

Časopis pro zdraví a harmonický životní styl 5/2011

# prameny

září-říjen  
ročník XVII. | cena 32 Kč

## zdraví



Východní meditace 14  
Izolovaný mikrosvět 16  
Temelín, protože Fukušima 22  
Dobrořeč, má duše, Hospodinu 24



# NEWSTART 2011



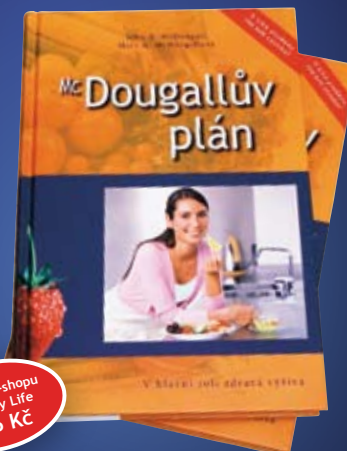
- masáže
- přednášky
- vodoléčba
- škola vaření
- rehabilitační cvičení
- vegetariánská strava

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](http://www.magazinzdрави.cz)

 k pramenům zdraví  
**CountryLife**

Úvod

▼ BIO e-shop

▼ Bioprodejny

**Nakupujte  
biopotravinu  
z pohodlí svého  
domova.**



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



## Milí čtenáři!

Také máte pocit, že vám čas uplývá doslova mezi prsty? Kde jsou ty doby, kdy jsme seděli v lavicích, učitelka zkoušela, minuty se nekonečně vlekly a my se nemohli dočkat konce hodiny? Dnes se stěží probudím a už mám pocit, že nestíhám! A nejsem sám, myslím... Současná doba v nás neustále vyvolává dojem nedostatku času. Ten však plyne bez ohledu na nás, nemůžeme jej ovládat ani řídit. Můžeme jen řídit a ovládat sami sebe – v čase, který nám byl propůjčen. A jen na nás záleží, čím a jak svůj příděl času vyplníme.

A to je velmi důležité. Například studie, která sledovala 50 000 žen, ukázala, že s každými dvěma hodinami sledování televize denně se zvyšovalo riziko obezity o 23 procent! Moderní zacházení s časem trefně popisuje sociolog Jan Keller, když uvádí: „Společnost blahobytu zrodila nový termín ‚time poverty‘, který se týká všech těch, kdo stále více strádají naprostým nedostatkem času, jenž jim brání tento blahobyt si vychutnat. – Jakmile jednou připustíme; že ‚čas jsou peníze‘, znamená každé ušetření volného času pro sebe a svou rodinu finanční ztrátu, která postihuje nás a naši rodinu.“ A jak se k problematice času staví Bible? U Marka 1,15 můžeme číst naléhavou výzvu: „Naplnil se čas a přiblížilo se království Boží. Čiňte pokání a věřte evangeliu.“ Myslím, že to platí i pro naši dobu. Zacházení s časem se tak týká našeho tělesného, duševního, sociálního i duchovního zdraví.

Psychologové tvrdí, že až 90 % našeho potenciálu zůstává nevyužito. Navzdory vši horečné snaze vyplnit maximálně svůj čas, co nejvíce toho zvládnout! Anebo možná právě proto... Jaký to má důvod? Je to především proto, že se nám nedaří stanovené plány a předsevzetí – ale i sny, jež nosíme v sobě ukryty – systematicky proměňovat v realitu. „Stejně tak jako řeka skrývající ve svém proudu obrovskou sílu se nedokáže proměnit v energii a světlo, není-li její síla náležitě regulována a usměrněna, tak se ani naše možnosti plně nerozvinou, jestliže naše síla a energie nejsou přesně nasměrovány a podřízeny konkrétnímu a správně stanovenému cíli,“ dozvěděli jsme se v rámci školení, které pro naši společnost zajišťovala firma Pyramida Leadership. A ještě: „K tomu, abychom dokázali držet směr, je nutné mnohem více hlídat střelku našeho kompasu než ručičky hodinek – protože ty jen málokdy ukazují správnou cestu k cíli.“ – Jde tedy spíše o nastavení cílů (resp. stanovení priorit) – a sebekázeň při jejich dosahování – než o sledování hodinových ručiček.

Jak jste na tom s časem vy? Asi to nebude tak zlé, když jste si našli čas přečíst si úvodník časopisu Prameny zdraví. ☺ A priority máte – podle mého názoru – zřejmě také dobře nastavené. Jen tak dále! (To já jsem na tom poněkud hůře; když se podíváte na výše zveřejněnou fotografii, bude vám asi jasné proč. ☹)

Příjemné čtení vám přeje váš šéfredaktor,

**Robert Žižka**

# Obsah

mýty a omyly

## 4 Mýtus o bílkovinách

výživná poradna

## 5 Český chléb schází na úbytě

encyklopedie potravin

## 6 Jablko – král mezi ovocem

přírodní léčba

## 8 Eskymácká stolička

civilizační nemoci

## 10 Parkinsonova choroba

bylinky

## 11 Máta

cesty ke zdraví

## 12 Hokejistův zlatý důl

duševní zdraví

## 14 Východní meditace a hypnóza

poznej sám sebe

## 16 Izolovaný mikrosvět

děti a rodiče

## 18 Dnes je taková doba...

partnerské vztahy

## 20 Ach, to rozhodování!

kommunikace

## 21 Blbá nálada

životní prostředí

## 22 Temelín, protože Fukušima

k zamyšlení

## 24 Dobrořeč, má duše, Hospodinu

produkty a recepty

## 26 Skladování potravin

## 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

# Mýtus o bílkovinách

Mnozí lidé se obávají, že čistě vegetariánská strava neobsahuje dostatek bílkovin.

## Z knihy dr. Jochena Hawlitscheka *Nemoci životního stylu*

**O**dborníci ze Světové zdravotnické organizace (WHO) nicméně (v publikaci *Diet, Nutrition and Prevention of Chronic Diseases*) tvrdí: „Potřeba bílkovin je snadno pokryta u dětí a dospělých, kteří jedí pestrou stravu sestávající převážně z obilovin a luštěnin. Není znám žádný přínos ze zvyšování poměru energie přijímané z bílkovin. Vysoký příjem může být naopak škodlivý – tím, že způsobuje nadměrné ztráty tělesného vápníku a zřejmě i zrychluje selhávání funkce ledvin ve vyšším věku.“

Ke stejnému závěru dospěli lékaři ve studii zveřejněné v časopise *JAMA*: „Přestože různé druhy vegetariánské stravy většinou naplňují nebo překračují doporučenou denní dávku bílkovin, poskytují méně bílkovin než nevegetariánská strava. Tento nižší příjem bílkovin může být spojen s lepším uchováním vápníku u vegetariánů a lepší funkcí ledvin u jednotlivců s jejich předchozím poškozením. Nízký příjem bílkovin může dále vést k nižšímu příjmu tuků a přínosům s tím spojeným. Pokrmky bohaté na bílkoviny obsahují totiž zpravidla i hodně tuku.“

Jinými slovy, vegetariánská strava není chudá na bílkoviny. Je to naopak strava všežravců, která se vyznačuje nadbytkem bílkovin. Jak je tomu ale s kvalitou rostlinné bílkoviny? Ve škole jsme se přece učili, že živočišné bílkoviny jsou plnohodnotné, zatímco bílkoviny v rostlinách neobsahují všechny nezbytné aminokyseliny.

Odborníci z WHO uvádějí, že „dokonce i v čistě vegetariánské stravě, sestávající z různých potravin, se rostlinné zdroje vzájemně doplňují v poskytování aminokyselin.“ Podle časopisu *JAMA* „mohou

rostlinné zdroje samy o sobě poskytnout potřebné množství aminokyselin, a to za předpokladu, že rostlinné zdroje bílkovin ve stravě jsou rozumně obměňovány a kalorický příjem je dostatečný na to, aby pokryl energetické potřeby. Celozrnné obiloviny, luštěniny, zelenina, semínka a ořechy, tyto všechny potraviny obsahují esenciální i neesenciální aminokyseliny. Vědomé kombinování těchto potravin v rámci jednoho jídla, jak napovídá zásada o komplementaritě bílkovin, není potřebné.“

V této souvislosti můžeme ocenit moudrost inspirované rady dané dlouho

před vznikem vědy o výživě. V roce 1868 E. G. Whiteová napsala: „Při jednom jídle by se nemělo podávat mnoho rozličných pokrmů, ani každé jídlo by nemělo být připravované vždy z těch samých druhů potravin.“

Po zvážení všech okolností a faktů dospěli vědci WHO k závěru: „Výživové cíle naznačují, že zdravotní potřeby populace nejlépe naplňuje strava s vysokým obsahem sacharidů a nízkým obsahem tuků, tedy strava bohatá na potraviny obsahující škrob (např. obiloviny, brambory a luštěniny) a zahrnující významný příjem zeleniny a ovoce.“

Zjišťujeme, že strava založená na nerafinovaných rostlinách je tou jedinou, která poskytuje bílkoviny ve správném množství a poměrech. Obsahuje nízké procento tuků (ale té nejlepší kvality), není v ní cholesterol a trans-mastné kyseliny, je bohatá na komplexní sacharidy s vlákninou a na fytolátky, vitaminy a minerály.

Dá se říct, že WHO jen objevila původní stravu, kterou dal Bůh lidem před několika tisíci lety. „Bůh také řekl: ‚Hle, dal jsem vám na celé zemi každou bylinu nesoucí semena i každý strom, na němž rostou plody se semeny. To budete mít za pokrm.‘“ (*Genesis 1,29*) 🌱



WHO: „Zdravotní potřeby populace nejlépe naplňuje strava s vysokým obsahem sacharidů a nízkým obsahem tuků, tedy strava bohatá na potraviny obsahující škrob (např. obiloviny, brambory a luštěniny) a zahrnující významný příjem zeleniny a ovoce.“

# Český chléb schází na úbytě

Bochníky, co jsou schválně nedopečené, pytle nacpané enzymy a přídatnými látkami (tzv. éčka) ve skladech a starý chléb rozemletý do těsta. Tohle všechno najdete v průměrné české pekárně.

Ze zpravodajského serveru iHNed.cz

Za posledních dvacet let došlo k dramatickému úpadku kvality tradičního českého chleba. Tuzemští pekaři hromadně opustili tradiční způsob výroby a místo z kvásku, mouky a vody pecny připravují z předem připravených směsí a umrtvených průmyslových kvasů. Původní receptury se drží už jen malé procento podniků.

Chléb tak sice vypadá stále stejně jako dřív, ale tvar, barva i chuť bochníků jsou vyhnané enzymy a různými „éčky“. Díky nim se výroba chleba zkrátí o víc než polovinu času. „Když uberete z výroby chleba čas, ubíráte i všechny jeho kvality včetně vůně a chuti,“ říká Josef Příhoda, který se na Vysoké škole chemicko-technologické věnuje výrobě chleba po většinu svého života. „Dnes pekaři nahrazují čas enzymy a dalšími přídatnými látkami.“

Kromě toho, že se z chleba vytratily přirozená chuť a vůně, mnohem rychleji podléhá zkáze. Plesnivá střída není nijak výjimečná už po třech dnech. Ještě před dvaceti lety přitom potravinářské normy určovaly, že chleba musí vydržet požitelný čtyři dny. Dnes se „záruční lhůta“ u většiny chlebů smrskla na čtyřiaadvacet hodin od upečení. „Každý chleba je dobrý, když je čerstvý. Ale jde taky o to, aby byl k jídlu ještě druhý nebo třetí den. A to už je dnes řada chlebů plesnivá anebo úplně ztvrdlá,“ říká docent Příhoda z VŠCHT.

Běžnou praxí je v českých pekárnách přidávání rozmočených neprodaných pecnů



© Shutterstock/Shabdo

do nového těsta. „Starý chleba může tvořit klidně desetinu objemu toho nového,“ potvrzuje Vladimír Doležal z České zemědělské univerzity. Nijak výjimečné není ani úmyslné nedopékání chleba. Ten je pak měkčí a zákazníci jej považují za čerstvější. „Hodně lidí vybírá chleba tak, že ho ohmatají a vyberou ten měkčí, protože to je pro ně synonymum čerstvého. No, a když necháte chleba místo padesáti minut péct pětáctřicet, tak je měkčí na omak. A právě tohle někteří pekaři dělají,“ vysvětluje používané postupy Jaromír Dřízal z pekařského svazu.

Pekaři s pytlí předmíchaných směsí a pecny, co plesnivějí za tři dny, ale nepředstavují jedině záporné hrdiny tohoto příběhu. Dalšími jsou supermarketky. Tlačí pekárny k co nejnižším cenám, vybírají od nich různé poplatky a smlouvami nutí pekaře k dost nevšednímu počínání. Český chléb tak schází na úbytě... 🍞

## Zdravá žena

### Dobrá zpráva pro ženy s rakovinou prsu, které mají rády sóju

Předpokládá se, že fytoestrogeny obsažené v sóje a výrobcích z ní snižují riziko onemocnění rakovinou prsu. Vědci se nicméně obávali, že obsah látek podobných estrogenů v sójových izoflavonech nemusí být dobrý pro ty ženy, které již rakovinou prsu onemocněly.

Ve studii na 5 000 ženách s rakovinou prsu v Číně se ukázalo, že ty ženy, které konzumovaly největší množství tofu, sójového mléka a sójových bobů, měly o 29 % nižší úmrtnost a o 32 % nižší riziko návratu onemocnění oproti těm, jež jedly sójových výrobků méně. Vědci toto pozorovali u rakovin v raném i pokročilém stadiu, u nádorů reagujících i nereagujících na estrogen.

Pacientky s rakovinou prsu se tedy nemusejí sójových výrobků rozhodně obávat, naopak mohou je vyhledávat.

JAMA 2009;302(22):2437-2443

### Lymfedém reaguje pozitivně na posilování

Jednou z nejobávanějších komplikací, které se dostávají po chirurgickém řešení rakoviny prsu, je lymfedém (otékání mizních uzlin a paže), často velmi obtížný a neřešitelný problém. V důsledku se často ženám po operaci nedoporučuje posilování, což ovšem eliminuje jeho prospěšné účinky ve směru hustoty kostí a prevence osteoporózy.

V nové studii posilovalo 141 žen po operaci rakoviny prsu a s lymfedémem dvakrát týdně. Neprokázal se žádný negativní účinek ve smyslu otékání paže. Ve skutečnosti měly ženy, které pravidelně cvičily, méně příznaků, větší sílu a méně zhoršení než ženy z kontrolní skupiny.

N Engl J Med 2009 Aug 13;361(7):710-1

## Čím více času prosedíte, tím dříve umřete

Domníváte se, že stačí být v pohybu jednou za den? Všichni víme, že každodenní přiměřeně náročná pohybová aktivita je nezbytná pro dobré zdraví a dlouhý život. Dvanáct roku trvající studie na 17 tisících Kanadanech ve věku od 18 do 90 let ukázala, že čím delší čas člověk denně stráví vsedě, tím vyšší je jeho celková úmrtnost – na všechny příčiny dohromady.

Ti, kteří trávili většinu dne vsedě a byli obézní, měli podstatně vyšší riziko úmrtí než ti, kteří během dne přiliš neposeděli. Dokonce i ti, kteří byli fyzicky aktivní během svého volného času, měli – pokud jinak trávili hodně času vsedě – vyšší riziko úmrtí v porovnání s těmi, kteří si přes den skoro nesesedli.

Můžeme se naučit provádět některé činnosti v pohybu, například místo návštěvy se raději jít s někým projít anebo si pořídit bezdrátový telefon a při hovoru se procházet. Budme zkrátka celý den v pohybu!

*Medicine & Science in Sports & Exercise May 2009*

## Kolik vody skutečně potřebujeme vypít?

Hyponatremie je stav, kdy je hladina sodíku v našem těle příliš nízká, v důsledku čehož začíná voda působit „bobtnání“ buněk. Výsledkem může být koma anebo i smrt. Existují různé příčiny hyponatremie, jedním z nich je pití příliš velkého množství vody.

Slyšíme mnoho informací o tom, jak je důležité dostatečně pít, někteří lidé zacházejí však až příliš daleko. Kolik vody tedy máme pít? Tolik, abychom nahradili tekutiny, které denně ztrácíme – to je určeno naší postavou, mírou aktivity a klimatem. Jednoduchou metodou, jak určit, zda pijeme dostatečně či nikoliv, je barva naší moči (za předpokladu, že neužíváme mega dávky vitamínů nebo některých léků). Naše moč by měla být světlounce žlutá. Jasně žlutá barva naznačuje, že bychom se měli napít.

# Jablko – král mezi ovocem

Jablka byla kdysi oblíbeným ovocem starověkých Řeků i Římanů.

Z časopisu *Journal of Health and Healing*

Jabloně původně rostly ve východní Evropě a v jihozápadní Asii. Nyní se jablka pěstují v mírném klimatu řady zemí skoro po celém světě.

Setkáváme se s nimi v úžasné pestrosti barev, chuti i konzistenci. Dobře se skladují a pro řadu lidí jsou dnes jednoznačně ovocem číslo jedna. Toto běžné ovoce nevyniká ovšem jenom lahodnou chutí, ale i dlouhou řadou léčebných účinků.

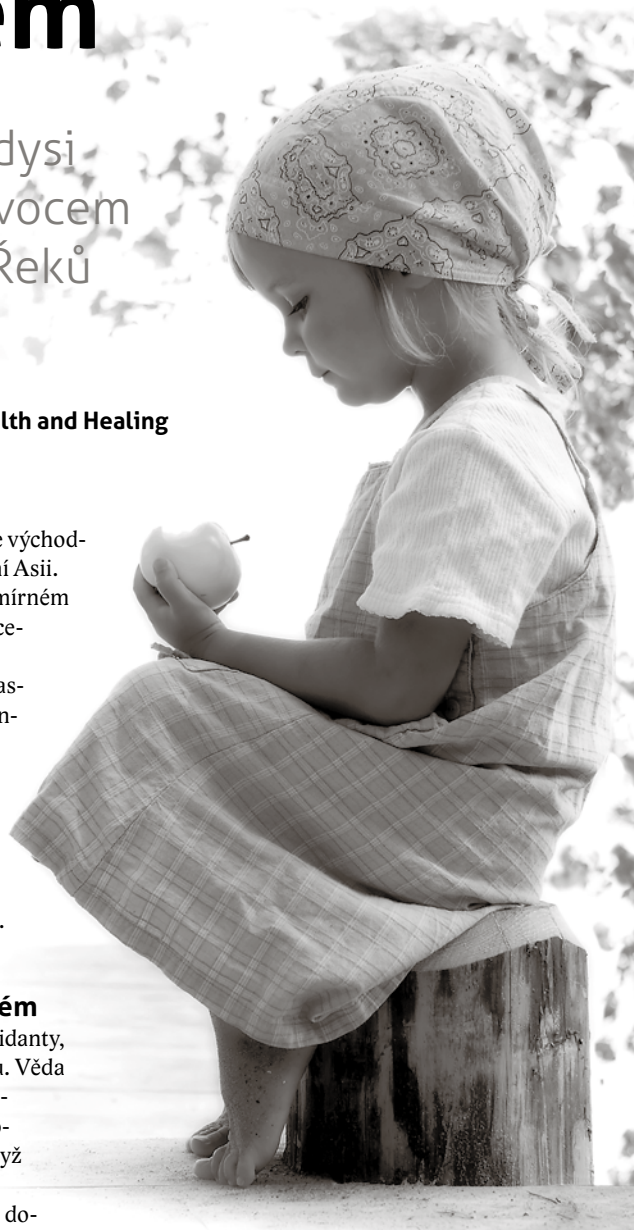
### Plus pro kardiovaskulární systém

Jablka jsou bohatá na antioxidanty, draslík, vitamin C a vlákninu. Věda ukazuje, že jablka jsou doslova nabitá živinami, které prospívají zdraví celého těla. Když například finští vědci sledovali déle než dvacet let 5 000 dospělých lidí, zjistili, že ti z nich, kteří jedli nejvíce potravin bohatých na flavonoidy, a to zejména jablek a cibule, měli o 20 procent nižší riziko srdečního onemocnění než ti, kteří jedli takových potravin nejméně.

Jedno střední neoloupané jablko obsahuje více než tři gramy vlákniny. Rozpustná vláknina, pektin, snižuje tvorbu LDL („špatného“) cholesterolu v játrech, zatímco další druhy vlákniny obsažené v jablku snižují jeho vstřebávání. Přídavek pouhého jednoho jablka do jídelníčku denně dokáže

snížit hladinu cholesterolu v krvi o 8–11 procent! To je velmi povzbuzující zpráva – je totiž známo, že každý pokles cholesterolu o 10 procent s sebou nese snížení rizika srdečního onemocnění o 20 procent.

Vědci z *University of California* v nedávné době prokázali, že extrakt z jablek bohatý na flavonoidy dokáže zabránit zánětlivému procesu ve stěnách cév. Chronický zánět cév má za následek rozvoj aterosklerózy.



K zamyšlení také je, že některé studie ukazují, že jedinci, kteří konzumují hodně jablek, mají snížené riziko mozkové mrtvice způsobené krevní sraženinou.

### **Snížení rizika rakoviny**

Italští vědci zjistili, že čím větší spotřeba jablek, tím nižší výskyt rizika některých druhů rakoviny (rakovina ústní dutiny, hltanu, tlustého střeva a konečníku, hrtanu a prsu). Vědci z *Cornell University* prokázali, že výtažek z celého jablka chránil pokusné myši před onemocněním rakovinou prsu. Čím více zkonsumovaných jablek, tím výraznější byl ochranný účinek.

U žen, které denně jedly aspoň jedno jablko, se projevilo snížení rizika rakoviny plic. Výsledky další studie zahrnující 582 pacientů s rakovinou plic a 582 osob z kontrolní skupiny ukázaly, že u těch jedinců, kteří měli nejvyšší spotřebu jablek, cibule a bílého grepu, se projevilo oproti těm, již měli těchto potravin nejmenší spotřebu, snížení rizika rakoviny plic o 40–50 procent.

V porovnání s dalšími druhy ovoce se u jablek při laboratorních experimentech ukázala třetí nejvyšší aktivita proti bujení nádorových buněk. Oloupaná jablka vykazují menší ochranný účinek. Další studie vypracovaná francouzskými vědci objasnila, že fytolátka prokyandin obsažená v jablku dokáže způsobit odumření některých buněk rakoviny tlustého střeva *in vivo*.

### **Jablka pomáhají při astmatu**

Výsledky studie vypracované na 1 600 účastnících v Austrálii svědčí o tom, že spotřeba jablek a hrušek je spojena se snížením přecitlivělosti průdušek a výskytu astmatu. Finská studie zahrnující 10 000 mužů a žen ukázala, že konzumace jablek a pomerančů byla spojena se sníženým výskytem astmatu. Výsledky nizozemské studie na více než 13 000 dospělých přinesly poznatek, že pravidelná konzumace jablek a hrušek je spojena s dobrou funkcí plic. Ti, kteří jedli často jablka, dokázali za jednu vteřinu vydechnout z plic více vzduchu.

### **Dobrá volba pro diabetiky**

Pravidelná konzumace jablek snižuje riziko cukrovky 2. typu. Studie v *Brigham and Women's Hospital* zahrnující 38 018 žen starších 45 let ukázala, že ženy, které jedly denně aspoň jedno jablko, mají v porovnání s těmi, které jablka nekonsumují, o 28 procent nižší riziko onemocnění cukrovkou.

### **Skladování jablek**

Skladování jablek v chladu nesnižuje významně obsah flavonoidů v dužině jablka,

## **Poradna lékaře**

### **I když alkoholu mnoho nevypiji, mám velmi rád kávu. Jak tyto nápoje ovlivňují moji hladinu cholesterolu a riziko, že zemřu na srdeční onemocnění?**

Alkohol poskytuje kalorie, nahrazuje tedy potraviny s vysokým obsahem cholesterolu a tuků, které by člověk jinak snědl. V tomto smyslu alkoholické nápoje napomáhají snižování celkového množství cholesterolu v krvi. Alkohol způsobuje i změny v metabolismu cholesterolu, tělo produkuje více HDL cholesterolu. Mnoho studií prokázalo, že je-li konzumace alkoholu omezena na rozumnou míru, riziko onemocnění srdce se snižuje. Tento prospěšný účinek je však vymazán zvýšením počtu úmrtí v důsledku jiných příčin, kterými jsou zejména cirhóza jater, podvýživa a nehody, k nimž pod vlivem alkoholu dochází.

Je mi líto, že vám to musím říct, ale pití kávy hladinu cholesterolu v krvi zvyšuje. Na druhé straně u lidí, kteří měli vysokou hladinu cholesterolu v krvi a pít kávy se vzdali, byl zaznamenán významný pokles hladiny cholesterolu. Zlepšení může být až o deset procent, což by již mohlo mít značný význam pro snížení rizika úmrtí na nemoci srdce a cév, pokud své cévy udržíte i celkově v lepším stavu. Vzdání se kávy by se mělo požadovat za doplňkový způsob snižování zvýšené hladiny cholesterolu. Ti lidé, kteří již předtím měli nízkou hladinu cholesterolu, by však neměli po vynechání kávy očekávat ještě její další snížení.

**Dr. John A. McDougall**



během prvních tří měsíců skladování se ním méně snižuje množství těchto fytolátek ve slupce. Ekologicky pěstovaná jablka obsahují asi o třetinu více antioxidantů než konvenční jablka.

Vybírejte si jablka, která jsou pevná a nedají se snadno promáchnout. U větších



© Shutterstock/iris42

jablek je vyšší riziko, že budou přezrálá. Navinulá jablka a jablka se silnější slupkou vydrží delší skladování než jablka sladká a s tenkou slupkou.

Pokud jablka skladujete, pečlivě vyberte k přednostní konzumaci všechna, která mají tečky anebo jsou nějak otláčená. Zbývající je optimální obalit jednotlivě do novinového papíru. Jablka skladujte v chladném a temném místě, nikoliv společně s brambory.

Chcete-li zachovat co největší množství živin, skladujte jablka v chladničce. Za pokojové teploty docházejí šest- až osmkrát rychleji než v chladničce.

Doporučuje se konzumovat jablka i se slupkou. Slupka obsahuje dva- až šestkrát více antioxidantů a dva- až třikrát více flavonoidů než dužina. Před konzumací jablka dobře omyjte teplou, mýdlovou vodou a nechte okapat.

Vaření snižuje množství několika fytolátek chránících před rakovinou, proto se doporučuje optimálně konzumovat jablka syrová.

I když někteří lidé jedí jablka včetně jádřince, semínka jablek skutečně obsahují kyanid. I když je chuť jáderek pro někoho přitažlivá, doporučujeme je z tohoto důvodu nekonsumovat! ❗

*Ženy, které jedly denně aspoň jedno jablko, mají v porovnání s těmi, které jablka nekonsumují, o 28 procent nižší riziko onemocnění cukrovkou.*

# Eskymácká stolička

Hemoroidy jsou varikózně rozšířené úseky žilního systému v okolí konečníku. Je zajímavé, že hemoroidy netrpí žádná zvířata, pouze lidé. Proč asi?

**Z knihy dr. Igora Bukovského Miniencyklopédia prírodnej liečby. Vydala AKV v roce 2009.**

**H**emoroidy se málokdy objevují u lidí mladších 25 let (pouze u žen během těhotenství anebo po porodu), ale ve věku nad 50 let má hemoroidy více než 50 % obyvatel a asi 5 % má subjektivní těžkosti a objektivní příznaky onemocnění. Podle lokalizace rozlišujeme vnitřní a vnější hemoroidy.

## Proč hemoroidy vznikají a jak se projevují?

Příčinou je nepoměr mezi tlakem v krvi a pevností stěny žilního systému. Rizikovými faktory podporujícími vznik a přetrvávání hemoroidů jsou vrozené dispozice, věk, nedostatek vlákniny ve stravě, zácpa, obezita, zánětlivé či nádorové onemocnění v pánevní oblasti, sedavé zaměstnání, nedostatek fyzické aktivity, těhotenství, nemoci trávicího systému (např. Crohnova choroba nebo syndrom dráždivého tračníku).

Hemoroidy se projevují zácpou, bolestivým a namáhavým vyprazdňováním (odchodem stolice), přítomností krve a hlenu ve stolici, pocitem plnosti a tlaku v konečníku, svěděním v oblasti konečníku a prasklinou análního otvoru.

## Úprava výživy při hemoroidech

Jezte v klidu, pomalu a důkladně každé sousto přežvýkejte, jezte pravidelně, vyhýbejte se silnému hladu a přejídání. Omezte příjem rafinovaných potravin s nízkým obsahem vlákniny a nápojů a potravin, které mají výraznější močopudný účinek – kofein,

kola, cukr, maso, alkohol, mléčné výrobky – protože způsobují tvrdší stolicí.

Zvyšte příjem vlákniny zejména v přírodných (výlučně rostlinných) potravinách – citrusy, jahody, rybíz (hlavně černý), borůvky, jablka, hrušky, švestky, meruňky, banány, čočka, sója, ovesné vločky, strakaté fazole, mungo, cizrna, neloupaná rýže, mrkev, kedluben, brambory, lněné semínko, ořechy, sušené ovoce (zdroje ve vodě rozpustné vlákniny) a pšenice, žito, ječmen, kukuřice, zelenina, ořechy, olejnatá semena (zdroje ve vodě nerozpustné vlákniny).

Zvyšte příjem potravin bohatých na vitamin C a přirozené flavonoidy, které zlepšují žíly – citrusy, jablka, kiwi, rybíz, maliny, jahody, angrešt, borůvky, ostružiny, jeřabiny, mango, hroznové víno, rajčata, papriky, cibule, zelené natě.

Důkladně dodržujte pitný režim, omezte příjem potravin s vysokým obsahem nasycených mastných kyselin a potravin smažených, fritovaných, pečených či grilovaných na otevřeném ohni, nepoužívejte projímadla.

## Speciální doplňky výživy při hemoroidech

Používejte sušené švestky a sušené fíky, dávejte přitom přednost nesířeným bioproduktům. Dvě polévkové lžičce lněného semínka můžete nechat pár

hodin odstát ve sklenici vlažné vody a potom během dne vše vypít – anebo můžete přidat do jídla.

Doporučují se probiotika – 4–10 miliard bakterií v jedné dávce třikrát denně, můžete užívat psylium a jiné formy vlákniny (podle informací v příbalovém letáku, nezapomeňte na současné odpočívající zvýšení příjmu tekutin). Pomáhá i aloe vera (30 ml šťávy určené k vnitřnímu použití 2–3krát denně), vitamin C (100 mg třikrát denně), hořčík (200 mg dvakrát denně), Bio-Pycnogenol



© Shutterstock/Milan Vašček

*Hemoroidy se projevují zácpou, bolestivým a namáhavým vyprazdňováním (odchodem stolice), přítomností krve a hlenu ve stolici, pocitem plnosti a tlaku v konečníku, svěděním v oblasti konečníku a prasklinou análního otvoru.*



Na zmírnění bolesti a léčbu hemoroidů můžete použít „bramborové čípky“, pomáhají také teplé sedavé koupele.

(od firmy Pharma Nord) či vitamin A (raději v podobě potravin, které jsou bohaté na karotenoidy) podporuje hojení sliznic.

### Co ještě můžete udělat a zvážit?

Udržujte pravidelnou přiměřenou fyzickou aktivitu (podporuje vyprazdňování). Nepotlačujte první nutkání na stolici a vyprázdněte se, na toaletu si udělejte dostatek času, je-li to jen trochu možné. Břišní křeče vám pomohou uvolnit relaxační dechová cvičení anebo spasmolytika (sami si je ale neordinujte), jemná masáž břicha (přední stěny břišní) tenisovým míčkem ve směru hodinových ručiček podpoří peristaltiku tlustého střeva. Gel z aloe vera můžete aplikovat v případě vnějších hemoroidů zvenku přímo na místo jejich výskytu – působí podobně jako aspirin.

Při krvácejících hemoroidech vám pomůže třtinová melasa (2–4 čajové lžičky denně) a tmavozelená listová zelenina (obsahuje hodně vitamínu K potřebného pro zastavení krvácení). Pokud trpíte na hemoroidy, které vám často a silně krvácejí, a současně váš zdravotní stav vyžaduje užívání léků na ředění krve (např. antikoagulant warfarin), měli byste svoji situaci důkladně prodiskutovat s lékařem, případně si nechat vypracovat tzv. druhý odborný názor jiným lékařem. (Je dobré vědět, že pokud jste včera snědli například hodně červené řepy, červená barva v dnešní stolici nemusí být krev. ☺)

Na zmírnění bolesti a léčbu hemoroidů můžete použít „bramborové čípky“ – očistíte syrový brambor a nakrájíte jej na malé kónické kousky, které si zavedete do konečníku úplně stejně jako klasické čípky (můžete jich během dne použít několik, necháte je na místě do té doby, než přirozeně samovyjdou ven). Pomáhají také teplé sedavé koupele – klasická dubová kůra anebo soda bicarbóna.

Neseďte (v práci, doma, v autě ani letadle) bez přestávky déle než 45 minut, dělejte si 5–10minutové aktivní přestávky (dřepy, rychlá chůze apod.). Neseďte na podložce,

kteřá má ve svém středu otvor – zhoršuje to stav, protože díra uprostřed způsobí, že právě oblast konečníku se může více vytlačit a žíly roztáhnout. Používejte měkký, neparfémovaný toaletní papír a nakonec si utřete oblast konečníku speciálním zvlhčeným ubrouskem určeným pro intimní hygienu (vybírejte druhy určené pro citlivou pleť). Oblast konečníku si neumývejte hned po stolici, ale o 15–20 minut později. Proti bolesti způsobené hemoroidy nepoužívejte ibuprofen a salicyláty – mohou způsobit anebo zhoršit krvácení.

Zvažte možnost využití moderních zákroků řešení hemoroidů – konzultujte s chirurgem, který se specializuje na léčbu hemoroidů. Při bolestech po stolici zkuste „eskymáckou stoličku“ – kostky ledu vložíte do mikroténového pytlíku, zabalíte do



*Při krvácejících hemoroidech pomůže třtinová melasa (2–4 čajové lžičky denně).*

tenké utěrky a na tuto kopku ledu se posadíte (můžete i oblečení) a necháte led působit na citlivou oblast 10–20 minut (můj tip: namísto ledu můžete použít i mražený hrášek). Během dne si několikrát dejte nohy na stůl či na gauč – anebo uděláte raději stojku?

### Rady pro ty, kteří cvičí a posilují

Když se stav hemoroidů zhorší a objeví se krvácení, vypusťte ze svojí sestavy „sedylehy“ a šlapání na stacionárním kole delší než deset minut – způsobuje to zvýšení tlaku v oblasti pánve, hromadění krve v žilách a další zhoršování stavu. Dýchejte správně – ne kvůli překrvení svalů (kapilární proudění krve ve svalech je plynulé bez ohledu na to, jak dýcháte), ale kvůli tomu, že zadržování dechu během silového výkonu (maximální napnutí svalů) způsobuje zvýšení krevního tlaku v oblasti pánve a může být příčinou roztahování žil a jejich deformace. 📌

## Krátké zprávy

### Efektivní způsoby, jak se vypořádat s komáry

Léto se možná blíží ke svému konci, ale komáři stále ještě trápí ty, kteří rádi zůstávají ve volné přírodě. Jaký je nejlepší způsob, kterým se vy i vaši blízcí můžete vyhnout komářimu bodnutí?

Výzkumníci zkoumali nejběžnější složky, o kterých se uvádí, že mají repelentní účinky. Patnáct dobrovolníků vložilo své paže do boxů naplněných krvežíznivým hmyzem. Vědci zjistili, že čím vyšší byla koncentrace DEET repelentu, tím delší byla doba ochrany – až pět hodin naprosté ochrany. U většiny dalších látek přetrvával odpuzující účinek pouhých dvacet či méně minut.

Čtete etikety. Pokud je koncentrace DEET okolo 5 %, můžete počítat s ochranným účinkem asi jedné hodiny. Pokud bude 30 %, poskytne vám ochranu na několik hodin.

Některé zdroje uvádějí, že hmyz odpuzuje také česnek nebo vitamin B1.

*N Engl J Med 2002; 347:13–18*

### Kouření cigaret vadí i počítačům

Všichni víme, že kouření lidským bytostem neprospívá – ať jsou v jakémkoliv věku. Nyní se zdá, že minimálně jedna počítačová společnost dospěla k názoru, že kouření není dobré ani pro počítače – a odmítá poskytovat záruční servis na přístroje, které jsou zanesené vrstvou dehtu!

Společnost Apple odmítla opravit minimálně dva počítače, jejichž majiteli byli kuřáci. Jednomu z nich bylo řečeno, že porušil záruční podmínky a že vzhledem k riziku pasivního kouření nebude jeho počítač v záruce opraven. Druhé osobě bylo řečeno, že jeho počítač pokrytý zplodinami kouře z cigaret představuje biologické riziko.

Pomoc kuřákům – a jejich počítačům – odmítl i předseda firmy Apple Steve Jobs.

*The Consumerist*

# Parkinsonova choroba

James Parkinson popsal již v roce 1817 onemocnění, charakterizované třesem a ochrnutím, jež se později stalo známé jako Parkinsonova choroba.

## The McDougall Newsletter

**P**o Alzheimerově chorobě se dnes jedná o druhé nejčastější neurodegenerativní onemocnění, které postihuje přibližně 1 % populace ve věku nad 65 let.

Lidé, kteří jsou vážně postiženi Parkinsonovou chorobou, trpí třesem rukou i hlavy v klidu, ztuhlostí a slabostí. Jejich pohyby jsou pomalé a ztrácejí rovnováhu. Přemísťují se malými krůčky a projevuje se u nich porucha řeči a polykání. Nemoc časem ústí do ztráty duševních funkcí – demence.

Parkinsonova choroba je výsledkem poškození oné části mozku, které se říká *substantia nigra*. Tato vrstva produkuje velká množství neurotransmiteru dopaminu. Nedostatek dopaminu je charakteristickým znakem Parkinsonovy choroby. Nedostatečná tvorba tohoto neurotransmiteru negativně působí na nervy a svaly, jež mají na starosti kontrolu pohybů a koordinaci, což má za následek hlavní příznaky Parkinsonovy choroby. Asi nejznámějším pacientem s Parkinsonovou chorobou je v současné době bývalý boxer Mohammad Ali.

## Parkinsonovu chorobu způsobuje strava, kterou se živíme

Nejužší kontakt, který máme s okolním prostředím, je prostřednictvím stravy. Pozorování rozdílů ve výskytu nemocí u různých populací by tak mělo vědce okamžitě vést k soustředění se na stravu, kterou se lidé živi. Výskyt Parkinsonovy choroby je relativně vysoký v Evropě a v severní Americe; naopak Afričané, Číňané a Japonci, jejichž strava je převážně nebo zcela rostlinná, vykazují podstatně nižší výskyt tohoto onemocnění. To, že neexistují rozdíly ve výskytu nemoci mezi černými a bílými Američany, kteří se živi stejnou, západní stravou, dále naznačuje, že v pozadí tohoto onemocnění nestojí geny, ale životní styl, případně prostředí.

Vědci se zabývali konkrétními potravinami. Zjistili například, že spotřeba mléka ve středním věku souvisí s následným rozvojem tohoto onemocnění. Muži, kteří konzumují denně více než dvě sklenice mléka, mají dvojnásobné riziko Parkinsonovy choroby oproti těm mužům, kteří mléko vůbec nepijí. Podobně studie Americké společnosti pro rakovinu zjistila skoro dvakrát vyšší výskyt Parkinsonovy choroby u těch, kteří nejvíce konzumovali mléko.

## Pesticidy se kumulují v mase zvířat

Studie ukazují, že vystavení pesticidům a insekticidům způsobuje u člověka Parkinsonovu chorobu, a to tím, že u genetických náchylných lidí dochází k poškození mozkových buněk. Mezi nejpravděpodobnější viníky patří insekticid dieldrin.

Pacienti s Parkinsonovou chorobou mají sníženou schopnost detoxifikace těchto jedovatých látek. Zjistila se u nich významně vyšší koncentraci složek dieldrinu ve tkáňích *substantia nigra*.

Nejvyšší hladiny pesticidů se nacházejí u potravin, které jsou vysoko



© Shutterstock/ViniciAucurs

v potravinovém řetězci – což jsou živočišné potraviny. Odhaduje se, že 89–99 % chemikálií, které vstupují do našeho těla, pochází z potravy. Většina z nich pochází z potravin vysoce postavených v potravinovém řetězci – z tmavého masa, drůbeže, vajec, ryb a mléčných výrobků. Ryby a mořští živočichové jsou významnými zdroji polychlorovaných bifenylů a metylrtuti, chemikálií, jež způsobují poškození mozku.

Scénář je následující. V mořské vodě a rostlinách jsou obsaženy chemikálie v nízkých koncentracích. Ryby je koncentrují ve své tukové tkáni, krávy dostávají rybí moučku a koncentrují tyto škodlivé látky ještě

více. Kuřata jsou následně krmena maso-kostní moučkou (z krav) – a toxiny se tak dostanou do jejich masa. Člověku se nakonec dostane nejvyšší dávky – neboť je na vrcholu potravinového řetězce.

Relativně nejvyšší koncentrace škodlivých látek se dostane kojenci, jehož kojí matka přetížená toxiny. Jedná se o problém, který může mít celoživotní důsledky – porodní defekty u jeho vlastních dětí, rakovinu nebo poškození mozku. Konzumování čistě rostlinné stravy naopak chrání před expozicí a umožňuje vyloučení chemikálií z těla.

### Strava založená na škrobovinách pacientům pomáhá

Dá se očekávat, že odstranění dietních příčin zabrání dalšímu postupu onemocnění. Jakmile však dojde ke zničení mozkové tkáně, nemůžeme očekávat její regeneraci. Klíčem je prevence.

Tvorba dopaminu v mozku se snižuje, pokud je strava nevhodná, a zvyšuje, obsahuje-li jídelníček hodně sacharidů a málo živočišných bílkovin. Sacharidy zvyšují tvorbu dopaminu v mozku tím, že umožňují snazší průchod tyrosinu, jenž je předchůdcem dopaminu, přes bariéru mozkomíšních tekutin do mozku. Tmavé maso, drůbež, vejce a mléčné výrobky obsahují velká množství těžkých neutrálních aminokyselin, jež blokuji vstup tyrosinu do mozku.

Jedna studie ukázala, že strava s nízkým obsahem živočišných potravin prospívá lidem, u kterých se již rozvinula Parkinsonova choroba. Pěťasedmdesátiletý muž, jenž trpěl tímto onemocněním již osm let, se dva roky stravoval prakticky vegansky. Během této doby se nemoc nezhoršila, pacient nemusel zvyšovat dávky léků a jeho kvalita života se zlepšila – to vše je jinak pro průběh nemoci zcela atypické.

Dá se rovněž očekávat, že zdravý jídelníček přinese redukcii tělesného tuku, což umožní zlepšenou pohyblivost pacienta. Lidé s Parkinsonovou chorobou často trpí zácpou – úlevu přináší rostlinná vláknina a vyloučení mléčných bílkovin, které paralyzují střeva.

Zamysleme se nad celkovým obrázkem: Člověk s Parkinsonovou chorobou by se měl snažit být tak zdravý, jak je jen možné; zejména se vyhnout problémům, jako je obezita, cukrovka 2. typu, vaskulární nedostatečnost, artritida a střevní dysfunkce, o nichž je známo, že je způsobuje západní strava. Nedá se očekávat, že ztracené mozkové tkáně či funkce se obnoví. Realistickým cílem je zpomalení nebo zastavení postupu nemoci. ■

# Máta

Existují stovky druhů máty, do jejíhož botanického příbuzenství patří i další velmi známé bylinky, jako je např. bazalka, dobromysl, rozmarýn nebo tymián.

Winston Craig, profesor výživy na Andrews University

**M**átě se daří ve většině zahrad. Vzhledem k tomu, že se ráda šíří, měla by se pěstovat v prostoru vymezeném např. dřevěným kruhem nebo starou pneumatikou. Máta kvete během léta a brzy na podzim. Během vegetačního období se trhá její listy, které se používají čerstvé nebo sušené.

### Jak pomáhá

Máta zlepšuje trávení, stimuluje tok žluči a přináší úlevu od střevních křečí, při nadýmání, kolice a dalších zažívacích potížích. Máta peprná se doporučuje při léčbě bronchitidy, sinusitidy, při horečkách, zvedání žaludku, ztrátě chuti k jídlu a zvracení. Jedná se také o oblíbené ochucovadlo, které se používá např. do antacid, parfémů, zmrzliny. Při užívání v kapslích přináší úlevu od příznaků podrážděného tračníku – bolestí břicha a svalových křečí. Přidáme-li několik lístků do horké vody, uvolňuje ucpaný nos a dutiny.

Hlavními aktivními složkami máty jsou mentol a terpenoid karvon. Tyto látky vynikají antioxidantní a antimikrobiální aktivitou, působí proti zánětům i proti růstu nádorů. Máta ničí rakovinné buňky a modifikuje působení genů některých důležitých složek, které při rakovině hrají roli.

Máta peprná vykazuje antibakteriální aktivitu proti

řadě škodlivých patogenů, jako je salmonela, E. coli a stafylokok. Díky obsahu mentolu působí máta peprná také jako analgetikum a mírné anestetikum.

### Shrnutí

Máta není tedy pouze bylinka, která dobře ochutí leckteré jídlo. Vyniká i léčivými účinky, a to zejména při onemocněních dýchacích cest a trávicího traktu. Naučíme-li se připravovat z máty čaj a přidávat ji do ledových nápojů nebo čerstvého salátu, nejenom si pochutnáme – nepochutnáme – tím také svému zdraví. ■



## Zásobením vitamínem C na moři

Fascinující objev vitamínu C začal na moři, když skotský námořní lékař James Lind (narodil se v roce 1716) podniknul řadu experimentů, jimiž se pokoušel vyléčit kurděje.

Na palubě lodi královského námořnictva, která se jmenovala Salisbury, vyzkoušel dr. Lind jablečný mošt, muškátový oříšek, vinný ocet, myrhu, hořčici, žlučový elixír a přípravek vyrobený z česneku, myrhy, hořčice a peruánského balzámu. Nic nefungovalo.

Dr. Lind poté zkusil podávat dvěma mužům každý den dva pomeranče a jeden citron – a ti se rychle z nemoci zotavili. Přišel tak na to, že citrusové plody vykazují vlastnosti proti kurdějím (skorbut), a proto je vitamín C znám také jako kyselina askorbová.

Dnes víme, že mezi výborné zdroje vitamínu C se řadí např. také jahody, zelí nebo rajčata. Už jste měli svoji dnešní dávku vitamínu C?

*The Cambridge World History of Food*

## Doplňky kyseliny listové škodí

Hromadí se množství vědeckých důkazů o tom, že doplňky kyseliny listové potlačují reakci imunitního systému na rakovinné buňky a mohou tak povzbuzovat rakovinné bujení.

Již dříve bylo pozorováno, že podávání doplňků kyseliny listové bylo spojeno se zvýšením rizika onemocnění rakovinou prostaty.

Norští vědci uvedli, že riziko úmrtí na rakovinu se zvyšovalo u těch jednotlivců, kteří užívali doplněk kyseliny listové, o 38 % v porovnání s těmi, již tento doplněk neužívali. Riziko onemocnění rakovinou bylo vyšší o 21 %.

Účastníci norské studie dostávali doplněk kyseliny listové v dávkách, které asi pětikrát převyšovaly množství kyseliny listové, jež se běžně nachází v celozrnné mouce a obilovinách.

Ukazuje se stále znovu, že je mnohem bezpečnější přijímat potřebné živiny v přirozené podobě – z nerafinovaných potravin, ve kterých se nalézají.

*JAMA 2009;302(19):2119–2126*

# Hokejistův zlatý důl

Toto je příběh, který mi o sobě vyprávěl Ned Walker: „V polovině hokejového zápasu mě začala bolet ruka. Zdálo se mi, že mě škrtní loketní chránič, a tak jsem ho sundal.“

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



„Později, když jsem stoupal do schodů, se opět tento svíravý pocit objevil, tentokrát jsem jej ale cítil na hrudi. Říkal jsem si, že to bude kouřením. Bylo mi teprve 35 let, byl jsem svalnatý a aktivně jsem sportoval. Srdeční choroby přece postihují mnohem starší muže, přesvědčoval jsem se, většinou ty, kteří celý den sedí v komfortních kancelářích a tloustnou. Já jsem víkendy většinou trávil jízdou na kole, na motorce nebo jsem hrával hokej. Jak bych mohl mít potíže se srdcem?“

Kouření bylo ale něco docela jiného. Věděl jsem, že si tím ubližuji. Nejméně dvacetkrát jsem se pokoušel přestat, ale marně. Začal jsem kouřit v 18 letech, protože jsem si myslel, že to tak dospělí dělají. Ani ne po třech týdnech jsem si na kouření vypěstoval silnou chuť, která mě už nikdy neopustila. Zakrátko jsem k jejímu uspokojení potřeboval téměř dvě krabičky denně.

Věděl jsem, že potřebuji pomoc, ale neustále jsem to odkládal. Měl jsem podíl v šesti velkých obchodních podnicích a nechtěl jsem je opustit. Loni v létě jsem jel na Aljašku pracovat do zlatých dolů – těšil jsem se na to několik let. Moc jsem tam toho ale dělat nemohl. Neustále jsem se cítil unavený a ustavičně mě sužovala bolest. Nakonec jsem to vzdal a rozhodl se navštívit středisko zdravého životního stylu. Říkal jsem si, že kdyby mně tam dokázali pomoci osvobodit se od cigaret, nelitoval bych vynaloženého času ani prostředků.

Když mě Larry Greenová, zdravotní sestra z této polikliniky, přišla vyzvednout na letiště, ještě pořád jsem měl u sebe balíček cigaret. Larry se na mě dlouze podívala a řekla: „Teď je ten správný čas.“ A tak jsem krabičku vzal a hodil ji do popelnice.

Když jsem o hodinu později přijel na polikliniku, cítil jsem se být po tak dlouhé cestě unavený a celý se třásl, protože jsem už dlouho nekouřil. Larry to zřejmě čekala, protože mě ihned vzala na hydroterapii a aplikovala mi ruskou parní lázeň. Poté, co jsem se pořádně vypotil, jsem Larry řekl, že je mi mnohem lépe a vrací se mi energie. V noci se mi dobře spalo.

O několik dní později, když přišly výsledky mého vyšetření, mi doktor sdělil, že mám onemocnění koronárních cév a anginu pectoris. Šokovalo mě to, ale zároveň jsem si oddech, že nejsem hypochondr.

Přešel jsem na úplně jinou stravu – a když jsem zjistil, že mi tato jednoduchá rostlinná strava s nízkým obsahem soli pomáhá mírnit moji chuť na cigarety, uznal

jsem, že to má něco do sebe. Rovněž mi velmi pomohla rychlá chůze na čerstvém vzduchu. Když jsem zatoužil po cigaretě, šel jsem se projít a během chůze mě chuť opustila.

Také jsem se naučil zmírnit životní tempo. Při léčbě jsem měl čas zamyslet se nad svou minulostí. Do 27 let jsem se těšil dobrému zdraví a neustále jsem sportoval. Pak jsem ale čím dál víc začal podléhat životnímu stylu podnikatelů: prožíval jsem stres, špatně se stravoval. A takto to dopadlo. Jsem rád, že ještě můžu pro své zdraví něco udělat.“



Poslední výzkumy naznačují, že riziko rozvoje rakoviny plic je mnohem méně závislé na délce kouření, než na tom, v kolika letech člověk s kouřením začal. Zdá se, že u mladých lidí je větší pravděpodobnost trvalého poškození DNA.

Když se Ned vrátil domů, úplně změnil svůj životní styl. Kromě toho, že přestal kouřit, ukončil svou činnost ve čtyřech z šesti svých podniků. Jeho život už nebyl tak hektický a plný stresu.

„Mohu čestně prohlásit, že se cítím, jako by mi bylo dvacet – ne, jako by mi bylo patnáct, tedy tak, jak jsem se cítil, než jsem začal kouřit,“ tvrdí dnes. „Každé ráno se probouzím s čistou myslí a chutí do nového dne. Mám teď jen jediný problém – stal jsem se závislý na arašídovém másle. Nevíte, jak bych se toho mohl zbavit?“ říká s úsměvem.

Nedův otec i dědeček zemřeli na srdeční onemocnění krátce po dosažení čtyřicátého roku života. Ned, nadšený z toho, že se dozvěděl, jak se vyhnout podobnému osudu, přihlásil svou sestru, tetu a strýce do našeho rekondičního pobytu. Byl opálený, odpočatý, v dobré tělesné kondici, zářil štěstím – byl to úplně někdo jiný než onen vážný, pobledlý, vystresovaný, depresivní muž, který k nám přišel před šesti měsíci.

„Něco vám řeknu,“ obrátil se na nás, „objevil jsem tady mnohem lepší zlatý důl, než jaký mám na Aljašce! Opravdu!“

## Produkty a recepty

### Baklažán – nikdy ne syrový

Jen málo druhů zeleniny má tak různorodou velikost, tvar a barvu jako baklažány. Bývají oválné, podlouhlé jako banány, malé jako vajíčka nebo velké jako melouny. Jejich slupka je fialová, zelená, načervenalá, a dokonce i bílá.

Vitaminy a minerály jsou přítomny v malém množství; převládá draslík, vápník, síra, železo, vitaminy skupiny B a vitamin C.

Baklažán (lilek) stimuluje filtrační kapacitu ledvin, čímž zvyšuje produkci moči. Jeho konzumace přináší užitek při edémech (otocích), hypertenzi a kardiovaskulárních chorobách.

Baklažán stimuluje vylučování žluči a vytváření šťáv pankreatu, a tím podporuje činnost žlučníku. Je prospěšný pro ty, kdo trpí pomalým trávením a biliární dyspepsií. Působí jako mírné laxativum, protože obsahuje celulózu (rostlinnou vlákninu).

Nedávné výzkumy ukázaly, že plody z čeledi *Solanaceae*, jako například baklažány a rajčata, obsahují větší množství fytochemikálií, které chrání organismus před rakovinou.

Baklažány se nedoporučuje konzumovat syrové. Smažené baklažány jsou nejhůře stravitelné. Nejzdravější jsou pečené a ochucené kvalitním olejem a česnekem. Připravené s paprikou tvoří typické katalánské jídlo *escalivada*. Kvůli diuretickému účinku jsou pečené baklažány vhodné pro ty, kdo měli ledvinové kameny a chtějí zabránit jejich opětovnému výskytu.

Baklažány obsahují určité množství solaninu, látky, jež způsobuje trávicí potíže. Tento alkaloid se ale při dozrávání ztrácí a vlivem tepla ničí, a proto by se baklažány měly jíst vždy zralé a tepelně upravené.

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



## Biobedýnky kliknutím myši

V Západní Austrálii se v poslední době staly dodávky bio ovoce a zeleniny do domácností velmi populárním podnikáním přesto, že zboží je dražší než konvenční.

Zákazníci, kteří nemají na běžné nakupování čas a chtějí jíst bio a přírodní produkty, si objednávají bedýnky čerstvého bio ovoce a zeleniny od místních farmářů pouhým kliknutím myši.

V loňském roce utratili Australané za biopotraviny 416 milionů australských dolarů, přibližně 7,5 miliardy korun. Letos se počítá minimálně s 15procentním nárůstem spotřeby. Analytici předpokládají, že biopotraviny budou v Austrálii velmi růstovým odvětvím, zejména díky zvyšujícím se disponibilním příjmům a většímu povědomí o nutnosti udržitelnosti životního prostředí.

Brendan Morrow, která vlastní společnost Organic Collective v Hamilton Hill, říká, že z malého „bioklubu“ před 10 lety vyrostl velký podnik, který každý týden rozváží biobedýnky na přibližně 400 adres.

Rozvoz bedýnek přímo k zákazníkům je velmi populární u těch, kteří preferují maximální pohodlí. Pro farmáře nabízí výhodu přímého propojení se svými zákazníky.

## Biobedýnky v Čechách

Jedním ze subjektů, které biobedýnky, složené ze zeleniny z vlastní ekofarmy a od ostatních tuzemských ekofare, nabízejí v Čechách, je pražská firma Country Life. Biobedýnka stojí 250 Kč a zákazník si ji může vyzvednout buď ve vzorkové prodejně Country Life v Nenačovicích (každou středu) nebo v prodejně Country Life v Dejvicích, Čs. Armády 30 (každý čtvrtek). Je třeba ji objednat e-mailem nebo telefonicky na daných prodejních minimálně tři pracovní dny předem.

Server bedynky.cz v současné době registruje v České republice asi 80 bedýnkových družstev a cca 190 odběrných míst.

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

# Východní meditace a hypnóza

Cílem hypnózy je obejít čelní lalok, aby mohl subjekt vstoupit do stavu podobnému transu. Východní náboženství používají, podobně jako hypnotizér, k navození meditačního stavu samotou.

**Ukázka z knihy dr. Neila Nedleyho Život bez deprese, kterou lze objednat na adrese [www.a-o.cz](http://www.a-o.cz).**



*Osoby, které absolvovaly výcvik transcendentální meditace, měly poté, co se naučily tuto meditační techniku praktikovat, vyšší kardiovaskulární stresové reakce.*



© Shutterstock, Olga Milbrera

**J**ak vysvětluje jeden pisatel, mentálního zaměření se na transcendentální meditaci je možno dosáhnout soustředěním se na jedno slovo (nazývané mantra) anebo na jeden tvar. Uvádí, že další pradávnu techniku je soustředění se na pupík, čelo anebo některou jinou část těla. Meditující, podobně jako hypnotizér, potřebuje svou mysl zaměřit na jeden bod a samotu, aby nebyl ničím rušen.

Doktor Herbert Benson, vědec a fyzik z Harvardovy univerzity, prezentoval tzv. „světskou verzi východní meditace“. Benson však používá stejné prvky jako východní meditace – tiché prostředí a zaměření mysli na určitý bod (slovo nebo hinduistickou náboženskou frázi). Benson zároveň uvádí další, nejdůležitější prvek tohoto procesu: pasivní postoj. Rice si všiml, že všechny východní techniky meditační relaxace kladou důraz na pasivní postoj. Právě pasivní postoj (s převládajícími vlnami alfa během činnosti mozku) představuje jeden z největších problémů. Přestože navodí dočasné uvolnění a relaxaci tím, že člověk přestane myslet na určité stresory, zdá se, že cvičení při zvládnání stresorů v praktickém životě nepomáhá.

Meditace nad Bibli a modlitba jsou naopak založeny na aktivní reflexi, která pomáhá zapojit do činnosti čelní lalok. Místo pasivního postoje, který potlačuje myšlení, křesťanská meditace zdůrazňuje společenství s Bohem, uvažování o jeho slovech, vnímání přítomnosti Boha a hledání jeho vůle. Tento druh meditace, kromě odbourávání

## Zdraví dětí

### Jamie vyhrál bitvu v Los Angeles

Televizní kampaň Jamie Olivera za zlepšení školního stravování pro děti slaví v USA zatím nejvýraznější úspěch: největší americký školní úřad se rozhodl zakázat podávání některých nejnezdavějších „pochoutek“.

Školní úřad metropole Los Angeles zakázal podávání některých velmi populárních, avšak extrémně nezdravých pokrmů: slazeného a ochuceného mléka (obsahuje stejné množství cukru jako coca-cola a řadu umělých aditiv), chicken nuggets (smažené obalované kuřecí kousky vyrobené z jemně sekaného masa z kuřecích prsou) a „corn dogs“ (hot dog na špejli obalený v těstíčku a usmažený v oleji, podávaný s hořčicí nebo kečupem).

Školáci by měli v budoucnu dostávat více pokrmů obsahujících zeleninu a také více etnických pokrmů. „Je to obrovský pokrok vpřed pro zdraví a budoucnost 680 000 dětí v Los Angeles,“ řekl Jamie Oliver. „A je to skvělý příklad pro další americká města.“

Školský úřad města Los Angeles, který denně poskytuje obědy pro 650 000 dětí na více než tisíce školách v celé metropolitní oblasti, oznámil, že nová pravidla stravování budou „ukázková“ z hlediska dětské výživy. Podíl dětí, které jsou obézní, stoupl v Los Angeles za poslední dekádu z 18 na 25 procent.

Proti zákazu ostře lobovali zástupci mléčného průmyslu. V zákazu podávání ochucených mléčných nápojů ve školách se Los Angeles přidalo k městům Berkeley, Compton, San Diego, Boulder, Minneapolis a Washington DC.

**Ze serveru [www.bio-info.cz](http://www.bio-info.cz)**



stresu, nabízí smysluplné odpovědi při řešení problémů i otázek lidské existence.

Pasivní duševní stav, pěstovaný různými meditačními technikami, může (kromě jiného) nadělat více škody než užítku. Mnohé studie ukazují, že východní meditace a různá relaxační cvičení mají škodlivé účinky na nervovou soustavu. Klasický výzkum potvrdil, že cvičení jógy způsobovalo u účastníků kontrolní skupiny vyšší aktivitu sympatických nervů a zvýšení hladiny adrenalinu. Jsou to ty samé tělesné reakce, které vyvolá náhlý stresor. Výsledky potvrdila většina měření prováděných na lidech, kteří praktikují východní jógu.

V další studii měly osoby, které absolvovaly výcvik transcendentální meditace, poté, co se naučily tuto meditační techniku praktikovat, vyšší kardiiovaskulární stresové reakce.

Vidíme, že problémy nastávají tehdy, když se při snaze zvládnout stresory místo konstruktivních strategií používají únikové meditační praktiky. Ke stejnému závěru dospěl i doktor Larry Dossey. Výzkum, který zkoumal stresové hormony před, ihned po

a dva dny po operaci, přinesl překvapivé výsledky: stresové hormony oslabující imunitu se významně zvýšily jen u těch pacientů, kteří absolvovali formální relaxační trénink. U ostatních, kteří čelili úzkostem přímo a bez únikových relaxačních technik, se hladina stresových hormonů nevyšla.

### Vyhňte se skupinové meditaci

Problémem východní meditace je rovněž nebezpečí, že jiná osoba nebo skupina má možnost ovlivňovat podvědomí subjektu. Při meditaci východního typu je rozumová aktivita čelního laloku potlačena.

Ve stavu podobném hypnóze může jedinec zaznamenat informace a sugesce, aniž by je analyzoval a rozumem vyhodnotil. Někteří odborníci přemýšleli, zda východní náboženské kultury nevyužívají skutečnost, že jejich stoupenci vstupují do meditačního stavu ve skupině. Kriticky poukazují na to, že mozek v takovém případě přijímá informace bez kritického zhodnocení. Meditující je tedy náchylný podlehnout ovládnání mysli. Tyto obavy jsou podloženy, proto je rozumné vyhnout se skupinové meditaci. ■

# Izolovaný mikrosvět

Hraní videoher není pouze izolovanou zálibou dětí a dospívajících. Hraní elektronických her, ať už prostřednictvím herních konzol, ručních ovladačů nebo PC, se stalo oblíbeným způsobem trávení času všech věkových skupin a obou pohlaví.

Z knihy Vicki Griffin & spol. **Být volný.** Vydala organizace **Lifestyle Matters.**

V roce 2002 dosáhl celosvětový prodej videoher částky 17,5 miliardy dolarů, z toho Američané naklonili jazyček vah nákupem videoher za 11 miliard dolarů. Ze šedesáti procent Američanů, kteří hrají videohry, tvoří 61 procent dospělí lidé, skoro polovina z nich jsou ženy. Průměrný věk hráče videoher činí 28 let. Více těch mladších tráví dlouhé hodiny u počítačových her.

Videohry a počítačové hry přináší smíšené pozeňání. Mohou být zábavné a poskytovat příležitostné rozptýlení. V protikladu ke sledování televize vyžadují interaktivní počítačové hry, aby se účastník aktivně zapojil a rozvíjel určité strategické schopnosti. Některé hry jsou kreativní, alarmující počet z nich je však násilných a pornografických. Psychiatr Richard Winter poukazuje na to, že „technika zřejmě působí jako obří zesilovač v obou významech toho slova – zesiluje jak to, co je užasné a dobré, tak to, co je strašné a špatné.“

A jsou zde rostoucí problémy se závislostmi a izolací, které jsou způsobovány videohrami. Desetiletý chlapec tráví týdně skoro deset hodin hraním videoher. Více než 60 procent dětí uvádí, že hrají videohry déle, než by chtěly, zřejmě proto, že extrémně interaktivní rysy, které hráče přitahují, mohou u častých uživatelů vyvolávat závislost.

Videohry často používají směsici neobvyklosti, odměňování, násilí a sexu, aby usměrnili pozornost hráčů. Hry mají v sobě vestavěné systémy poskytující hráči odměnu – ten pak tráví dlouhé hodiny tím, že dosahuje určitých umělých cílů. Jane Healey takto popisuje „tajné zbraně“, které se ve videohrách používají, aby přilákaly a získaly si mysl hráče: pocit, že hráč je pánem

a má vše pod kontrolou; přesné nastavení stupně obtížnosti hráči; okamžitá a neustávající zpětná vazba (odměňování); únik od nepředvídatelnosti lidských záležitostí a sociálních vztahů; náročný, pestrobarevný a rychle se měnící vizuální formát.

Tyto rysy ve vzájemné kombinaci zvyšují riziko aditivního chování – podobného závislosti na návykových látkách – u těch, kteří hrají často. Studie ukazují, že hraní videoher je spojeno se změnami hladiny

---

Hry mají v sobě vestavěné systémy poskytující hráči odměnu – ten pak tráví dlouhé hodiny tím, že dosahuje určitých umělých cílů.

---

dopaminu v mozku. Opakovaná nadměrná stimulace mozkových center kompenzace, ve kterých se produkuje dopamin, může vést k závislosti – ať už se jedná o návykovou látku nebo vysoce stimulující aktivitu. Drsná hudba a zvukové efekty, které tvoří pozadí mnoha her, tento aditivní potenciál jenom zvětšují.

Izolovaný mikrosvět vysoce uspokojivých her je navíc zcela odlišný od běžného učení se ve škole. Něco se učit v reálném životě nabízí mnohem méně moci, vzrušení, okamžité odměny a triků zmocňujících se

pozornosti. Vyžaduje však více kritického myšlení, řešení problémů a integrace mnoha dovedností v zájmu dosažení výsledků. Pouhý fakt, že dítě zvládlo hru, neznamená, že strategie, které se naučilo, se dají využít v reálném životě.

Intenzivní hraní her a dívání se na televizi může mít na rozvíjející se mozek ve skutečnosti tři základní účinky: (1) Může působit na rozvoj řeči, schopnosti číst a analyticky myslet; (2) Může působit na tok informací mezi oběma mozkovými hemisférami; (3) Může odvádět pozornost, snižovat organizovanost a narušovat motivaci. Navzdory těmto faktům, je až příliš pravdivé, co napsal jeden anonymní autor: „Lidé si zamilují to, co je ničivé, budou obdivovat techniku, která anuluje jejich schopnost myslet.“

## Závislí na násilí?

Násilné videohry byly nedávno dány do souvislosti s nižší aktivitou v těch částech mozku, které mají na starosti emoce, podněty a pozornost. Neprokázalo se, zda jsou tyto změny trvalé. Časem je ovšem možné vytvořit si pouze závislost na sledování či simulování násilí, ale i na reálném násilném chování.

Neuropsychiatr a specialista na závislosti John Ratey potvrzuje, že závislost na hněvu představuje pro určité lidi skutečný problém. „Agresivní lidé vykazují často nižší aktivitu čelních mozkových laloků, což jsou ty části mozku, které drží pod kontrolou impulzivní činy a obstarávají moudrost. Pokud tyto mozkové laloky nepracují správně nebo nejsou dostatečně aktivní, pocity vzteku se dostávají mimo kontrolu. Přerušování cyklu nízkých zábran a nadměrné stimulace je nicméně obtížnější, pokud se člověk naučí, že





© Shutterstock/Schmid Christophe

konání na základě agresivních podnětů přináší určitou úlevu. Závislost na agresii jako cestě k řešení problémů a snížení frustrace může znamenat, že pro hněvivého člověka bude velmi obtížné se změnit.“ Násilí v médiích může tuto závislost na hněvu vyživovat.

David Grosman je vojenský psycholog, který strávil roky studováním metod a psychologických účinků výcviku armádních nováčků za účelem obehnutí přirozených zábran zabíjet. Svědčil jako expert po několika masakrech na školách a studoval účinky násilí v médiích na projevy násilí u dospívajících. „Více než jakýkoliv jiný aspekt těchto nových videoher,“ píše Grossmann, „je to věrnost simulace – masakr, krveprolití, drsnost – která je tak pokročilá. Realismus je svatým grálem výrobců videoher. A výdobytky techniky dávají dnes představitosti jen malý prostor – simulace je stále věrnější a proto i účinnější.“

„Interaktivita, stupňování násilí i fyziologické reakce, to všechno slouží k propojení hráčových pocitů povznesení a úspěchu přímo s násilnými obrazy. A „dobré“ pocity drží hráče při hře.“

Dodává: „Nedomníváme se, že je třeba, abychom vám říkali, jak smrtelnou může být kombinace dívání se na extrémně násilné obrázky se zábavným parkem, kde střílíte na věci tak dlouho, až padnou.“ Přidejte k tomu skutečnost, že hraní skutečně zlepšuje

koordinaci mezi okem a rukou a jsme konfrontováni se smutnou pravděpodobností, že tyto hry nejenom odměňují hráče za účast v příšerně realistických scénách násilí a zabíjení, ale také je proškolují ve smrtelné přesnosti, která zvyšuje jejich schopnost mrzačit a zabíjet ve skutečném životě – a činit tak automaticky, bez přemýšlení!“

### **Vždyť je to jen hra, říkají někteří**

Dr. Grossman odkazuje na takovéto hry ne pouze jako na hračky, ale na „simulátory zabíjení“, které učí násilným odezvám, v podstatě velmi podobně, jako když se kosmonauti učí, jak letět na Měsíc bez toho, že by vůbec opustili Zemi. Jeho mrazivá analýza školních masakrů v knize *Stop Teaching Our Kids to Kill* (Přestaňte učit naše děti, jak se zabíjí) je více než přesvědčující.

Televize má stejný znečitlivující účinek, když zvyká diváka na strašlivé zločiny a sexuální zneužívání, ovšem bez doprodu praktického výcviku. Do osmnácti let věku zhlédne mladý Američan 16 000 simulovaných vražd nebo pokusů o vraždu a 200 000 násilných činů. Skoro v 75 procentech těchto násilných scén je násilí odměněno anebo nedojde k jeho okamžitému potrestání. Řada populačních studií ukázala, že sledování televizních programů plných násilí souvisí s vyšším výskytem násilí,

vražd a pokusů o vraždu ve společnosti. Písně s verši plnými násilí, sebevražd, sexuálních napadení, vražd a satanismu jsou rovněž spojovány s agresivním chováním.

Dr. Grossman vysvětluje, proč se můžeme stát imunními vůči násilným obrázkům a proto neschopnými reagovat sociálně přijatelným způsobem: „Chcete-li, aby člověk dělal něco, co je přirozeně odpudivé, udělat z toho zábavu. Říká se tomu klasické formování. Každý den se děti všech věkových kategorií a v různých fázích rozvoje mozku a vlastní osobnosti baví sledováním živých obrazů lidského utrpení a smrti. Výsledkem je, že si spojují hrůzu se svojí oblíbenou limonádou, sladkostí, parfémem své dívky, oslavou narozenin anebo odpočinkem na nemocniční posteli.“

Faktická exploze televizních reality show a extrémně násilných videoher, které kombinují násilí, trauma, sex a zneuctění, vytváří kulturu nebezpečně necitlivých a závislých dětí, mládeže a dospělých. Třicet let vědeckého výzkumu potvrzuje naši potřebu přehodnotit moc médií na vytváření závislého chování u mozku ve vývinu i v dospělosti. Tyto účinky na lidský mozek jsou tak konsternující, že se podle nové, patnáct let trvající studie ukazuje dětské vystavení násilí v médiích jako předpovědní faktor agresivního chování v rané dospělosti. ■

## Náklady na léčbu kuřáků v USA berou dech

Existuje jenom pár zdravotních hrozeb, které by byly vážnější, než je kouření. Každý rok umírá více než 435 tisíc Američanů na nemoci související s užíváním tabáku – zejména nemoci srdce a cév, plus plicní onemocnění.

Užívání těchto výrobků je současně spojeno se závažnými zdravotními problémy, které snižují kvalitu života. Celkové náklady na léčení nemocí souvisejících s užíváním tabáku činí v USA ročně 96 miliard dolarů – což je číslo, které skutečně bere dech.

Je překvapivé, že i když je škodlivost tabáku jednoznačně prokázána, přesto stále ještě jeden z pěti Američanů kouří. To svědčí o vysoké návykovosti na tabákové výrobky.

Prezident USA podepsal v červnu 2009 zákon, který pro tabákový průmysl přinesl velké změny. Úřad FDA disponuje nyní za účelem ochrany zdraví obyvatel pravomocí regulovat tabákové výrobky. Než mohou přijít na trh, musí je FDA schválit.

## Strava a životní styl dokážou ovlivnit DNA při rakovině prostaty

První výsledky ze studie Geminal jsou velmi slibné. Tento pilotní projekt ukázal, že důsledná změna životosprávy a jídelníčku dokáže změnit modulovanou genetickou odezvu u pacientů s rakovinou prostaty.

V biologických systémech, jež hrají roli při růstu nádoru, byly zaznamenány významné změny. Ti pacienti, kteří provedli nejvíce změn, zaznamenali podstatné zpomalení růstu nádorů.

Nízkotučná strava s množstvím ovoce, zeleniny, luštěnin a sójových výrobků v kombinaci s dostatečnou fyzickou aktivitou a programem kontroly stresu tak může být budoucí léčbou rakoviny prostaty.

PNAS, June 17, 2008, vol. 105, no. 24, 8369–8374

# Dnes je taková doba...

Chodí za mnou novináři s obligátní novinářskou otázkou, co se v posledních letech v naší rodině změnilo, a chtějí slyšet nějaký ten katastrofický scénář.

Zdeněk Matějček, z knihy *Psychologické eseje (z konce kariéry)*

**O**dpovídám, že podstatný problém je v tom, že v dnešní rodině je málo dětí – jedno, dvě, velmi zřídka tři. Následkem toho jsou děti, především ovšem jedináčkové, ve zvláštním nebezpečí: rodiče jim vnucují blahobyť!

V této souvislosti slyším výroky, které mne zvláště silně tahají za uši. On je to vlastně výrok jeden ve dvoji verzi. Že totiž dnes si nemůžeme děti dovolit (a to žádané, nebo nanejvýš jedno) a že děti jsou dnes tak náročné, že normální rodina nemůže jejich potřeby a požadavky uspokojit. Jinak řečeno, mít děti je dnes pro rodinu čím dál větší zátěž, mnohdy prostě neúnosná.

*Nedivme se, že děti vyrůstající ve vnějším (primitivním konzumním) blahobytu stávají se nutně a zákonitě (primitivně a konzumně) náročnými.*

Už je tomu tak od dávných dob, že chudí lidé mívali více dětí než ti bohatí. Dnes v době účinné antikoncepce tento rozdíl do značné míry vymizel, takže si děti „nemohou dovolit“ nejen ti, kdo vydělávají statisíce, ale ani ti, kdo mají příjem pod celonárodním průměrem. Obojí soudí jednak, že by se neuzivil, a jednak, že kdyby měli třeba dvě nebo dokonce tři, že by jim nemohli věnovat to, co dnešní doba vyžaduje.

Moc to stojí. Dříve se na děti doma šilo a spravovalo, dnes se všechno kupuje nové.

Plenky se praly, dnes jsou na jedno použití. Kojencům a malým dětem se doma vařilo, dnes se kupuje



umělá výživa (pokud matky nekojí, což je už od starověku moderní a chvályhodné a že všeho nejlacinější a nejpohodlnější). Práce s dětmi a kolem dětí se fakticky scvrkla na minimum. Naproti tomu však silně přebujela jiná tendence. Badatelé, kteří si říkají „univerzalisté“ a kteří sledují, co je na světě společného všem lidským kulturám, celkem spolehlivě ukázali, že jedním z podstatných znaků všech kultur (až zase na zákonitě výjimky) je své děti krásnit, zdobit a víceméně se jimi chlubit. No, a to je zřejmě to, co je v pozadí za těmi dnešními stíznostmi. Je nomže tato tendence přebujela tak moc, že se až obrátila proti existenci dětí samotných.

Není to ovšem jen ta vnější paráda, ale dnes i ta nejrůznější módní výstroj a výzbroj, od nových modelů kočárků až po horská a velehorská kola. A není to jen koupání v Máchově jezeře, ale naprosto nutné a nezbytné ozdravné pobyty batolat s rodiči (a pak ještě s babičkou a dědečkem) na Kanárských ostrovech – a ovšem zima v Alpách, jakmile se na lyžičky postaví. Pravda, něco to stojí, ale co by člověk pro děti (tj. pro to své jedno jediné) neudělal, když to přece tak nutně potřebují. Kterépak děti dnes pijí u nás vodu z vodovodu? (A vždycky mě napadne, zdali ti, kdo popíjejí koka-kolu, pomyslí také někdy na UNICEF, který shání každou korunu na pomoc dětem v Africe, aby se vůbec někdy k pitné vodě dostaly.) Dříve se naši mladí myli, dnes pod vlivem amerických seriálů nemít denně horkou sprchu (což je současně opatření proti stresu) by zajisté bylo nenormální. A víte, kolik stojí dnešní naši mládež nezbytná kosmetika?

Nevymlouvejme se na dnešní takovou dobu a přiznejme si, že jde o hodnoty – a to kupodivu spíš o ty povrchní a nehluboké, jako je pohodlí, zábava, tělesný zjev, sex, vnější blahobyť, čili „mít“ a ne „být“. Ne- divíme se, že děti vyrůstající v takovémto vnějším (primitivním konzumním) blahobytu stávají se nutně a zákonitě (primitivně a konzumně) náročnými. Co jiného jim zbývá, nemají-li úniku z této růžové blahobytné atmosféry, která postihuje jak širší okruh společenský, tak užší okruh rodinný. Ruka módy v takovém prostředí, to je pořádný ocelový dravčí spár, i když se tváří jako hedvábná mazlivá pacička. A nečekejme, že reklama bude kázat skromnost, kam by přišla! (...)

Je hodně rodin bezdětných, ne všechny ovšem z vědomého rozhodnutí. Je až příliš mnoho rodin s jedináčkem, a to už velkou většinou z vědomého rozhodnutí a s odvoláním na takovou dnešní dobu. Ale na tomto demografickém pozadí se najednou urodila celá řada velkých pěstounských rodin, které



© Shutterstock/EDHAR

přijímají do své péče několik (někdy se nám psychologům zdá, že až příliš mnoho) cizích opuštěných dětí. Mnohdy i děti s různým tělesným nebo psychickým postižením. Nemohou si toho moc dovolit, ale berou to jako normální okolnost, jež samozřejmě doprovází jejich životní rozhodnutí. Starostí mají zajisté nemálo, jak jinak s tolika dětmi. Ale žije se jim kupodivu dobře – těm dospělým i těm dětem. Čas je tu naplněn vrchovatě a neměně vrchovatě jsou naplňovány i základní psychologické potřeby jedněch i druhých. Víme, o čem je řeč – byl jsem u toho jako ten legendární pan Povondra vskutku od začátku.

Vzpomínám, jak mi to vysvětlil už kdysi dávno jeden asi jedenáctiletý chlapec z rodiny, kam z batolecího dětského domova přijali malou, opuštěnou cikánečku, a to do adopce, protože tehdy ještě zrušení pěstounské péče trvalo. Stačila mu na to jedna věta, ale ta byla nad všechny možné učenné řeči – však jsem si ji také zapamatoval na celý život. Povídá: „Víte, u nás doma je pěkně, my se máme všichni spolu rádi – a tak je tu vždycky ještě místo pro někoho dalšího.“ (...)

Když se tak na to lidské hemžení dívám z toho svého povondrovského nadhledu, mám za to, že teď o životních hodnotách vím přece jen trochu víc, než když jsem se v tom víru motal sám se svou rodinou. A tak mě napadá, co kdyby si někteří z těch, co se vymlouvají na takovou dnešní dobu, přece jen dali ode mne říct? Co bych jim vlastně poradil?

Víte co? Řekl bych: „Chcete-li mít děti (protože těm, kdo děti nechtějí mít, nemám, co bych poradil), pak mějte aspoň tři – kvůli těm dětem a konečně i kvůli sobě.“ Čas budete mít naplněný vrchovatě a méně budete myslet na zbytečnosti. A budete-li se mít všichni rádi vespolek jako v té pěstounské rodině, budete mít docela pěkný život – i v té dnešní době! 📌

## Krátké zprávy

### Předpovídání Alzheimerovy choroby snazší

Očekává se, že počet lidí s demencí se v následujících dvaceti letech zdvojnásobí. Alzheimerova choroba je nejběžnější formou demence. K rozpoznávání tohoto onemocnění je k dispozici řada testů, všechny však vyžadují odbornou pomoc.

Skupina britských vědců nyní vyvinula jednoduchý test paměti, který si pacient vyhotoví za pouhých pět minut. Podle zveřejněného článku dokáže tento test odhalit přes 90 % případů Alzheimerovy choroby u těch, u kterých se již projevuje mírná forma onemocnění, a to s přesností 90 %.

Předchozí výzkum ukázal, že zdravý životní styl, zdůrazňování stravy založené na ovoci, zelenině a celozrnných obilovinách, plus množství fyzické aktivity pomáhají proti demenci, minimálně v tom smyslu, že oddalují její nástup.

**BMJ 2009; 338:b2030**

### Vyhněte se slánce, zdravotnictví ušetří miliardy

Podle výsledků nového výzkumu vypracovaného společností RAND by snížení příjmu sodíku přineslo ve Spojených státech snížení nákladů ve zdravotnictví o 18 miliard dolarů ročně, současně by se zlepšila kvalita života milionů lidí.

Pokud by všichni Američané dodržovali doporučení příjmu sodíku, 11 milionů lidí by přestalo trpět vysokým krevním tlakem. Kromě toho by došlo k ušetření života 312 tisíc lidí, kteří každý rok předčasně umírají v důsledku vysoké spotřeby soli.

Není třeba zapomínat, že hlavním zdrojem nadbytku soli ve stravě není slánka, ale konzervované potraviny, polotovary, jídlo v restauracích a provozovnách rychlého občerstvení.

**Am J Health Promot 2009 Sep-Oct;24(1):49–57**

# Ach, to rozhodování!

Mám jít ještě studovat? Nemáme se přestěhovat? Máme si koupit auto na leasing, nebo si na něj radši našetřit?

Z knihy Gary Chapmana *Manželství, po jakém jste vždycky toužili*. Vydal *Návrat domů*.

**R**ozhodnutí, která musíme v manželství učinit, neberou konce. A je důležité, abychom se rozhodovali po vzájemném souhlasu.

„Poprvé jsme se doopravdy pohádali pár měsíců po svatbě, když manžel přišel jednoho dne domů a přinesl stůl, za který utratil padesát dolarů,“ vzpomíná jedna manželka. „Prostě jsem to nezvládla. Připadalo mi to jako ztráta důvěry. Tedy, mně se ten stůl vlastně líbil. Jenže jsem chodila do práce a manžel studoval. Museli jsme s penězi zacházet hodně opatrně. A právě tehdy jsme se dohodli, že budeme každý nákup od padesáti dolarů výš spolu konzultovat. A od té doby se toho držíme.“

Mnoho dvojic, kterým, jak se zdá, před svatbou nečinila komunikace žádné potíže, zjišťuje, že po svatbě uvízla na mrtvém bodě. Základním důvodem této změny je, že se před svatbou nemuseli o ničem rozhodovat. Bez zábran si povídali o čemkoli, pak se rozloučili a každý si šel po svém. Po svatbě se však snaží prožívat jednotu a musí činit rozhodnutí, které je oba ovlivní. Protože nedokážou v rozhodování dosáhnout shody, komunikace začne váznout, až se pomalu



*Být hlavou neznamená, že manžel má právo o všem rozhodovat a pak manželku pouze informuje, co se bude dít. Není ale ani myslitelné, aby si manželka dělala věci podle svého a neradila se přitom s manželem.*

zastaví. Začne mezi nimi vyrůstat zeď, která je rozděluje.

Sociologové a rodinní poradci uznávají, že právě proces rozhodování představuje jeden z největších problémů v manželství. V myslí mnoha párů se honí představy o demokracii, jenže když hlasují jen dva, uvízne často demokracie ve slepé uličce. Jen v málo rodinách se ještě drží starého absolutistického systému, v němž manžel vládne železnou rukou, nebo matriarchátu, v němž matka zpoza scény tahá za nitky a manžel vykonává její pokyny.

Co tedy máme dělat? Jak se máme rozhodovat? Většina novomanželů má za to, že

rozhodování se už nějak poddá. Neočekávají v této oblasti žádné velké problémy. Takové iluze však brzy vezmou za své.

Nabízí nám tu Bible nějakou pomoc? Jaký je biblický vzor pro rozhodování? Vezměme si jako příklad rozhovor, k němuž došlo mezi Ježíšem a Otcem v Getsemanské zahradě těsně před ukřižováním: „Otče můj, je-li možné, ať mne mine tento kalich; avšak ne jak já chci, ale jak ty chceš.“ (Matouš 26,39)

Zdá se, že vzorem je diskuse o názorech a pocitech, vyjádřených upřímně a s láskou, při níž se uznává manželovo vedení. Vedení není totéž co diktatura. Biblické pojetí

muže jako hlavy rodiny je snad nejzneužívanějším biblickým pojmem. Být hlavou neznamená, že manžel má právo o všem rozhodovat a pak manželku pouze informuje, co se bude dít. Není ani myslitelné, aby si manželka dělala věci podle svého a neradila se přitom s manželem. Cílem při našem rozhodování má být vždycky jednota.

Co však dělat v situacích, kdy jsme oba plně vyjádřili svoje názory a přesto se nedokážeme shodnout na tom, jak postupovat? Navrhují, abyste v případě, že rozhodnutí může počkat (a to většinou může), vyčkali. Během čekání byste se měli vy i partner modlit a pátrat po nových informacích, které by na celou situaci vrhly určité světlo. O týden později věc znovu proberte a zhodnoťte, jak na tom jste.

„Jak dlouho máme čekat?“ Co nejdříve! Podle mého názoru nastává situace, kdy by měl manžel rozhodnout bez vzájemné shody, pouze při tak vzácných příležitostech, kdy se o něčem musí rozhodnout „ještě dnes“. Takových rozhodnutí bývá v životě jen málo. Většina věcí může počkat. Je důležitější dosáhnout jednoty než něco nepropást. „Když to ale nekoupíme dnes, uteče nám termín prodeje!“ Slevy na úkor jednoty s partnerem vyjdou opravdu drahé.

Věřím, že při příležitostech, kdy se musí opravdu rozhodnout „ještě dnes“ a kdy se partneri stále ještě na ničem nedohodli, je odpovědností manžela, aby rozhodl tak, jak se domnívá, že je to nejlepší. Za toto rozhodnutí musí nést plnou odpovědnost.

V tomto bodě cítí možná manželka jako problém, že se má podřídit. Měla by však zároveň cítit bezpečí v tom, že má manželka, který je odpovědný a když se nějak musí rozhodnout, udělá to. V případě takových rozhodnutí by se neměla cítit za manželovu volbu zodpovědná. Na druhou stranu by se také neměla snažit rozhodnutí nějak zhatit.

Pokud by skutečně čas ukázal, že se manžel rozhodl špatně, neměla by žena nikdy podlehnout pokušení a prohlásit: „Já jsem ti to říkala. Kdybys mě tehdy poslechl, tak by se to nestalo.“ Když muž upadne, nepotřebuje, aby si na něj ještě někdo stoupl. Potřebuje vlídně podepřít a tiše ujistit o tom, že jste s ním a že to dopadne dobře. „Udělal jsem hloupost, ale jsme spolu a zvládneme to.“ To jsou slova moudré manželky.

Manžel, který neustále hledat zájmy své manželky, nebude nikdy záměrně rozhodovat tak, aby to manželce uškodilo. Spíše se sám sebe v duchu ptá, jak toto rozhodnutí jeho ženu ovlivní, a snaží se rozhodnout tak, aby to prospělo jejímu životu i jejich vztahu. ■

# Blbá nálada

O blbé náladě mluvil poprvé Václav Havel v rudolfínském projevu na podzim 1997.

Z knihy Jana Hnízдила Mým marodům. Vydalo nakladatelství Lidové noviny.

**P**ravděpodobně měl tehdy na mysli negativní emoci, která u nás vládne dodnes. O jejím zdroji a způsobu, jakým se šíří, nám toho ale moc neřekl. Odpověď můžeme nalézt v obličejích našich politiků.

Představte si výrazy těch, kteří byli v uplynulých letech nejvíc vidět a nejvíc slyšet. Z následujících emocí jim přiřaďte tu, kterou nejvíc vyzařují: zpupnost, laskavost, aroganci, vrlost, lstivost, upřímnost, drzost, skromnost. Nemusíte analyzovat jejich slovní projev. Výraz obličejů je totiž spolehlivým průvodcem nejtemnějšími zákoutími motivací a emocí člověka.

Podle amerického psychologa Paula Ekmana „informace na našem obličejí není jen signálem toho, co se děje v naší mysli. V jistém smyslu to je to, co se děje v naší mysli.“ Když jsme veselí, smějeme se, když jsme smutní, tak se mračíme. Emoce postupují zevnitř ven. Ekman se s kolegy Friesenem a Levensonem pokusili zjistit, jestli to nefunguje také obráceně.

„Shromáždili jsme skupinu dobrovolníků a připojili je na monitory sledující jejich srdeční tep a teplotu – fyziologické signály emocí, jako je zlost, smutek a strach. Polovina dobrovolníků dostala za úkol vybat si a znovu prožít hodně stresující zážitek. Druhá polovina jen ukázali, jak vytvořit na obličejí výrazy korespondující se stresovými emocemi, jako třeba zlostí, smutkem a strachem. Druhá skupina, ti, kteří hráli, vykazali stejný zvýšený tep a teplotu jako skupina první,“ popisuje Malcolm Gladwell experiment v knize Mžik.

Ekmanovi se podařilo prokázat, že emoce mohou na obličejí nejen končit, ale také začínat. Není přitom možné spolehlivě odlišit, jestli třeba zloba v obličejí předchází zlobu v mysli, nebo naopak. Jak se ale emoce z obličejí šíří dál?

Psychologové Elaine Hatfieldová a John Cacioppo tvrdí, že emoce jsou přenosné, podobně jako jiné náklady. Každému z nás

se někdy stalo, že se nám udělalo dobře, když jsme se ocitli ve společnosti veselého a příjemného člověka. A naopak. Existují přitom lidé, kteří dokážou pozitivní nebo negativní emoce intenzivně šířit. Mají neobvyklou strukturu osobnosti a odlišnou psychiku.

Psycholog Howard Friedman z Kalifornské univerzity v Riverside vypracoval test na měření nakažlivosti nebo schopnosti vysílat emoce. Účastník při něm odpovídá na třináct otázek, jako třeba zda dokáže sedět v klidu, když slyší taneční hudbu, jak hlasitě se směje, zda se dotýká přátel, když s nimi mluví, zda umí vysílat svůdné pohledy nebo zda je rád středem pozornosti. Nejvyšší dosažitelné skóre je 117 bodů, průměrné se pohybuje okolo 71. „Co znamená vysoké skóre? Friedman k osvětlení této otázky podnikl experiment. Vybral si pár desítek lidí s vysokým skóre (nad 90) a pár desítek s nízkým skóre (pod 60) a požádal je, aby vyplnili dotazník, jenž měřil, jak se právě v tomto okamžiku cítí.

Pak usadil lidi s vysokým skóre do samostatných místností a k nim posadil dva lidi s nízkým skóre. Nechal je dvě minuty společně sedět. Mohli se na sebe dívat, ale nesměli spolu mluvit. Pak znovu vyplnili, jak se cítí. Friedman zjistil, že za pouhé dvě minuty, aniž by padlo jediné slovo, lidé s nízkým skóre „chytili“ náladu lidí s vysokým skóre. Jestliže měl charismatický člověk na počátku depresi a nevýrazný člověk byl veselý, po uplynutí dvou minut byl ten veselý také v depresi. Opačně se však přenos nekonal. Nakazit ostatní svými emocemi mohl jen charismatický jedinec,“ popisuje Gladwell experiment v knize Bod zlomu.

Co jsou ale dvě minuty Friedmanova experimentu proti rokům, které jsme nuceni trávit ve společnosti našich politiků. Jestli už nás také nakazili blbou náladou, snadno zjistíme pohledem do zrcadla. Uzdravit se může, jedině když se jim začneme smát. ■

# Temelín, protože Fukušima

Tsunami českého mediálního zájmu o havárii ve Fukušimě po několika týdnech opadla, stejně jako ostatně každá jiná mediální vlna.

**Jan Miessler a Vít Kouřil, z časopisu Sedmá generace**

**N**a rozdíl od Německa se tuzemským odpůrcům jádra český projaderný konsenzus zvrátil nepodařilo.

Kdyby byli odpůrci jaderné energetiky navýsost škodolibí, nemohli by si přát lepší argument, než který jim od letošního 11. března poskytla havárie jaderné elektrárny v japonské Fukušimě. Zlověstné záběry poškozených reaktorů, zoufalství uprchlíků, liduprázdné vesnice a vlnitý plech sténající ve větru vskutku neudělaly plánu na nové atomové elektrárny dobrou reklamou. Celý svět si mohl názorně představit, jak drahé může vyjít údajně ta nejlevnější, tedy jaderná energie.

Zahraniční experti v průběhu března a dubna hrobovým hlasem hovořili o konci takzvané jaderné renesance, která měla po dvaceti letech stagnace opět roztočit nukleární byznys. V Německu dokonce předsedkyně spolkové vlády Angela Merkelová pod tlakem anti-atomkraftové veřejnosti strachy zezelenala a slíbila (nedávno odložené) kompletní odstavení německých jaderných elektráren do roku 2022. U nás ovšem diskuse o rizikovitosti jaderné energetiky poměrně záhy uvízla v tekutých mediálních píscích, nanesených větrem pro-jaderných politiků, odborníků, lobbistů či novinářů. Navzdory tomu, že média u nás i v Německu fungují v principu podobně, dopadla po-fukušimská debata o jádru opačně. Proč?

## Fukušimská telenovela

Pokud bychom měli přirovnávat, pak média se katastrofami žijí podobně, jako se kondor andský žijí mršinami uhynulých zvířat.

Pokud je katastrofa dlouhodobá a v průběhu času se vyvíjí, jako tomu bylo ve Fukušimě, mediální hostina může trvat až několik týdnů, přičemž některé vybrané kousky skončí v mrazáku, aby se odtud mohly při další vhodné příležitosti vytáhnout.

Šťastnaté vnitřnosti katastrofy ovšem na rozdíl od kondorů novináři nepožirají sami,

ale servírují je čtenářům, posluchačům a divákům ve formě propracovaného zpravodajsko-publicistického mixu. Ten se skládá z řady ingrediencí. Gruntem jsou samozřejmě fakta z místa katastrofy a blízkého okolí, nesmí ovšem chybět ani citační a názorová obloha od expertů, politiků a dalších takzvaných *talking heads* (mluvících hlav), kteří podle názoru novinářů mají ke katastrofě co říci. Logika je jednoduchá: zpočátku se píše hlavně o tom, co se stalo, později, pokud se neděje nic zásadně nového, proč se to stalo a co to znamená. Pokud je mix úspěšný, zvýší se mediálním dravcům sledovanost, příjmy z inzerce i profesionální respekt kolegů.

S tím, jak v posledních dekadách ve zpravodajství postupně narůstá důraz na „lidské příběhy“, a tedy na emoce, se zážitek konzumování v čase se rozvíjejících katastrof čím dál víc podobá zážitku sledování telenovely: nejde ani tak o zápletku, která se stejně bez hlubšího smyslu plahočí ode zdi ke zdi, ale právě o emoce, které mohou diváci s postavami sdílet. V případě Fukušimy jsme se tak mohli vžívat do situace lidí z okolí, kterým zemětřesení, tsunami a radiace zamořily domovy, nebo do situace záchranářů, kteří do zdivočelé elektrárny odcházeli zabraňovat nejhoršímu s tím, že se z nich pravděpodobně dříve či později stanou mrtví hrdinové.



© Shutterstock/Matrim Balazrak

*S tím, jak v posledních dekadách ve zpravodajství postupně narůstá důraz na „lidské příběhy“, a tedy na emoce, se zážitek konzumování v čase se rozvíjejících katastrof čím dál víc podobá zážitku sledování telenovely: nejde ani tak o zápletku, která se stejně bez hlubšího smyslu plahočí ode zdi ke zdi, ale právě o emoce, které mohou diváci s postavami sdílet.*

A samozřejmě si také představovat, co by se stalo, kdyby podobně jako Fukušima začal řídit Temelín nebo Dukovany.

## „Na rozdíl od Japonců můžeme být v klidu“

Jak už je zavedeným zvykem, argumentačního souboje ohledně bezpečnosti jaderné energetiky se skutečně zúčastnily dva jasně ohraničitelné tábory, přičemž většina politiků, lidé „od jádra“ a také většina novinářů stála na straně atomu, zatímco argumenty proti jádru prezentovali zejména ekologové, ovšem (vzhledem k japonskému kontextu překvapivě) nepříliš často.

Vzhledem k českému mediálnímu kontextu však o překvapení samozřejmě nejde. Jak zjistila analýza firmy Newton Media, čtyři hlavní názorotvorné deníky (MF Dnes, Právo, Lidové noviny a Hospodářské noviny) od začátku Nečasovy vlády do konce března letošního roku (připomeňme, že k fukušimské havárii došlo 11. března) publikovaly patnáct publicistických textů, jejichž autoři vyjádřili z jaderné energetiky obavy, přičemž na to, aby se Fukušima stala nejčastějším argumentem proti jádru za celé sledované období, stačily pouhé dva březnové týdny. Jenomže od loňského léta se naopak 32 článků (z toho šestnáct v MF Dnes) vyjadřovalo ve prospěch rozšíření Temelína, přičemž nejčastějším argumentem pro jeho dostavbu byla paradoxně bezpečnost. Ovšem bezpečnost energetická.

Podobně tomu bylo i ve zpravodajství, v němž byl popis agonie fukušimských reaktorů standardně doplňován dotazy na vládní politiky a jaderné znalce ohledně nebezpečnosti Temelína, případně Dukovan, ovšem nikoliv již reakcemi ekologů, jejichž názor je zpravidla opačný. „Na rozdíl od Japonců můžeme být v klidu,“ shrnul vše podstatné hned v první větě jednoho z prvních článků tohoto typu (Slabina elektráren: blázkout, MF Dnes 14. 3. 2011) jeho autor Ondřej Šťastný. Česká televize tuto základní tezi rozvedla ústy redaktorky pořadu Ekonomika ČT24 Michaly Hegertové do takřka kanonické podoby: „O bezpečnosti českých jaderných elektráren Temelín a Dukovany není pochyb. Po dnešním jednání vlády to prohlásil premiér Petr Nečas. Podle předsedkyně Státního úřadu pro jadernou bezpečnost Dany Drábové navíc není rozumné přijímat unáhlené závěry. Únik radiace japonské elektrárny Fukušima do ovzduší navíc nemůže Čechy žádným způsobem ohrozit.“

Nižší výskyt odpůrců jádra lze vysvětlit tím, že jaderné lobby se zkrátka podařilo v médiích stejně jako u veřejnosti udržet konsenzus o tom, že jádro je dobré, levné

a bezpečné. A to konsenzus natolik nezničitelný, že i po Fukušimě jsou podle průzkumu společnosti Ipsos Tambor dvě třetiny obyvatel Česka stále pro jadernou energii. Nabízí se ale také alternativní vysvětlení, vycházející ze samotné mediální logiky: „protijaderníci“ nebyli citováni proto, že za všech okolností a na jakoukoliv jobovku ohledně jádra zareagují pokaždé stejně: prohlásí, že jaderná energetika je v principu nebezpečná, a atomové elektrárny by se proto měly co nejdříve zavřít. Což je fakt nuda. I docela „pruda“ – vzhledem k nepopulárnímu eko-



© Shutterstock/Unecrew

dovětku, že bychom místo jádra měli spoléhat na soláry (Pryč se solárními cary!), větrníky (Hyzdí naši malebnou krajinu!) nebo biomasu (Největší omyl v dějinách!).

Ve srovnání s nimi čeští jaderní experti sice také v podstatě říkali stále totéž – navzdory tomu, co se stalo ve Fukušimě, jsou Dukovany i Temelín, potažmo jaderná energetika oukej —, ovšem vzhledem ke stále se prohlubujícím poťížím ve Fukušimě byli ve svých odpovědích nuceni k větší kreativitě. S každým novým únikem radioaktivity či výbuchem vodíku totiž museli národ ujistit, že něco takového se u nás opravdu, ale opravdu stát nemůže.

### Lokalizace katastrofy

Jádro naší post-fukušimské diskuse o jaderné energetice spočívalo v zápasu o to, zda je možné příběh Fukušimy zobecnit na všechny jaderné elektrárny, a tedy i na Temelín, Dukovany a plánované Blahutovice. Argumentem odpůrců jádra na obecné rovině bylo, že jaderné elektrárny coby složitá zařízení mohou selhat už jen v principu, a vzhledem k následkům, které fukušimská

katastrofa názorně ilustruje, by bylo lepší od jaderné energetiky výhledově ustoupit. V konkrétní rovině se argumentovalo účelovým přístupem jaderné lobby (ČEZ, spřátelení politici a státní úředníci, jaderní experti), kteří mají bez ohledu na velikost rizika sklony tato rizika bagatelizovat, takže se jim nedá věřit.

Konkrétním protiargumentem zastánců jádra naopak byly náročné bezpečnostní testy, které české jaderné elektrárny splnily, a skutečnost, že vzhledem ke geologickému podloží a geografické poloze u nás tsunami ani zemětřesení nehrozí (a tedy jsme v bezpečí). V obecné rovině se nám pro změnu dostalo poučení, že jiná rizika, o kterých se nemluví, jsou ve skutečnosti s riziky

jaderné energie srovnatelná (a nebezpečí se tedy stejně nevyhneme).

Pokud zůstaneme na teoretické rovině, nelze nezmínit, že tomuto argumentu se ve své knize Riziková společnost (v nakladatelství SLON letos vyšlo druhé vydání) podrobně věnuje sociolog Ulrich Beck, podle kterého je na podobném vytváření a následném neomylném „řešení“ rizik současná společnost pevně založena. K tak radikálnímu závěru ovšem mediální diskuse nedospěla.

Projaderný status quo se nepodařilo zvrátit i kvůli přehnaně katastrofické rétorice některých médií. Jaderní experti tak dostali příležitost fámy o radioaktivním mraku blížícím se k České republice s labužnickým úsměvem vyvrátit.

Sázka na jádro je tak opravdu sázka na jistotu: dokud se nic nestane, budou přátelé jádra nebezpečí bagatelizovat. A jakmile něco vybuchne, všem se nám upřímně omluví. „Je mi to velice líto. Takový omyl se už nebude opakovat,“ řekl viceprezident firmy TEPCO Sakae Muto týden po zemětřesení. ■

## Blaze těm, kdo působí pokoj

Každá vláda má svoji armádu, policii, soudce a soudy a trestní systém. Dějiny tohoto světa jsou plné válek a násilí. Denní tisk nám pravidelně přináší příběhy o zločinech. Proč? Proč musíme žít ve světě válek a kriminality?

Odpověď je jednoduchá – hřích. Za každým lidským problémem, ať už jde o spor mezi jednotlivci nebo mezi národy, se ukrývá chamtivost, lakomství, sobectví a egoismus. Nezačneme rozumět problémům našeho světa, dokud nepochopíme biblické učení o hříchu. Základní problém našeho světa není politický, ekonomický ani sociální. Ne! Skutečným problémem je postoj národů a jednotlivců, který klade osobní touhy a požadavky nad vše ostatní.

Martin Luther rád vyprávěl příběh o dvou kozách, které se setkaly na úzké lávce vysoko nad údolím. Nemohly se vrátit a neodvážily se bojovat. Nakonec si jedna lehla a dovolila druhé, aby přes ni přešla. Tak nedošlo k žádné potyčce. „Poučení,“ řekl Luther, „je jednoduché: zachovej pokoj, když na tebe šlapou – v zájmu zachování pokoje.“ Luther nezapomněl dodat, že mluvil o lidské pýše a samolibosti, ne o svědomí.

Jedním z velkých paradoxů v Kristově životě je, že přestože je nazván „Vládcem pokojů“ (Izajáš 9,5), přijmout jej znamená vytažit meč, který často seká tak silně, že přetne i nejbližší vztahy. Tento rozpor vyplývá z toho, že principy křesťanského království jsou zcela jiné než principy království na zemi. Proto když členové rodiny nebo společnosti jednají na základě různých principů, nevyhnutelným důsledkem je nepřátelství.

Když člověk miluje pokoj nesprávným způsobem, může se stát, že bude způsobovat spíše problémy. Blaze těm, kdo působí pokoj, ne těm, kdo mají pokoj rádi. Může například dovolit, aby vznikla nebezpečná situace, aniž by něco řekl. Barclay poznamenává, že „pokoj, který Bible nazývá požehnaný, nepochází z úniku od toho, co se děje kolem. Vzniká tehdy, když událostem čelíme, řešíme je a vítězíme nad nimi.“

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

# Dobrořeč, má duše, Hospodinu

Jen málokdo umí Bohu dobrořečit. Mnoha lidem zastínily výhled k Bohu, k radosti a vděčnosti různé těžké a zlé věci, které jim zalehly obzor.

**Z knihy Jana Hellera Jak orat s čertem. Vydalo nakladatelství Kalich.**

**M**nozí se cítí ukřivděni, když nedosáhli v životě toho, co chtěli. Ale za takovou ukřivděností je často docela prostě to, že nemysleli na druhé, nýbrž jen na sebe a své nároky. Vyčítání Bohu i lidem, obviňování druhých, bývá často projektem soběstřednosti až sobectví.

Křesťan je naopak člověk, který rozpoznal, že jeho život je plný dobrých Božích darů. Proto také ví, že má vždy zač dobrořečit.

Ale nestačí dobrořečit či zehnat jen slovy. To je málo. Pravé dobrořečení jde ze srdce. Proto říká žalmista: Dobrořeč, duše má, Hospodinu, celé nitro mé jeho svatému jménu. Jméno je to, v čem se nám Bůh zjevil: Jsem ten, který je s tebou! Anebo ten, v němž se nám Bůh zjevil a je dodnes s námi.

Někdo řekne: Ale já vlastně ani nevím, zač bych měl Bohu děkovat a dobrořečit. Žiju takový obyčejný život, nic zvláštního. Ale právě i takový život je plný důvodů k dobrořečení. A to nám v tomto žalmu ukazuje žalmista velmi názorně.

*Bůh ti odpouští všechny tvé nepravosti.* To není žádná malá věc. V Bibli se mluví o odpouštění často. Známe to a tak občas býváme ochotni něco druhým odpustit. Zřídka si však uvědomujeme, co všechno je třeba odpustit nám, jaké máme sami dluhy. U Boha i u lidí. Kdo si to neuvědomuje, pro toho je cesta do

pravého obecenství uzavřená. Jen ten, kdo ví, že také jemu samému je třeba odpustit a odpouštět, najde otevřené dveře. Všichni bychom měli zpytovat svědomí: nejen zda jsem odpustil všem, kdo o to stáli, ale také co vše je třeba odpustit mně, u Boha i u bližních, aby má cesta k nim byla volná. Evangelium nás ujišťuje: Bůh ti odpouští vše, čeho lituješ.

*Uzdravuje všechny tvé nemoci.* Boží pomoc v nemoci jsme asi prožili všichni. Třeba jsme byli chvilku i vděční. Ale máme také zkušenost, že Bůh ani nás ani naše milé neuzdravil ze všeho. Proč? To se neshoduje s žalmistou, který říká: Uzdravuje všechny nemoci. Ale to je zkušenost žalmisty. Nemůžeme zkušenosti druhých lidí a biblických postav vztahovat automaticky na sebe. Vzpomeňme třeba na

Jóba. Toho





Dobrořeč, má duše,  
Hospodinu, celé nitro  
mé, jeho svatému jménu!  
Dobrořeč, má duše,  
Hospodinu, nezapomínej  
na žádné jeho dobrodiní!  
On ti odpouští všechny  
nepravosti, ze všech  
nemocí tě uzdravuje,  
vykupuje ze zkázy  
tvůj život, věncí tě  
svým milosrdenstvím  
a slitováním, po celý tvůj  
věk tě sytí dobrem, tvé  
mládí se obnovuje jako  
mládí orla.  
(Žalm 103,1–5)

Bůh sice nakonec uzdravil, ale až po dlouhé zkoušce. Apoštola Pavla zřejmě Bůh neuzdravil vůbec. Sám o sobě píše (2. Korintským 12,7), že třikrát prosil Pána, aby od něho odňal to, co sám nazval „osten v těle“. Nevíme přesně, co to bylo, jsou o tom jen dohady. Ale Pán mu řekl: Stačí, když máš mou milost. Vždyť v slabosti se projeví síla! Třeba Bůh chce, aby i u nás se ta vnitřní síla, kterou dává skrze svého Ducha, projevila uprostřed naší tělesné slabosti. Důležité je tu vyznání Jóa: umět přijímat dobré i zlé, a to vše v naději, že nám to vše bude napomáhat k dobrému cíli, že nám to vše jednou Bůh obrátí k dobrému (Římanům 8,28).

*Vykupuje ze zkázy tvůj život.* Možná, že někdo z vás prožil, jak jej Bůh zachránil na samém prahu smrti a zkázy. Třeba jsme za to byli nějakou dobu i vděční. Ale jen málokdo asi přitom pomyslel na to, že to Boha něco stojí. Když chcete vytáhnout někoho, kdo se topí, musíte za ním do vody. To naznačuje výraz, kterého zde užil žalmista. Znamená nejen zasadit se o někoho (hebrejsky *ga'al*), nýbrž a nadto nasadit sama sebe za někoho, vstoupit do jeho bídy a trápení a nést to vše spolu s ním. A právě to udělal náš Pán Ježíš Kristus, když za nás vstoupil do zkázy a nicoty, marnosti a smrti. Tak nám otevřel cestu k Otci. A to popisuje už další bod:

*Korunuje či věncí tě milosrdenstvím a slitováním.* Jsou chvíle, kdy cítíme, že Boží milosrdenství je blízko. Ale jsou jiné chvíle, kdy se zdá být tak daleko anebo že dokonce vůbec neexistuje. Ale tak jako slunce svítí, i když je za mraky, tak je nad námi Boží milosrdenství a slitování i tehdy, když k němu nedohlédneme a pochybujeme o něm. Jeho existence není záležitostí našeho vnímání. A tak jako naše pochybnosti nemohou sejmout slunce z oblohy, tak naše pochybnosti nezruší Boží milosrdenství a nepřipraví nás o to, co nám Bůh ve svém slitování připravil. A o tom už mluví další text.

*Sytí dobrem celý tvůj věk,* tedy nejen tehdy, když to vnímáš a děkuješ, ale i ve chvílích které se ti zdají prosáklé bolestí a beznadějí. To dobré už je zde, je připraveno, jenže je ještě možná ukryto za kopou tvých starostí, úzkostí a nesnází, takže k němu zatím nedohlédneš. Ale je to tvá chyba, když stojíš na místě, odkud to dobré od Boha není vidět. Je to tvá chyba, že se ti nesnáze tak nahromadily, protože jsi je včas nezačal odevzdávat Bohu. Vykroč kupředu, podívej se na vše odjinud, z jiného úhlu, z jiné perspektivy, a uvidíš, že nás Bůh opatruje a vede svým milosrdenstvím i skrze dny temné, nejen světlé, vždy k jedinému cíli, k sobě samému. Někomu to bylo darováno už za života, jako Pavlovi u Damašku. Jiným zatím nikoli.

Tento cíl, či chcete-li, to veliké setkání leží ovšem zatím někde až za naším obzorem, omezeným naší nedokonalostí, troskotáním a pomíjením, bídou a hříchem. Zkušenost ohraničeného obzoru nás často vede k domněnce, že celé jsoucno a všechno dění se skládá jen z nevratných změn, jejichž nutným výsledkem je konec všeho, zánik. Ale to je jen náš krátkozraký pohled, naše nesprávná optika. Celá Bible je plná zpráv o průlomech do zdánlivě nevratného dění: od narození Izáka z neplodné Sáry, přes znovunalezený groš, návrat ztraceného syna až po vzkříšení ukřižovaného Mesiáše.

Všecky tyto události říkají totéž: Bůh obnovuje! To je velká věc. Třeba jste sami našli něco, co jste považovali už za navždy ztracené a na čem vám záleželo. Nebo jste našli ztraceného přítele. Nebo ztracenou sílu, ztracené zdraví, ztracenou naději. A v té chvíli vás zaplavila radost, protože jste prožili a pochopili, že nad námi jako poslední pán nevládně zákon zmaru a zániku, ale že Bůh obnovuje.

*Obnovuje jako orla tvou mladost.* Zvláštní obraz! Proč orel? Za orlem je skryt obraz bájného ptáka Fénixe, který byl celému starověku příkladem zázračné obnovy. Báje pocházela z Egypta a byla tehdy obecně známa. Fénix, egyptsky *benu*, prý žije

## Koutek poezie

### A on sám, náš Bůh

A on sám, náš Bůh, bude s námi  
Setře nám každou slzu s očí  
Nebude moře, masné krámy  
Minulé na mysl nevkrečí

Smrti nebude, žalu, nářku  
Neboť co bylo, pominulo...  
Vzpomínkou fronta na vyvářku  
V bolestech co se marně pnulo

Bůh stvoří novou zemi, nebe  
Přebývat bude mezi svými  
Trápení, bída, nesnáz zebe...  
Je s námi. Budme statečnými!

Tato slova jsou věrná, pravá  
Řekl: Hle, všecko tvořím nové  
Ustoupí příboj, vlna dravá  
Setru ti slzu! Noví dnové...

Mocnosti temna ztratí sílu  
Pro toho, kdo přijal poselství  
O věčné lásce, Božím silu  
O náruči plné mateřství

Vše staré navždy pominulo  
Kdo v Kristu, je nové stvoření  
Tak vzhlední k Němu, božská „nulo“  
A staré „já“ ponech plameni...

Robert Žižka

pět set let (podle jiných dokonce téměř tisíc pět set let) a pak se sám spálí na hranici. Z popela však povstane omlazený k novému životu. V báji se tím původně vyjadřovala očišťující a obnovující moc ohně či slunce. Křesťané jí ovšem rozuměli po svém a tak se už ve staré době stal Fénix obrazem či symbolem Krista, ukřižovaného a vzkříšeného. Tuto obnovu života jasně hlásá Nový zákon. Ale předjímá ji už Starý zákon. Jak říká žalmista: Obnovuje jako orla tvou mladost.

Proč mladost? Mladost či mládí je zde obrazem života vůbec, zejména života plného síly a otevřené budoucnosti. Mládí má prostě život před sebou, stárí za sebou. Možná že si vzpomenete na nějaký okamžik vlastního života, kdy jste si především vy

## Komu jsou pobyty určeny?

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

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

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

## Co nabízíme?

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

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

## Jaké jsou ceny?

Ceny týdenních pobytů zůstávají v roce 2011 stejné jako v roce 2010, tzn. na úrovni 5 250–5 550 Kč. Cena zahrnuje všechny výše zmíněné služby. Absolventi předchozích pobytů mohou opět počítat se slevou 10%.

# Skladování potravin

Výrobky z obilovin, zelenina i ovoce se uchovávají daleko snadněji než živočišné produkty.

John a Mary McDougallovi, z knihy McDougallův plán

Fazole, hrách i čočka se bez problémů dají skladovat ve vzduchotěsných dózách, nemusejí se uchovávat v chladničce. Jen výjimečně jsou napadeny brouky, jejich vnější vrstva je příliš silná.

Rýže natural a další obiloviny se dají bez problémů uchovávat při vynaložení jenom o trochu větší péče. Měly by být rovněž uskladněny ve vzduchotěsných dózách, a to na chladném, suchém místě. Nejlepší by bylo mít je v ledničce, pokud zde na ně najdete místo. Zrno rozemleté na mouku, jako je pšeničná, ovesná či kukuřičná mouka, by se mělo uchovávat v chladničce, pokud je chcete skladovat déle než dva týdny.

Kořenová zelenina, jako jsou brambory, mrkev a cibule, vydrží celé měsíce na chladném a suchém místě. Pokud takové místo nemáte, kupujte je v malých množstvích každé dva týdny. Mrkev skladujte v chladničce. Brambory a cibule by neměly vyžadovat uskladnění v chladničce, není však dobré skladovat brambory společně s cibulí, protože pak dochází k chemické reakci, která urychluje jejich zkažení. Tykev s tvrdou slupkou rovněž není třeba dávat do ledničky. Většinu dalších druhů zeleniny, jakou je hlávkový salát, zelená cibulka, celer, cuketa, žampiony i klíčky, je třeba uskladnit v chladničce a rychle spotřebovat.

Ovoce můžeme nechat dozrát bez uskladnění v chladničce. Poté by se mělo sníst tak rychle, jak to jen půjde, vyhneme se tak jeho zahňívání. Nakupujte zásobu pouze na sedm až deset dnů. Pokud ovoce uskladníme v ledničce, zpomalíme tak jeho dozrávání a zabráníme zahňívání.

Uskladnění v chladničce značně prodlužuje trvanlivost všech druhů zeleniny.

Chladný a suchý box ve spodní části chladničky je nejlepší volbou pro dlouhodobé skladování luštěnin, obilovin i kořenové zeleniny.

Náležité skladování zbytků jídla, vařených fazolí a obilovin vám ušetří čas při přípravě dalších pokrmů. Většina zbytků jídla se dá bez problémů uchovat v chladničce. Pokud máte v úmyslu uchovat jídla v chladničce, plánujte předem jejich použití a vynechejte v receptu užívání kukuřičného škrobu, přidáte jej až při pozdějším ohřívání pokrmu. Zabráníte tak tvorbě žmolků v ohřívávaných pokrmech. Můžete si naplátnout, že zmrazíte v malých množstvích extra porce, které budou určeny na příští jídlo, třeba jako omáčka na brambory anebo sendvičová pomazánka.

Vařené fazole a obiloviny se dají dobře zmrazit v menších i větších porcích. Když si to dobře naplánujete, ušetříte hodně času, který byste napříště strávili při jejich vaření.

Vodu, která zbude po uvaření fazolí nebo obilovin, můžete uchovat v mrazničce. Později ji lze užít při přípravě zeleninového bujónu.

## Smažená rýže

3 šálky mihané zeleniny, nakrájené (např. 1 šálek mrkve, 1 šálek cibule, 1 šálek brokolice anebo 1 šálek zelené papriky; 1 šálek mrkve, 1 šálek klíčků z fazole mungo; 1 šálek mrkve a 1 šálek zelené cibulky), 1/4 šálku vody, 2 šálky uvařené rýže natural, 1 pl sójové omáčky tamari, 1/2 čl hořčičného semínka, 1/2 čl mletého zázvoru

Ve velkém hrnci na polévku rozmíchejte hořčici a zázvor ve čtvrtině šálku vody.



© Shutterstock/Alexander Rahm

Uvedte do varu. Přidejte zeleninu a vařte na středním plameni, dokud zelenina nezměkne (asi 10–15 minut). Můžete použít wok, pokud jej máte. Nakrájíte-li zeleninu na menší kousky, uvaří se rychleji. Přidejte uvařenou rýži a míchejte, dokud se neprohřeje. Přidejte tamari. Dobře promíchejte. Ještě chvíli vařte, dokud se rýže neprohřeje (asi 1–2 minuty).

Dvěma hladovým strávníkům poslouží jako rychlý a úplný pokrm. Můžete použít jakoukoliv kombinaci druhů zeleniny. Jen dbejte na to, aby byla nakrájena na malé kousky, a rychle se tedy uvařila.

### Chilli fazole

**3/4 šálku rýže natural, 2 šálky fazole červená ledvina (v suchém stavu), 6 1/2 šálku vody, 2 nakrájené cibule, 2 zelené papriky, nakrájené, 6 stroužků utřeného česneku, 1 velká plechovka rajčat (780 g) anebo 2 šálky nakrájených rajčat plus 2 šálky vody, 1 čl mletého římského kmínu (možno vynechat), 3 čl chilli koření**

Do velkého hrnce s vodou vložte fazole a rýži. Přikryjte jej pokličkou a vařte asi 1 hodinu na mírném plameni. (Zatímco se rýže s fazolemi vaří, připravte si zeleninu.) Poté přidejte do hrnce zbývající ingredience (rajčata z konzervy rozmačkejte vidličkou). Vařte ještě dalších 1 1/2 hodiny, 60 minut pod pokličkou, 30 minut bez pokličky.

Můžete zkusit i jiný postup: fazole uvařte zvlášť v 5 šálkách vody, k nim přidejte další ingredience podle rozpisu a podávejte s rýží anebo nějakou jinou obilovinou, jako jsou např. pšeničný bulgur, ječné kroupy či jáhly. Jinou možností je přidat do směsi 30 minut před servírováním obiloviny, které vám zbyly z minula. Chilli fazole jsou dobré i s arabským „pita“ chlebem a klíčky vojtěšky. 🌱

## Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART 2011

28. 8. – 4. 9. hotel Horník (60), Tři Studně, Vrchovina .....

25. 9. – 2. 10. penzion Hájenka (35), Rezek, Krkonoše .....

Čísla v závorkách znamenají maximální počet hostů.

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)

## Dobrořeč, má duše, Hospodinu

*Dokončení ze strany 25*

starší přáli být zase mladí, vrátit se a obnovit svou mladost. Jistě, někdy Bůh obnoví podivuhodně i naše tělesné síly. Ale těžiště biblického výroku je tu jinde. Jde o to, abychom byli mladí a čilí v duši, plní mladistvého odhodlání jít Boží cestou a růst dále ve víře, lásce i naději. To vše působí a v nás obnovuje Bůh svým svatým Duchem. Vzpomeňme na Žalm 104,30: „Sesíláš svého ducha, jsou stvoření znovu, a tak obnovuješ tvářnost země.“ Nebo vzpomeňme na apoštoly, jak po seslání Ducha byli bez ohledu na svůj věk plní mladistvého elánu ke zvěstování evangelia.

Každá obnova, při níž se v nás znovu ozvou síly mládí, je zároveň odkazem, ba zaslíbením té poslední velké obnovy zcela na konci v Kristu, která je ve

vykládaném oddílu naznačena symbolem Fénixe.

Máme-li toto vše před očima, pak nás to nejen povzbuzuje, ale dovoluje nám to blahřečit Hospodinu vždy a všude, ve dnech světlých i temných. Pobízí nás to, abychom mu dobrořečili z hlubin víry a naděje i tehdy, když se nám zdá, že slunce jeho lásky je skryto za mraky. Ale taková chvíle je zkouškou naší trpělivosti a naděje. Zanedlouho se rozjasní, Bůh způsobí obnovu a naše ochromená naděje se mocí Ducha vznesou ze svého popela jako Fénix.

Bůh nás skrze žalmistu učí dobrořečit mu, ať je jasno nebo temno, protože vše, co nám připravil, je pevné v jeho ruce. O nic nepříjdeme. Jde jen o to, abychom svým zrakem a svou myslí neulpěli v temných oblacích, které dosud táhnout kolem, a prozířeli skrze ně k našemu duchovnímu Slunci – Kristu. A to, jak víme z evangelia, je už blízko, ba už vzchází. Jak nedobrořečit? Ano, dobrořeč, má duše, Hospodinu, celé nitro mé jeho svatému jménu. 🌱



CountryLife

# BIO DOŽÍNKY 2011

...již **20 let** vám přinášíme to nejlepší

**11. září 2011** neděle  
10–17 hodin

**Nenačovice u Berouna**

**Chcete se dozvědět více o firmě, která nabízí biopotravinu již od roku 1991? Rádi byste si nakoupili biovýrobky, čerstvě sklizenou biozeleninu, ekologickou drogerii či přírodní kosmetiku? Přijďte s námi příjemně strávit druhou zářijovou neděli v ekocentru Country Life.**

#### PŘIPRAVILI JSME PRO VÁS:

- prodej biopotravin, přírodní kosmetiky a ekologické drogerie
- farmářské produkty
- Miss kompost – uvádí Simona Babčáková
- módní přehlídka Inspirace z recyklace
- hudebně zábavný program pro děti
- cooking show
- exkurze
- čajovna
- tombola

*Vstupné 30 Kč, děti zdarma*

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

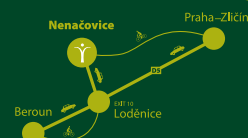
CountryLife



ZAM 2011  
Měsíc biopotravin  
a ekologického zemědělství

EKODOMOV

Eko Bio Rodina



## 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](mailto:prameny.zdravi@countrylife.cz)

OP

12209/2005  
267 12 Loděnice