

Časopis pro zdraví a harmonický životní styl 1/2012

prameny

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

zdraví



Pět jazyků omluvy 18

Zaměření pozornosti na jídlo 4

Mléko a rakovina 10

Budoucnost otevřená oběti 24



NEWSTART 2012



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

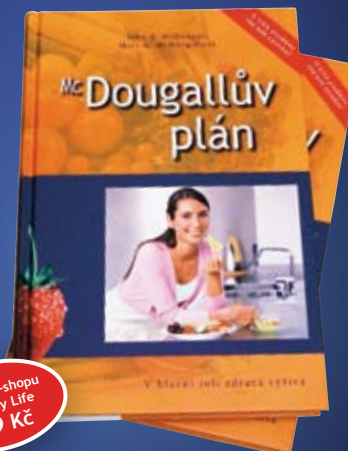
☎ 800 105 555

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...



Formát 152x227 mm, 368 stran

Ukázku z knihy dr. McDougalla „McDougallův plán“ najdete na str. 26. Knihu můžete jednoduše a za výhodnou cenu zakoupit v e-shopu Country Life.



Informace,
které
nestárnou.

www.magazinzdрави.cz

 k pramenům zdraví
CountryLife

Úvod

▼ BIO e-shop

▼ Bioprodejny

**Nakupujte
biopotravinu
z pohodlí svého
domova.**



www.countrylife.cz



Milý čtenáři,

jeden dálniční policista vypráví příběh. Kráčel k autu, které právě zastavil. Byla to neobvyklá kontrola. Auto jelo po dálnici rychlostí 38 kilometrů v hodině. Když to policista uviděl, pomyslel si: „To je stejně nebezpečné, jako když někdo jede příliš rychle.“ A tak auto raději zastavil.

Když k němu přistoupil, zjistil, že uvnitř sedí pět starších dam. Jedna dáma řídila, na předním sedadle vedle ní byla další a zbylé tři dámy seděly vzadu. Čtyři pasažérky vypadaly silně otřeseny.

Policista přistoupil k řidičce a požádal ji o řidičský průkaz. Podala mu jej se slovy: „Ale, pane, proč jste mne zastavil?“ Řekl: „Zastavil jsem vás, protože jste jela rychlostí 38 kilometrů v hodině. To je na dálnici nebezpečné.“ Ona namítla: „Ale já se jen řídím předpisy,“ a ukázala na dálniční ukazatel. Policista na něj pohlédl a řekl: „Mádam, ten ukazatel vám sděluje, na jaké dálnici se nacházíte, neznamená maximální povolenou rychlost. Tohle je dálnice č. 38. Nechám vás jet, ale zrychlete.“ Čtyři pasažérky se zatvářily poněkud poplašeně. Když policista podával řidičce nazpět doklady, zeptal se: „Proč jste vy spolujezdkyně tak vylekané?“ Řidička odpověděla: „Ony to zvládnou... Zrovna jsme sjely z dálnice č. 185.“

Milí čtenáři, není jedno, po jaké silnici jedeme, jak interpretujeme ukazatele a zejména kdo sedí u volantu našeho vozu. ☺

Časopis Prameny zdraví by vám chtěl i v roce 2012 ukazovat na cestu vedoucí k úplnému zdraví. Ať už se vám budou směřovky před očima míhat anebo krajina poklidně ubíhat směrem vzad, v každém případě děkujeme za vaši dosavadní přízeň a věříme, že nám zůstanete věrní.

Srdečně váš šéfredaktor

Robert Žižka

Obsah

závislosti

4 Zaměření pozornosti na jídlo

bylinky

6 Žeňšen pravý

duševní zdraví

7 Nenechme sebou manipulovat

zdraví a nemoc

10 Mléko a rakovina

přírodní léčba

11 Afty: Nezvaní návštěvníci v ústní dutině

přírodní léčba

11 Ananas podporuje trávení

výživná poradna

12 Náhradní sladidla

duševní zdraví

14 Rocková hudba škodí myším – i mládeži?

mýty a omyly

16 Běžecské boty jsou možná to nejhorší

partnerské vztahy

18 Pět jazyků omluvy

životní prostředí

20 Kohoutkovou, prosím...

evoluce vs. stvoření

22 Jazyk chameleona inspiruje robotický design

k zamyšlení

24 Budoucnost otevřená oběti

produkty a recepty

26 Veg mňamky nejen pro vegan(k)y

prameny zdraví

časopis pro zdraví a harmonický životní styl

OS Prameny zdraví
Nenačovice 87, 266 01 Beroun 1
prameny.zdravi@countrylife.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: prameny.zdravi@countrylife.cz

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

Zaměření pozornosti na jídlo

Podle vědce a profesora psychiatrie dr. Marka Golda se kupí důkazy o tom, že chronické přejídání by se mělo považovat za závislost a že se jedná o závislou poruchu.

Z knihy V. Griffinové, P. Mussona, K. Allenové a E. Kissingerové Cesta ke svobodě. Vydalo nakladatelství Advent-Orion v roce 2011.

Jaký je rozdíl mezi člověkem, který ztratil kontrolu nad alkoholem, a člověkem, jenž ztratil kontrolu nad jídlem?“ ptá se „Když se podíváme na mozek a jeho reakce, nenajdeme významné rozdíly. Hlavními mechanismy závislosti jsou podle něj překrývající se syndromy emočních poruch a signálních hormonů pro kontrolu chuti k jídlu, které nefungují, jak by měly.

Dr. Gold uzavírá: „Dospěli jsme k názoru, že přejídání je částečně výsledkem toho, že potraviny jsou rafinované, stávají se chutnějšími a lahodnějšími a mohou hrát podstatnou roli v poruše příjmu potravy, která se projevuje jako obezita.“

Vědecký výzkum naznačuje, že nadměrná konzumace sladkých a tučných rafinovaných potravin silně působí na hormonální signály, které vyvolávají chuť k jídlu. Podle endokrinologa Petera Havla, čím více rafinovaných potravin s velkým obsahem tuku či fruktózy sníte, tím méně na tělo mohou působit hormony upravující dlouhodobě chuť k jídlu, jako je leptin, inzulin a ghrelin. Uvádí příklad: „Tyto hormony udržují vaši tělesnou hmotnost stálou. Když pijete nápoje s větším obsahem fruktózy, tělo dále přijímá zbytečné kalorie, ale hormony nejsou schopny vyslat signál, že už máte přestat pít. Mnoho potravin rychlého občerstvení zapíjíme nějakým nevhodným nealkoholickým nápojem.“ Ve dvoulitrové láhvi je 130 gramů fruktózy, zatímco v jablku pouze 13



© Shutterstock/Alexander Trinitator

Nikdo příliš neuvažuje o tom, co jí a co se stane s tělem za týden, za měsíc, za rok. Poslední věcí, kterou chtějí nadnárodní řetězce rychlého občerstvení je, abychom se nad tím zamysleli.

gramů, v banánu 7 gramů a v broskvi 4 gramy. Ovoce obsahuje mnohem méně fruktózy, ale navíc překypuje fytolátkami, živinami a vlákninou.

Super Size Me

Pliživá korpulence může mít co do činění jak s nevědomostí ohledně toho, co jíme (či pijeme), tak s jakýmkoli jiným faktorem.

Morgan Spurlock ve svém dokumentu „Super Size Me“ jedl po dobu třiceti dnů pouze potraviny z řetězce McDonald's. Současně omezil pohyb, aby se vyrovnal typickému Američanovi. Za pouhých třicet dní zaznamenal prudký úbytek svalové hmoty a naopak došlo ke zvýšení množství tělesného tuku z 11 % na 18 %. Přibral jedenáct kilogramů a rozvinulo se u něj onemocnění jater (jako důsledek obezity). Trvalo celých čtrnáct měsíců, než se zbavil přírůstku váhy a jaterního onemocnění, které způsobil jeden měsíc konzumace potravin z McDonald's.

„Dívám se na svůj film jako na zkratku vašeho života,“ říká Spurlock. „Těch třicet dní představuje to, co se může stát vám za dvacet, třicet či čtyřicet let, pokud budete nadále jíst způsobem, jakým se živí většina Američanů. Mohou se u vás rozvinout všechny tyto zdravotní problémy. Dají se však odstranit, pokud změníte stravovací návyky a začnete být fyzicky aktivní.“

Nikdo příliš neuvažuje o tom, co jí a co se stane s tělem za týden, za měsíc, za rok. Poslední věcí, kterou chtějí nadnárodní

řetězce rychlého občerstvení je, abychom se nad tím zamysleli. Vydělávají totiž miliony na naší lhostejnosti. Když navštívíme lékaře, otázka na jídelníček bývá jednou z posledních. Vliv stravy na stav našeho těla a na to, jak se cítíme, je ohromný. Peníze se však nedají vydělat na někom, kdo konzumuje brokolici – dají se vydělat na někom, kdo potřebuje léky.“

Spurlockova zkušenost až příliš zřetelně ukazuje, že obezita není pouze cenou, která se platí za nadměrnou konzumaci sladkých a tučných potravin, ale může také vést k závislosti na jídle. I když je vědecký výzkum v tomto směru ještě v počátcích, existují určité náznaky, že přecpávání se jídly s velkým obsahem tuku a cukru nejen mate hormony mající na starosti chuť k jídlu, ale rovněž způsobuje v mozku člověka takové změny, které u náchylných jedinců vyvolávají závislost.

Závislost na cukru

Příkladem může být závislost na cukru, která byla zdokumentována u krysy. Vědci, kteří se tomuto výzkumu věnovali, uvádějí: „Vzhledem k tomu, že lahodné potraviny stimulují nervové systémy, které hrají roli při vzniku závislosti na návykových látkách, opakovaný nadměrný přísun cukru může způsobit závislost. Svědčí o tom abstinenci příznaky.“

John Hoebel, psycholog z Princetonské univerzity a vedoucí výše zmíněného výzkumu, doložil, že krysy, které se živily stravou obsahující 25 % cukru, upadly po jeho odstranění ze stravy do úzkostných stavů. „Závěr je, že některá zvířata (a zřejmě i někteří lidé) se mohou stát závislá na sladkostech. Mozek začíná být závislý na svých vlastních opiátech podobně jako v případě heroínu nebo morfinu. Účinek drog je sice silnější, ale v podstatě se jedná o stejný proces. Vysoce lahodné potraviny a velmi silné sexuální podněty jsou jedinými stimuly, které mají schopnost působit na produkci dopaminu obdobně jako návykové drogy.“

Dr. Gene-Jack Wack, vedoucí PET programu v Brookhaven National Laboratory v New Yorku, se specializuje na práci s obézními pacienty. Zjistil, že u lidí s nadváhou se snižuje množství dopaminových receptorů v centrech rozkoše v mozku. K podobnému jevu dochází v mozku lidí závislých na drogách.



© Shutterstock.com/ra

Dr. Prem Srivasta, vědec zabývající se závislostmi, s uvedeným názorem souhlasí: „Tyto poznatky jsou opakovaně potvrzovány ve studiích zabývajících se závislostí na návykových látkách a potravinách, resp. přejídáním.“ Nicméně není jasné, zda k závislosti vede již dříve existující problém s tvorbou dopaminu, anebo je tomu naopak.

Anne Kellyová, vědkyně v oboru neurologie, která působí na *Univerzity of Wisconsin Medical School* v Madisonu, dospěla ve svých studiích k podobným závěrům. Rovněž zjistila, že krysy, které se chronicky přecpávají vysoce rafinovanými potravinami, mívají v některých mozkových okruzích znatelné a dlouhodobé změny, které se podobají změnám způsobeným dlouhodobým užíváním heroínu nebo morfinu. „To znamená, že pouhé vystavení lahodným a chutným potravinám dokáže způsobit změnu genetického vyjádření, což naznačuje, že byste mohli být závislí na potravinách,“ uvádí dr. Kellyová.

Naštěstí platí, že to, co jsme se naučili, je zase možné se odnaučit. Nové návyky, nové asociace a nové volby pomáhají přeměřovat nervové dráhy a vytvářet nová spojení. Vytvoření pozitivních návyků má za následek tvorbu nových nervových obvodů, které eliminují nebo přepíší ty staré a dysfunkční. ❏

Krátké zprávy

Luštěniny snižují riziko KVO

Výsledky studie vypracované vědci na Kostarice svědčí o tom, že pravidelná konzumace fazolí snižuje riziko infarktu, a to o 38 %. Jako optimální množství se ukázala konzumace šálku fazolí denně.

Ti účastníci studie, kteří denně zkonsumovali v průměru méně než třetinu šálku fazolí, nezaznamenali snížení rizika. Naopak konzumace většího množství než šálku denně již nepřinášela další snížení rizika.

Am Society for Nutritional Sciences

Čokoláda – přítel nebo nepřítel?

Čokoláda je vždy populární téma. Nová studie na 931 dospělých možná zarmoutí ty, již by rádi věřili, že „čokoláda zlepšuje náladu“.

Vědci z University of California v San Diegu zjistili, že lidé v depresi spíše konzumují čokoládu. Čím více do deprese upadají, tím více čokolády spořádají. Podle autorů studie není zřejmé, co je příčina a co následek.

Kvalitní čokoláda je dobrým zdrojem antioxidantů; současně ale také zdrojem cukru a tuku. Léčbu čokoládou lze tedy jen těžko doporučit.

Arch Intern Med 2010;170(8): 699–703

Z ořechů se netloustne

Ve studii na 51 tisících ženách (*Nurses' Health Study*) se ukázalo, že ženy, které jedly dvakrát nebo vícekrát týdně ořechy, přibývaly na váze méně než ženy, které zřídka jedly ořechy. Konzumace ořechů byla současně spojena s nižším rizikem obezity obecně.

Ženy s vyšší spotřebou ořechů byly vystaveny o 31 % nižšímu riziku, že přiberou za osm let sledování více než 5 kilogramů – v porovnání s těmi, které ořechy jedly zřídka.

Am J Clin Nutr June 2009 vol. 89 no. 6 1913–1919

Ženšen pravý

Podobně jako řada dalších bylin je ženšen bohatý na antioxidanty a chrání DNA a bílkoviny v tkáních před poškozením volnými radikály.

Elizabeth Hallová, přeloženo z časopisu *Journal of Health & Healing*

Po celá staletí je ženšen, který patří mezi adaptogeny, uznáván jako povzbuzující prostředek. Co je to adaptogen? Adaptogen je neškodná, přirozeně se vyskytující látka, která odstraňuje nebo redukuje toxické účinky tělesného nebo duševního vypětí na lidský organismus. Jinak řečeno, je to látka, která zvyšuje naši odolnost vůči škodlivým účinkům stresu. Saponiny obsažené v ženšenu brání vylučování stresových

hormonů zvaných katecholaminy ze žláz nadledvinek. Pokusy na zvířatech ukázaly, že ženšen je stejně účinný jako Valium; nemá ovšem podobné sedativní účinky a nenarušuje motorické schopnosti člověka.

Ženšen a imunitní systém

Ženšen posiluje některé složky imunitního systému a vykazuje protirakovinné vlastnosti. Například zvyšuje odolnost vůči

mikrobiálním infekcím. Zvyšuje aktivitu NK buněk, které hrají roli při likvidaci virů a rakovinných buněk, a to jak u normálních jedinců, tak u lidí, kteří trpí únnavým syndromem. Nízké koncentrace ženšenu stimuluje další typ bílých krvinek, zvaných lymfocyty, zatímco jeho vysoké koncentrace potlačují aktivitu T-lymfocytů a snižují závažnost. Podle některých vědců by se ženšen neměl užívat během akutní infekce.

Ženšen a rakovina

Japonští vědci zjistili, že fytolátka *ginsenoside Rh2* obsažená v ženšenu zpomaluje množení některých rakovinných buněk a dokonce přispívá k jejich odumření. Studie na hlodavcích ukazují, že některé složky ženšenu brání přilnavosti a invazi některých typů rakovinných buněk. Další studie ukázaly, že bílý a červený ženšen mírně potlačují rozvoj rakoviny tlustého střeva. V pětileté studii na 4 634 jedincích starších čtyřiceti let se ukázalo, že ti, kteří pravidelně užívali ženšen, měli jenom poloviční výskyt rakoviny oproti těm, kteří jej neužívali. Studie ovšem nebrala v úvahu další faktory životního stylu, které mohly výsledky ovlivnit.

Ženšen a játra

Játra čistí veškerou krev z břišních orgánů před tím, než se vrátí k srdci. Nemocná játra přetěžují imunitní systém. Ženšen zvyšuje aktivitu speciálních bílých krvinek, které se jmenuje Kupfferovy buňky a mají na starosti likvidaci škodlivých bakterií a odpadů v játrech, dříve než mohou způsobit nepochu jinde v těle. Ženšen také chrání jaterní buňky před toxiny. To je zvláště důležité, protože játra rozkládají i karcinogeny a další toxické látky.

Kardiovaskulární účinky

Ženšen brání shlukování krevních destiček. Tento jev je hlavní příčina nežádoucího vytváření vměstků, které snižují proudění krve do mozku nebo srdečního svalu. Ženšen současně snižuje další rizikové faktory srdečního onemocnění, jako je zvýšená hladina cholesterolu a triglyceridů (krevních tuků), ale zvyšuje hladinu HDL cholesterolu, který působí ochranně.

Červený ženšen zvyšuje produkci oxidu dusičného, který pomáhá krevním cévám, aby zůstaly průchozí, a brání tvorbě sraženin. Nízké dávky ženšenu zřejmě zvyšují krevní tlak, zatímco vyšší dávky jej obvykle snižují – jeho účinky jsou v tomto ohledu poněkud nevyočitatelné, a proto se doporučuje při hypertenzi vedle změny jídelníčku raději užívat např. česnek nebo vhodnou volodolčbu.



Ženšen posiluje některé složky imunitního systému a vykazuje protirakovinné vlastnosti. Některé studie ukazují, že ženšen zlepšuje paměť a schopnost se učit. Současně chrání před úpadkem duševních schopností ve stáří.

Ženšen a cukrovka

Klinické studie ukazují, že denní dávka 200 mg standardizovaného ženšenu užívaná po dobu osmi týdnů dokáže snížit hladinu krevního cukru nalačno, hladinu glykovaného hemoglobinu i tělesnou hmotnost. Ženšen současně zlepšuje duševní výkonnost u pacientů s cukrovkou. Ženšen snižuje krevní cukr i u jedinců s normální křivkou hladiny cukru v krvi.

Souvislosti s funkcí mozku a mysli

Některé studie ukazují, že standardizovaný ženšen zlepšuje paměť a schopnost abstraktního učení se. Například 400 mg ženšenu zvýšilo přesnost a zlepšilo sekundární paměť. Podle některých studií sice ženšen zvýší spolehlivost paměti, ale následně snižuje soustředění. Podle výsledků dalších studií dokáže ženšen ochránit před pomalým úpadkem duševních schopností, který se dostavuje s věkem.

Věk a stres snižují hladinu acetylcholinu v mozkových synapsích. Některé studie ukazují, že standardizovaný ženšen pravý zvyšuje hladinu acetylcholinu v mozku. Acetylcholinové receptory jsou lokalizovány také ve vyšších mozkových centrech, v čelních lalocích. Studie vypracovaná na *University of Northumbria* ve Velké Británii na druhé straně zjistila, že podávání 200 mg ženšenu pravého významně snížilo beta, theta a alfa mozkové vlny v čelním laloku o čtyři hodiny později. To představuje útlum centrálního nervového systému.

Kontraindikace a varování

Kromě výše zmíněného vykazuje ženšen také mírné estrogenní účinky. Orální podávání ženšenu bylo spojeno s pomenstruačním krvácením. Měl by se užívat pouze standardizovaný ženšen, tedy výrobek, který obsahuje 5 % ginsenosidů. Pokud se podává ve velkých až toxických množstvích, může ženšen způsobit euforii, bolesti hlavy, bušení srdce, nervozitu, praskliny na kůži či průjem po ránu. Člověk, který užívá léky na ředění krve, by se měl ženšenu vyhnout. Diabetici, kteří užívají léky na snížení hladiny cukru, by měli pečlivě monitorovat svoji hladinu cukru v krvi. Ti, kteří mají diabetes a současně trpí vysokým krevním tlakem, by zřejmě neměli ženšen užívat. Ženšen narušuje účinky Digoxinu, léku na stimulaci srdce.

Krátce, ženšen může být velmi zdravotně prospěšný, měl by se nicméně užívat s velkou opatrností, a to zejména u osob trpících vážnějšími zdravotními problémy. ■

Nenechme sebou manipulovat

Manipulace je léčebný zákrok, kterým odstraňujeme funkční poruchu v kloubu a obnovujeme rozsah pohybu. Bývá též označována za napravování.

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

Je to poměrně násilný zásah, po němž vymizí nejen bolest, ale i svalové napětí. „Nesmí se provádět bez potřebných odborných znalostí a technických předpokladů,“ píše se v učených lékařských knihách.

Českou manipulační školu zná celý svět. Její čelní představitelé publikují, přednášejí a napravují zástupy pacientů. Jsou silní, charismatičtí, sebejistí, zruční a přesvědčiví. Jsou rozenými manipulátory. Za svoje zákroky si nechávají dobře zaplatit. Vyhledávají je lidé vystrašení, slabí a sami sebou nejistí. Lidé snadno manipulovatelní. Za léčebný zákrok ochotně platí. Obě strany přitom přijímají tradiční představu lidského těla jako mechanického stroje. Blokádá zad je podle nich technická závada. V zádech se něco „zaseklo“. Je potřeba zajít do opravy a nechat závadu odstranit.

V ordinacích to podle toho vypadá. Pacient se chová jako v autoservisu: „Pane doktore, mám zablokovaná záda, tak mi udělejte manipulaci. Zkontrolujte tučky, tlaky a napište prášky. Také v koleně už mi pár měsíců vrže. Píchněte mi do něj nějaký roztok, aby šlo zase hladce.“ Bezstarostně se pak odevzdají do péče manipulátorů. Nechápu, že lidské tělo není stroj a blokádá zad není technický problém. Je to varovný signál, kterým nám tělo oznamuje, že jsme si toho naložili víc, než usememe. Fyzické námahy, ale i starosti. Je to výzva k zastavení a zamyšlení nad tím, jací jsme a jak zacházíme se sebou samými. Pokud to uděláme, chybu najdeme a můžeme se uzdravit. Sami, bez lékařů,

bez manipulátorů. Myšlení ale bolí a měnit sám sebe je obtížné. Mnohem snazší je přenechat to manipulátorům. Vždyť oni přece znají. Oni to umějí.

Důsledky jsou katastrofální. Ještě nikdy v historii lidé tak často a kvalifikovaně nestonali. Medicínsko-farmaceutický komplex převzal veškerou odpovědnost za nemocné a jejich léčení. Pacienti se této odpovědnosti naopak masově zřekli. Manipulující lékař z pacienta snímá „vinu“ za zdravotní potíže a jeho zákrok na chvíli uleví. Příčina však zůstane skrytá. Pacient dále pokračuje v nezdravém způsobu chování a potíže se s ještě větší intenzitou vrací. Znovu a znovu vyhledává manipulátora, platí mu, stává se na něm závislým a postupně ztrácí šanci sám sebe uzdravit.

V nedávných volbách přesvědčivě zvíťazili sociální demokraté. Jejich lidři jsou brilantními manipulátory. Předvolební kampaň postavili na zrušení regulačních poplatků – jednoho z mála rozumných opatření polistopadových ministrů zdravotnictví. Vystrašení, slabí a nejistí voliči se dali nachytat. Výměnou za iluzi bezplatné péče odevzdali svoje hlasy, vůli, zdraví a svobodu do rukou mocichtivých politiků. Jako by úplně zapomněli na děsivé důsledky řádění jiných mistrů masové manipulace: Stalina, Hitlera nebo Gottwalda. Voliči tím promarnili šanci převzít odpovědnost sami za sebe a vytvořit zdravou občanskou společnost. Politici se naopak svoji šance rázně chopili. Jako malé děti se jimi dál necháváme balamutit a manipulovat. Následky můžeme přičíst na vrub jen sami sobě. ■

Velká studie neprokázala účinky ginkgo biloby

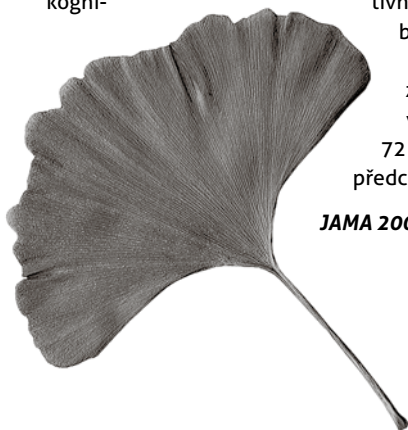
Američané utrácejí ročně 250 milionů dolarů za ginkgo, bylinný prostředek, o němž věří, že dlouhodobě zlepší jejich kognitivní funkce.

Největší dosavadní studie zabývající se účinky ginkgo nepotvrdila, že by ti, kteří užívali dvakrát denně ginkgo v dávce 120 mg měli jakkoli lepší výsledky z pohledu zpomalování ústupu

tivních schopností oproti těm, jimž bylo podáváno placebo.

Tyto výsledky, které pocházejí ze šestiletého sledování více než 3 000 lidí ve věku od 72 do 96 let, potvrzují výsledky předchozích menších studií.

JAMA 2009;302(24):2663–2670



Až čtvrtina má sexuálně přenosnou infekci

Celonárodní průzkum výskytu pěti nejčastěji se vyskytujících pohlavně přenosných infekcí (STI) ukázal, že 24 % mladých Američanek ve věku od 14 do 19 let trpí aspoň jednou z těchto nemocí.

Polovina z více než osmi set účastnic studie uvedla, že již mají nějakou sexuální zkušenost. U těch dívek, které uvedly jenom jednoho sexuálního partnera, byl výskyt těchto nemocí 20 %, u těch, které měly tři nebo více sexuálních partnerů, byl výskyt 53 %.

Opět se tak ukazuje, jak je důležitá sexuální výchova a informování dětí ještě před tím, než dosáhnou věku teenagerů.

Pediatrics 2009;124;1505–1512

Žaloba pro krádež myšlenky

Majitel jednoho grilu (ve státě Arizona) žaluje druhého (na Floridě) – pro krádež myšlenky na podávání co nejnezdравějšího jídla. Tento soudní případ upoutal pozornost k bizarnímu a ostudnému aspektu dnešní společnosti.

Obě stravovací zařízení podávají vedle jiných extrémně nezdravých potravin gigantické burgry, které mohou mít až 8 000 kalorií a jsou servírovány s hranolky smaženými na vepřovém sádle spolu s přeslazenými nápoji uprostřed kouře z cigaret.

Číšnice v obou jídelnách jsou oblečené jako zdravotní sestry, s dekorativními motivy zdravotnických zařízení a přístrojů na měření EKG, defibrilátorů, kolečkových židlí atp. Ti návštěvníci, jejich tělesná hmotnost přesahuje 160 kilogramů, se mohou v obou zařízeních stravovat zdarma.

Můžete se usmát – ale ani tato skutečně extravagantní místa by nemohla existovat, pokud by se jim nedostávalo – podobně jako jiným – podpory od zákazníků. Pokud se budete držet stranou od provozoven rychlého občerstvení, nebudou prosperovat a vymizí – anebo změní svoji nabídku směrem ke zdravějšímu jídelníčku. Záleží tedy v konečném důsledku na nás.

www.positivechoices.com



Abstinenční příznaky závislosti na SMS

Organizace International Center for Media and Public Agenda provedla výzkum u studentů ze dvanácti univerzit z celého světa. Studenti byli požádáni, aby se vystříhali užívání jakýchkoliv médií v průběhu 24 hodin.

Výzkumníci zjistili, že pro většinu z nich nebyl problém obejít se bez televize, nemožnost posílat textové zprávy však způsobila u řady studentů akutní abstinční příznaky závislosti.

www.positivechoices.com





Prášky na spaní a antidepresiva zvyšují riziko úmrtí

Časopis *Canadian Journal of Psychiatry* publikoval výsledky studie, v níž vědci zjistili, že užívání prášků na spaní a antidepresiv zvyšuje riziko úmrtí.

V rámci této studie, která trvala třináct let, bylo každé dva roky kontaktováno asi 14 tisíc mužů a žen ve věku od 18 do 102 let. Výzkumníci zjišťovali informace týkající se jejich zdraví a užívání léků. Ukázalo se, že ti, kteří užívali během uplynulého měsíce prášky na spaní nebo na nervy, měli 3,2× vyšší riziko úmrtí v porovnání s těmi, kteří tyto prášky neužívali. I po odpočítání vlivu všech dalších faktorů, jako byl věk, životní styl a nemoci, bylo jejich riziko úmrtí stále ještě vyšší o 36 %.

Je zřejmé, že lidé, kteří se potřebují uklidnit a vyspat, by měli za tím účelem využívat jiné prostředky než pouze brát prášky.

Canadian Journal of Psychiatry, Vol 55, No 9, Sep 2010



Zdravý jídelníček významně snižuje riziko srdečního selhání u žen

Sedm let trvající studie na 36 tisících Švédkách ve věku od 48 do 83 let zjistila, že ty z nich, které nejvěrněji dodržovaly DASH dietu, měly o 37 % nižší riziko srdečního selhání než ženy, které tento program dodržovaly nejméně.

Tzv. DASH dieta zahrnuje množství zeleniny a ovoce, luštěniny, ořechy, nízkotučné mléčné výrobky a celozrnné obiloviny. Naopak obsahuje málo tmavého i konzervovaného masa, soli a slazených limonád.

Arch Intern Med 2009;169(9):851-857

Lněné semínko pomůže snížit cholesterol

Lněné semínko je nejbohatším přírodním zdrojem alfa-linolenové kyseliny a dietních lignanů, rozpustné vlákniny. Řada studií se zabývala účinky lněného semínka na hladinu krevních lipidů, výsledky však nebyly konzistentní.

Vědci nyní zpracovali výsledky 28 studií do meta-analýzy, aby zjistili, jaký přínos lněné semínko pro člověka skutečně přináší. Nejčastější dávka lněného semínka byla 2–3 polévkové lžíce. V těch sledováních, kde podávali mleté celé semínko, se projevil významný pokles hladiny celkového i LDL („špatného“) cholesterolu. Lněný olej podobné výsledky nepřinášel.

Am J Clin Nutr August 2009 vol. 90 no. 2 288-297



Poslouchání MP3 přehrávače může škodit

U jedenadvaceti mladých Belgičanů s normálním sluchem bylo ve studii zaznamenáno významné zhoršení sluchu, konkrétně neschopnosti rozlišovat zvuky o nízké a vysoké frekvenci. Došlo k tomu poté, co jednu hodinu naslouchali populární rockové hudbě při normální hladině hlasitosti.

V pokusu byly použity MP3 přehrávače a dva různé typy sluchátek. Změny byly dočasné, ale projevovaly se po všech šesti pokusných seancích. Mají-li vědci vyhodnotit dlouhodobé riziko, je potřeba dalšího výzkumu. Zatím nezbývá než posluchačům doporučit, aby raději drželi hladinu hlasitosti ve svých přehrávačích na nízkých hodnotách.

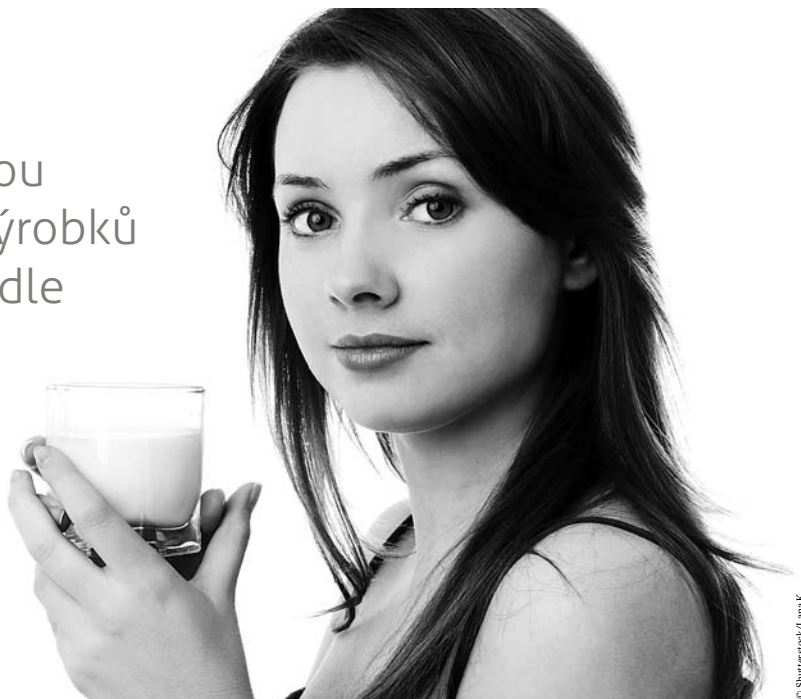
Arch Otolaryngol Head Neck Surg 2010;136(6):538-548



Mléko a rakovina

Dnes už nemůžeme zavírat oči před hromadícími se studiiemi o souvislostech mezi nadměrnou spotřebou mléka a mléčných výrobků a některými druhy rakoviny. Podle dosavadních zjištění zvyšuje mléko riziko rakoviny prostaty, vaječnicků a prsu (před menopauzou).

MUDr. Alexandra Frolkovičová, MUDr. Igor Bukovský, PhD.



Nechceme vás strašit; jako riziková se ukazovala vždy nadměrná množství kravského mléka. U dospělého to představuje denně více než půl litru mléka (anebo ekvivalent mléčných výrobků) a roky trvání takto nadměrné konzumace. Zvažuje se několik teorií, které vysvětlují souvislosti mezi konzumací mléka a rakovinou.

Nadbytek vápníku

Nadbytek vápníku může fungovat dvěma způsoby. V tlustém střevě vápník pravděpodobně znemožňuje karcinogenně působícím sekundárním žlučovým kyselinám jejich škodlivé působení na střevní sliznici. Toto je jediné plus pro mléko, jehož konzumace tak může být pozitivním příspěvkem v prevenci rakoviny tlustého střeva.

Nadbytek vápníku může ale zároveň brzdit vznik aktivní formy vitamínu D, která má ochranný účinek na tkáň prostaty. V této souvislosti mléčné výrobky naopak zvyšují riziko rakoviny prostaty.

Růstový faktor IGF-1

IGF-1 je hormon, který se v mléku přirozeně nachází. Jeho úlohou je podpořit růst mladého organismu (tedy telátka). IGF-1 se v organismu stará o podporu růstu a dělení buněk, naneštěstí může podpořit i růst

buněk rakovinných. Čím je jej tedy v mléku více, tím hůře.

Muži s vysokou hladinou IGF-1 v krvi (která korelovala s vysokou spotřebou mléka) mají asi čtyřikrát vyšší riziko rakoviny prostaty oproti těm s nižší hladinou. IGF-1 pravděpodobně zvyšuje i riziko rakoviny prsu (před menopauzou).

Nadbytek živočišných tuků

Nadměrný příjem živočišných tuků zvyšuje riziko rakoviny prsu. Množství tuku ve stravě má významný vliv na hormonální aktivitu organismu. Je známé, že strava s vysokým obsahem tuku zvyšuje hladinu estrogenů v krvi. Estrogeny se podílejí na vzniku vícerych druhů rakoviny, včetně rakoviny prsu.

V případech rakoviny prsu se sice za důležitější rizikový faktor považuje tmavé maso, mléko se však na jejím vzniku může podílet jednak samotnou přítomností živočišných tuků, jednak růstovým faktorem IGF-1. Nezanedbatelný je i vliv mnohých kontaminantů v mléku (zejména pesticidů). Souvislost mezi vznikem rakoviny prsu a nadměrnou konzumací mléka se prokázala zejména při

těch formách rakoviny prsu, které se objevují před menopauzou.

Za nejcitlivější životní období ženy, kdy je organismus nejnímavější na karcinogeny, se považuje puberta a první gravidita (těhotenství). Jedná se i o klíčová období pro možný vznik prvních rakovinných buněk v prsu – a je tedy velmi důležité, aby už od dětství byla strava sestavená správně.

Nadbytek galaktózy

Nadměrná spotřeba mléčných výrobků (zejména těch, které obsahují hodně laktózy, jako je např. sýr cottage, zmrzlina, jogurt, odtučněné či kondenzované mléko) pravděpodobně způsobuje překročení možností organismu (resp. jeho enzymatické kapacity) na zpracování galaktózy. Hromadící se galaktóza stimuluje tvorbu hormonů, které podporují vznik rakoviny vaječnicků.

Uvedené příčiny se při jednotlivých druzích rakoviny mohou kombinovat. Přesné souvislosti nejsou dosud známé. Jednoznačné však je, že častá a nadměrná konzumace kravského mléka a výrobků z něj lidskému organismu spíše škodí, než pomáhá. ■

Afty: Nezvaní návštěvníci v ústní dutině

Každý máme v ústní dutině 300 až 400 druhů bakterií.

Zatímco většina těchto droboučkových organismů nám pomáhá udržet orální zdraví, zbývající část je útočná a stejně nebezpečná jako viry.

Sliny v ústech mají antibakteriální a protiplísňové účinky. Dokážou zneškodňovat kyseliny, zacelovat drobné defekty, ředí organické kyseliny, které nám zůstávají v ústech po jídle – ale s afty si neporadí. Malé bělavé nebo nažloutlé vřídky s červeným lemem se zničehonic vytvoří na jazyku, dásních, na patře nebo sliznici rtů a tváří a neuvěřitelně bolí při jídle i mluvení.

Afty, lékařsky nazývané aftózní stomatitida, začínají řezavým pocitem, případně necitlivostí v místě budoucího výsevu. Během jednoho dne se vyvinou malé vřídky, které nepřesahují 0,5 cm v průměru. Zahojí se bez jizvy během deseti dnů, ale dokážou nám pořádně otrávit život. Velké afty někdy nemizí celé týdny a často zanechávají jizvy.

Afty obou typů mají sklon se dvakrát až třikrát během roku vracet. Postihují hlavně mladé lidi, častěji ženy. Na jejich vzniku se pravděpodobně podílejí hormony, proto se často objevují u žen před menstruací. Vznikají i důsledkem stresu, který vyvolá přehnanou imunitní reakci organismu na bakterie, vyskytující se normálně v dutině ústní. Nelze vyloučit ani virový původ.

Někdy stačí, abyste se při jídle nechtě kousli do tváře nebo snědli nezvykle kořeněné jídlo, původcem může být i dráždivá zelenina či ovoce. Dalšími „spouštěči“ výsevu aft jsou špatně sedící zubní protézy, rovnátka, ulomené zuby a zlozvyk skousávání rtů a tváří.

Jak si můžeme pomoci? Zbrání v trvalém boji proti těmto nezvaným hostům v ústech je vitamín C, který posiluje imunitu, a prostředky orální hygieny, obsahující flavonoidy, jež zvyšují jeho účinnost. Výborný je extrakt z grapefruitových jaderek ve formě kapek (např. Citrovital). Ty můžete na postižené místo nanést přímo, nebo je používat k opakovanému výplachu úst během dne. Grapefruitová jádra obsahují protizánětlivé, antibakteriální a antivirové složky, které si s afty poradí. Jsou vynikajícím antioxidantem, jenž podporuje imunitní buňky v boji proti infekci.

Buďte opatrní při čištění zubů, používejte kartáček s měkkými štětinami, vlastní příbor, talíře, skleničky a ručníky. Dokud se afty nezhojí, vypusťte z jídelníčku kyselá a kořeněná jídla. 🍷

Ananas podporuje trávení

Podle historických pramenů v roce 1493 nabídli obyvatelé ostrova Guadeloupe v Antilách ananas Kryštofu Kolumbovi.

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

Odvezl ho s sebou do Španělska, odkud se rozšířil do tropických oblastí Asie a Afriky. Poprvé byl vyšlechtěn v 19. století na Havajských ostrovech, které se následně staly jeho hlavním světovým producentem.

Zralý ananas má zanedbatelné množství tuků a proteinů, velký podíl vitamínu C, B₁ a B₆ a je též dobrým zdrojem kyseliny listové. Z minerálů se v něm nachází mangan, následuje měď, draslík, hořčík a železo. Dále obsahuje nevyživné složky, které ale mají z dietetického a terapeutického hlediska velký význam. Kyselina citronová a jablčná zvyšují účinek vitamínu C a dodávají ananasu kyselou chuť. Bromelain štěpí proteiny a podporuje trávení stejným způsobem jako žaludeční pepsin.

Ananas je šťavnaté a velmi chutné ovoce, které je bohaté na vitaminy a minerály. Pokud se jí po hlavním jídle, usnadňuje trávení; použije-li se jako předkrm, pomáhá zejména těm, kdo mají oslabený žaludek. Jeho konzumace se doporučuje například při těchto obtížích: Hypochlorhydrie (nedostatek žaludečních šťáv), která se projevuje pomalým trávením a pocitem plnosti v břiše. Ptóza žaludku (snížení žaludku) způsobená jeho ochablostí a neschopností vyprazdňovat se. V obou případech je třeba jíst čerstvý a zralý ananas.

Ananas či jeho čerstvá šťáva zkonsumovaná před jídlem tvoří vhodný doplněk redukční diety. Má i mírně diuretické účinky (zvyšuje tvorbu moči). Ananas je velmi bohatý na mangan, stopový prvek, který se aktivně podílí na vytváření mužských i ženských pohlavních buněk. Proto se doporučuje lidem, kteří jsou postiženi neplodností způsobenou nedostatečnou tvorbou zárodečných buněk (spermii u mužů a vajíček u žen).

Je dokázáno, že ananas zabraňuje tvorbě nitrosaminů. Tyto karcinogenní látky vznikají v žaludku během chemické reakce, k níž dochází mezi dusitany a některými proteiny.

Konzervované ananasy si zachovávají většinu vitamínů, minerálů a vlákniny, ale jsou chudší na enzym bromelain. Z toho důvodu konzervovaný ananas stimuluje trávicí procesy méně než čerstvý ananas.



Také jste ospalí?

Nedostatek spánku je problém, který se často podceňuje. Skoro třetina populace hlásí, že spí v průměru méně než 7 hodin. A to navzdory tomu, že je známo, že s nedostatkem spánku souvisí riziko úrazu, nižší produktivita práce či zvýšená úmrtnost.

Výzkum prováděný u 400 tisících Američanů zjistil, že více než 10 % dospělých lidí nespalo dostatečně po všech třicet nocí předcházejících zavalání. Problém se nejčastěji vyskytoval ve věkové skupině 24–34 let.

Pravidelný sedmi- až osmihodinový spánek zlepšuje zdraví a výkonnost – a napomáhá jasnému myšlení.

CDC October 30, 2009 / 58(42): 1175–1179

Kratší spánek, vyšší tlak

Vědci analyzovali v nové studii vztah mezi spánkovými návyky a krevním tlakem u více než 500 osob středního věku. Poté, co byly odfiltrovány další související faktory, se ukázalo, že kratší spánek byl významným předpokladem výskytu hypertenze o pět let později. Zvyšoval se jak systolický, tak diastolický krevní tlak.

Arch Intern Med. 2009;169(11): 1055–1061

Spánek a riziko rakoviny prsu

Výsledky izraelské studie svědčí o tom, že ženy, které nespí ve tmě, mají o 22 % vyšší riziko onemocnění rakovinou prsu než ženy spící v absolutní temnotě. Studie trvala deset let a zúčastnilo se jí 1 670 žen.

Výsledky této studie jsou zajímavé, je však třeba ještě dalších sledování. V každém případě se dá doporučit, abychom si pořídili žaluzie nebo závěsy a spali pokud možno v naprosté temnotě – tělu to ostatně nejlépe prospívá i z řady dalších důvodů.

Chronobiology International, Feb 2011, Vol. 28, No. 1, 76–80

Náhradní sladidla

Náhradní (také „umělá“) sladidla jsou látky, které se používají jako náhrada klasického cukru (sacharózy), protože jsou z určitých důvodů výhodnější.

Martin Kysílko

Podobně jako sacharóza mají sladkou chuť, přepočteno na jednotku hmotnosti však vyšší (několikrát až několikrát) sladivost. Obsahují současně méně kalorií (opět v závislosti na konkrétní látce – zanedbatelné u sacharinu, naopak fruktóza je kaloricky se sacharózou srovnatelná).

Důvody pro použití náhradních sladidel vycházejí z jejich vlastností. Kaloricky chudá náhradní sladidla jsou výhodná při potřebě snížit kalorický příjem u osob usilujících o redukci tělesné hmotnosti. Pro svůj nízký glykemický index a ve srovnání se sacharózou obecně příznivý vliv na hladinu krevního cukru jsou velmi vhodná pro

diabetiky. Některá umělá sladidla (např. xylytol) nejsou na rozdíl od klasického cukru metabolizována bakteriální mikroflórou ústní dutiny na kyselé látky, které způsobují poškození zubní skloviny a vznik zubního kazu. Používají se proto při výrobě žvýkaček, osvěžujících bonbónů apod. Mimo potravinářský průmysl (zde označovány jako „éčka“ – např. jedno z nejrozšířenějších sladidel aspartam má kód E951) se s náhradními sladidly setkáme např. ve farmacii, kde se využívají ke korekci chuti některých léčiv.

S ohledem na četnost výskytu nadváhy, cukrovky a především zubního kazu v populaci by se náhradní sladidla dala považovat za zdraví vysoce prospěšnou a nezbytnou



Dle rozhodnutí komise EU je stévie od 5. 12. konečně určena (i u nás) k přímé substituci cukru. Extrakt stévie sladké je 300× sladší než cukr (10 g odpovídá 3 kg).

součást moderní stravy. Není to však tak jednoduché – zcela jistě existují i zdravotní rizika spojená s jejich užíváním (více viz níže) a široké použití náhradních sladidel je motivováno často ryze ekonomicky, nikoliv zdravotně. Při zachování stejného sladivého efektu vyjde užití náhradního sladidla výrobce několikrát levněji než užití klasického cukru – do nejrozšířenějších limonád se přidává cca 80 až 100 gramů cukru na litr nápoje, množství umělých sladidel při jejich zkombinování a efektivnější sladivosti je výrazně nižší; s ohledem na počet prodaných lahví je i úspora několik haléřů na láhev ve svém důsledku vysoce atraktivní – a stojí za uspořádání reklamní kampaně s cílem naučit spotřebitele kupovat „light“ verzi nápoje, poněvadž je přece „zdravější“. Dietami posedlá populace na podobné věci ráda slyší.

Náhradní sladidla můžeme dělit dle původu, chemické struktury, sladivého efektu, kalorického obsahu či použití. Nejpraktičtější dělení dle původu představuje skupinu syntetických (uměle připravených) a přírodních (přírozeně se vyskytujících; přírodní původ některých z nich není úplně „čistý“ – k jejich výrobě se používají chemické postupy).

Příklady syntetických sladidel jsou sacharin, acesulfam, aspartam, cyklamát, sukralóza. Často byly objeveny náhodně při přípravě sloučenin se zcela odlišným využitím, tyto „náhody“ vznikaly obvykle při porušení bezpečnostních pravidel v laboratoři (konzumace jídel, kouření, olizování prstů při listování v dokumentaci apod.)

Objev sacharinu (nejstarší a dosud jedno z nejčastěji užívaných sladidel) učinili v roce 1878 pánové Constantin Fahlberg a Ira Remsen, když imid 2-sulfobenzoové kyseliny (sacharin) z jejich pokusů na uhelném dehtu ulpěl jednomu z nich na prstech (možná oběma – objev zanedlouho provázel rozkol těchto kolegů a detaily okolností se proto různí – Fahlberg si totiž nechal sacharin patentovat jen pro sebe a na rozdíl od Remsena na tom jaksepatří zbohatl) a během následné večeře na sladkou chuť přišel (ev. přišli...).

Sukralóza je naproti tomu halogenovaný sacharid (patří do skupiny sloučenin vzniklých reakcí fluóru, chlóru, brómu a jódu s cukry), podobně jako alfa-chloralóza, jež byla svého času testována jako jed na hlodavce. Alfa-chloralóza (chlorovaná glukóza) má tlumivý vliv na nervovou soustavu a metabolismus, po jejím pozření proto hlodavec usnul a nacházel-li se v daném okamžiku v chladném prostředí, nedostatečná termoregulace navozená požitím látky vedla k jeho podchlazení a uhytnutí. Od výzkumného záměru se

Poradna lékaře

Má při cukrovce nějaký význam způsob, jakým vařím?

Vaření potravin zvyšuje stravitelnost sacharidů tím, že je rozkládá na jednodušší cukry, a krevní cukr tudíž stoupne poněkud rychleji na o trochu vyšší úroveň. Reakci krevního cukru změní i pouhé rozemletí určité potraviny, když je např. neloupaná rýže rozemleta na rýžovou mouku, pak stejné množství mouky způsobí větší vzestup krevního cukru, než bylo-li konzumováno celé rýžové zrno. Dokonce i narušení vláken, ke kterému dochází při použití kuchyňského mixéru, mění reakci krevního cukru a inzulínu.

Chceme-li tedy mít ze stravy co největší prospěch, měla by být konzumována syrová a v přirozeném stavu. Skutečné všeobecné výhody požívání veškerých potravin v syrovém stavu jsou však většinou malé a přinejmenším nevyhovující. U téměř každého diabetika platí, že samotné uvaření nebo semletí potraviny, nedojde-li k odstranění vlákniny, nemá pro jeho stav vážné výživové důsledky – a činí potravu naopak mnohem stravitelnější.

Dr. John A. McDougall



z pochopitelných důvodů (co když zrovna myš neusne v chladu...) ustoupilo. Sukralóza (chlorovaná sacharóza) byla prý objevena indickým studentem jménem Shashikant Phadnis během stáže v londýnské laboratoři, když špatně rozuměl příkazu nadřízeného, aby danou chemickou látku vyzkoušel (zaměnil prý anglické „testing – otestovat“ s „tasting – ochutnat“).

Přírodní náhradní sladidla jsou různorodou skupinou – od medu, melasy, javorového sirupu, produktů z agáve, přes mannitol, sorbitol, xylitol (označovaných jako „alkoholová“ sladidla – což vychází z jejich chemické struktury, nikoliv ze spojitosti s lihovinami) až po sladidla typu steviolových glykosidů (stévie) či thaumatinu (údajně jedno z nejbezpečnějších náhradních sladidel přírodního typu).

Škodlivost či rizika použití náhradních sladidel se dá považovat za téma obsáhlé až nevyčerpatelné a pro diskuze velmi vděčné. Z mnoha zdrojů se lze dočíst mnoho pádných argumentů proti mnoha sladidlům, argumenty typu „je to škodlivá chemie“ počínaje a odbornými studii o karcinogenitě konče. Z obecnějších rizik se lze nejčastěji setkat s informacemi o nevhodnosti pro těhotné ženy a malé děti, dále o možném poškození jater, ledvin, alergických reakcích, vyvolání nádorového onemocnění, negativních vlivů na metabolismus apod.

U sladidel alkoholového typu (např. mannitol) se při konzumaci nadměrných množství mohou objevit průjemy a zářivá obtíže. Rakovinnotvornost sacharinu

(karcinom močového měchýře u hlodavců) či stévie (mutagenní efekt in vitro) nebyla při použití u člověka prokázána. Údaje o paradoxním nárůstu hmotnosti (zřejmě vlivem stimulace uvolňování inzulínu vedoucí k ukládání tuku nebo zvýšením chuti na sladké v mozku) nebyly jasně potvrzeny. Vlivy na psychický stav (podrážděnost při nízkých hladinách krevního cukru v důsledku nahrazení jeho zdroje sladkostí s umělým sladidlem) se nedají vyloučit.

Nutno dodat, že realita skýtá i barvitější vysvětlení: Šíření informací o rizicích mohou totiž snadno ovlivňovat a řídit sami výrobci v rámci konkurenčního boje a snahy vytvořit prostor na trhu pro uvedení nových produktů. Použití umělých sladidel na základě údajů o jejich bezpečnosti schvaluje regulační orgány na úrovni států či jejich společenství (v USA *Food and Drug Administration*, v EU *European Food Safety Authority*). S ohledem na bezpečnost výrobci sladidla často kombinují – dosahují tak stejného sladivého efektu při nižších dávkách jednotlivých látek.

Jaký postoj k umělým sladidlům tedy zaujmout? Vzhledem k jejich rozšíření je obtížné se jim vyhnout, vzhledem k malé významnosti údajů o škodlivosti a výhodám jejich použití by to možná ani nemělo smysl. V každém případě zdravý životní styl – s důrazem na volbu kvalitních potravin, dostatek pohybové aktivity a účinné zvládnání stresu – vede ke konzumaci sladkého v míře prospěšné, tedy tak, že si život můžeme osladit a zdraví nepoškodit. ☑



Rocková hudba škodí myším – i mládeži?

Hudba má na mozek jak všeobecný, tak i specifický účinek. Poslech hudby – bez ohledu na druh hudby – má pozitivní účinky na vyvážení funkcí čelního laloku při depresi.

Ukázka z knihy dr. Neila Nedleyho „Život bez deprese“, kterou lze objednat na adrese www.a-o.cz.

Přesným měřením EEG bylo dokázáno, že u chronicky depresivních jedinců snižuje hudba nežádoucí zvýšenou aktivitu pravého čelního laloku. Lékařský výzkum však poukázal také na to, že určitý druh hudby vyvolává nemalé problémy. Hudba vstupuje do mozku přes emocionální oblasti. Avšak jen málokdo si uvědomuje, jaký má vliv na čelní lalok.

Zabývejme se chvíli účinky různých hudebních žánrů na mozek. Některé vyvolávají reakci čelního laloku, jiné navozují emocionální reakci. V závislosti na druhu hudby může být její vliv buď užitečný, anebo škodlivý. Muzikoterapeuti zjistili, že některé druhy hudby (např. rocková hudba a její

synkopický rytmus) obcházejí čelní lalok – naši schopnost uvažovat a dělat si úsudek. Výsledky zkoumání naznačují, že (podobně jako u televize) i některá hudba může vyvolat hypnotický efekt.

Mnozí tvrdili, že rocková hudba kazí americkou mládež. Před několika lety výzkumní pracovníci Schreckenberg a Bird (neurobiolog a fyzik) společně zjišťovali, jak to doopravdy je. Navrhli výzkum, který hodnotil neurologickou reakci myši na různé hudební rytmy.

Osm týdnů byly tři skupiny myši vystaveny různým hudebním žánrům. První skupina poslouchala disharmonický rockový rytmus bubnů, který v jejich prostředí potichu

hrál. Druhá skupina poslouchala klasickou hudbu a třetí žádnou hudbu neposlouchala. Všechny myši procházely stejným testem v bludišti (hledaly potravu na konci bludiště). První den mezi nimi nebyl žádný rozdíl. Všechny podaly výborný výkon: slídily v bludišti, až našly potravu. Na konci osmého týdne myši z druhé a třetí skupiny znaly přímou cestu k potravě. „Rocková“ skupina však stále tápala a v porovnání s ostatními skupinami jí trvalo mnohem déle, než potravu našla. Následovala třítydenní přestávka, kdy myši cestu bludištěm neabsolvovaly a také neposlouchaly žádnou hudbu.

Potom byly znovu dány do bludiště. Opakování testu mělo ověřit, zda si myši

pamatují cestu bludištěm a zda účinek rockové hudby vymizel.

Myši dříve ovlivněné rockovou hudbou podaly opět slabý výkon. Nedokázaly si vzpomenout, jak se dostat k potravě, zatímco další dvě skupiny cestu rychle našly. Zdálo se, jakoby první skupina byla v bludišti poprvé, protože zcela dezorientovaně tápala. Myši z ostatních skupin proběhly bludištěm mnohem rychleji, čímž dokázaly, že si zapamatovaly, co se naučily. První skupina měla nenapravitelný učební deficit.

Vědci pak prozkoumali mozek myši (zejména hipokampus), aby zjistili příčinu slabého výkonu první skupiny. (Hipokampus leží hluboko v mozku a ovlivňuje emoce, paměť a schopnost učit se.) Schreckenberga a Bird našli nejen viditelné důkazy abnormality větvení a výběžků nervových buněk, ale také rozsáhlé poruchy množství RNA (chemické látky, která hraje významnou úlohu při ukládání informací do paměti). Došli tak k závěru, že problémy s pamětí a učením způsobil rytmus hudby, nikoli její harmonie nebo melodie.

Teorie říká, že určité hudební rytmy pomáhají synchronizovat přirozený biologický rytmus, a tím zlepšovat tělesné funkce, zatímco jiné mají tendenci vnitřní rytmus narušovat. Všechny systémy v našem těle pracují v rytmu. Autoři výzkumu tvrdí, že pokud jsou naše přirozené rytmy narušeny disharmonií, přináší to škodlivé účinky, včetně trvalých problémů s učením. Bylo zjištěno, že posluchači rockové hudby jsou náchylnější užívat drogy a provozovat mimomanželský sex a ti, kdo poslouchají heavymetalovou hudbu, páchají častěji sebevraždou.

Našeho tématu se týká ještě jeden poznatek získaný ze Schreckenbergova a Birdova výzkumu. Rocková hudba nezpůsobila jen poškození hipokampu, ale zapříčinila i atrofii čelního laloku, což pravděpodobně ovlivňuje morální hodnoty, schopnost se učit a rozumové uvažování.

Na druhé straně, harmonické melodie a symfonie mohou vyvolat velmi dobrou reakci čelního laloku. Bylo dokázáno, že klasická hudba pomáhá vysokoškolským studentům pochopit prostorové vztahy v geometrii. Jiný výzkum ukázal, že poslech Mozartových klavírních sonát významně zlepšuje prostorovou a časovou představivost. Je pozoruhodné, že Mozart začal komponovat hudbu jako čtyřleté dítě. Odborníci uskutečnili výzkum, ve kterém se skupina tří až pětiletých dětí učila osm měsíců hrát na klávesové nástroje a chodila na hodiny sborového zpěvu. Druhá skupina stejně starých dětí hudební výuku neabsolvovala.

Biokoutek

Dánsko: Vláda chce ve veřejném stravování 60 procent biopotravín

Nová dánská ministryně zemědělství a rybolovu Mette Gjerskovová představila plán vlády, podle kterého budou veškeré státem podporované kuchyně vařit z 60 procent z biosurovin.

Cíl je součástí nového dánského vládního rozpočtu a peníze jsou zajištěny na poradenství a ekonomické náklady měst a regionů, které s sebou přinese přechod na větší podíl biosurovin.

Každý den je v dánském veřejném sektoru poskytnuto na půl milionu pokrmů. V budoucnu bude 60 procent surovin na přípravu pokrmů v nemocnicích, školách, domech s pečovatelskou službou a dalších institucích pocházet z ekologického zemědělství.

V návrhu na nový státní rozpočet vláda na tuto aktivitu vyčlenila téměř 10 milionů EUR (250 milionů Kč) na další dva roky. „Protože ekologické zemědělství přináší celé společnosti tolik výhod, mimo jiné chrání přírodu a vodní zdroje, je jasné, že vláda se rozhodla biopotraviny nakupovat. Je povzbuzující vidět, že nová vláda nezůstává pouze u slov, ale navrhuje také konkrétní opatření“, řekl Paul Holmbeck, manažer agentury Organic Denmark. „Přechod na biopotraviny ve veřejném sektoru bude znamenat zásadní reorganizaci zemědělské půdy ve prospěch ekologického hospodaření v měřítku, které překoná vše, co jsme za posledních deset let v Dánsku viděli.“

Ministerstvo bude města v reorganizaci kuchyní podporovat. Zkušenosti ukazují, že používání zdravějších potravin a biosurovin je možné, aniž by docházelo k navyšování nákladů, především díky snižování plýtvání, nakupování sezonní produkce a využití většího množství zeleniny na úkor masa.

„Potřebujeme více podobných inteligentních projektů, které řeší několik problémů naráz. Veřejné stravování se stane motorem rozvoje jak ekologického zemědělství, tak veřejného zdraví. Zároveň přináší profesní vzpruhu všem těžce pracujícím v kuchyních,“ říká Paul Holmbeck. Pokračuje: „Zkušenosti z Kodaně a Albertslundu ukazují, že je možné dosáhnout zásadních pozitivních změn v konverzi kuchyní, pokud jsou podpořeny specifickými politickými cíli.“

Organic Denmark, přetištěno ze serveru www.bio-info.cz

První skupina dosáhla v prostorově analytickém testu (ve kterém skládaly jednotlivé části do smysluplného celku) významně lepší výsledky. Tento test vyžadoval zapojení funkcí čelního laloku.

Další výzkum ukázal, že hudebníci s dokonalým sluchem byli zdravě vystaveni hudbě už před dovršením sedmého roku života.

Vliv hudby na vytváření charakteru (tedy i čelního laloku) byl znám už před třicetiletými staletími. Řecký filozof Aristoteles (4. stol. před Kr.) znal pozitivní i škodlivé účinky hudby. Napsal: „Hudba představuje vášně anebo stavy duše – jemnost, hněv, odvahu, mírnost a zároveň jejich protiklady i další vlastnosti. Poslouchá-li někdo hudbu, která ztvárňuje určitou vášně, nasákne stejnou vášní. Pokud dlouhý čas poslouchá hudbu, která vzbuzuje nízké vášně, začne

mít přizemní sklony. Zkrátka, poslouchá-li někdo špatný druh hudby, stane se špatným člověkem; a naopak, poslouchá-li dobrý druh hudby, bude mít sklon být dobrým člověkem.“

Aristoteles vlastně nevědomky mluvil o čelním laloku, ve kterém sídlí náš charakter. I když tato slova vyslovil před mnoha lety, svůj význam neztratila ani dnes, v době přímo „přemnožených“ psychologických nemocí.

Výzkumy ukazují, že většina televizních programů i rockové hudby spadá spíše do kategorie, která má na lidský charakter špatný vliv. Mladí lidé v sobě skrývají obrovský potenciál, který mohou využít, anebo jej zneužít. Záleží jen na tom, zda budou vyrůstat v pozitivním a podporujícím prostředí s vyváženými etickými životními principy. ■



Chcete zhubnout? Spěte!

Výsledky malé studie zdůraznily důležitost dostatku spánku pro ty, kteří chtějí úspěšně zhubnout.

Deset usedlých dospělých osob s nadváhou spalo po dobu dvou týdnů buď 5,5 hodiny denně, nebo 8,5 hodiny denně. O tři měsíce později se skupiny prohodily. Ti, kteří spali 8,5 hodiny denně, ztráceli podstatně více kilogramů v podobě tuků než ti, kteří spali méně než 5,5 hodiny denně. Nedostatek spánku měl současně za následek vyšší hladiny ghrelinu – hormonu, který odpovídá za pocit hladu.

Annals of Internal Medicine, Oct 5, 2010 vol. 153 no. 7 435–441

Pijte před jídlem

Ukázalo se, že pokud osoby s nadváhou či obezitou vypily před jídlem půl litru vody, snížilo se tím tak množství jídla, které snědly. V kombinaci s omezováním kalorií tak mělo pití vody před jídlem za následek větší ztrátu nadváhy než pouhá dieta.

Vědci sledovali 48 mužů a žen po dobu dvanácti týdnů. Ti, kteří pili před jídlem vodu, zhubli v průměru o 7 kilogramů, zatímco ostatní jenom 4,5 kilogramu. Obě skupiny současně omezovaly kalorie.

Nejlepší je přestat pít patnáct minut před jídlem. Tak může voda opustit žaludek před tím, než člověk začne jíst.

Obesity 2010 Feb;18(2):300–7

Obézní muži umírají dříve

Dánská studie ukázala, že muži, kteří jsou obézní již před dvacátkou, umírají v průměru o osm let dříve než jejich neobézní vrstevníci. Unikátním rysem této studie bylo, že muži (více než 5 000 příslušníků ozbrojených sil) byli sledováni v průběhu celého svého života – od dospívání až do osmdesátky.

International Congress on Obesity, Stockholm 2010

Běžecké boty jsou možná to nejhorší

Značná část úrazů nohou a kolen, jimiž jsme v současnosti přímo zaplaveni, je způsobena tím, že lidé běhají v botách, které naše nohy ve skutečnosti oslabují, nutí nás točit chodidla dolů a vedou k problémům s koleny.

Z knihy Christophera McDougalla Zrození k běhu. Vydalo nakladatelství Mladá Fronta.

„D o roku 1972, kdy firma Nike vyvinula moderní sportovní obuv, lidé běhali na tenkých podrážkách, měli silná chodidla a vyskytovalo se výrazně méně zranění kolen,“ říká dr. Daniel Lieberman, profesor biologické antropologie na Harvardské univerzitě.

A cena těchto zranění? Choroby epidemických rozměrů. „Aby lidé zůstali zdraví, musí provozovat aerobní cvičení,“ doplňuje dr. Lieberman. „A existuje-li zázračný lék, který vede ke zdraví, pak je to běh.“

Zázračný lék? Když tento výraz naposledy použil vědec podobného formátu, právě objevil penicilin. Dr. Lieberman nicméně

myslí svá slova naprosto vážně. V podstatě tvrdí, že kdyby neexistovala běžecká obuv, běhalo by více lidí. Pokud by více lidí běhalo, méně bych jich umíralo na degenerativní srdeční onemocnění, náhlé mozkové příhody, vysoký krevní tlak, ucpané tepny, cukrovku a řadu dalších smrtelných chorob západního světa.

Firmy vyrábějící běžecskou obuv měly čtvrt století na zdokonalení svých koncepcí, takže by bylo logické, kdyby míra četnosti poranění rychle klesala. „Technologický pokrok za posledních třicet let je ohromující,“ komentuje dr. Irene Davisová, ředitelka Kliniky sportovního



lékařství na Delawarské univerzitě. „Byli jsme svědky úžasných novinek v kontrole pohybu a výplních. Přesto se zdá, že všechna tato opatření neřeší problém.“

Ve skutečnosti není žádný důkaz, že běžecké boty jakkoli pomáhají v prevenci poranění. Ve výzkumné zprávě pro *British Journal of Sports Medicine* z roku 2008 dr. Craig Richards z Newcastlešské univerzity v Austrálii odhalil, že neexistují podložené studie, které by svědčily o tom, že díky běžecké obuvi budete méně náchylní k poraněním.

Právě naopak. Běžci, kteří obouvají špičkové modely obuvi, mají více než dvojnásobnou pravděpodobnost úrazu než běžci v levných botách – jak odhalila např. studie dr. Martiho z Bernské univerzity a potvrdila zpráva v časopise *Medicine & Science in Sports & Exercise*. Hodně krutý žert: za dvojnásobnou cenu dvojnásobek bolesti. Už v roce 1988 navíc dr. Barry Bates, vedoucí laboratoře biomechaniky a sportovního lékařství na Oregonské univerzitě, shromáždil údaje, z nichž vyplývalo, že obnošené běžecké boty jsou bezpečnější než nové. Tenci a tvrdší podrážka je tedy výhodnější.

Než se Alan Webb stal největším americkým mílařem, byl jen obyčejným studentem prvního ročníku – s plochými nohama a nevalnou formou. Přesto si středoškolský trenér všiml jeho potenciálu a začal Alana měnit, bez přehánění od hlavy k patě.

„Předtím jsem míval problémy se zraněními a bylo jasné, že za to může moje biomechanika,“ řekl mi Webb. „Začali jsme proto se cvičeními na posílení chodidel – a zejména s chůzí naboso.“ Webb mohl sledovat, jak se mu chodidlo mění přímo před očima. „Měl jsem ploché nohy a velikost dvanáct, teď mám devítku nebo desítku. Jak sílily svaly nohou, oblouk chodidel se zvedal.“ Díky cvičení naboso měl Webb rovněž méně potíží se zraněním, takže mohl dostatečně trénovat. Nakonec vytvořil rekord USA na míli a v roce 2007 zaběhl na 1500 metrů nejrychlejší čas na světě.

Dr. Gerard Hartmann, irský fyzioterapeut, který spolupracuje s nejlepšími světovými běžci, říká: „Obout na nohy boty je vlastně totéž jako dát je do sádky. Máte-li nohu v sádře, během šesti týdnů svaly atrofují o čtyřicet až šedesát procent. Cosi podobného se stane s vaším chodidlem, je-li stále uvězněno v botě.“ Chodidlo je stvořeno pro práci pod tlakem. Nechte jej zlenivět a zkolabuje. Procvičujte jej a prohně se do oblouku jako duha.

„Stačí se podívat na strukturu chodidla,“ vybízí dr. Hartmann. Vypracujte si

Střed vašeho chodidla představuje klenbu, nejúžasnější nosný prvek, jaký byl kdy vytvořen. Kouzlo klenby spočívá v tom, že čím větší je na ni vyvíjen tlak, tím je odolnější.



Běžci, kteří obouvají špičkové modely obuvi, mají více než dvojnásobnou pravděpodobnost úrazu než běžci v levných botách – jak odhalila např. studie dr. Martiho z Bernské univerzity.

výkres vlastní nohy a objeví se před vámi zázrak, který se technici snaží po stáletí napodobovat. Střed vašeho chodidla představuje klenbu, nejúžasnější nosný prvek, jaký byl kdy vytvořen. Kouzlo klenby spočívá v tom, že čím větší je na ni vyvíjen tlak, tím je odolnější. Čím více na ni tlačíte, tím těsněji se její prvky semknou. Žádný kameník hodný toho označení by nikdy nevlozil podporu pod klenbu. Prvky klenby ze všech stran tvoří vysoce flexibilní struktura ze šestadvaceti kostí, třiatřiceti kloubů, dvanácti šlach a osmnácti svalů, přičemž se celá napíná a povoluje jako visutý most odolávající zemětřesení.

„Pracoval jsem s více než stovkou nejlepších keňských běžců, a jedno měli společné: úžasnou elasticnost chodidla,“ pokračuje dr. Hartmann. „Nejméně do sedmnácti let totiž běhali bosí.“ Dr. Hartmann je dodnes přesvědčený, že nejlepší rada týkající se prevence zranění, kterou kdy slyšel, pocházela od trenéra prosazujícího běhání naboso v orosené trávě třikrát týdně.

Podle dr. Paula W. Branda, primáře rehabilitace ve Veřejné nemocnici v Louisianském Carville a profesora chirurgie na lékařské fakultě Louisianské státní

univerzity, se můžeme všech běžných neduhů nohou zbavit během jediné generace tím, že ujeme boty. Dr. Brand už v roce 1976 poukázal na to, že takřka všechny případy v jeho čekárně – kuří oka, puchýře, kladívkové prsty, ploché nohy, zborcené klenby – se nevyskytují v zemích, kde většina lidí chodí bosá.

Přesvědčit se nakonec nechala i dr. Davisová – když ji neposlechl jeden z jejích pacientů, který si běháním v botách s velmi tenkou podrážkou zbavil příznaků tzv. plantární fastiicidy. Uzdravení vzpurného pacienta na ni udělalo takový dojem, že i ona sama začala na procházkách částečně chodit bosá. ■

Modlitba pomáhá – věda to dokazuje

V osmdesátých letech vypracoval dr. Byrd studii, která zkoumala, zda je možné na vědeckém základě potvrdit účinky přímlyvné modlitby. Zajímalo jej, jestli modlitba přináší prospěch při uzdravování pacientů na koronární jednotce.

Dr. Byrd rozdělil 383 pacientů náhodně do dvou skupin – podle toho, zda se za ně někdo modlil anebo nikoliv.

Zjistil, že ve skupině pacientů, kterým se dostávalo přímlyvných modliteb, potřebovalo méně pacientů antibiotika, diuretika anebo asistenci při dýchání.

Tato studie, již začal výzkum vztahu spirituality a zdraví, přinesla důkaz toho, co modlíci se křesťané vždy věděli – že přímlyvná modlitba skutečně hraje roli.

South Med J 1988 Jul;81(7):826–9

Rizikové chování dospívajících

Vědecký výzkum se zabýval v osmi afrických zemích otázkou míry rizikového chování, včetně sexuálního styku v raném věku.

Vědci zjistili, že 27 % dotazovaných začalo se sexuálním životem před dosažením patnácti let. Chlapci a děvčata, kteří spadali do této kategorie, současně častěji užívali alkohol, tabák a drogy, chodili za školu a jejich vztah s rodiči nebo opatrovníky nebyl uspokojivý. Méně se pohybovali, častěji se účastnili bitek a bývali vážně zraněni.

U dívek byla brzká sexuální zkušenost spojena se stresem a chudobou, u chlapců s nátlakem vrstevníků a nedostatečným dozorem ze strany rodičů či opatrovníků.

Výzkumníci zjistili, že funkční vztahy mezi dospívajícím a rodiči či opatrovníkem byly silným ochranným faktorem před mnoha druhy riskantního chování.

Acta Paediatr 2010 Aug;99(8):1242–7

Pět jazyků omluvy

Milostný příběh – známý film ze sedmdesátých let – obsahoval slavnou větu: „Láska znamená, že se nikdy nemusíš za nic omlouvat.“ Přesný opak je pravdou.

Z knihy Gary Chapmana a Jennifer Thomasové Pět jazyků omluvy. Vydalo nakladatelství Návrat domů.

Láska znamená, že se budete omlouvat často. Ke skutečné lásce patří omluva toho, kdo se provinil. Patří k ní i to, že druhá strana odpustí. Tato cesta vede k obnově vztahů a k růstu lásky.

Náš výzkum nás přivedl k závěru, že omluva se skládá z pěti základních prvků. Říkáme jim pět jazyků omluvy. Většina lidí má pocit, že jeden či dva z těchto základních rysů dosvědčují upřímnost více než ostatní. Má-li být vaše omluva účinná, nemusíte hovořit všemi pěti jazyky. Druhý bude ochoten vaši omluvu přijmout, pokud budete mluvit jedním, případně dvěma jazyky, které poškozené straně svědčí o upřímnosti.

Vyjádření lítosti

Prvním jazykem omluvy je vyjádření lítosti. Většinou rekne: „Je mi to líto.“ Vyjádření lítosti je emocionální aspekt omluvy. Poškozené straně vyjadřujete

pocit viny a zahanbení i svou vlastní bolest nad tím, že jste druhého zranili.

Chceme-li poškozeného přesvědčit o upřímnosti své omluvy, musí být řeč



našeho těla v souladu s tím, co říkáme slovy. Pro někoho mohou být důkazem slzy, pro jiného pohled do očí. Omluva je účinnější, je-li konkrétní. Jsme-li konkrétní, sdělujeme druhému člověku, že chápeme, jak moc jsme mu ublížili. Čím více podrobností uvedeme, tím lépe. Upřímná lítost musí také zaznít odděleně od všeho ostatního. Nesmí následovat žádné „ale...“. A pokud se někomu omlouváme, naším skrytým cílem by nemělo být, aby se i on omluvil nám.

Přijetí zodpovědnosti

Proč máme někteří takový problém přiznat, že jsme udělali chybu? Neochota přiznat chybu mívá co do činění s vědomím vlastní hodnoty. Uznání chyby vnímáme jako slabost.

Zralí lidé se učí, jak překonat škodlivé vzorce chování, které si osvojili v dětství a přímout zodpovědnost za svá selhání. Nezralý dospělý si neustále zdůvodňuje, proč jednal tak, jak jednal. Při takovém zdůvodňování se zpravidla pokoušíme přesunout zodpovědnost na někoho jiného.

Pro mnoho lidí je nejdůležitější částí omluvy uznání, že určité jednání bylo špatné. Chcete-li, aby vycítili, že vaše omluva je upřímná, můžete užít následujících výroků: „Vím, že jsem udělal chybu. Nechci se vymlouvat – nemám na co. Prostě jsem jednal sobecky. – Neměl jsem s tebou tak mluvit. Bylo to hrubé a nespravedlivé. Mluvil jsem ve vzteku a snažil se ospravedlnit. Doufám, že mi odpustíš. – Opakoval jsem chybu, o které jsme již mluvili. Opravdu jsem šlápl vedle. Vím, že je to moje chyba.“

Náprava škody

Myšlenka odškodnění za učiněné přikročí má své kořeny hluboko v lidské duši. Představa nápravy škody je založena na vrozeném lidském mínění, že pokud někdo spáchal něco zlého, měl by za to „zaplatit“. Když např. maminka vidí, že její čtyřletý syn vyrval své šestileté sestřičce z rukou panenku, vede ho jednak k tomu, aby se omluvil, jednak k tomu, aby panenku vrátil.

Pro některé lidi je náprava škody primárním jazykem omluvy. Tito lidé potřebují, aby po přiznání, že druhá strana s nimi neměla takto jednat, následovala slova: „Jak ti mohu dokázat, že tě mám stále rád?“ Je velmi důležité, abyste svůj pokus o nápravu vyjádřili tím jazykem lásky, kterým daná osoba hovoří. Někteří manželé jsou přesvědčeni, že nejlepší způsob, jak se pokusit o nápravu, je věnovat ženě květiny. Ovšem ne všechny ženy hovoří tímto jazykem lásky. Některým manželům se

tak může stát, že jim kytky přistanou na hlavě a manželka znechuceně odejde se slovy: „On si snad myslí, že kytky všechno vyřeší!“

Měli bychom tedy použít při pokusu o nápravu primární jazyk lásky svého partnera. V podstatě existuje pět základních jazyků lásky – slova ujištění, skutky služby, dárky, soustředěná pozornost a tělesné doteky (viz kniha dr. Chapmana *Pět jazyků lásky*). Bez pokusu o nápravu škody s využitím primárního jazyku lásky partnera nepovede omluva ke kýženému výsledku, tedy k odpuštění a smíření.

Upřímné pokání

„Pořád se hádáme o tytéž věci,“ řekla mi jistá žena, vdaná již téměř třicet let. „Myslím, že ve většině manželství je to stejné. Nerozčiluje mě ani tolik to, co manžel udělá, jako spíše to, že se tatáž věc opakuje stále znovu. Manžel se mi omluví, slíbí, že už to vickrát neudělá, a pak... pak to udělá znovu. Může to být maličkost – třeba že nechá v koupelně rozsvícené světlo nebo jiná drobná mrzutost. Já nestojím o jeho omluvy! Chci, aby už nikdy neudělal to, co mi vadí!“

Tato žena chce, aby její muž činil pokání. Slovo pokání znamená „obrátit se“ nebo „změnit své smýšlení“. V kontextu omluvy to znamená, že si daný člověk uvědomí destruktivnost svého jednání. Lituje bolesti, kterou druhému působí, a rozhodne se své jednání změnit.

Během svého výzkumu jsme opakovaně naráželi na prohlášení typu: „Očekávám, že najde způsob, jak zajistit, aby se to neopakovalo. Vím, že nikdo z nás se nezmění přes noc. Pro mě je důležité, když dá najevo, že je připraven na změně pracovat.“ Tyto výroky – a tucty dalších – ukazují, že pro mnoho lidí je jádrem omluvy pokání.

Prosbou o odpuštění

Proč je prosba o odpuštění tak důležitá? Některým lidem nejpřesvědčivěji ukazuje, že opravdu stojíte o to, aby se vztah plně obnovil. Pokud jeden druhému ublížíme, ihned vzniká emocionální bariéra. Dokud ji neodstraníme, nelze ve vztahu pokračovat. Prosbou o odpuštění současně dokazujete, že jste si vědomi svého pochybení. Je přiznáním viny. Touto prosbou dáváte najevo, že si zaslužíte odsouzení nebo trest.

A konečně: Prosbou o odpuštění klade te budoucnost vašeho vztahu do rukou toho, jemuž jste ublížili. On stojí před volbou, zda odpustí či neodpustí. Tím se ovšem zřikáte kontroly nad celou situací – a právě to je pro některé lidi nesmírně těžké, zvláště pro ty, kteří jsou silnými osobnostmi se sklonem k ovládnutí situace i druhých. ❏

Zdraví dětí

Trpí vaše dítě chronickou zácpou?

V malé studii zkoumali vědci 69 dětí, které trpěly zácpou. Studie trvala dvanaáct týdnů a byla rozdělena do čtyř fází po třech týdnech.

U 27 dětí došlo během druhé fáze po pěti dnech jejího trvání k ústupu zácpy – byla to fáze, kdy bylo ze stavy odstraněno mléko a mléčné výrobky. Ve třetí fázi bylo mléko opět zařazeno do jídelníčku a zácpa se vrátila. Ve čtvrté fázi bylo mléko podruhé odstraněno z jídelníčku – a zácpa opět zmizela. Ve studii nebylo intervenováno žádnými jinými změnami jídelníčku.

J of Ped Gastroenterology & Nutrition: Aug 2010, Vol 51

Zákaz kouření a malí Skotové

V roce 2006 ve Skotsku zakázali kouření v uzavřených prostorách. Vědci zjistili, že počty dětí mladších 15 let hospitalizovaných kvůli astmatu poté poklesly o 18 %.

Před zákazem kouření stoupal počet hospitalizací z důvodu astmatu ve Skotsku každoročně asi o 5 %.

Ukazuje se tím jako mimořádně důležité, aby mladí lidé byli chráněni před kouřem z cigaret nejenom ve veřejných prostorách, ale i doma.

N Engl J Med 2010 Sep 16;363(12): 1139–45

Děti spotřebují více kofeinu

Vědci hlásí, že 75 % dětí ve věku 5–12 let konzumuje kofein na každodenní bázi. Průměrný příjem kofeinu je třikrát vyšší, než tomu bylo před deseti lety, kdy byla spotřeba 22–33 mg denně.

Podle výsledků nové studie spotřebují dnešní děti v průměru 109 mg kofeinu denně – jedná se o množství, které se nachází ve třech limonádách s obsahem kofeinu. Čím více kofeinu děti spotřebovávaly, tím kratší doby spánku se jim v průměru dostávalo.

The Journal of Pediatrics, Dec 2010

Kohoutkovou, prosím...



© Shutterstock/StudioSmart

Co by vás přimělo k tomu, abyste si začali pravidelně kupovat rohlík za dvě stovky? Designově zajímavý obal? Tvrzení, že neprodyšně uzavřené pečivo si uchová svou čerstvost mnohem lépe než při obvyklé cestě z pekárny?

Dagmar Smolíková, přetištěno z časopisu Sedmá generace 2/2011.

Že je to hloupost? Asi ano. Jenomže výrobcům balené vody se to podařilo. Lidé ochotně dávají za vodu v PET lahvi stokrát víc, než stojí ta z vodovodu srovnatelné kvality. Podle průzkumu společnosti Synovate si balenou vodu pravidelně kupují tři čtvrtiny Čechů. Ledy se však začínají prolamovat.

Leda tak na praní?

Nepěknou jízvu na marketingově vykouzleném obraze zdravých, jistěže balených vod prýstičích ze samého nitra země zanechal dva roky starý výzkum Občanského sdružení spotřebitelů TEST (dostupný na www.dtest.cz). Podrobnou chemickou analýzou prošlo osmnáct druhů balených vod (kojeneckých, přírodních minerálních, pramenitých) a vodovodní voda pěti velkých měst (Prahy, Plzně, Liberce, Brna a Ostravy). Za pozornost stojí už samotný výběr vzorků. Balené vody totiž výzkumníci kupovali v kamenných obchodech, kde na rozdíl třeba od benzinových pump předpokládali lepší skladovací podmínky. Vodu z vodovodu naopak odebírali z velkých sítí, které čerpají převážně z povrchových vod a k úpravě běžně používají chlorování. Zároveň si pro odběr vzorků vybrali starší domy, kde očekávali horší kvalitu kvůli zastaralému vodovodnímu řadu.

Výsledek? Z osmnácti balených vod splnily limity dané pro konkrétní kategorii

pouze čtyři. Ve zbylých chemici objevili vysoký počet organotrofních bakterií, který signalizuje, že něco nehraje – ať už čistota samotného zdroje, chyba při zpracování nebo nevhodná teplota při skladování. Některé naopak tyto bakterie neobsahovaly vůbec. Tím ovšem zase vzniká podezření, že je ve vodě přítomná cizorodá toxická látka nebo že výrobci použili nedovolenou úpravu kvůli likvidaci mikrobů. V balených vodách také analýzy odkryly například nadlimitní obsah dusitanů nebo sodíku, či naopak velmi nízké množství vápníku a hořčíku. Vyskytly se také nedovolené látky typu benzo(a)pyrenu nebo chloroformu.

Vodovoda ve srovnání s českými normami pro pitnou vodu obstála bez výhrad v Praze a Liberci. V Brně obsahovala vyšší množství vápníku a v Plzni nadlimitní množství železa, za což patrně může koroze potrubí. Nicméně – jak uvádějí autoři – „ze zdravotního hlediska se jedná o zcela nevýznamný náleznost..., protože limitní hodnota je stanovena z hlediska prevence zhoršení chuti a barvy vody“. V Ostravě naměřili málo vápníku a hořčíku, avšak nadlimitní množství chloroformu – nicméně se pořad pohybovalo výrazně pod požadavkem evropské směrnice (ta česká je podstatně přísnější).

Sečteno a podtrženo: „Náš test neukázal, že by balené pramenité, kojenecké a pitné vody byly obecně významnějším zdrojem

nutričně žádoucích látek (prvků) oproti hodnoceným vodovodním vodám,“ shrnuli autoři zprávy.

Pokud však ve vás přece jen hlodá pochybnost o kvalitě vody, která vám doma teče z vodovodu, najedte si na webové stránky své vodárny. Buď tam přímo najdete poslední rozbor, nebo u menších podniků kontakt, kde vám sdělí podrobnosti o kvalitě vody. (...)

A když už jsme u rozborů a důvěry, na etiketách balených vod (s výjimkou kojeneckých) jejich složení de facto nenajdete. Podle platné legislativy musejí výrobci uvádět pouze množství oxidu uhličitého, „údaj o analytickém složení udávají charakteristické složky“ a varování, pokud voda obsahuje nadlimitní množství fluoridů (protože pak není vhodná pro děti do sedmi let). Každopádně na stránkách Svazu minerálních vod (www.pijtezdravouvodu.cz) vás ujistí, že všechno je, jak má být – rozbor, nerozbor, fakta nefakta. Zkrátka, pijte jediné vodu balenou, protože ta z vodovodu se hodí leda tak na praní. Možná v této aktivitě hraje nějakou roli i skutečnost, že spotřeba balených vod od roku 2005, kdy s 912 miliony litrů dosáhla svého vrcholu, mírně klesá, což se přičítá hlavně ekonomickým důvodům. Například v roce 2008 vypili Češi 877 milionů litrů balené vody, v roce 2009 pak 805 milionů.

Hnutí proti balení

Zdá se, že celý náš balený případ je opravdu postavený na zátku. Z obchodu si nepřineseme nic moc kvalitativně odlišného, než nám teče z kohoutku, navíc za to zaplatíme stonásobek. A v případě balené „pitné“ vody se dočkáme ve většině případů opravdové a nefalšované vodovody, jenom oblečené do plastu. Což z ekologického hlediska nevypadá vůbec „chic“, obzvláště když si k tomu představíme jeho výrobu, (ne)recyklaci či převážení lahví sem a tam kamiony. Zbytečné emise oxidu uhličitého si zkusme spočítat sami; Ekolist však udá, že vodovoda má ve srovnání s balenou na účtu pouhou tisícinu emisí. (...)

Zatímco v jiných evropských zemích dostanou zákazníci automaticky nebo na požádání karafu s vodou, u nás se tento dobrý zvyk teprve zabydluje. (...) Z 350 prověřených restaurací přinesla obsluha vodovodu automaticky v 11 % případů a v dalších 48 % na požádání. Odmítavé reakce většinou argumentují hygienickými normami, což však nemá oporu v žádných směrnících. Spíše tedy zakrývají neochotu majitele, jenž se bojí o své zisky. (...) „Restaurace přicházejí o své zisky jen zdánlivě. Pokud má návštěvník k dispozici vodu jako základní tekutinu, téměř každý si pak ještě objedná víno, džus nebo kávu,“ komentuje obavy dietoložka Václava Kunová. (...)


Česko pije z vodovodu objíždějí akce typu Ekofestival, DesignBlok, Gastro festival či pražský Světový den vody. Čtyřicet procent lidí předpokládalo, že vzorek vody, který jim nechutná, musí být z vodovodu. A devatenáct procent degustátorů zase vzorku s dobrou chutí automaticky přiřadilo nálepku pramenité balené. Ano, ano, bylo to přesně naopak. A ještě jedno číslo: 76 % dotázaných vyhodnotilo chuť kohoutkové jako lepší či srovnatelnou ve srovnání s balenou konkurencí.

Ovšem vodovodu zatlačují do kouta nejen předsudky, ale i stydlivost. Pokud ji ve „vaší“ oblíbené restauraci ještě nenabízejí, možná to bude i tím, že je o ni zatím nikdo nepožádal. V úvodu zmíněnému průzkumu



Osmělíme se?

Výrobci balených vod se povedl skutečně mistrovský kousek: přesvědčili významnou část veřejnosti, že voda z vodovodu je opravdu eklafta. Předsudky lidí vůči kohoutkové potvrdily slepé testy v rámci tzv. Vodních barů, se kterými dobrovolníci kampaně

společnosti Synovate vyšel počet „nesmělých“ na 67 %. Někteří respondenti netušili, že je něco takového vůbec možné si dovolit, jiní se báli reakce obsluhy, další zase zdravotní závadnosti. Ovšem plných 83 % dotázaných si přeje, aby restaurace kohoutkovou nabízely. Zeptáte se? 

Každý krok se počítá

Nový výzkum podtrhl překvapující důležitost toho „být aspoň trochu fit“. Vědci studovali 4 384 zdravých lidí, které rozdělili do pěti kategorií podle úrovně jejich fyzické kondice. Soustředili se na rozdíly mezi těmi, kteří byli nejméně fit, a další následující skupinou.

Překvapivým výsledkem bylo, že již mírné zlepšení fyzické kondice přineslo skoro poloviční snížení rizika úmrtí – a tedy velký skok v prodloužení života. Největší roli a prospěch přitom hrála úroveň aktivity v nedávné době.

*Med Sci Sports Exerc 2009
Aug;41(8):1573–9*

Američané spořádají třikrát více sýrů

Spotřební koše potravin dávají nahlédnout do změn chuťových návyků. Mezi lety 1970 a 2008 se například spotřeba sýrů zvýšila v USA z pěti na čtrnáct kilogramů na osobu a rok. Spotřeba mléka se za to samé období snížila, zatímco spotřeba limonád vzrostla.

Není vždy nejlepší sledovat nejnovější trendy, ať už u nás či v Americe. Lepší by bylo vytvořit nový trend – zvýšit spotřebu ovoce a zeleniny u sebe samého!

Stimulanty mohou způsobit smrt

V poslední době stoupá obava, že podávání stimulantů pacientům se syndromem narušené pozornosti (ADHD) je spojeno se zvýšeným rizikem úmrtí.

Ve studii z nedávné doby se ukázalo, že při užívání jednoho běžného stimulantu (metylfenidát) měli ti, kteří jej užívali, 7,4× vyšší riziko náhlého úmrtí.

Vědci porovnávali 564 případů náhlých, nevysvětlitelných úmrtí mladých lidí se stejným počtem úmrtí v důsledku dopravní nehody.

*American Journal of Psychiatry,
June 15, 2009*

IKEA zavede papírové palety

IKEA od ledna nahradí dřevěné palety lehčí a tenčí papírovou alternativou. Slibuje si od toho ušetřit 10 % nákladů na přepravu (zhruba 140 milionů eur ročně).

„Nevíme, jestli budou papírové palety posledním řešením, ale určitě budou lepší než ty dřevěné,“ vyjádřila se manažerka společnosti Jeanette Skjelmoose.

Palety z kartonu budou určeny pouze na jednu přepravu. Budou mít stejnou nosnost jako dřevěné, tj. 750 kg, přitom ale budou o třetinu nižší (5 cm) a o 90 % lehčí (2,5 kg).

Regal, přetištěno ze serveru www.bio-info.cz

Výfukové plyny, smog a lidé

Kanadská studie se zabývala důsledky vystavení lidí starších 65 let oxidu dusičitému z automobilů a oxidu siřičitému a popílku z průmyslových provozů.

Ukázalo se, že dlouhodobé vystavení oxidu dusičitému a popílku zvyšovalo 2,3× riziko hospitalizace se zápallem plic. Vystavení oxidu siřičitému nehrálo v tomto ohledu žádnou roli.

Am Journal of Respiratory & Critical Care Medicine, Vol 181, 47–53, 2010

Uklízíte po sobě?

Vědci z *Newcastle University* vyvěsili do restaurace postupně dva různé plakáty. Zajímalo je, jak budou zákazníci reagovat. Na obou plakátech byla zformulována prosba k zákazníkům, aby po sobě uklidili stůl a zbytky od jídla hodili do koše. Na jednom z plakátů byla kytice květů, na druhém plakátu byl pár lidských očí.

Poté, co byl vyvěšen plakát s párem sledujících očí, množství zákazníků, kteří po sobě po jídle skutečně uklidili, se v porovnání s reakcí na plakát s kyticí květů zdvojnásobilo.

Evolution and Human Behavior, 2010

Jazyk chameleona inspiruje robotický design

Chameleon je vysoce specializovaný ještěř s unikátním způsobem lovu – jazyk ve tvaru projektilu, který chameleon vystřeluje na svoji oběť, může být natažený na více než dvojnásobek délky jeho těla.

Brian Thomas, převzato ze serveru www.stvoření.cz

Přestože pružinový mechanismus obstarávání potravy tohoto tvora byl studován po mnoho let, teprve nedávno byly objasněny detaily toho, jak to celé funguje. V současnosti studují experti detaily těchto mechanismů s cílem zdokonalit manipulační schopnosti robotů a robotických zařízení.

Ve studii publikované v časopise *Bioinspiration & Biomimetics* představil inženýr



Alexis Debray čtyři robotické systémy, které napodobují schopnosti jazyka chameleona. V závislosti na tom, jaký aparát je uchycen na samotném

konci, mohou být podobné robotické projektily použity k plnění úkolů, jako je například vybírání nebo lisování součástek na montážní lince.

V popisu chameleonova jazyka a přidružených podpůrných struktur souborně nazývaných „hyolinguální aparát“ inženýr Debray bezděčně objasňuje, proč tento biologický systém musel být na počátku

zkonstruován se všemi svými vzájemně závislými a souvisejícími částmi a schopnostmi jako plně funkční.

Chameleonův jazyk je připevněn k jeho tělu pomocí precizně zkonstruovaných kostí. Jedna z nich má tvar tužky a slouží také jako směrová podpora, podobně jako stabilizační tyč v modelu raketové startovací rampy. Bez této kosti by chameleonův jazyk neměl žádnou oporu pro zpětný ráz pružinového svalů, který jazyk vystřeluje. Chameleon by tak neměl naprosto žádnou kontrolu nad směrem, ve kterém tímto způsobem vystřeluje svůj jazyk.

Pružinový nebo „urychlující“ sval může být stlačen na různé velkou tenzi (napětí) podobně jako pružina v závislosti na vzdálenosti cíle, který má být zasažen. V okamžiku uvolnění pružinového svalů letí konec jazyka již se svou vlastní setrvačností, což je jeden z úžasných a vskutku unikátních příkladů použití (techniky) projektilů v živočišné říši. Avšak bez opačného mechanismu navíjení jazyku zpět do tlamy by se chameleon moc nenajedl. Naštěstí, jazyk je vybaven dlouhým a velice elastickým zatahovacím (navíjecím) svalem, který jej bleskurychle navine zpět.

Hyolingvální aparát je zářným příkladem biologického systému typu všechno-nebo-nic, to znamená, že buď funguje každá součástka systému v dokonalé spolupráci se všemi ostatními, nebo celý systém nefunguje vůbec. A jelikož nemohl tento systém získat své precizní schopnosti postupně (tj. postupným procesem zdokonalování krok za krokem), nemohl být zkonstruován nikým jiným, než mistrem Inženýrem, který si je vědom každého detailu.

Bez ohledu na všechny tyto skutečnosti píše autor studie a vynálezce robotů Debray, že se chameleon „vyvinul z nadřádu jménem Lepidosauria, který je údajně též předchůdcem hada, scinka a gekona, a postupně si vyvinul mnoho různých specializací, které nenalézáme u žádného jiného plaza. Jednou z těchto specializací je právě balistický jazyk.“

Pokud se tato stvoření vyvinula z Lepidosauria, proč potom nenalézáme mezi fosíliemi ani jediného kandidáta na pozici předka, a to nemluvíme o bezpečtu přechodných forem, jež bychom měli očekávat, že budou fosilizované v mnoha fázích předpokládaného miliony let trvajícího evolučního vývoje ještěřů?

Nejméně jeden evolucionista předpokládá evoluční předek chameleona by v určité fázi „svého“ vývoje neměl ještě plně vyvinutý kompletní jazykový aparát. Z tohoto důvodu by měl pouze některé

Ekokoutek

Nakupování je volba – vaše volba měnit svět

Připojte se k projektu Generation Awake a podívejte se na pestrou a zajímavou kampaň Evropské komise, která si klade za cíl měnit svět.

Rutinér Ruda, Servác Soudeček a Akční Agáta vás vtipně provází novou kampaní Generation Awake. Evropská komise tak koordinuje kampaň za zlepšení kvality života a zvýšení konkurenceschopnosti evropského hospodářství prostřednictvím efektivnějšího využívání přírodních zdrojů. Efektivní využívání zdrojů značí malé akce v našem životě, které však společně přestavují významný vliv na celkové využívání přírodních zdrojů. Kampaň pomocí postaviček a zdařilé webové prezentace provádí řadou jednoduchých úkolů, které ve finále inspirují k pozitivnímu jednání při běžném nákupu. Postupně se dozvíte, co je efektivní využívání zdrojů a proč je takové zdroje efektivně využívat.

Akční Agáta vám poodhalí trochu jiný pohled na běžné nakupování, kdy většina z nás nedokáže odolat všem těm úžasným věcem, které nám padnou do oka, a které zaručně musíme mít. Ano, plýtvání zdroji není v generaci Awake zvykem. Dozvíte se například, kolik singlů byste si mohli pořídit za peníze, které zbytečně vyhodíte nabíjením přehrávače přes noc.

Rutinér Ruda vám dokáže, že máme sklon opakovat pořád stejná rozhodnutí jen tak ze zvyku a že naše nákupy mají velký dopad nejen na naše peněženky, ale i na životní prostředí. Projekt Generation Awake si v této části klade za cíl otevřít oči a vnímat důsledky každodenní spotřeby na planetu a pomáhat s nastartováním malých změn. Dozvíte se tak např. proč by vám měl šéf radit, abyste častěji pracovali z domova a že i váš starý mobil má svou cenu.

Všichni víme, že při nákupu potravin mají lidé často moc velké oči a řadu z nich na konci týdne nebo po skončení doby jejich trvanlivosti vyhodí. Servác Soudeček uvádí, že se v některých zemích vyhodí na konci týdne až na 40 % všeho, co se nakoupí. Nadměrná spotřeba neznamená jen vyhozené peníze, nadměru odpadků, ale také postupné čerpání přírodních zdrojů planety. Dozvíte se, proč mají naše životy v rukou (nebo spíš v nožičkách) včely, kolik vody se vejde do plastové láhve a zda může mít plastová krabička druhý život.

To samozřejmě není vše. Zjistěte více o této zajímavé kampani na následujícím odkazu: <http://www.generationawake.eu/cz/>.

Generation Awake, 2011



© Shutterstock/foije

jeho části. Jenže bez toho aniž by mnohé různě specializované a vzájemně propojené a závislé schopnosti jednotlivých částí byly společně na svém místě v jeden čas, by takové imaginární zvíře muselo nutně hladovět a strádat – jeho přežití, tím méně rozvoj a rozmnožování, by jednoduše nebylo možné.

Nemožnost existence takovýchto „nedodělaných“ tj. života neschopných „přechodných“ forem nutně znamená, že současní chameleoni se na Zemi nemohli objevit

evolučním procesem. Jelikož ale chameleoni v přírodě existují, znamená to, že se museli na Zemi objevit jiným způsobem. Logikou a vědecky relevantní možností je, že byli navrženi mimořádně inteligentním Konstrukteřem – který je zároveň autorem všeho živého na této planetě.

Úžasný chameleon tak není jen silným svědectvím geniality svého Tvůrce, jeho vysoce specializovaný „balistický jazyk“ sestřeluje jakékoliv evoluční spekulace o jeho původu. ■



Budoucnost otevřená oběti

Ve vědeckých kruzích trvá spor o tom, co bylo největším objevem 20. století. Byla to teorie relativity nebo počítače? Nebo něco jiného?

Jan Heller, předneseno na zasedání Ekologické sekce Křesťanské akademie

Poučený teolog má na tuto otázku jednoznačnou odpověď: Bylo to znovuobjevení hříchu. Na ten se už v 18. století mezi osvícenci začalo zapomínat. V 19. století se pak na něj především mezi hojnými vyznavači pokroku zapomnělo docela. Lidé se opájeli vidinou takového lidství, které se vyvine postupně v božství. Obojí splyne. Musily přijít dvě světové války s miliony obětí, ničivé experimenty nacismu a komunismu, aby se od „víry v pokrok“ odstoupilo. Kam? Do beznaděje, rezignace a zoufalství, anebo do přesvědčení, že bez Boha je dovoleno vše a že se tedy lze prosazovat jakýmkoli způsobem a za jakoukoli cenu.

A přece prosté znovuobjevení hříchu – či vyjádřeno civilněji – moci zla, zla

jako moci, otevřelo novou perspektivu. To prosté, nedomoderní jednoslabičné slovo „hřích“ umožňuje dešifrovat dějinnou epochu, v níž jsme se zrodili a která nás – ovšem různou měrou – poznamenala. Jde o něco zcela jiného, než když se řekne „hřích“ a myslí se to teoreticko-dogmaticky. Jde o syrovou skutečnost a doléhavou praxi. Ovšem hřích byl v lidských dějinách přítomen vždy, ale přece se něco změnilo: Dozrál.

Samozřejmě je slovo hřích v situaci dnešní sekularizované civilizace termín téměř nepoužitelný. Jak to říci civilně, nenábožensky a srozumitelně? Asi nejspíše sobectví.

Vím ovšem, že mezi oběma výrazy je významový rozdíl. Hřích je víc než sobectví. Sobectví může být jen projev lidské

soběstřednosti a náročivosti, kdežto termín hřích má i vertikální dimenzi. Tou je především naše osudová spoutanost se zlem. Je to cosi, co jsme zavinili, ale co nemůžeme sami odčinit. Dejme si příklad: Někdo neumí plavat. Nedbá na varování a skočí sám, z vlastní vůle do hluboké vody. Topí se v ní; ale sám, bez další pomoci, se z ní nedostane. Proč tam skákal? Chtěl prostě prosadit svou, možná lépe: sebe, sám se prosadit. Ale právě tím se odsoudil k záhubě. Sobectví je hlavní projev hříchu, ale jeho nejvlastnější kořen leží ještě hlouběji, totiž v tom, že jsem si své já, svou svévůli, umístil na vrchol své hodnotové stupnice. A nyní jsem touto stupnicí ovládnán. Nicméně nás dnes zajímá především společenský rozměr hříchu, a tak

se soustředíme na jeho společenský projev, tedy sobectví.

Osobní sobectví je běžné a poměrně průhledné. Když někdo křičí: Já, já, já, víme hned, s kým jsme se setkali. Ale sobectví má řadu podob. Existuje rodinné sobectví, které má rodinné dopady. A regionální či oblastní sobectví, sobectví města či osady, kmene či třídy, které má vždy příslušné dopady a následky. Ale existuje i globální, tedy celosvětové a všelidské sobectví s globálními a planetárními důsledky.

A zde jsme u jádra věci: Dříve převažovalo sobectví privátní nebo regionální. Lecdě přežívá sobectví nacionální a rasové. Ale mezi myslícími lidmi se tyto podoby už natolik znemožnily, že je obtížné zastávat je a hájit je racionálně. Hřích či jeho hlavní projev, sobectví, dozrál tím, že se začal projevovat globálně.

S trochou zjednodušení a nepřesnosti lze říci, že žijeme nyní v epoše globalizace. Nejde o to, k jakékoli globalizaci přitakat nebo ji striktně odmítat. Obojí je primitivismus. Je třeba se ptát: Jaká globalizace? Globalizace moci ekonomiky, průmyslové expanze a mezinárodního kapitálu přes hlavy lidí a na jejich účet? Nebo globalizace svobody, lidských – ale i dalších! – práv, solidarity s bídou všeho druhu, globalizace lidské péče o stvoření, globalizace odpovědnosti?

O těchto otázkách je dnes celá literatura. Velmi pronikavá je analýza Lucase Vischera, na niž navázal ve svém referátu prof. Mezříčský. Ukazuje se, že globalizace toho, čemu se říká ekonomický růst, tedy globalizace „kvantitativní“, brání, ba znemožňuje globalizaci „kvalitativní“. Požadavek stálého ekonomického a průmyslového růstu znamená v posledku jen stále rychlejší odřezávání větve, na které sedíme. Chystáme sami sobě globální katastrofu a úsilně před ní zavíráme oči. Proto říká Vischer správně: Podmínkou naděje pro lidskou budoucnost naší planety je obrat. Řekněme zatím předběžnou zkratkou: Obrat od kvantit ke kvalitám, od snahy mít (co nejvíc) ke snaze být; tak to formuloval už před lety Erich Fromm. Tedy obrat od sobectví k altruismu, od soběstřednosti k lásce, od lpění na vlastním pohodlí k odpovědnosti za celé stvoření. Možná přesněji: Obrat k nové hodnotové stupnici, na jejímž vrcholku už nebude já, ani individuální ani kolektivizované, ba ani globalizované, tedy žádné mé či naše nároky, ale potřeby mého bližního, ať člověka nebo kteréhokoli tvora.

Myslit na druhého dříve než na sebe, podřizovat své potřeby jeho potřebám, stále znovu přemáhat osobivé nároky vlastního já, vlastního nitra a vlastního srdce, to je

cesta, na kterou nás volá Ježíš: Kdo by chtěl svůj život zachovat, ztratí jej (Mk 8,25; Lk 17,33). Takovému postojí a počínání se odedávna říkalo obět. Pozor, obět nikoli jako obřad, ale jako postoj, kdy jsem celý prodchnut obětavostí. Řešením celosvětové krize dozrávajícího globalizovaného sobectví není jen odpovědnost, která střídavě zvažuje možnosti, ale z odpovědnosti rostoucí obětavost, hotovost k oběti. Například k dobrovolnému snižování životní úrovně v bohatých zemích, mezi které ovšem patříme, aby se najedli ti, kdo hladoví.

Dá se to shrnout jedním slovem: Klíčem k budoucnosti je obět. Bez ní se všichni časem utopíme v sobectví, vedoucím k smrti. Platí to pak doslova a do písmene. Každý život tvoří obět. Kdyby se matka nevzdávala nároků svého já pro své dítě, nevychovala je. To dítě jí zahyne. Přes instinkty to tuší i zvířecí nebo ptačí matka. Poslouchá své instinkty a tak jde skrze ni život dál. Kdežto my lidé jsme tvorové rozbitých instinktů. Moudrý instinkt sebezáchovy (i zachování rodu atd.) v nás pervertoval a degeneroval do bezbřehého sobectví.

Je-li tomu tak, vyvstává vážná otázka: Jak je možné, že život jde ještě vůbec dál? Je to proto, že mezi námi jsou ti, kdo – možná jen skrytě – žijí z moci oběti. Co to znamená? Jsou hotovi dávat víc, než sami nárokují, jsou hotovi ujmout víc, než na ně ve společnosti připadá. Dělají víc, než



musí, a tak jimi postupuje životodárná moc oběti do světa a do lidské společnosti.

Svět při životě neudržují mocní vladaři, soběstřední boháči nebo vychytralí ideologové, nýbrž ti, kdo trpí a jsou ochotni trpět. Ale odkud se v nich bere tato síla? Odpovědět na tuto otázku znamená překročit ze světa faktů do světa víry. Nemohu jinak než tu vyznat svou víru, že tato síla, tato

hotovost k oběti není z nás ani jen z přírody, pokud přírodou rozumíme to, co je dostupné empirickému poznání a vnější evidenci. I když tuto sílu můžeme zahlédnout i v přírodě, třeba u obětavých ptačích rodičů. Nebo ji můžeme ztotožňovat s Přírodou a všeobsahujícím Bytím. Jsem však přesvědčen, že pravý původ této síly znají jen ti, jimž byly shůry otevřeny oči: Tato síla je z Boha. Bůh dává svému stvoření sílu trpět pro druhé a tak rozhojňovat život.

Křesťansky vyjádřeno: Ve všech trpících trpí a všechny trpící podpírá a nese ten první vítězný Boží trpitel – Kristus. To zjevuje Golgota, to sděluje Nový zákon. On vzal na sebe nejen naše hříchy, nýbrž všecku bolest celého světa a nese ji nyní dál v milionech svých nejmenších bratří nebo, podle apoštolova vyjádření, svých údů. S nimi tvoří jedině veliké duchovní tělo, v němž je sám hlavou. Odtud, z něho, tedy z hlavy, proudí do všech, kteří jsou v něm, síla k nesení utrpení, moc oběti, jedním slovem láska. Ta se nikdy nerodí sama ze sebe, nýbrž pochází z Boha, který sám je Láska, a tím z Krista.

V Ježíši Nazaretském, vyznávají všichni křesťané, se nám zjevila tato vesmírná Boží láska. V něm, umučeném a přece věčně živém, přišla k slovu moc oběti jedinečným způsobem. Proto o něm apoštol vyznává, že On je vtělené Boží slovo.

On nese mocí oběti celý svět v každém okamžiku znovu. Je mu přítomen ve všech svých údech, ve všech obětavých, nezištných, nesobeckých, pokorných a trpělivých. Skrze ně tu koná dál své dílo.

A toto dílo lásky, tato moc oběti je klíčem

k budoucnosti světa. Jestliže se k ní obrátíme zády, zahyneme ve svém sobectví. Neboť odplata za hřích je smrt. Ale podle původního znění v Řím 6,23 jde o odplatu Hříchu jako mocnosti. Kdo se s touto mocností spolčí, kdo se jí vydá do služby, dostane od ní zapláceno – smrtí. Hřích je tu zosobněn,

Komu jsou pobyty určeny?

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

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

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

Co nabízíme?

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

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

Jaké jsou ceny?

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

Cibulačka s opékaným chlebem a šalvějí

10 cibulí (směs bílých, červených, šalotek, na plátky), 1 pórek, 4 stroužky česneku, hrstka listů šalvěje, 1 litr zeleninového bujonu, 2 lžice rostlinného margarínu, 2 lžice lahůdkového droždí, 1 lžice olivového oleje, bageta na krajíce

Na nízkém ohni rozehrějeme margarín a olej a přidáme šalvěj s česnekem. Přimícháme cibuli, pórek, špetku soli a pepře a vaříme pod pokličkou 30 minut. Potom odkryjeme a vaříme dalších 20 minut za občasného míchání, aby se cibule nepřipálila. Vlijeme bujon a necháme 10 minut zvolna vařit.

Mezitím opečeme do hněda v troubě krajíce bagety. Do polévky vmícháme lahůdkové droždí a podle potřeby ochutíme. Podáváme posypanou pečeným chlebem a šalvějí.

Nejdůležitější přísada je v tomto případě trpělivost. Velmi pomalou karamelizací totiž dostane cibule jedinečnou chuť.

Míchané tofu

1 balení tofu, půl papriky, 1 větší cibule, 1 nastrouhaná mrkev, 1 hrnek žampionů, 1 lžička hořčičného semínka, 1 lžička

kmínu, 1 lžička tymiánu, 1 lžička mleté papriky, půl lžičky kurkumu, 2 lžice sójové omáčky, 2 lžice lahůdkového droždí

Prsty rozdrobíme tofu a smícháme s kurkumou a lahůdkovým droždím. Na středně vysokém ohni osmažíme do zlatova cibuli. Přidáme hořčičné semínko, kmín, tymián a mletou papriku a přibližně 15 sekund smažíme. Potom přidáme tofu a smažíme do zlatova 8–10 minut. Nakonec přidáme žampiony, papriku a mrkev a všechno 5–8 minut opékáme.

Dochutíme sójovou omáčkou a podáváme.

Syté, přesto lehké, důmyslně okořeněné, takže nudit se nebudete.

Hřejivá čočka s kešú krémem

1 hrnek zelené nebo hnědé čočky, 2 hrnky vody, 2 lžice oleje, 5 hřebíčků, 2 tyčky skořice, 4 bobkové listy, třicetimetrový kus zázvoru (nejmno nasekaný), 1 větší cibule, 4 rajčata, 1 stroužek česneku, 1 hrnek kešú natural, půl hrnku vody, sůl

Čočku uvaříme do měkka. Ve větší pánvi zvolna smažíme cibuli, až zkaramelizuje a zbarví se do hnědočervena. Přidáme hřebíčky, skořici a bobkové listy a tak 3 minuty smažíme. Vhodíme zázvor a ještě pár minut smažíme. Vmícháme nakrájená rajčata a vaříme na středním ohni asi 5 minut, dokud nezměkne. Vmícháme uvařenou čočku a ještě chvíli necháme sedět. V mixéru rozdrťme kešú oříšky a postupně přidáváme vodu, až vznikne bohatý krém. Teď už ho jen stačí vmíchat do čočky.



© Shutterstock/Alexander Rahm

Rafinované snoubení koření a luštění. Pokud máte po ruce kardamomové lusky, vhodte tak čtyři.

Papriky k puknutí

2 červené papriky, 1 konzerva cizrny, 2 stroužky česneku (na plátky), 6–8 cherry rajčat (rozpůlených), 2 lžíce balzamikového octa, 3 lžíce olivového oleje, 1 lžička mleté papriky, 2 lžičky šalvěže, 2 lžičky oregana, špetka soli

Předejdeme troubu na 170 °C a vymažeme plech. Odstraníme stopku a semeník paprik a obalíme je v olivovém oleji. V míse smícháme cizrnu, česnek, rajčata, sůl, balzamikový ocet a oregano a smění plníme papriky. Posypeme šalvějí. Smícháme olej a mletou papriku a pokapeme jím papriky. Dáme péct na 40–50 minut.

Neotřelá varianta babiččiny klasiky.

Guláš tisíce a jedné fazole

3 hrnky zeleninového bujonu, 1 hrnek cibule (na tenké plátky), 2 zelené papriky (na tenké plátky), 1 malá plechovka rajčatového protlaku, 1 hrnek červených fazolí, 1 hrnek bílých fazolí, 4 brambory (na kostičky), 2 lžíce mleté papriky, 1 lžička majoránky, špetka skořice, 4 bobkové listy, sůl, pepř

Den předem namočíme fazole. V hluboké pánvi osmažíme cibuli a přidáme mletou papriku, majoránku, bobkový list a trochu skořice. Tak 2–3 minuty smažíme za stálého míchání. Přidáme zelenou papriku a brambory a 5 minut smažíme. Vmícháme fazole, rajčatový protlak a zalijeme zeleninovým bujonom. Na středním ohni vaříme asi 45 minut, až změknu fazole i brambory.

Záplatuje i ty nejhlubší nostalgické propasti. 📖

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@countrylife.cz (e-mailem)
tel. 311 712 464, 800 105 555 (telefonicky)

Budoucnost otevřená oběti

Dokončení ze strany 25

personifikován jako vladař, který odměňuje ty, kdo se mu poddali, a to smrtí.

Samozřejmě je možno neblahou setbu sobectví mírnit. Pak je to podobné, jako když se přirezává strom. Zůstává ale nebezpečí, že z jeho kořenů vyrostou nové výhonky. Vykořenit sobectví nelze žádným vnějším opatřením, nýbrž jen mocí oběti, tedy láskou, která se odevzdává bez ohledu na to, co to vynesou. Takže nakonec budoucnost lidstva a celé planety je úzce propojena s tím, zdali lidstvo najde cestu k obratu, přesněji k pokání, zdali se opravdu „obráť“, tj. začne-li žít z moci oběti. Budoucnost se nám otevře jen tehdy, budeme-li hotovi

přivolit k tomu, aby nám život zítřka, život našich dětí a vnuků, byl důležitější nežli naše pohodlí a jeho „růst“.

Z toho vyplývá: Myslet dnes jinak než globálně je ovšem anachronismus. Ale také: Myslet dále sobecky znamená podílet se na zitřejší kolektivní sebevraždě lidstva. Lidé si představují, že Boží soud znamená, že jakýsi rozhněvaný bůh srazí hříšné lidstvo bleskem. To je ovšem mytická představa. Je to docela jinak: Bůh nás nemusí trestat a soudit. Vše si obstaráme sami. Stačí, když se Bůh odmlčí. Soudící Bůh je mlčící Bůh, takový Bůh, který nás přenechává důsledkům našich činů.

Nevíme, zdali je ještě čas nebo je už pozdě. Záznak nového omilostnění a dar nové lhuťy však mohou čekat jen ti, kdo se odřekli sobeckého včerejšku a otevřeli moci Kristovy oběti. 📖

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

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: prameny.zdravi@countrylife.cz

OP

12209/2005
267 12 Loděnice