravte si vlastní masážní olej smícháním dvaceti kapek levandulového oleje a 30 mililitrů oleje ze sladké mandle, jojobového nebo sezamového oleje.

Úleva při zánětech v oblasti hrudníku: Přidejte čtyři nebo pět kapek eukalyptového oleje do misky s vroucí vodou. S použitím ručníku na přikrytí hlavy vám inhalace páry přinese úlevu.

Osvěžovač vzduchu: Přidáním několika kapek éterického oleje do difuzéru si připravte vlastní osvěžovač vzduchu. Jasmínový a citrónový olej přinášejí povzbudivé účinky, zatímco levandulový olej či olej z květů pomeranče mají zklidňující účinky.

Oleje na relaxaci, úlevu při stresu a problémech se spánkem

Inhalování éterických olejů je úspěšnou terapií při depresi, nespavosti, zánětech dutin a chronických bolestech. Oleje jsou inhalovány z kapesníku – anebo se několik kapek oleje přidá do misky s vroucí vodou. Některé éterické oleje, jako je olej z levandule, z růže či neroliová silice mají potenciál významně snížit hladinu stresu. Příjemná vůně může i pacientu v závěrečném stadiu nemoci pomoci relaxovat, lépe spát a lépe se vyrovnávat s bolestmi.

U pacientů v intenzivní péči redukuje masáže s levandulovým éterickým olejem stres a pocity úzkosti účinněji než masáže bez tohoto oleje.

Ukázalo se také, že ženy, které rodí, se dokáží více uvolnit a zakoušejí méně bolesti a úzkosti, jsou-li vystaveny příjemným vůním – jako je např. vůně levandule, jasmínu či růže. Užívání levandulového oleje přineslo významnou úlevu od bolesti a úzkostných stavů i pacientům s rakovinou anebo revmatoidní artritidou. ■

Bývá vám v autě na zvracení?

Sedíte na sedadle pasažéra v rodinném voze, stromy se míhají, hlava se vám točí, žaludek máte jako na vodě a zaplavuje vás vlhké teplo. Ne, to není zamilovanost, je vám špatně z jízdy.

Ruth Shiffmannová, přetištěno z časopisu Vibrant Life

Co způsobuje tuto nevolnost? Dochází k ní, když se mozku dostává vzájemně si odporujících informací. Vaše oči a uši registrují pohyb, zatímco tělo je v klidu. Anebo vaše tělo zaznamenává pohyb (např. v lodním podpalubí), ale oči jej nevnímají. Tento konflikt nutí mozek vysílat do zbytku těla nouzové signály – zvedání žaludku, bolení hlavy, studený pot a zvracení.

Pokud se chcete s nevolností za přepravy v dopravních prostředcích vypořádat, zamyslete se nad následujícími doporučeními.

Najeďte se jenom lehce, ale najeďte se. Každý ví, že před nastoupením na horskou dráhu není dobré se nacpat. U lidí, kteří jsou náchylní k nevolnosti, platí totéž – a to při jízdě kterýmkoliv dopravním prostředkem. Mnoho cestujících si však neuvědomuje, že prázdný žaludek je stejně problematický jako přeplněný. Před tím, než nastoupíte na palubu letadla, do vlaku, lodi, auta či autobusu, se proto trochu najeďte.

Vyberte si nejlepší místo. V autě platí, že nejlepší je, když sami řídíte, protože vaše pohyby při řízení pak odpovídají tomu, co vidíte. Pokud nemůžete usednout za volant, pak je další nejlepší možností sedadlo vedle řidiče, kde máte výhled na silnici před vámi a můžete předvídat zatáčky nebo nerovnosti terénu.

Nedívejte se postranním okénkem. Čím rychlejší je jízda, tím hůře byste se cítili.

Sedte v klidu! Opřete si hlavu a soustřeďte se na horizont anebo na nějaký vzdálený,



© Shutterstock/VueArcurs

nepohybující se objekt – aby se žaludek mohl uklidnit.

Porádně dýchejte. Dýchejte zhluboka a pomalu – tím zredukujete pocity úzkosti a přinese vám to úlevu i od dalších příznaků. Dbejte na přísun čerstvého vzduchu – v autě si pootevřete okénko, v letadle spusťte ventilaci nad hlavou.

Nečtěte. Pokud člověk shlíží dolů na něco, co se nepohybuje, zatímco tělo registruje pohyb, pocity nevolnosti to ještě prohlubuje.

Čucejte zázvorové nebo mentolové bonbóny. Zázvorové nebo mentolové bonbóny zklidňují žaludek. Můžete je užít před cestou nebo cucat během přepravy.

Trpíte-li při cestování těžkou nevolností, můžete se poohlédnout i po nějakém volně prodejném léku, který by vám pomohl. V mimořádných případech si můžete nechat napsat lék na předpis lékařem. (Nezapomínejte však, že takové léky způsobují ospalost a mohou mít i další negativní účinky.) ■

Myslím, tedy jsem...

Zamýšlíte se někdy nad svými myšlenkami? Většina z nás ne... Existují však důkazy, že způsob, jak přemýšlíme, ovlivňuje naše emoce, chování a dokonce i naše tělesné zdraví.

Magna Parksová, z časopisu Journal of Health & Healing

Kdybyste si měli zaznamenat všechny myšlenky, které vám během dne proběhly hlavou, co byste objevili? Možná byste byli překvapeni. O čem přemýšlíme odhaluje, jací ve skutečnosti jsme. To je důvod, proč moudrý král Šalomoun prohlásil před několika tisíci lety, že „jak člověk uvažuje ve svém srdci, takový je“. Odborníci i laici se dozvídají stále více o myšlenkách a jejich účinku na to, jak žijeme a kdo jsme. Podívejme se na některé specifické oblasti našich životů, které přímo souvisejí s tím, jak uvažujeme.

Myšlenky a emoce

Naše emoce jsou v přímém vztahu s tím, jak myslíme. Když jsem měla soukromou praxi, moji klienti často říkali, že se cítili tak a tak, protože někdo něco řekl nebo udělal anebo kvůli určité události či situaci, ke které v jejich životě došlo. Mnohý z nás už někdy poznal „strašně mne rozčílil“ nebo „byl jsem smutný, protože ona nechtěla udělat to a to“. Je pravda, že jako lidské bytosti máme skutečně vliv na pocity druhého člověka. Myšlenka, že jiný člověk nebo nějaká situace mohou ve skutečnosti „způsobit“, že se nějak cítíme, však není úplně správná. Mám-li to říct jednoduše, naše emoce nepodléhají tomu, co se stane, naše pocity ovlivňuje to, jak přemýšlíme o tom, co se stalo.

Příklad: Známy, který s vámi obvykle promluví, vás mine bez povšimnutí. Jak tuto situaci vnímáte, není dané ani tak chováním

osoby, ale spíše tím, jak vy sami interpretujete jeho chování. Když si řeknete: „To snad není možné, že se mnou vůbec nepromluvil!“ anebo „Proč mne ignoruje?“, asi se budete spíše cítit zraněný či odmítnutý – a rozzlobíte se. Pokud však dáte druhému šanci a přikloníte se k myšlence, že vás asi neviděl, protože měl plnou hlavu nějakých

starostí, je méně pravděpodobné, že se dostaví negativní emoce.

Psychologové aplikují tento princip při léčbě zvané kognitivně behaviorální terapie. Jedná se o metodu, díky níž se pacient učí, jak identifikovat a nahradit pokřivené myšlenkové vzorce zdravými postupy. Když pocítíme vztek, smutek, štěstí nebo vzrušení, můžeme si položit otázku: „Na co jsem myslel, co vyvolalo tento pocit?“

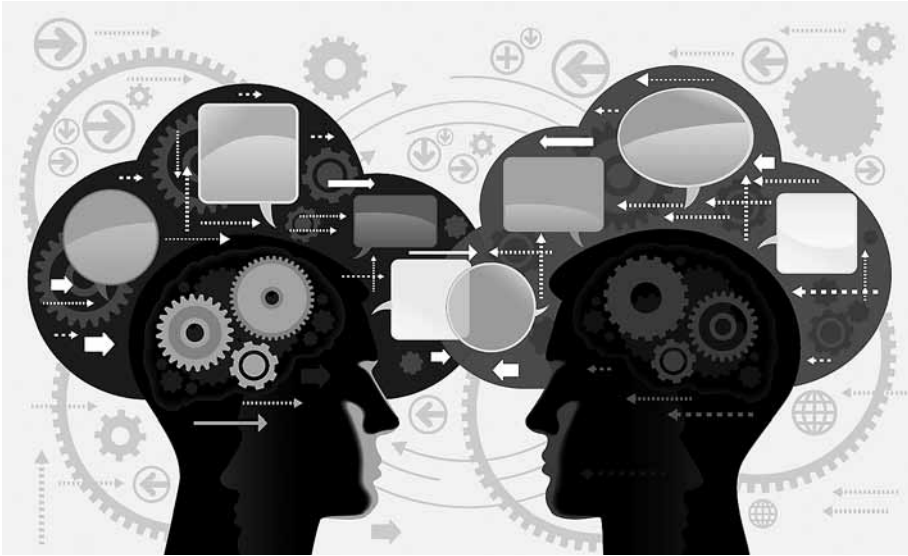
Myšlenky a chování

Zasej myšlenku, sklidiš čin. – Toto jednoduché přísloví přesně popisuje spojení mezi myšlenkami a činy. To, co zaséváme do své mysli, klíčí, roste, kvete a nese ovoce – v našich slovech a činech! Vrátime-li se k předchozí ilustraci: Pokud věříme, že ona osoba, která na nás nepromluvila, nás záměrně ignorovala, můžeme se rozhodnout ji také ignorovat, až ji příště potkáme. Když však předpokládáme, že nás jednoduše neviděla, protože byla ponořena do svých myšlenek a starostí, můžeme jí zavolat, abychom se zeptali, zda nemůžeme nějak pomoci.

Když jsem například pracovala se sexuálními násilníky, bylo důležitou součástí léčebného programu naučit je rozpoznat, jak jejich vlastní myšlenky přispěly k onomu aktu sexuálního obtěžování. Učili jsme je, jak identifikovat a nahrazovat nezdravé myšlenkové vzorce zdravějšími. Tento princip se používá i při léčbě dalších duševních obtíží, jako jsou deprese, úzkostné stavy



Když jsem například pracovala se sexuálními násilníky, bylo důležitou součástí léčebného programu naučit je rozpoznat, jak jejich vlastní myšlenky přispěly k onomu aktu sexuálního obtěžování. Učili jsme je, jak identifikovat a nahrazovat nezdravé myšlenkové vzorce zdravějšími.



© Shutterstock/VLADGRIN

a dokonce i vztahové problémy v manželství, rodině, na pracovišti, ve třídě a jinde.

Myšlenky a tělo

Zamyslete se nad následujícím: „Pokaždé, když si dovolíte rozhněvanou, nelaskavou nebo smutnou myšlenku, mozek vylučuje chemické látky, díky nimž se tělo necítí dobře, a aktivuje se hluboký limbický systém. ... Vzpomeňte si, kdy jste se naposledy rozčílili. Jak jste se cítili? Většina lidí v takové chvíli napíná svaly, srdce bije rychleji, ruce se potí... Naše těla reagují na každou negativní myšlenku, která proběhne našim mozkem.“

Tento citát popisuje, jak myšlenky působí na tělo. A pokud působí na tělo, je rozumné předpokládat, že ovlivňují i naše tělesné zdraví. Jsme si stále více vědomi, že mnohé nemoci, jimiž lidé strádají, jsou ve vztahu k tomu, co se děje v jejich mysli, jak přemýšlejí. Jedna inspirovaná autorka napsala: „Jen málo lidí si uvědomuje, jakou moc má duše nad tělem. Velký díl nemocí, které postihují lidstvo, má svůj zdroj v mysli...“

Toto spojení je jasně vidět v oblasti stresu. Jeden člověk to dobře popsal, když prohlásil: „Na co myslíme, to nás zabíjí.“ Ve většině situací zakoušíme stres ne kvůli situaci anebo stresoru samotnému, ale kvůli tomu, jak my reagujeme na onu situaci. Stres, jenž se vymyká kontrole, často přispívá k tělesným onemocněním. Příkladem pro mne je jedna moje známá, která strávila roky hořekováním nad úmrtím jiného člena rodiny. Tato žena nakonec zemřela na rakovinu, a to navzdory tomu, že měla jinak relativně zdravý životní styl. Člověk nemůže nenapadnout, jestli její negativní zaměření neoslabilo její zdraví. Troufla

bych si říct, že pokud by rozpoznala sílu myšlenky a rozhodla se vyhybat se negativnímu přemítání, mohla žít delším a plodnějším životem.

Psychologie a další disciplíny duševního zdraví jistě přinášejí určitý prospěch v ovládnutí myšlenek. Jako psychologka však sama musím uznat, že pole sekulární psychologie nabízí jenom omezenou pomoc. Jakýkoliv pokus, který učiníme jako pouhé lidské bytosti, abychom pochopili, k čemu dochází při našem myšlení, nás dovede jenom na určitou vzdálenost. Jak říká Jeremiáš (17,9): „Nejúskočnější ze všeho je srdce a nevyлéčitelné. Kdopak je zná?“ Chceme-li plně rozpoznat naše myšlenkové vzorce, musíme požádat Boha, aby nám je odhalil. A chceme-li změnit to, jak myslíme, je třeba se soustředit na kořen problému – naše srdce. Ježíš nám říká, že ze srdce vycházejí „špatné myšlenky, vraždy, cizoložství, smilství, loupeže, křivá svědectví, urážky“.

Ano, můžeme vyvinout lidské úsilí, které nám může pomoci dosáhnout při změně myšlenkových vzorců určitého úspěchu. Ale ke skutečné a trvalé změně dojde pouze tehdy, pokud je naše srdce proměněno a obnoveno Božím duchem. Jak to udělal žalmista David, musíme požádat Boha: „Stvoř mi, Bože, čisté srdce, obnov v mém nitru pevného ducha.“ (Žalm 51,12) Pokud to učiníme, můžeme si být jisti, že naše myšlenkové vzorce se změní k lepšímu – zevnitř ven!

Pak můžeme s důvěrou požádat Boha, aby nám pomohl řídit se napomenutím apoštola Pavla: „Konečně, bratři, přemýšlejte o všem, co je pravdivé, čestné, spravedlivé, čisté, cokoli je hodné lásky, co má dobrou pověst, co se považuje za ctnost a co sklízí pochvalu.“ (Filipským 4,8) ■

Švédsko plánuje novou dálnici pro cyklisty

Skandinávci jsou milovníci kol a jsou v tom opravdu pokrokoví. Během posledních let některá švédská města vybudovala takzvané cyklo dálnice. Na rozdíl od jednoduchých cyklostezek z 20. století jsou tyto dálnice široké, velmi dlouhé, často jsou fyzicky oddělené od klasické silnice a mají omezený počet výjezdů. Při budování byly brány v potaz potřeby nejen víkendových cyklistů, ale také lidí dojíždějících za prací.

Od roku 2010 se i v Londýně buduje rozsáhlá síť cyklistických dálnic a v centru města najdete řadu stanovišť na pronájem kol. Kodaň, město přímo zasvěcené cyklistům, pracuje na rozšíření svých vlastních cyklostezek a i v ostatních částech světa se cyklistické stezky a dálnice objevují čím dál tím víc.

Nejnovějším plánem výstavby cyklistické dálnice ve Švédsku v délce asi 20 kilometrů je propojení univerzitního města Lund a jižní metropole Malmö. Tato cyklostezka bude dvouproudová v obou směrech, s terénní úpravou a oplocená proto, aby byla oddělena od dopravního provozu a poskytovala i ochranu proti větru. Na trase se bude nacházet i několik servisních stanic pro případné opravy kol.

Cyklistické dálnice mohou mít dramatický efekt na celkovou dopravu. Když byla v Londýně otevřena první taková dálnice, připoutala o 70 procent více cyklistů než klasická a již vybudovaná cyklostezky.

Také město New York má cyklostezku, která vede podél západního Manhattanu a lze ji považovat za cyklo dálnici.

Chicago je zase na počátku výstavby městských cyklostezek pro dojíždějící a v celostátním měřítku USA se mluví o obnovení mezistátní cyklistické sítě.

Situace v České republice? Máme o čem snít.

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



© Shutterstock/Cahil Meisa

Komunikace a štěstí v manželství

Štěstí páru může být do značné míry měřeno efektivností jejich komunikace. Způsob vzájemné komunikace je jedním z nejsilnějších faktorů, které ovlivňují úspěch nebo selhání vztahu.

Z knihy Nancy van Peltové Jak zvládnout partnerskou komunikaci. Vydalo nakladatelství Advent-Orion v roce 2012.

Komunikace je cestou ke vzájemnému porozumění. Pokud máme druhým porozumět a mají-li rozumět oni nám, potřebujeme pochopit nejen svého partnera, ale i sami sebe.

Mezi nejčastější problémy, které rozdělují a rozvádějí páry, patří (v sestupném

pořadí podle frekvence výskytu): Narušená komunikace, ztráta společných cílů a zájmů, sexuální neshody, nevěra, ztráta vzrušení a radosti ze vztahu, peníze, neshody kvůli dětem, alkohol nebo jiné závislosti, otázky ženských práv, příbuzní... Povšimněme si, že nevěra je až na čtvrtém

místě. Nevěra většinou není prvotním problémem. Je důsledkem jiných partnerských neshod, které začínají narušením komunikace.

Dřívější manželství spojovala potřeba zajistit si existenci. Partneři stáli mnoho sil, aby rodina měla střechu nad hlavou,

dostatek jídla a ošacení. Těmto dvojicím nezbývalo mnoho času na budování vztahu. Dnešní manželství je naopak zcela založeno na vztahu. V současnosti manželé hledají naplnění spíše citových nebo fyzických potřeb. Chceme být hodnoceni za to, kým jsme, ne proto, že přineseme domů peníze nebo se staráme o domácnost.

Komunikace je základem intimních vztahů. Komunikace je to, co prozařuje pečování, dávání, sdílení a ujištění. Pokud neporozumíme principům naslouchání a mluvení, nemůžeme se skutečně poznat. Zůstáváme jeden druhému uzavřeni. Manžel, který vchází do dveří s pozdravem „Ahoj, miláčku“, čímž jeho celovečerní komunikace končí, zřejmě nedisponuje mnoha komunikačními dovednostmi. Žena, která zarputile mlčí, protože jí manžel řekl něco, co zranilo její city, také zřejmě nepochopila potřebu a důležitost vzájemné komunikace. Ve skutečnosti tím oba dávají najevo, že nemají dost vůle a odvahy říci tomu druhému o tom, co právě prožívají.

Hlavním důvodem selhání v partnerské komunikaci jsou obavy ze sdílení skutečných myšlenek a pocitů. Strach z bolestného odmítnutí může natrvalo zablokovat touhu po otevřenosti. Kdo někdy nepromluvil na partnera a nebyl odmítnut? Někteří lidé tím byli natolik zraněni, že si nechávají všechny pocity pro sebe, nebo se je dokonce naučí potlačovat či zapírat. Schoulí se do své ulity a ztratí odvahu z ní vyjít ven.

Někteří selhávají v komunikaci proto, že je snadnější se jí vyhnout, potlačit myšlenky a pocity, než se je naučit vhodně a srozumitelně vyjádřit. Tato příčina úzce souvisí se sebeúctou. Pokud se domnívám, že moje myšlenky a názory nemají cenu, proč se měl o ně s někým sdílet? V těchto případech je potřebné zaměřit se na vlastní sebehodnocení.

Podstatnou komunikační dovedností je schopnost vystihnout vhodný čas pro hlubší rozhovor. Některé dvojice neumějí komunikovat, protože jim chybí pozitivní zkušenost. Kdykoli se snažili s druhým mluvit o svých pocitech či myšlenkách, byli odmítnuti.

Naše rané zážitky z dětství v nás nastavily určité mechanismy, které určují, co můžeme a co nemůžeme sdílet s těmi, které milujeme. V důsledku toho mnoho lidí žije jako želvy: Opatrně vysunou svoji hlavu jenom na krátké nadechnutí, jen aby nebyli chyceni číhajícím útočníkem. S přibývajícím útoky tráví více času uvnitř svého krunýře než mimo něj.

Náš vžitý způsob komunikace, který nám připadá normální a přiměřený, je výrazně ovlivněn prostředím, ve kterém jsme vyrůstali. Už jako děti jsme vnímali, jak členové

rodiny hovoří a jak na sebe reagují. Jako dospělí pak tento vzorec s malými obměnami napodobujeme. Tvé komunikační vzorce mohou ostře kontrastovat se vzorci tvého partnera. Ve vaší rodině se například názorové třenice řešily v klidu, zatímco v rodině partnera to jiskřilo. Některé studie ukazují, že více genů přechází od prarodičů než od rodičů. Tato kombinace vlastností je ve značné míře zodpovědná za tvé chování, reakce a emoční odpovědi a určuje také způsob tvé komunikace.

Je nezbytné přijmout skutečnost, že myšlení muže je více analytické, kdežto ženu více ovlivňují intuice a emoce. Ženy si občas postesknou, že jejich manželé s nimi nechtějí mluvit, a muži si zase stěžují na to, jak jsou jejich ženy emocionální. Pokud si uvědomíme, jak funkční rozdíly mozku muže a ženy ovlivňují proces komunikace,



© Shutterstock/Chaim Poleda

Pokud si uvědomíme, jak funkční rozdíly mozku muže a ženy ovlivňují proces komunikace, potom snáze pochopíme způsob myšlení a reagování svého partnera. Skutečným klíčem k úspěšnému vztahu je porozumění!

potom také snáze pochopíme způsob myšlení a reagování „opačné poloviny lidstva“ – a tedy i svého partnera. Skutečným klíčem k úspěšnému vztahu je porozumění!

Žena, která vstupuje do manželství, doufá, že se jí podaří vést důvěrný a pro ni tak důležitý dialog se svým partnerem. Muž naopak většinou nepocituje tak intenzivní potřebu verbalizovat své pocity, často dá přednost

spíš okruhu přátel, kde čin vítězí nad slovem. Neefektivní komunikační vzorce způsobují, že se komunikace stává neúčinná a povrchní, bez pozitivního dopadu na společné soužití. Postupem času stále častěji dochází k tomu, že si manželé nesprávně interpretují příčiny jednání svých partnerů. Vzájemné potřeby zůstávají nenaplněny, chronické problémy nevyřešeny. To vše dohromady pak může vést až k naprostému odcizení.

Žít v manželství, to ještě neznamená mít k druhému pevný a hluboký vztah. Je příliš mnoho párů, které sice žijí ve formálním svazku, ale jejich citové pouto je jen velmi slabé. Nakonec se může stát, že si bude každý z partnerů žít sám ve svém vlastním světě, kde už není příliš místa pro druhého. Přesto však platí, že neexistuje nic, co by se osobnosti člověka dotklo více než opravdový vztah. Pouze v kontextu vztahu totiž mohou být naplněny nehlubší potřeby každé lidské bytosti. A proto lidé touží po skutečných vztazích.

Každá krize, i zdánlivě malá a bezvýznamná, může přispět k rozchodu dvojice, není-li vztah pevný a hluboký. Pouze vztah založený na silné citové vazbě odolá každému náporu. Vztah, to není pouze spojení dvou rozdílných bytostí, ale také splynutí dvou myšlenkových a názorových světů. Dva různí lidé nyní vytvářejí společné hodnoty, snaží se dosáhnout stejných cílů. Jejich naděje, sny a očekávání se spojují a směřují ke společnému horizontu.

Máte podobné životní cíle a osobní přesvědčení? Dáváte každý z vás tomu druhému to nejlepší, motivujete se k větší snaze o porozumění a podporujete růst vašeho vztahu? Víš, co od tebe partner v budoucnu očekává? Můžeš jeho představy naplnit? Podporuje partner tvé schopnosti a dává ti prostor pro to, abys mohl být sám sebou?

Každý jednáme podle určitých navýklých reakcí. Všechny nesprávné komunikační návyky je však možné překonat – stačí jen chtít. Možná, že potřebuješ změnit své komunikační návyky! Zeptej se sám sebe, jaké konkrétní změny potřebuješ provést, abys dosáhl svého cíle – efektivnější komunikace. Jaké změny jsi ochoten udělat?

Zvol si konkrétní a jasný cíl – zlepšit svůj způsob komunikace – a vydej se za ním. Nech se odradit od nastoupené cesty, ani kdyby s tím tvůj partner nesouhlasil nebo neměl zájem dodržovat komunikační pravidla. Není nutné odmítat partnera nebo to vzdát, když tvé snahy nevyjdou. Prostě se rozhodni pracovat na zlepšení své komunikace bez ohledu na jakékoli překážky.

Bez činu zůstává i nejkrásnější myšlenka bezcennou. (Mahátma Gándhí) ■



Deset zásad pro rodiče

Když se setkávám s dětmi, jejichž rodiče neberou a neplní svou úlohu dostatečně, musím s lítostí uznat, že nejdůležitější úkol na světě je často svěřován lidem, kteří pro něj nemají sebemenší přípravu a vzdělání.

Z knihy Bena Carsona a Gregga Lewise Širší souvislosti. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

Každý lékař musí získat patřičné oprávnění. Instalátér nebo elektrikář, kterého si pozvu, aby mi něco opravil, má výuční list nebo patřičnou zkoušku. Jediným předpokladem rodičovství je však mít dítě – a děti někdy přicházejí, aniž jsme si to plánovali nebo si je přáli.

Nenavrhují rodičovské zkoušky ani povolenky k rodičovství. Ještě nejsem tak zmatomyslněn úrovní rodičů v naší společnosti, abych navrhol více pravomocí pro vládu v oblasti rodinné politiky. Naopak, vidím určité důvody k optimismu i přes řadu znepokojivých faktorů. Knihy o rodičovství se stále prodávají ve velkých nákladech. Zdá se, že lidé cítí potřebu, aby jim někdo

pomohl, a zajímají se o odpovědnost, kterou jako matky a otcové dostali.

Chtěl bych se s vámi proto podělit o následující zásady. Některé jsem odpozoroval z příkladu jiných lidí, dalším jsem se naučil na základě vlastních tvrdých zkušeností.

1/ Nezapomeň na své vlastní dětství

To je tak jednoduchá myšlenka, a přesto tak drahocenná rodičovská pomůcka. Vzpomínám si například, že jsem jako kluk hrozně nerad pomáhal doma. Situace se změnila a začal jsem pomáhat, aniž mi to musela matka mnohokrát připomínat, až tehdy, když jsem pochopil, jak tvrdě naše

maminka dře, aby nás uživila. Teprve tehdy mi došlo, jak to bylo ode mne nesobec-ké a nefér.

Protože si na to vzpomínám, vynasnažil jsem se, aby naši kluci pochopili, kolik času a námahy věnuji své práci (neurochirurg), aby se oni mohli mít dobře. Doufám, že toto poznání rozvine jejich smysl pro odpovědnost.

2/ Dovol dětem stanovit pravidla

To není totéž jako vzdát se rodičovské autority. Neříkám tím, že by děti měly doma vládnout. Objevil jsem však, že když dovolíme dětem, aby se zapojily do stanovení pravidel, dá nám mnohem méně práce přimět je, aby tato očekávání naplnily. To byla jedna z neefektivnějších strategií naší maminky.

Jednou jsme si s Curtisem mamince stěžovali, že toho po nás požaduje příliš moc. Odpověděla, že jsme-li unaveni jejím „velením“ a považujeme-li její požadavky za „nefér“, nechá nás rozhodovat, co se má doma dělat a kdo to má udělat. Ať tedy navrhneme lepší řešení.

Navrhli jsme ho. Bylo to naše řešení, takže jsme si už nemohli na nic stěžovat. Ve snaze rozdělit úkoly spravedlivě jsme si nakonec naložili více, než kolik by po nás požadovala maminka.

3/ Zajisti, aby děti zakoušely důsledky

Když jsme v mé rodině spolu s manželkou i dětmi vypracovali seznam úkolů, stanovili jsme také společně, kolik bodů získají za každý úkol. Dostávali žetony, pokud splnili stanovený úkol včas. Tuto odměnu dostávali za to, že splnili svoje domácí povinnosti, že cvičili na hudební nástroj, aniž jim to někdo musel připomínat, a dokonce i za kladný přístup. Žetony ztráceli za negativní postoj,

za to, že je někdo musel popohánět, aby plnili své povinnosti, za to, když něco neudělali nebo to neudělali dobře. Má to návaznost také na žákovské knížky – za každou jedničku dostanou dvacet bodů, za dvojku pět, ale za každou trojku nám musí vrátit dvacet žetonů.

Žetony si u nás mohou vyměňovat za peníze, aby měli kapesné – aby mohli koupit dárky nebo něco pro sebe, co si přejí, anebo si mohou hotovost ukládat ve spořitelně. Vysvětlili jsme jim, že plněním povinností, dobrým přístupem a dobrými známkami ve škole si mohou našetřit tolik, že až jim bude osmnáct, mohou si koupit vlastní auto.

4/ Rodičovství může být kolektivní záležitost

V předchozích generacích musely děti poslouchat nejen rodiče, ale také další příbuzné, sousedy a příležitostně i cizí dospělí. Ti všichni také pocítovali odpovědnost za dohled a výchovu dětí ve společnosti. To platilo nejen na vesnicích, ale i ve velkém městě, kde jsem vyrůstal.

Pokud nějaký kluk dělal vylomeniny, třeba házel kamením po vlaku, autech nebo nepozorně vrazil na chodníku do starého člověka, vždycky se našel poblíž nějaký dospělý, kdo tomu darebovi řekl: Tohle se nedělá! Nebo zatelefonoval rodičům, případně kluka popadl a dovedl domů. V dnešní době se už něco takového vidá spíše výjimečně. Jak se zdá, i když je nás víc a musíme bydlet blíže jeden druhého, své sousedy už neznáme tak dobře, abychom na sebe mohli vzít takovou odpovědnost.

Rodiče musí více spolupracovat. Najdeme nebo vytvoříme skupinu spolu s dalšími rodiči, kterým na výchově dětí záleží – v sousedství, ve škole, v církvi. Nikdo z nás by se neměl pokoušet pustit se do tak rizikového podnikání bez záchranné sítě svých bližních.

5/ Poznej své dítě

Jednat s naprosto odlišnými dětmi spravedlivě neznamená jednat s nimi naprosto stejně. S různými osobnostmi musíme jednat rozdílně, abychom dosáhli stejných výsledků. Platí to obzvláště v případech výchovných metod. Některé děti reagují pouze na tresty, jiné spíše na pozitivní podněty. Na některé děti platí, když dostanou na zadek, jiné je třeba někým zavřít, dalším je třeba něco zakázat. Milující rodič, který opravdu zná své dítě, má daleko větší možnost zvolit opravdu funkční výchovný prostředek „ušitý na míru“ dítěte. ■

Pokračování příště

Arktida v ohrožení

Podle nedávného článku v časopisu Nature ubývá v současné době oceánský led v Arktidě tak rychle a v takovém rozsahu jako nikdy za posledních více než 1 000 let.

Z materiálů Greenpeace, autor článku Ben Ayliff

Odhaduje se, že po desetiletích postupného odtávání je dnes plocha trvalého ledu na severní polokouli celkem o 2 miliony km² menší, než byla na konci 20. století. A brzy může přijít doba, kdy bude severní pól během léta zcela bez ledu.

Z článku také vyplývá, že čím více ledu během léta roztaje, tím pomaleji vzniká nový led v zimním období. Navíc se během jedné zimy tento nově vzniklý led nestihne dostatečně zpevnit, a tak příští léto taje ještě rychleji. Tento začarovaný kruh je s největší pravděpodobností příčinou toho, proč je plocha arktického ledu v Arktidě v posledních letech stále menší.

Dle autorů článku je zřejmé, že „tání arktického ledu v posledních letech je zapříčiněno změnou klimatu vlivem lidské činnosti“ a že od 70. let minulého století došlo k takovému úbytku ledu, jaký nebyl pozorován za posledních 1 450 let.

Podle nové studie se Arktida v důsledku ohřívání jak atmosféry, tak oceánů dostává do pasti postupného oteplování. Postupně „eroduje zesponu a taje svrchu“ takovou rychlostí, že podle vědců „je to, co se nyní děje, zcela ojedinělé... vstupujeme do světa, jaký nemá v minulosti obdoby“.

Vědci se nedávno shodli na tom, že úroveň zalednění v Arktidě byla v letních měsících roku 2011 druhá nejnižší vůbec, a že „trend úbytku arktického ledu bude v důsledku rostoucího množství skleníkových plynů v atmosféře pokračovat“. To může vést až k tomu, že severní pól bude během deseti let v létě zcela bez ledu. Místa, která jsou dnes bílá, budou za pár let modrá. Namísto ledu tam bude jen otevřené moře.

A jak se k tomuto důraznému varování staví vlády a průmysl? Zcela překvapivě je většina z nich přesvědčena, že jde o vývoj pozitivním směrem!

Společnost Shell se chystá příští léto rozjet své plány nových vrtů v Beaufortově a Čukotském moři a firma Cairn Energy se podle všeho bude i v roce 2012 po dvou neúspěšných letech dál snažit najít ropu u pobřeží Grónska. Ruský energetický gigant Gazprom začal s pracemi na druhé arktické plošině, aby mohl těžit vedle monstrózně vyhlížející vrtné plošiny Prirazlomnaja v Pečorském moři u pobřeží Sibíře. Na stejném místě se chystají těžit Exxon a Rosneft v rámci projektu, který má dle vyjádření Vladimíra Putina hodnotu až půl bilionu dolarů.

A dokonce i tak uvážlivá země jako je Norsko vidí v úbytku arktického ledu potenciální zlatý důl. Nedávno se o industrializaci tohoto území jeho představitelé vyjádřili jako o „projektu jedné generace“ a chystají se dát zelenou novým ropným vrtům na chráněném a neuvěřitelně krásném ostrově Jana Mayena.

Méně překvapivý je postoj britské vlády – vzhledem k tomu, že vždy všemožně podporovala průmyslové aktivity, tak není divu, že se angažuje i v této záležitosti. Lobuje za oslabení nových nařízení EU, která mají za cíl zajistit, aby ropné společnosti jako Cairn, BP a Shell musely v tak křehkých oblastech, jakou Arktida bezpochyby je, dodržovat přísné provozní normy. ■



Padající kapky

„Netrapte se žádnou starostí, ale v každé modlitbě a prosbě děkujte a předkládejte své žádosti Bohu. A pokoj Boží převyšující každé pomýšlení, bude střežit vaše srdce i mysl v Kristu Ježíši.“ (Filipským 4,6–7)

Co to znamená, že se nemáme o nic starat? Tato slova jsou stejně matoucí jako text u Matouše 6,25. Tam čteme: „Nemějte starost o svůj život, co budete jíst, ani o tělo, co budete mít na sebe.“ Fráze „nemějte tedy starost“ se opakuje znovu ve verších 31 a 34. Muselo to být pro Ježíše skutečně důležité, když o tom hovoří třikrát v devíti verších.

„Můj život byl plný hrozných neštěstí – většina z nich se nikdy nestala.“ Tato slova filozofa Montaigneho vyjadřují lidskou povahu. Rádi si děláme starosti. Pokud nemáme nic významného, co by nám mohlo způsobovat starosti, začneme se strachovat kvůli nepodstatným věcem. Příliš často připomínáme paní, která řekla: „Vždycky se cítím špatně, když je mi dobře, protože vím, že za chvíli se budu cítit špatně.“

Starosti si však vybírají krutou daň. Staří čínští vládcové měli pro své zajatce vymyšleno zvláštní mučení. Svázali jim ruce i nohy a postavili je na místo, na které neustále kapala voda. Kapala a kapala... dnem i nocí. Kapky bez přestání dopadaly na hlavy zajatců, až se jim nakonec zdálo, že jim někdo tluče do hlavy kladivem. Většina z nich z toho zešílela.

Starosti jsou jako padající kapky vody. Nepřestávající úder kapek oslabí sílu člověka, způsobí vředy, nemoci srdce, psychické poruchy a dokonce mohou vést až k sebevraždám. Nemocnice jsou plné lidí, kteří nezvládli neustálou zátěž starostí a úzkostí. Starosti zabíjejí, přímo i nepřimo.

Kázání na hoře přesně vystihuje problém našich obav a starostí. To, k čemu nás Ježíš vybízí, je základem mnoha psychologických, lékařských a duchovních rad. Neměli bychom se strachovat a prožívat úzkost. Vždyť proč bychom se měli trápit? Nemí snad Bůh Otcem každého z nás? Nestará se o nás?

George R. Knight, Na hoře blahoslavenství, vydal Advent-Orion



Snažíme-li se vyhnout střetu s životní realitou nebo nahrazujeme-li vlastní neuspokojené potřeby jídlem, drogou, případně nevhodnou aktivitou (pornografie, nadměrné sledování televize, hraní počítačových her), jsme pouze krůček od vzniku závislosti.

Z knihy Vicki Griffinové a spol. Cesta ke svobodě. Vydalo nakladatelství Advent-Orion v roce 2011.

Závislost obecně má mnoho možných kořenů. Patří mezi ně kořeny emoční, tělesné, genetické a vliv okolí. Chceme-li vytvořit vítěznou strategii, je důležité znát sílu nepřítele. Závislost se může vplížit do života zranitelné či nic netušící osoby v mnoha podobách. S chladnou nezaujatostí překračuje všechny rasové, třídní,

sociální, výchovné i ekonomické hranice. U závislosti hrají roli faktory emoční, týkající se chování, duchovní i faktory životního stylu. Předpokladem nalezení trvalé svobody jsou pozitivní změny v každé z těchto oblastí.

Existuje však velký rozdíl mezi zranitelností a osudem, mezi rizikem

a předurčeností. Mnoha lidem, kteří jsou vystaveni vysokému riziku závislosti, se podařilo toto nebezpečí překonat a stali se z nich příkladní občané. Na druhé straně vidíme ty, kteří v životě požívali mnohých výsad, a přesto se z nich staly bezmocné oběti závislosti. Každý si musí uvědomit, v jaké situaci se nachází, a stejně důležité je vědět, že existuje cesta zpátky k normálnímu životu.

Deset příznaků závislého mozku

1. Trávím s *tím* spoustu času.
2. Užívám *to* víc, než bych chtěl.
3. Opakovaně se mi nedaří omezit čas, který s *tím* trávím.
4. Lžu, skrývám se a pokouším se *to* utajit.
5. Nejsem kvůli *tomu* schopen užívat si jiných potěšení.
6. Jsem *tím* posedlý, plánuji *to* a hromadím si *to* do zásoby.
7. Zakouším bez *toho* úzkostné stavy a deprese.
8. Práce, škola a rodina *tím* trpí.
9. Vzdávám se kvůli *tomu* užitečných aktivit.
10. Když s *tím* přestanu, dostaví se abstinční příznaky.

„To“ je závislost, ať už se jedná o jídlo, návykovou látku, aktivitu nebo jiné závislé chování.

Struktura mozku není předurčená nebo neměnná. Podle neuropsychiatra Johna Rateye „můžeme ovlivňovat proces rozvoje našeho mozku, a tudíž i naše schopnosti. Chudoba, odcizení, návykové látky, hormonální nerovnováha a depresivní stavy nemusí znamenat neúspěch – a naopak bohatství přijetí, vegetariánství a dostatek pohybu nezaručují úspěch. Naše vlastní svobodná vůle může být tou největší silou, která řídí rozvoj mozku a zároveň i směr celého našeho života.“

Zkušenosti, myšlenky, činy a emoce skutečně mění strukturu mozku. Pokud budeme hledět na mozek jako sval, který může být oslaben nebo posílen, budeme schopni uplatnit svoji schopnost stát se tím, kým chceme být. Jakmile pochopíme, jak se mozek vyvíjí, budeme schopni vytrénovat ho ke zdraví, čilosti i dlouhověkosti.

Fakta o závislostech

Závislost může člověka ohrožovat na životě. Výzkum vypracovaný *National Institute on Drug Abuse* svědčí o tom, že dlouhodobé vystavení určité látce, aktivitě nebo jednání vyvolává závislost změnami ve specifických neuronech centrálního nervového systému.

Většina lidí nedokáže se svou závislostí jednoduše přestat – ať už se o to snaží sebevíc. K jejímu zbavení nebo alespoň omezení potřebují jednu nebo více kúr strukturované léčby. Závislost je zneklidňující a matoucí také proto, že je často charakterizována popřením: „Mám věci pod kontrolou.“ „Nemá to vliv na moji rodinu a práci.“

Pokud rodinní příslušníci nebo přátelé umožňují dotyčnému závislé chování, může se problém ještě prohloubit. Mezi příklady patří např. krytí takového člověka, omlouvání jeho chování,



jeho osobování, že se nedokáže ovládat, anebo pokusy dostat ho pod kontrolu výhrůzkami nebo nátlakem.

K rozvoji problémů s nějakou látkou, aktivitou nebo jednáním může vést celá řada faktorů. I když se nedá riziko závislosti přesně vyčíslit, některé rysy – například výskyt závislosti v rodině, sebezničující životní styl, stres či traumatické zážitky, násilí, případně předchozí vlastní zkušenost se závislostí – zvyšují pravděpodobnost jejího výskytu.

Závislost je onemocnění, které se dá léčit. Denně činí tisíce lidí ve svých životech takové změny, které jim zprostředkují klíč ke svobodnému životu a k zbavení se břemene závislosti.

Koutek poezie

Pastýři stvoření

„Země byla před Bohem zkažená a plná násilí.“
 „Neboť všechno tvorstvo pokazilo na zemi svou cestu.“
 Dávni králové, mocní samozvanci svévol zasílili
 Neštěstí – důsledek lidské zvůle, ne Božího trestu

Bůh chce mít plnost života, násilí kazí a ničí –
 I soubor vztahů... Dokud tvoří Bůh, je vše velmi dobré
 Když však začne tvořit po svém člověk, had na poušti syčí
 Vznikají ne-stvůry, ne-tvoří, hledíš do očí kobře

Smysl potopy – ne zhouba, nýbrž obnovení řádu
 Kde je záchrana před touto záplavou? V korábu, v arše
 Pastýři stvoření, dělníku lásky – zástupem v řadu!
 Vpřed k Boží chvále a k jeho radosti, za zvuku marše

Robert Žižka

Jaké prostředky jsou pro uzdravení k dispozici? Existují čtyři cesty, jak se zbavit závislosti: Eliminovat příjemné pocity, které návyková látka či chování přináší, zvýšit pocit uspokojení, který je výsledkem pozitivní volby, otupit sílu spouštěčů závislosti a posílit mozek učním se novým návykům.

Abstinční příznaky

Odvykání závislosti jakéhokoli druhu vyvolává různé příznaky, od dočasných a frustrujících až po dlouhodobé a závažné. Trvá určitý čas, než se mozek a tělo dokážou vypořádat s absencí opakované a obvyklé stimulace závislosti.

1. Deprese
2. Nepokoj, napětí
3. Únava
4. Agresivita
5. Neschopnost soustředit se
6. Návaly touhy
7. Sebevražedné myšlenky
8. Nespavost

Uvedený seznam nezahrnuje fyziologické příznaky, které jsou spojené s odvykáním závislosti na látkách, jako jsou drogy, alkohol či nikotin.

Aby člověk získal novou energii poté, co musel bojovat s nějakou nemocí, jako například chřipka, potřebuje k tomu čas a dávku trpělivosti – a stejně tak vyžaduje čas a trpělivost, má-li se zotavit mozek, zesílit tělo a doplnit emoční energii po souboji se závislostí. ■

Komu jsou pobyty určeny?

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

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

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

Co nabízíme?

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

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

Jaké jsou ceny?

Ceny týdenních pobytů zůstávají v roce 2012 stejné jako v roce 2011, tzn. na úrovni 5 550–6 250 Kč. Cena zahrnuje všechny výše zmíněné služby. Absolventi předchozích pobytů mohou opět počítat se slevou 10%. Blíže informace na tel. 311 712 464.

Veg mňamky nejen pro vegan(k)y

Každý, kdo se odhodlá vypustit živočišné složky ze svého jídelníčku, má jinou odpověď na otázku proč. Důvody se liší, od zdravotních až po environmentální a etické.

Z kuchařky Martiny Čermákové Veg mňamky nejen pro vegan(k)y. Vydalo nakladatelství PLOT v roce 2011.

Škatulky stranou, kuchařka Veg mňamky nejen pro vegan(k)y je míněna jako inspirace pro kohokoli – vegetariány, vegany, skoro-vegany, lakto-ovo vegetariány, ty, kteří chtějí experimentovat s novými přísadami nebo rostlinnou stravou, ty, kteří o veganství nikdy neslyšeli, skeptiky, idealisty a možná i zažrané masožravce.

Müsli z trouby

2 hrnky ovesných vloček, 1/2 hrnku oříšků (můžeme použít i dýňová či slunečnicová semínka nebo mandle), 1/2 hrnku strouhaného kokosu, špetka soli, 1/2 lžičky vanilkového extraktu, 3 lžičky sirupu z agáve (nebo jiného sirupu), 1 lžičce rostlinného oleje, 2 lžičce šťávy z pomeranče, 1 lžička pomerančové kůry

Předehřejeme troubu na 200 °C a rozprostřeme na plech papír na pečení.

V míse smícháme vločky, oříšky, kokos, pomerančovou kůru a sůl. V jiné spojíme olej, sirup, vanilkový extrakt, pomerančovou šťávu a výsledek smícháme s vločkovou směsí. Důkladně promícháme a dáme péct do křupava tak na 20–30 minut s tím, že každých 6–8 minut müsli zamícháme, aby se peklo stejnoměrně.

Po vychladnutí můžete vmíchat jakékoli sušené ovoce nebo třeba nasekanou čokoládu a podávat s rostlinným mlékem nebo jogurtem. Ve vzduchotěsné dóze müsli vydrží až dva týdny.

Půvab vlastnoručně zapečeného müsli spočívá v nespočetném množství příchutí, které můžete do tohoto ranního koktejlu

namíchat podle nálady, času nebo dostupných ingrediencí.

Fazolové burgery

2 hrnky uvařených černých fazolí, 1 hrnek strouhanky, 1/2 hrnku červené cibule, najemno nakrájené, 2 stroužky česneku, nasekané na drobno, 1/2 hrnku zelené papriky, najemno nakrájené, 2 lžičky mleté papriky, 2 lžičky mletého kmínu, trocha soli a pepře, 1/4 hrnku kečupu, 1 lžičce sójové omáčky, slunečnicový olej

Na středně vysokém ohni zahřejeme olej a 5 minut smažíme cibuli a česnek. Přidáme zelenou papriku a znovu opékáme do měkka. Vmícháme mletou papriku, kmín, sůl a pepř a znovu vše lehce orestujeme.

Rozmačkáme (nebo mixérem rozmixujeme) asi polovinu fazolí. Zeleninový mix z pánve přimícháme k fazolím, rozmačkaným i celým. Přidáme strouhanku, kečup a sójovou omáčku a všechno promícháme.

Vypracujeme těsto a vytvoříme z něj koule velké jako dlaň, které potom stlačíme na placičky vysoké asi 5 centimetrů. Smažíme na oleji 5 minut z každé strany.

Vložíme do housky s listem salátu, rajčetem a trochou sojanézy, kečupu nebo hořčice. Placičky můžete také oddělit papírem na pečení a zmrazit v sáčku.

Strčte tyhle baculaté karbanátky do ciabatty nebo si je dejte k zeleninové příloze. U karbanátků nezná kreativita meze, tak se nebojte zaměnit černé fazole třeba za červené, pohrát si s kořením nebo použít ovesné vločky místo strouhanky.

Rajčatovo-sýrové toasty

6–8 plátků chleba nebo bagety, špetka mleté papriky

„Sýrová“ omáčka: 1/3 hrnku rostlinného margarínu, 1/3 hrnku mouky, 1 lžíce misa, 1 lžíce tahini, 1 1/2 lžíce rajčatového protlaku, 3 lžíce sójové omáčky, 1 lžíce šťávy z citrónu, 1 hrnek sójového mléka, 1/2 hrnku lahůdkového droždí, sůl a pepř na dochucení

Předehřejeme troubu na 200 °C.

Nejdřív se dáme do omáčky: Na středně nízkém ohni na pánvi rozejdeme margarín. Přidáme mouku a mícháme, až se vytvoří kašovitá hmota. Potom vmícháme miso, rajčatový protlak, sójovou omáčku a citrón. Postupně přimícháme sójové mléko a zvětšíme oheň. Přidáme droždí, sůl, pepř, přivedeme k varu a ihned odstavíme.

Mezitím nakrájíme pečivo na libovolné tvary. Pomažeme – spíš pokapeme – bagety omáčkou, posypeme mletou paprikou a dáme na 10 minut zapéct.

Pokud vím, tak zapečená bageta nikdy nouzi o stoupence neměla.

Rizoto s nádechem Asie

1 hrnek jasmínové rýže, 2 hrnky kokosového mléka (velká konzerva), 1 cibule, na plátky, 2 stroužky česneku, na plátky, 1 červená paprika, na tenké nudličky, 1 pórek, na tenké plátky, 1/2 hrnku zeleninového bujonu, 1/4 lžičky kardamomu, šťáva z půlky limetky, 1/3 hrnku kešů oříšků

Na olivovém oleji osmažíme cibuli. Přidáme česnek, papriku a pórek a vše smažíme na středním ohni, až paprika změkne, asi tak 5 minut. Přilijeme zeleninový bujon a vaříme pod pokličkou přibližně 5 minut. Nakonec přilijeme kokosové mléko a šťávu z limetky a vaříme dalších 10 minut.

Dochutíme kardamomem a posypeme kešů oříšky, které jsme opekli v troubě (10 minut na 150 °C).

Hedvábně nasládlá kokosová rýže posypaná pečenými kešů ořechy vám obměkčí srdce a uvolní mysl.

Bramborovo-pórková pečená

2 hrnky brambor, na plátky, 1 pórek, na plátky

Na omáčku: 1 hrnek sójového mléka, 1/3 hrnku kešů natural, 1/3 hrnku lahůdkového droždí, 2 lžíce rostlinného margarínu, 2 lžíce tahini, 1 lžička hořčice, 1 lžíce citrónové šťávy, 1 lžička tymiánu, špetka mleté papriky a černého pepře

Předehřejeme troubu na 180 °C. Uvaříme nakrájené brambory do poloměkka, aby se nerozpadaly. Na poslední 2–3 minuty přidáme na kolečka nakrájený pórek.

Mezitím v mixéru smícháme všechny přísady na omáčku a rozšleháme do krémovea.

Smícháme brambory s pórkem a omáčkou. Dáme do zapékací misky a pečeme 20 minut.

Kombinace, která nezavání neobyčejností, protože klíčový element, ten pojící, nenajdete v nadpisu. Krémová, hutná a chuově spleťtá omáčka přetvoří tuto klasiku v chod hodný grandióznějšího názvu.

Mátovo-hrášková árie

1 cibule, 2 hrnky čerstvého nebo zmraženého hrášku, 1/2 hrnku čerstvé máty, 1 hrnek zeleninového bujonu, 1/4 hrnku sójového mléka

Nakrájenou cibuli osmahneme na středním až nízkém ohni tak, aby zesklivatěla, ale nezhnědla. Po pár minutách přidáme nasekanou mátu a 3/4 hrášku a přilijeme bujon. Vaříme 5–7 minut.

Rozšleháme do krémovea ručním mixérem, přimícháme zbytek hrášku a ještě 5 minut vaříme. Nakonec do polévky vlijeme sójové mléko. To už nevaříme.



© Shutterstock/Alexander Reihns

Můžete hned servírovat nebo dát vychladit do ledničky.

Jemná a chladivá. Šetrná úprava hrášku a máty neotupí jejich osobitost a hlavně podtrhne až poetické prolínání dvou úplně obyčejných přísad. 🍃

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART 2012

22. – 29. 4. penzion Borůvka, Špindlerův Mlýn, Krkonoše.....
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.....

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Adresa:

Telefon domů/do zaměstnání:

Hlavní zdravotní problémy:

Přihlášky:

OS Prameny zdraví, Nenačovice 87, 266 01 Beroun 1 (poštou)
newstart@pramenyzdravi.cz (e-mailem)
tel. 311 712 464, 800 105 555 (telefonicky)

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 harmonický životní styl

Nenačovice 87
266 01 Beroun 1
tel.: 311 712 464
e-mail: redakce@pramenyzdravi.cz

OP

12209/2005
267 12 Loděnice