

Časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

2/2021

# prameny

duben–červen  
ročník XXVII. | cena 38 Kč | 1,69 €

## zdraví

**4** Změňte reakci,  
změníte sebe

**14** Život  
po ztrátě

**16** Jak víme, že on  
je ten pravý?



**Najdi, co potřebuješ**

🔍 Napište hledaný text...

HLEDAT

**Nejnovější videa**



**Nejlepší strava proti cukrovce**

6. 12. 2019 5:20



**Léčba refluxu u dětí s pomoci stravy**

4. 12. 2019 5:31



**Platí přínosy pítí kávy pro všechny?**

2. 12. 2019 7:12




**Jídlo, které nejvíce kazí zuby**

29. 11. 2019 5:33



**Pesticidy v marihuane**

27. 11. 2019 5:54




**Mléčné výrobky a rakovina**

25. 11. 2019 7:41



**Borůvky jako součást jídelníčku při cukrovce a prostředek k opravě DNA**

22. 11. 2019 4:17



**Nejlepší způsob, jak vařit zeleninu**

20. 11. 2019 8:21



**Nejlepší potraviny proti zápachu z úst a zánětu dásní**

18. 11. 2019 6:14



**Jak léčit zánět ozubice (periodontitidu) stravou**

15. 11. 2019 4:58



**Je zázvor prospěšným doplňkem diabetické stravy?**

13. 11. 2019 4:24



**Ovlivňují mobilní telefony spánek?**

11. 11. 2019 4:38



**Jsou vegetariáni ohroženi poruchami příjmu potravy?**

8. 11. 2019 5:13



**Příznivé účinky datlí na tlusté střevo**

6. 11. 2019 5:01



**Je jídlo s marihuanou bezpečné?**

4. 11. 2019 5:27



**Je máslo skutečně zpátky? Co říká věda?**

1. 11. 2019 7:40



**Funguje laetril (amygdalin, resp. vitamin B17) jako alternativní prostředek k...**

30. 10. 2019 4:52




**Mohou meruňková jádra fungovat jako alternativní léčba rakoviny?**

28. 10. 2019 4:51



**27-HC z oxidovaného cholesterolu může vysvětlit tři záhady rakoviny prsu**

25. 10. 2019 7:23



**Vejsle a rakovina prsu**

23. 10. 2019 4:35

# Editorial



## Milí čtenáři,

Tak jsme to museli udělat... Ano, naši kočičku Matouškovou jsme dali do částečné karantény. Vzhledem k tomu, že i kočky mohou být přenašeči viru COVID-19 (jak jsem si nastudoval), uplatnili jsme zákaz nočního vycházení i na ni. Od desíti večer do šesti do rána má utrum. Ostatně, kdo ví, kde v noci lítá. Kdybychom jí dali čip, asi bychom se dozvěděli pěkné věci. Takhle to přece dál nejde... Vždyť nám domů nemusí přitáhnout jen tu a tam nějakou blechu, ale i něco mnohem horšího... Musíme se – a ji – přece chránit, no ne?

A víte co? Prvních několik dní po vyhlášení zákazu Matoušková už stála u dveří, když jsem ji ráno pouštěl z její izolace, a hlasitě vyjadřovala svoji nelibost. Teď se válí na kanapi a sotva se obtěžuje vstát, a to i když někdy dorazím až dlouho po vypršení zákazu. Zvykla si. Fakt je, že nějak méně vychází i ve dne, nervózně pocukává ocáskem, pelichá na hřbetě a bojí se každého šustnutí. Ale hlavně: je v pořádku – a my také. Držíme se. Spolu to dáme. ☺

Asi si říkáte: Myslí to ten Žižka vážně? Nebo si to celé vymyslel? Ani jedno, ani druhé, milí přátelé. ☺ Kočka je teď skutečně krátkodobě přes noc zavřená, důvod je ale úplně jiný.

Jsmě si – jak v redakci, tak intuitivně asi i Matoušková – dobře vědomi toho, jakou roli hraje pohyb na čerstvém vzduchu s vystavením tváře a pokožky slunečním paprskům v posílení imunity. Vdechování vonných silic, naslouchání cvrlikání ptáčků (nežer je, Maty), pohled do zeleně a na modrou oblohu, první poupata, procházky po břehu zurčících (i líně se vlekových) vodních toků... Krása. ☺ Matoušková to možná jen tuší, ale my to máme potvrzeno výsledky mnoha vědeckých studií. Příroda léčí, přátelé!

Přichází jaro, čas květu, svěžesti, nového narození, naděje. Matouškovou pustíme už brzy ven – a vás vyzývám: Neváhejte, připojte se k ní! (I když chápu, že máte asi trochu jiné biorytmy než ona. ☺)

A nebojte se – vždyť stres výrazně oslabuje imunitní systém – spolu to dáme. ☺

S přáním srdce naplněného radostí a vděčností (to naopak imunitu posílí),

*Robert Žižka, šéfredaktor*

# Obsah

- vegetariánství
- 4 O veganství stále koluje řada mýtů**  
nadváha a hubnutí
- 8 Změňte reakci, změňte sebe**  
mýty a omyly
- 10 Obezita není morální selhání**  
encyklopedie
- 11 Zdravotní přínosy čiroku**  
rozhovor
- 12 Pozor, zlý pes**  
zdraví dětí
- 13 Zajímavosti o kojení**  
duševní zdraví
- 14 Život po ztrátě**  
přírodní léčba
- 15 Hrušky na zácpu, záněty – a na chuť!**  
partnerské vztahy
- 16 Jak víme, že on je ten pravý?**  
výchova a vzdělávání
- 18 Učit se, učit se, učit se...**  
aktuálně
- 19 Úzkostné poruchy**  
lidé a zvířata
- 20 COVID-19: zvířata jsou obětmi, ne viníky**  
společnost
- 22 Češi nejsou ateisté**  
výživná poradna
- 23 Doplnky stravy a podezřelé studie**  
k zamýšlení
- 24 Velký příběh Bible**  
evoluce vs. stvoření
- 25 Proč sloni ztrácejí své kly**  
produkty a recepty
- 26 Klasika i exotika trochu jinak**

## prameny zdraví

časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

Prameny zdraví, z. s.  
Roztocká 5/44, 160 00 Praha 6 -Sedlec  
redakce@pramenyzdravi.cz  
tel.: 737 303 796  
www.magazinzdravi.cz

šéfredaktor: Robert Žižka  
grafická úprava a sazba:  
Robert Prokopec  
registrační číslo MK ČR E7115  
ISSN 5973-53

Fotografie: shutterstock.com (není-li uvedeno jinak)

Předplatné v ČR: Prameny zdraví, z. s., Roztocká 5/44, 160 00 Praha 6 -Sedlec, tel. 737 303 796, e-mail: redakce@pramenyzdravi.cz

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

# O veganství stále koluje řada mýtů

S doktorkou Radanou Dymáčkovou, pracující v Masarykově onkologickém ústavu na Klinice radiační onkologie, se setkáváme v malé, tiché kavárně.

**Rozhovor připravila Veronika Charvátová. Přetištěno z časopisu Sedmá generace.**

**H**ned z úvodního povídání zjistím, že je jednou z mála českých lékařek, které jsou zároveň členkami České vegetariánské společnosti. Nyní zakládá českou pobočku mezinárodní neziskové organizace Physicians Association for Nutrition (PAN), zabývající se rostlinnou stravou a jejími zdravotními výhodami. Podílí se též na tvorbě různých projektů a radí veganům, jak při přechodu na novou stravu postupovat. Sama na vegetariánství přešla v devatenácti a deset let nato se začala stravovat vegansky. Téma našeho hovoru je tedy nasnadě: výživová doporučení, specifika veganské stravy, neopomíjíme ani těhotné ženy a děti stravující se čistě rostlinně.

## Jaký je nejčastější důvod pro přechod na veganství?

Kolem mě je nejvíce etických veganů, ale myslím, že v dnešní době začíná být veganství populární i kvůli ekologii jakožto aktuálnímu tématu. Já sama jsem s vegetariánstvím začala z etických důvodů, postupem času jsem si však pustila k tělu více informací o mléčném průmyslu a zjistila jsem, že je v některých ohledech snad ještě horší než masný, a motivovalo mě to k přechodu na veganství. Stále častější je také změna stravování ze zdravotních důvodů. V kolektivu lékařů, takže s kterými spolupracuji, mám dva, kteří jsou vegani vyloženě kvůli zdravotní stránce.

## Můžete tedy jmenovat konkrétní zdravotní výhody, které má veganská strava oproti té běžné?

Veganství může sloužit jako prevence různých civilizačních onemocnění. Rostlinná strava totiž neobsahuje cholesterol, takže může být vhodná pro lidi se zvýšeným rizikem kardiovaskulárních chorob. Může také vést ke snížení rizika mrtvice nebo některých druhů rakovin, například rakoviny tlustého

střeva nebo rakoviny prostaty a prsu. Zdravotní výhody tak vnímám zejména v prevenci.

## Jsou naopak onemocnění, při kterých veganská strava není prospěšná?

U této stravy mohou nastat zdravotní problémy, když je nesprávně sestavená, jinak by problematická být neměla. Stejně tak jako každá jiná strava má i veganství samozřejmě svá úskalí. Musí se dávat pozor, aby v ní byly zastoupeny všechny látky, vitamíny a minerály. U veganské stravy se musí zejména dbát, aby byl doplňován vitamín B<sub>12</sub>, který se v rostlinných surovinách vyskytuje jen velmi málo, respektive téměř vůbec. Pro odbornou společnost je často vnímáno veganství i v souvislosti s mentální anorexií, v této souvislosti jde ale pouze o skrývání onemocnění za typ stravy a veganství rozhodně není jeho příčinou.

## Lidé si po přechodu na veganskou stravu často stěžují na únavu. Mají to „přetrpět“, nebo je to signál, že je v těle něco špatné?

Buď je chyba v jídelníčku, nebo to chce vydržet déle. Lze to přirovnat k přechodu na jakoukoliv jinou speciální dietu, člověk si na ni musí zvyknout nejen psychicky, ale i po stránce střevního mikrobiomu, a tomu adaptace trvá okolo tří měsíců. Mezitím se můžou dostavit pocity nadýmání a těžkého břicha; přeče jen zařadíte do jídelníčku více luštěnin a vlákniny. Do těch tří měsíců by si ale mělo tělo zvyknout. Když jsem přešla na veganskou stravu, měla jsem pořád pocit hladu, ale spíš to je o zvyku. Někteří lidé opravdu první měsíc trpí únavou. Někdo to má zase naopak a cítí hned od začátku velký příval energie. Každý je individualita, a tak nelze adaptaci jednoduše zobecnit. Pokud se ale ani po třech měsících necítíme ideálně, měli bychom se určitě ujistit, zda neděláme něco špatně.

## Co je podle vás při přechodu na veganskou stravu nejtěžší?

To je hodně individuální, pro mnoho lidí je způsob této stravy nepředstavitelný. Cítí velká omezení, ale postupně zjistí, že jí pestřeji. Tedy že nemají každý den maso s rýží nebo těstovinami, ale vymýšlejí si vlastní pestřejší jídla. Změní se jim i chutě a cítí je intenzivněji. Paradoxně pro většinu lidí není ani tak problém vyřadit z jídelníčku maso, jako spíše mléčné výrobky. To je dáno mimo jiné tím, že v mléku jsou prekurzory morfinu, které si tělo vyžaduje. Najdeme je i v mateřském mléce. V těle kvůli tomu vzniká jakási závislost na mléčných výrobcích.

## Které složky chybí veganům a vegetariánům nejčastěji?

Když nesuplementují, chybí jim již zmíněný vitamín B<sub>12</sub>. Já sama jsem s jeho suplementací měla problém, protože jsem si říkala, že když je pro nás rostlinná strava přirozená, proč musím jíst nějaký suplement? Jenže dříve nebyla voda chlorovaná a bylo z ní možné B<sub>12</sub> přijímat, nebo i ze zeleniny ze zahrádky. Teď je ale všechno více sterilní a z vody ani zeleniny B<sub>12</sub> nepřijmeme. I hospodářská zvířata tento vitamín musejí dostávat formou suplementů.

Často se také říká, že vegani a vegetariáni mají problém s bílkovinami, ale s nedostatkem bílkovin u veganů jsem se osobně zatím nesetkala. Měli by si ale pohlídat vápník.

## Je třeba dbát více i na příjem železa?

Dobré je, když jíme potraviny bohaté na železo. Například jáhly, čočka a sezam jsou jeho dobrými zdroji. Neměli bychom k nim ale pít kávu nebo čaj, protože ty vstřebatelnost snižují. Vhodné je naopak k jídlu přidat ovoce. To totiž obsahuje vitamín C, který vstřebatelnosti naopak napomáhá. Dále příjem nutrientů zvyšujeme jejich úpravou. Třeba u oříšků a semínek namáčením a klíčením. Díky

tomu odstraníme látky, které nám blokuji vstřebávání minerálů a vitamínů.

### Zmínila jste i vápník. Jak je to u rostlinné stravy s jeho vstřebatelností?

Vstřebatelnost hraje u potravin velkou roli. Například špenát má vysoký obsah vápníku, ale vstřebatelnost je pouze pět procent. Pro porovnání – kravské mléko má okolo třiceti procent. Jsou ale i suroviny, které mají vstřebatelnost ještě vyšší, třeba brokolice. U kravského mléka je problém, že se v něm vedle vápníku a bílkovin vyskytují i látky pro tělo zbytečné nebo škodlivé, třeba cholesterol. V mléce se navíc vyskytuje i stopové množství antibiotik a zánětlivých látek.

### Když odhlédneme od nedostatků ve stravě veganů, co obecně našincům ve stravě chybí?

Rozhodně postrádají vlákninu, ovoce a zeleninu. Většina Čechů denně nepřijímá dostatek vlákniny. Při preventivních odběrech pak často zjišťujeme nedostatek vitamínu D, který souvisí i s řídnutím kostí. Takže i když máme dostatek vápníku ve stravě, bez vitamínu D se nám bude špatně vstřebávat a ukládat do kostí. Tento vitamín získáváme hlavně ze sluníčka, takže v zimě ho bývá u nás v mírném pásmu nedostatek. Dá se získat i konzumací ryb, ale nemyslím si, že v naší republice někdo takové množství jí. Ono se ani nedoporučuje to s konzumací ryb přehánět, protože se v nich ukládají těžké kovy. Takže za mě bych jej spíše doporučila od podzimu do jara dodávat tělu formou doplňku stravy. Když se podíváme na jarní depresi, únavy a pocitu vyčerpání, vidíme nejčastěji souvislosti právě s nedostatkem vitamínu D a B<sub>12</sub>.

### Téma dětí a veganství je pořád dosti citlivé. Co si myslíte, že stojí za nedávným zpřísněním doporučení Německé výživové společnosti týkajících se dětských veganů?

Řešili jsme to s kolegy, ale popravdě jsme se nedobrali ke konkrétnímu důvodu, proč už Němci veganství pro děti a těhotné nedoporučují. Když se ale podíváme například do Anglie nebo Spojených států či Kanady, tam nadále doporučení platí. Hodně se ale dbá na to, aby těhotné ženy měly svého nutričního poradce. U nás je situace obdobná jako nyní v Německu, ale když se Česká vegetariánská

společnost ptala, proč je to jinak u nás než ve většině Evropy, odpovědí bylo, že jsme jakožto postkomunistická země neměli takové možnosti, co se dostupnosti potravin a informací týče. Takže v současnosti je toto nařízení z mého pohledu v podstatě opatrností.

### V čem se liší strava dospělých a dětí stravujících se vegansky?

Navíc se hlídají omega-3 mastné kyseliny, ty jsou velmi důležité pro vývoj nervové soustavy, je možné je získat z lněného semínka či chia semínka. Pokud jejich příjem není dostatečný, je doporučováno doplňovat omega-3 formou suplementace. U dětí



„Mezi zdravotníky stále přetrvává mýtus, že vegetariánská nebo veganská strava není úplně zdravá. Já si myslím, že opak je již dávno dokázaný a potvrzuje to mnoho studií.“

je pak ještě nutné hlídat vápník, bílkoviny a železo.

**V dětství jsem často slyšela děsivé informace o tom, proč nejíst sóju. Vzpomínám si, že tehdy o jejích rizicích plamenně mluvili i v televizních pořadech. Jak se pohlíží na sóju nyní?**

Obava veřejnosti z konzumace sóji vznikla především ze studií prováděných na potkanech, jenže ti sóju metabolizují jinak než člověk. U sóji existuje strach z fytoestrogenů, což jsou látky podobné lidským hormonům – estrogenům. Nepotvrdilo se ale, že by fytoestrogeny způsobovaly nějaké hormonální změny u lidí. Ze sóji se vyrábějí i kojenecká mléka a je to sledováno jako bezpečné. Pro veganské maminky nebo pro děti s alergií na laktózu je toto jedna z nejběžnějších možností náhrady mléka. Takže určitě ani v raném dětství, ani v pubertě se není nutné sóji vyhýbat. Velmi zdravá je například fermentovaná sója ve formě tempehu, nebo i sójové boby. Obzvláště

pro děti je pak vhodné tofu srážené vápenatými solemi jakožto zdroj vápníku.

### Jak na veganství v současnosti pohlížejí čeští lékaři?

Mezi zdravotníky stále přetrvává mýtus, že vegetariánská nebo veganská strava není úplně zdravá. I když si myslím, že opak je již dávno dokázaný a potvrzuje to mnoho studií. S kolegy jsme proto založili pobočku mezinárodní sítě neziskové organizace Physicians Association for Nutrition, která by měla zdravotníky vzdělávat. Nyní se často stává, že lidé, často i těhotné ženy, svým doktorům neříkají, že jsou vegany, protože se bojí, aby nebyli nuceni s touto stravou přestat. Z mé zkušenosti vyplývá, že je těhotným ženám stále mnohými doktory doporučováno přestoupit aspoň o ten jeden stupeň dolů, na vegetariánství.

### A udělají to?

Spíše ne. Myslím si, že není rozumné, aby v takto kritickém období vystavily tělo dalšímu šoku spojenému s náhlým přechodem na jinou stravu. Těhotné se spíše často ptají, zda nedělají něco špatně, a žádají si doporučení. Tlak na změnu je spojený zejména s obavami okolí. Já se ale setkávám s tím, že v těhotenství ženy u veganské stravy většinou setrvávají.

### Jaká jsou poté speciální lékařská opatření u veganských dětí?

Zvýšené prohlídky nejsou povinné, ale maminky si to často hlídají samy. Setkávám se s tím, že děti raději preventivně nechají udělat krevní testy, aby bylo vidět, že je dítě v pořádku, a vyhnuly se tak případným



## Prevence mrtvice již od dětství

Přestože je mrtvice považována za nemoc starších lidí – jen 2 % úmrtí na mrtvici se objeví před pětačtyřicátkou – rizikové faktory se mohou začít kumulovat už v dětství.

Ve studii byly pozorovány stovky dětí po dobu 24 let – od základní školy až do dospělosti. Zjistilo se, že nízký přísun vlákniny v raném věku měl souvislost s kornatěním tepen vedoucích do mozku – což je z hlediska mrtvice klíčový rizikový faktor. Už v době, kdy dětem bylo 14 let, byly patrné jasné rozdíly ve stavu tepen v závislosti na tom, jaké množství vlákniny měly tyto děti každý den ve svém jídelníčku.

A nemusí jít o velká množství. Jedno jablko navíc, čtvrt misky brokolice nebo pouhé dvě polévkové lžíce fazolí denně v dětství mohou mít v pozdějším životě na stav tepen významný vliv.

## Potravinové doplňky mohou škodit

Pokud jde o karcinomy zažívacího traktu, mohou antioxidanty ve formě potravinových doplňků stav ještě zhoršovat. Kombinace antioxidantů jako vitamin A, vitamin E a beta-karoten v podobě doplňků byly u těch, kteří je užívali, spojeny s vyšším rizikem úmrtí.

Potravinové doplňky obsahují jen úzce vybrané množství antioxidantů, zatímco vaše tělo jich potřebuje stovky, aby efektivně spolupůsobily na vytvoření sítě, která tělu pomáhá zbavovat se volných radikálů. Zvýšené dávky některého z antioxidantů mohou tuto křehkou rovnováhu vychýlit a ve finále i oslabit schopnosti vašeho těla s karcinomem bojovat.



## Alzheimerova choroba a strava

Nejnižší potvrzená míra Alzheimerovy choroby na světě byla zjištěna ve venkovských oblastech Indie, kde tamní obyvatelstvo konzumuje tradiční stravu, založenou na obilovinách a zelenině.

Ti, kdo v západním světě nejedí maso (včetně drůbeže a ryb), si pravděpodobně snižují na polovinu riziko, že u nich dojde k vývinu demence. A čím déle se člověk vyhýbá masu, tím nižšímu riziku demence je vystaven. Ve srovnání s těmi, kdo jedli maso více než čtyřikrát týdně, ti, kdo se stravovali vegetariánsky nejméně po dobu třiceti let, vykazovali třikrát nižší riziko vývinu demence.

## S jablky proti rakovině

„Udrží jedno jablko denně rakovinu prsu na uzdě?“ To byl název výzkumu publikovaného v časopise *Annals of Oncology*, který měl stanovit, zda jedno a více jablek denně stačí na snížení rizika rakoviny prsu.

Podle výsledků mají lidé konzumující v průměru alespoň jedno jablko denně o 24 % nižší riziko vzniku rakoviny prsu, ale také podstatně nižší riziko rakoviny vaječníků, jícnu a konečníku. Zvýšená ochrana přetrvávala i po uvážení příjmu zeleniny a dalšího ovoce u těchto osob, což naznačuje, že každodenní spotřeba jablek je víc než jen indikátorem zdravější životosprávy.





## Bezmasá strava zlepšuje náladu

Vědci vybrali muže a ženy, kteří alespoň jednou denně jedli maso, a ze stravy jim vyloučili kromě vajec a kuřecího masa i veškeré ostatní druhy masa. Poté sledovali, jak se změní jejich nálada.

V průběhu pouhých dvou týdnů účastníci studie vykazovali podstatně zlepšení stavů nálady. Vědci z toho usoudili, že „střednější konzumace masa zřejmě pomáhá zlepšit náladu, a to zejména u milovníků masa náchylných k afektivním poruchám (jako je deprese)“.

## Vejsce, drůbež a prostata

Vědci z Harvardovy univerzity zařadili do svého výzkumu více než tisícovku mužů v raném stadiu rakoviny prostaty a sledovali je po dobu několika let. Ve srovnání s muži, kteří jen zřídka jedli vejce, vykazovali ti, kdo konzumovali v průměru dokonce méně než jedno vejce denně, dvakrát tak vyšší riziko progresse rakoviny: rakovinné buňky u nich například metastázovaly do kostí.

Jediný druh potravin je podle všeho pro rozvoj rakoviny prostaty ještě horší nežli vejce, a to drůbež: u mužů, kteří pravidelně jedli kuřecí a krůtí maso, bylo riziko rakoviny prostaty až čtyřikrát vyšší.

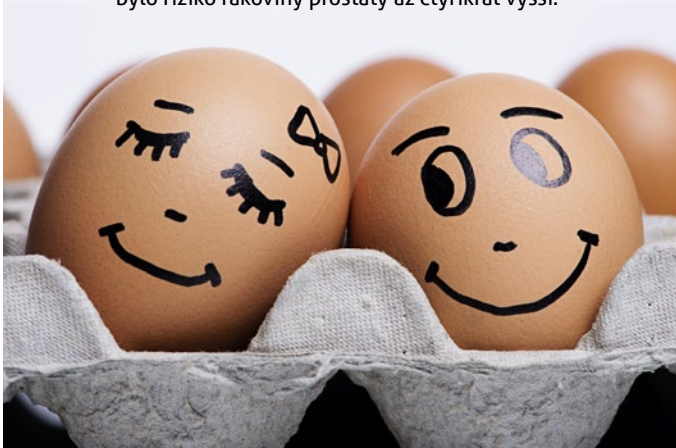


## Patříte do starého železa?

Lidské tělo nemá žádný specifický mechanismus, kterým by se zbavovalo přebytečného železa. Přísně však reguluje množství, které absorbuje. Pokud ho nemáte v těle dostatek, vaše střeva zvýší jeho absorpci; pokud ho v oběhu dostatek je, naopak vstřebávání snižší.

Ale tento systém podobný termostatu funguje pouze u primárního zdroje železa v lidské stravě: u non-hem železa, které obsahuje zejména rostlinná strava. Pokud máte v krvi dostatečné množství železa, vaše tělo je asi pětikrát efektivnější v blokování příjmu nadbytečného železa z rostlin než toho ze živočišné stravy.

Toto je pravděpodobně důvod, proč je hem železo spojováno s rizikem vzniku rakoviny a onemocnění srdce. Stejně tak je dáváno do souvislosti s rizikem vzniku cukrovky, na rozdíl od non-hem železa.



## Lněná semínka při hypertenzi

V nové studii podtržená mletá semínka sama o sobě „měla za následek jeden z nejsilnějších účinků na snížení krevního tlaku, jakých kdy bylo dosaženo v rámci zavádění zdravé stravy“.

Z výsledků vyplynulo, že pokud člověk sní byt jen několik čajových lžiček semínek denně, dosáhne tím dvakrát až třikrát silnějšího efektu, než když se podrobí programu vytrvalostního aerobního cvičení. (To ale neznamená, že byste nemohli zkusit obojí zároveň – do svého jídelníčku zařadte lněná semínka a dejte se do pohybu.)





## Změňte reakci, změníte sebe

Cesta do pekla je dlážděna dobrými úmysly. Oscar Wilde napsal: „Jejich původ je čistou marnivostí. Jejich výsledek je absolutně nulový.“ Mnoho lidí, kteří nedodrželi svá novoroční předsevzetí, by se v tom našlo.

**Z knihy Michaela Gregera How Not to Diet. Vydalo nakladatelství Flatiron Books.**

**A** bychom pomohli plnění svých cílů, můžeme povolat na pomoc zabudovanou kognitivní kapacitu pro vytváření návyků, které pak zautomatizují naše činy. Začíná to implementačními záměry. Na rozdíl od vágního slibování sami sobě, že „se budete co nejvíce snažit,“ jsou implementační záměry specifické plány stanovující, co uděláte, když něco nastane. Plány k vykonání určitého chování ve specifickém kontextu. Běrou na sebe podobu: „Když nastane situace X, provedu reakci Y.“ Uvedu příklad: „Když budu mít po večeři ještě hlad, dám si jablko.“ Jestliže se pravidelně vystavujeme spouštěči, dochází k dané situaci denně, tak implementační záměry mohou posloužit jako začátek budování skvělého návyku.

Vezměte na vědomí, že chceme-li prolomit špatný návyk nebo vytvořit návyk nový, musíme vybrat novou akci (sníst jablko) – není vhodné jen upustit od existujícího návyku (např. nejíst bramborové lupínky). Abychom aktivovali mechanismus pro utváření návyků, obvykle potřebujeme novou alternativní reakci na spouštěč, nikoliv absenci reakce. Je zřejmé, že nelze udělat zvyk z toho, že něco neděláte. Abyste si nový návyk ukotvili, musíte ho záměrně den za dnem a týden za týdnem a možná i měsíc za měsícem opakovat, až pak se stane přirozeným. Zpočátku to může být velmi náročné, ale jakmile se nový návyk v mozku uchytí, už nebudete potřebovat sílu vůle, budete mít prostě prapodivné nutkání dělat tu správnou věc.

Snadnost dodržování nového návyku se během jeho formování stále zvyšuje. Obzvláště pravdivé je to u stravovacích návyků, jelikož naše chutě se během procesu mění. Uvedu příklad. Od té doby, co jsem přestal pravidelně pít kávu, si ráno připravuji velmi silný kořeněný čaj. Nejprve jsem do něj přidával jedno z méně škodlivých nízkokalorických sladidel, abych zmírnil hořkost čaje. Předběžné důkazy naznačují, že sladidla jako ovoce monk, erythritol a alulóza jsou relativně neškodná v malých dávkách, nicméně nízkokalorická sladidla mívají špatnou pověst, co se týče bezpečnosti. Vzhledem k tomu, že se stále snažím rozšířit řady zeleně hodnocených potravin ve své stravě, mohl jsem také zkusit výživnější sladidlo, například datlový



sirup. Já se však rozhodl sladidla zbavit. Každý den jsem si dal za úkol použít méně sladidla než den přechodí. Nyní už si nejen ranní čaj připravuji neslazený, ale dokonce mi tak i více chutná. Jednoho dne jsem se chtěl „odměnit“ a přidal jsem opět trochu sladidla, ale vůbec mi to nechutnalo. Takže jsem dosáhl ideálního stavu, kdy se chuťové i zdravotní preference shodují.

## Implementační záměry podrobeny testu

Vzhledem k jejich jednoduchosti se implementační záměry jeví překvapivě účinné. Představte si, že jste zubní lékař, který chce, aby jeho pacienti každý den používali zubní nit. Věnujete jim balení zubní nitě a přitom jim podáte letáček o důležitosti čištění zubní nití a pacienti namotivujete k tomu, aby zubní nit používali každý den. Je-li to vaše četli tuto knihu, vzpomene si na údajnou sílu implementačních záměrů. Jste skeptičtí, takže si pacienty náhodně rozdělíte na dvě skupiny, obě dostanou zubní nit zdarma a k ní letáček, jedna verze letáčku však bude obsahovat sdělení navíc:

„Mnohem snadněji dodržíte své předsevzetí používat zubní nit každý den, když si předem stanovíte, kdy a kde ji budete používat. Většina lidí použije zubní nit v koupelně ihned po večerním čištění zubů kartáčkem. Jiní nit používají raději ráno po snídání. Napište si proto, kde a kdy máte v úmyslu zubní nit používat každý den po dobu následujících čtyř týdnů.“

A přesně takový experiment byl proveden. A to jedno vylepšení letáčku, to sdělení navíc, vedlo ke zdvojnásobení frekvence čištění zubní nití následující měsíc, z 8 dní na 19 dní. Taková je síla implementačních záměrů. (Pamatujte také, že všechny dosud provedené randomizované kontrolované zkřížené studie ukazují, že použití zubní nitě před kartáčkem vede k odstranění většího množství zubního plaku.)

Funguje to stejně co na čištění zubů i na jezení jídla? Když výzkumníci provedli průzkum mezi lidmi, kteří si udrželi svůj významný váhový úbytek, tak bylo konzistentně zmiňováno plánování činností za účelem osvojení si zdravých návyků. Lidé úspěšní v hubnutí si často dopředu plánovali co, kdy a kde budou jíst. Mnoho z nich si plánovalo svá jídla dopředu na celý den nebo i týden. Mnohdy si vytvořili návyk jíst denně na snídání či oběd podobná jídla. Pokrmy si připravovali s předstihem a zdravé svačinky jako

třeba mrkve a ovoce si dávali na dobře viditelná místa. Někteří si vařili dvojité porce zdravých jídel, které si pak mohli uložit do chladničky nebo mrazáku a sníst, až budou zrovna příliš zaneprázdňeni. Několik lidí si začalo domů z obchodu nosit jen zdravé potraviny. (Jak někdo chytře řekl: „Co si nekoupíte, to nemůžete sníst.“)

To všechno zní jako dobré nápady, ale samotný fakt, že lidé, kteří úspěšně zhubli, používají spoustu implementačních záměrů, ještě nutně neznamená, že ty jejich implementační záměry s tím měly něco do činění. Vztah příčiny a důsledku můžete prokázat jedině v intervenčních studiích, ve kterých lidi randomizujete k účasti nebo neúčasti na in-



„Nové návyky si prokousaly cestičku do mozku,“ poznamenal jeden účastník. „Nyní si dokonce připadám divně, když si nedám salát.“

tervenci – a otestujete to. A přesně to také výzkumníci udělali.

Stovky žen ve středním věku byly randomizovány do jedné ze dvou skupin. Oběma skupinám byly sděleny zdravotní přínosy konzumace ovoce a zeleniny a obě skupiny byly namotivovány ke zvýšení příjmu těchto potravin. Jedna skupina však dostala ještě pokyny k vytvoření implementačních záměrů. Bylo jim řečeno, aby zapřemýšlely o všech překážkách na cestě ke zdravé stravě, se kterými se potýkají každý den a ať vymyslí tři

implementační záměry, kterými by překážky překonaly. Mezi typické příklady patřilo: „Když nemám v práci žádné ovoce, koupím si jablko při obědové pauze v kantýně; nebo jestliže jdu na oběd do restaurace, objednáám si tam salát.“

V prvních několika měsících byly obě skupiny úspěšné ve zvýšení konzumace ovoce a zeleniny, ale 4. měsíc už implementační skupina získala náskok. O dva roky později se spotřeba ovoce a zeleniny ve skupině nevyužívající implementační záměry zcela očekávatelně propadla zpátky na výchozí úroveň. Implementační skupina však na tom stále byla dobře. Po jediném setkání s experimentátory před dvěma lety i nadále ženy jedly více ovoce a zeleniny; pravděpodobně proto, že to pro ně bylo natolik rutinní, až se z toho stal trvalý návyk. A to vše díky jednoduchému psychologickému triku.

Jiné studie zjistily, že sestavení implementačních záměrů je užitečný nástroj pro upevnění zdravého stravování a při zaražování cvičení, ale co takhle hubnutí? Randomizované kontrolované studie ukazují, že vytvoření nových návyků nebo bourání těch starých může nejen vést k významnému úbytku na váze, ale co je ještě důležitější, pomáhat udržet ta kila dole.

Například v jedné 12týdenní studii účastníci randomizovaní k vyzkoušení „10 nejlepších tipů“ pro hubnutí zhubli zhruba 3 kg (zatímco v kontrolní skupině k významnému hubnutí nedošlo). Tipy zahrnovaly typické rady jako: k pití upřednostňujte vodu, zkuste každý den ujit 10 tisíc kroků, balte si s sebou zdravé svačiny a jezte více ovoce, zeleniny a luštěnin (fazole, hrách, cizrna, čočka) a méně jídla z rychlého občerstvení, tučných mléčných výrobků a masa. Úbytek 3 kg není nikterak úžasný, ale to nejlepší přišlo až po studii.

O rok později účastníci randomizovaní k pokusu o vytvoření nových návyků na základě tipů pro hubnutí nejen shozenou váhu znovu nenabrali, ale dokonce v průměru zhubli dalších 2,3 kg. Účastníci uvedli, že zdravé jídlo a pohyb se pro ně zkrátka „staly přirozeností.“

„Nové návyky si prokousaly cestičku do mozku,“ poznamenal jeden účastník. „Nyní si dokonce připadám divně, když si nedám salát.“ Celkem 65 % účastníků dosáhlo klinicky významného a udržitelného úbytku na váze zautomatizováním chování prospěšného zdraví a přetvořením tohoto chování v návyky. ●

# Obezita není morální selhání

Obezita není morální selhání. Nadváha je normální a přirozenou reakcí na abnormální, nepřirozenou všudypřítomnost kaloricky hustých, sladkých a tučných jídel. Vznášíme se (a mnoho z nás se doslova topí) v moři toxických kalorií.

Z knihy Michaela Gregera *How Not to Diet*. Vydalo nakladatelství Flatiron Books.

**T**ím se pozornost přenáší od jednotlivce směrem ke společenským silám, které jsou ve hře. Průměrné dítě může být například vystaveno deseti tisíc reklamám na jídlo ročně. (Spíše bychom měli říct reklamám na pseudopotraviny; 95 procent z nich totiž tvoří reklamy na cukrovinky, tekuté cukrovinky (nealkoholické nápoje), sніdaňové cukrovinky (sladké cereálie) a rychlé občerstvení.)

## Revoluce v potravinářském průmyslu

Nárůst počtu kalorií přijímaných v podobě konzumovaných potravin, jenž se projevuje od 70. let minulého století, je více než dostatečný k vysvětlení celé epidemie obezity. Podobné výkyvy směrem k přebytku kalorií byly

zaznamenány ve vyspělých zemích po celém světě souběžně s rozšiřujícími se pasy obyvatel těchto zemí – a předpokládá se, že jsou za ně primárně odpovědné. Okolo roku 2000, a to po zohlednění vývozu, vyprodukovaly USA pro každého muže, ženu a dítě 3 900 kalorií denně, což je téměř dvakrát tolik, kolik člověk potřebuje.

To, co se odehrálo v 70. letech, byla revoluce v potravinářství. V 60. letech se většina jídla připravovala a vařila doma. Průměrná žena v domácnosti strávila denně hodiny vařením a úklidem po jídle. Ale pak došlo k hluboké transformaci. Technologický pokrok v konzervaci a balení potravin umožnil výrobci hromadně připravovat a distribuovat potraviny k přímé spotřebě.

Tato metamorfóza bývá přirovnávána k tomu, co se stalo před sto lety během průmyslové revoluce s masovou výrobou a dodávkami průmyslového zboží. Tentokrát však šlo o masovou výrobu a dodávku potravin.

Nejvýnosnějšími produkty jsou tučné, sladké či slané směsi umělých aromat, barviv a ingrediencí, tedy výrobky, které jsou levné díky dotacím daňových poplatníků.



*Díky sofistikovaným a mechanizovaným výrobním postupům je dnes příprava pomfritů centralizována. Mražené hranolky tak mohou být snadno dodány do jakéhokoliv podniku s rychlým občerstvením nebo do jakéhokoliv prodejny či supermarketu v zemi – aby se staly naší národní oblíbenou „zeleninou“.*

Pomocí nových konzervačních látek, umělých příchutí a technik, jako je hluboké zmrazování a vakuové balení, mohly potravinářské firmy využít ušetřené prostředky a začít hromadně vyrábět hotová, trvanlivá a chutná jídla, jež nabízejí obrovskou komerční výhodu oproti čerstvým a rychle se kazícím potravinám. Odvětví balených potravin je nyní průmyslem v hodnotě mnoha miliard dolarů.

Zvažte skromný brambor. Dlouho jsme byli národem konzumentů brambor, ale ty byly z velké části vařené, nebo možná někdy i pečené. Každý, kdo si zkusil někdy sám připravit hranolky, ví, kolik je s tím práce, se vším tím loupáním, krájením a stříkáním. Ale díky sofistikovaným a mechanizovaným výrobním postupům je dnes příprava pomfritů centralizována. Mražené hranolky tak mohou být snadno dodány do jakéhokoliv podniku s rychlým občerstvením nebo do jakéhokoliv prodejny či supermarketu v zemi – aby se staly naší národní oblíbenou „zeleninou“.

Hlavní roli při nárůstu kalorického přebytku a vzniku současné epidemie obezity tak podle všeho hrála právě tato explozivní a snadná dostupnost levných, kalorických a nekvalitních polotovarů.

### Dotace a ceny

Vytvořili jsme cenovou strukturu, která upřednostňuje produkci cukrů, olejů a živočišných produktů. Zemědělská politika ve Spojených státech a Evropě byla záměrně nastavena tak, aby se snížily náklady na základní tržní plodiny, jako je cukr, a základní potraviny, jako je maso, pšenice, mléčné výrobky či vejce. Ve hře jsou obrovské finanční částky.

Například v letech 1970 až 1994 celosvětové ceny hovězího masa poklesly o více než 60 procent. Dotace jsou jedním z důvodů, proč je kuřecí maso tak levné. To mění to, co jíme. Částečně díky dotacím se maso, sladkosti, vejce, oleje, mléčné výrobky a sladké limonády relativně zlevnily (ve srovnání s celkovým indexem spotřebitelských cen potravin), zatímco relativní náklady na čerstvé ovoce a zeleninu se zdvojnásobily. To pomáhá vysvětlit, proč během přibližně stejného období pokleslo procento Američanů, kteří denně zkonzumovali pět porcí ovoce a zeleniny, ze 42 procent na 26 procent.

Proč místo toho nesubvencovat produkci? Protože tam se takové peníze nenacházejí. Celé potraviny nebo minimálně zpracované potraviny, jako jsou třeba konzervované fazole nebo rajčatový protlak, se v potravinářském průmyslu označují za komodity. Mají tak nízké ziskové marže, že se někdy prodávají dokonce pod cenou, jako jakási návnada, která přivede zákazníka k tomu, že si současně zakoupí také produkt s „přidanou“ hodnotou. A nejnvýhodnějšími takovými produkty jsou vysoce tučné, sladké či slané směsi umělých aromat, barviv a ingrediencí – tedy ty výrobky, které jsou levné právě díky dotacím daňových poplatníků.

Není tedy žádným překvapením, že celý systém je vlastně zaměřen na nekvalitní potraviny. Plošný růst spotřeby kalorií znamená u obyvatel není tak důsledkem konzumace většího množství jídla, spíše důsledkem konzumace jiného typu jídla.

Nejen ve Spojených státech pochází v dnešní době více než polovina všech kalorií spotřebovaných většinou dospělých právě z těchto dotovaných potravin – a důsledky jsou zřejmé. Ti, kteří jich jedí nejvíce, vykazují výrazně vyšší hladinu přítomnosti rizikových faktorů chronických onemocnění, včetně zvýšeného cholesterolu, zvýšeného výskytu zánětu a zvýšené tělesné hmotnosti. ■

# Zdravotní přínosy čiroku

Navzdory tomu, že v Africe a Asii je čirok důležitou součástí stravy, u nás je skoro neznámý.

### Ze serveru NutritionFacts.org

**A**čirok není jen důležitou obilovinou v mnoha oblastech světa, je také používán v lidové medicíně. Jaké asi může mít zdravotní přínosy?

V jedné studii byly subjekty požádány o konzumaci čirokových nebo kukuřičných palačinek na večeři celé tři týdny. Obě skupiny se dočkaly poklesu cholesterolu o 20–30 %. Jenže oni zároveň nesměli jíst vejce a další potraviny zvyšující cholesterol, což mohlo sehrát svoji roli.

Nedávno provedená studie dospěla k závěru, že čirok může být důležitou součástí strategie k hubnutí u lidí, přestože čiroková skupina nezhubnula více kilogramů. Nicméně přestože jedli o stovky kalorií denně více, ztráceli více tělesného tuku. Možná je to vyšším příjmem vlákniny a dalších prospěšných složek čiroku, třeba rezistentního škrobu.

Většina škrobu v čiroku je buď pomalý škrob anebo škrob zcela rezistentní vůči trávicímu procesu v tenkém střevě. Výsledkem jsou úplné švédské stoly prebiotik pro vaši prospěšnou střevní flóru nacházející se v tlustém střevě. Evidentně nejde o samotný škrob z čiroku, nýbrž o interakce mezi proteiny a dalšími sloučeninami, jež působí proti štěpení škrobů, potlačují činnost enzymů rozkládajících škrob.

Čirok má díky tomu nejhůře stravitelný škrob ze všech obilovin, kvůli čemuž na něj bylo tradičně nahlíženo jako na podřadnou obilovinu. Podřadnou ve smyslu, že neposkytuje tolik kalorií. Neposkytování tolika kalorií je však v dobách epidemie obezity dobrá věc.

Když někomu dáte pšeničný a jinému čirokový muffin se stejným obsahem škrobu, tak u pšeničného uvidíte značně vyšší krevní cukry o 45 minut až dvě hodiny později a také vyšší nárůst inzulínu začínající téměř okamžitě. Celkově o 25 % nižší reakce krevního cukru u čiroku – a tělo muselo uvolnit jen zlomek inzulínu, aby se s ním vypořádalo, méně než polovinu!

U diabetiků to stejné: nižší nárůst cukru v krvi po čirokové kaši než po kukuřičné, kterou tělo snadněji stráví, a opět jenom zlomek inzulínu.

Potřebujeme tedy lidi dovzdělat o tom, jak zdravý čirok je a vyvinout z něj praktické a chutné pokrmy? Ne, on už pohodlný na přípravu je a chutný je sám o sobě také. Jedno zmáčknutí tlačítka na elektrickém tlakovém hrnci, 2 dily vody na 1 díl čiroku a za 20 minut je hotovo. Můžete si uvařit jednu obří dávku a používat čirok celý týden jako rýži.

Copak se ale dá zbohatnout na tom, že lidé budou jíst nedotčené, celé zrno? Průmysl proto spíše zajímá potenciál čiroku pro využití jako tzv. funkční potraviny či přídavné látky. Věděli jste například, že přidáním čiroku do vepřových nebo krutých karbanátků můžete potlačit jejich lepenkovou chuť? A proč čirok jíst, když z něj můžete vyrobit bezlepkové pivo?

Jak to tak vypadá, čirok je velmi prospěšný. Proto bychom měli využít jeho dostupnost a konečně k tomu stolu s čirokem usednout. ■



# Pozor, zlý pes

Trávíte celé dny v ordinaci s pacienty s úzkostmi, depresi, s onkologicky nemocnými. Jak na ně koronavirový rok doléhá, zasahuje nějak do jejich potíží a musel jste k nim začít přistupovat jinak?

**Přetištěno z rozhovoru Jana Hnízdila pro Parlamentní listy. Redakčně kráceno.**

**P**acientům vysvětluji, že za svoje zdraví si nesou zodpovědnost sami. Že se mají udržovat v dobré kondici, v psychické pohodě, zdravě jíst. To koronahysterie úplně převrátila. Žádná aktivní péče o zdraví se nenosí. Ze všech stran slyšíme, že musíme nosit roušky, dezinfikovat se, nechodit ven, s nikým se nestýkat, čekat na vakcínu. Pravý opak toho, co prosazují. Pravý opak toho, co je základem zdraví.

K pacientům přistupuji stále stejně. Ve stávajících společenských podmínkách jim ale nemám co nabídnout. V těžce nemocné společnosti nemohou žít zdraví lidé. Na tom žádný doktor, žádná vakcína nic nezmění.

**Jak se česká společnost vyrovná s faktem, že mnozí lidé nebudou moci dále vykonávat svoji práci? Budou muset donekonečna dodržovat zákazy a omezení? Může nastat celonárodní společenská deprese a zhroutil životů desítek tisíc lidí?**

Společenská situace nápadně připomíná stanfordský experiment profesora Zimbarda z roku 1971. Ten nechal v areálu univerzity vybudovat napodobeninu vězení. Na inzerát vybral 24 mladých mužů, polovinu přidělil losem roli „vězňů“, druhé polovině roli „dozorců“. „Dozorci“ dostali uniformy, dřevěné

obušky a zrcadlové brýle. „Vězni“ haleny, kolem kotníků řetěz, spali na matraci, museli se hlásit přiděleným číslem.

Už druhý den se dozorci začali uchylvat ke stále častějšímu a krutějšímu trestání vězňů. Jeden z vězňů se psychicky zhroutil, pět dalších experiment opustilo. Když do simulované věznic pátý den dorazila Zimbardova přítelkyně Christine a uviděla zvěrstva páchaná na vězních, přiměla Zimbarda expe-

a ne-mocné. Mocní mohou ne-mocné dusit rouškami, držet je v izolaci, zakázat jim sociální kontakt, práci, vzdělávání, pohyb, zpěv. Ne-mocní musejí poslouchat, nechat se testovat, hlásit čísla, podrobit se očkování. Ten experiment se vymkl kontrole. Žádná Christine ho neukončí. Z vězení se musí me osvobodit sami.

**Může COVID-19 a vše, co s ním souvisí, způsobit změny v chování a uvažování lidí? Třeba příklonem k duchovnějšímu či alespoň skromnějšímu životnímu stylu a tím, že přestanou tolik lpět na majetku a pohodlném životním stylu? Nebo ani pandemie myšlení výrazně většiny společnosti u nás ovlivnit nedokáže?**

COVID je zástupný problém. Skutečný problém je ničení životního prostředí, přelidnění, nekonečný ekonomický růst, nekonečná spotřeba, migrace, vyčerpání

energetických zdrojů, nedostatek pitné vody, klimatické změny, zadlužení. Protože si s tím globální vůdci nevědí rady, využili koronavirus k odvedení pozornosti. Bojují proti problému virtuálnímu, aby nemuseli řešit problém reálný. Jako Don Quijote. Návrat do původního stavu není ani možný, ani žádoucí. Líp už bylo. Může být už jen jinak.



periment, který měl trvat dva týdny, ukončit.

Experiment ukázal, že jednotlivec může snadno odhodit osobnostní charakteristiky, slušnost, laskavost, soucit, pokud je vystaven situaci, v níž je mu přidělena určitá role. Pokud dostane moc.

Globální Zimbardo, jakási neviditelná ruka trhu, rozdělil lidi na mocné

Pokud bychom koronaviru využili k zastavení se, zklidnění, omezení spotřeby, péči o životní prostředí, k vzájemné pomoci, bylo by to skvělé. Obávám se, že globální vůdci a většinová společnost o něco takového ani neusilují, ani nestojí. Argument, že se musíme nechat testovat, zavírat a očkovat, protože to dělají v jiných zemích, neberu. Když někde propadnou panice, neznamená to, že jí musíme propadnout taky.

#### Necháte se očkovat?

Vakcína je prezentována jako spása. Tlak na očkování je obrovský. Vakcína je přitom upečená horkou jehlou. Jde o typ mRNA (v přípravě je i vakcína genová vektorová), který tady nikdy nebyl. Farmaceutické firmy odmítají nést zodpovědnost za nežádoucí účinky.

V médiích se objevila zpráva, že vakcínou od Pfizeru se už nechala očkovat Alžběta II. a izraelský premiér. Baval jsem se o tom s bývalým manažerem farmaceutické firmy. Řekl, že to nemám brát vážně. Možnosti marketingu a manipulace jsou netušené. Firma si může koupit celebritu, která se nechá demonstrativně očkovat, v injekci je přitom placebo. Pro veřejnost je to ale důkaz, že je vakcína bezpečná. Tím netvrdím, že se Alžběta II. a premiér Netanjahu nenechali skutečně očkovat. Jen, že ta možnost existuje.

Pokud bychom koronaviru využili k zastavení se, zklidnění, omezení spotřeby, péči o životní prostředí, k vzájemné pomoci, bylo by to skvělé.

Hlavní hygienička se v reportáži vyjádřila, že lékař, který bude očkovat, zaznamená dotyčného do elektronického registru a vznikne povinná studie. Jakmile uplyne nějaká doba po očkování, odebere se naočkovánému krev, bude se zjišťovat množství protilátek a účinnost vakcíny. To tu ještě nebylo. Vždycky se nejdřív provedla studie a teprve když se prokázala bezpečnost léku, bylo možné ho podávat. Teď se začne rovnou očkovat a pak se uvidí, co to s lidmi udělá.

Koronavirem jsem v klidu prošel, imunitu mám. Očkovat se nenechám. Nenechám ze sebe udělat pokusného králíka. Možná přijdu o vnější svobodu. Tu vnitřní si nedám vzít. ●

## Zajímavosti o kojení

V australském Centru pro výzkum dětského zdraví sledovali mentální zdraví 2366 dětí od narození do 14 let a zjistili, že děti, které jsou kojené déle než šest měsíců, se lépe adaptují na stres a mají menší riziko vzniku mentálních a sociálních problémů (agresivita, deprese apod.).

**Z knihy Igora Bukovského Návod na přežití pro bejby. Vydalo nakladatelství Grada.**

Vědci předpokládají, že pozitivní vliv kojení souvisí také s tím, že čím déle dítě přijímá mléko matky, tím je silnější jejich vzájemný vztah, což má také příznivé účinky na mentální zdraví dítěte, které sahají daleko za kojenecké období.

Navíc dlouhodobé sledování předčasně narozených dětí v rámci dětského zdraví a vývoje odhalilo velmi pozitivní vliv mateřského mléka na vývoj mozku dětí s extrémně nízkou porodní hmotností (pod 1000 g). Ukázalo se, že pokud děti začnou dostávat mateřské mléko (např. odsáté matce a podávané z láhve) co nejdříve ještě během pobytu na jednotce intenzivní péče a co nejčastěji, tak mají v 18. i 30. měsíci života lepší skóre mentálního vývoje a menší riziko opakované hospitalizace.

Dánský výzkum prokázal, že děti, které jsou kojené méně než jeden měsíc, mají zvýšené riziko, že se z nich v dospělosti stanou alkoholici. Do hry samozřejmě vstupují i takové rizikové faktory jako narušená psychika a alkoholismus matky, slabé sociální poměry rodiny, kouření matky během těhotenství nebo skutečnost, že dítě bylo počato jako nechtěné.

Kofein z nápojů přechází do mateřského mléka. Jeho koncentrace v mléku je asi 1–5 % koncentrace v krvi matky a maximální hodnoty dosahuje 1–3 hodiny po konzumaci kofeinového nápoje. Kofein úplně vymizí z mateřského mléka až devátý den po jeho konzumaci (pokud maminka konzumuje kofeinové nápoje denně, její mléko soustavně obsahuje nějaký kofein). Kojené miminko odbourá polovinu přijatého kofeinu až za 80 hodin. (Se stoupajícím věkem se tento eliminační čas zkracuje, ale nejhůř na tom jsou děti do 6. měsíce). Kofein navíc obírá dítě o železo z mateřského mléka.

Analýza sedmi studií, které společně zahrnovaly údaje o více než 76 tisících lidí, dospěla k tomu, že ti, kteří byli v dětství kojeni, trpěli o 39 % menším rizikem cukrovky 2. typu v dospělosti, měli nalačno nižší hladiny inzulinu (to je velmi pozitivní) a měli v dětství během kojení nižší hladiny cukru než ti, kteří dostávali náhradu mateřského mléka.

A na závěr: Mateřské mléko obsahuje více než 400 různých užitečných látek, které se nenacházejí v žádném umělém mléku pro děti. ●



# Život po ztrátě

S depresí zápasí mnoho z těch, kdo zažili náhlou a zničující ztrátu.

Přirozený smutek se často promění v situační depresi. Spouštěčem může být výpověď ze zaměstnání, vážné zranění nebo smrt milovaného člověka.

**Z knihy Neila Nedleyho Ztracené umění myslet. Vydal Advent-Orion.**

**N**ikdo netouží prožívat zármutek a všichni doufáme, že se nám taková věc vyhne. Statistická data však jasně říkají, že situační depresi způsobenou nenadlouhou ztrátou zažije do 70 let 99 % lidí.

## Myšlení vede k uzdravení

Pro zdravé truchlení je důležité, aby člověk neztratil schopnost reflektovat a analyzovat své myšlenkové procesy.

Tuto skutečnost jsem si připomněl při vedení semináře o civilizačních chorobách v Texasu. Jedna z účastnic právě slavila sté narozeniny a i ve svém věku byla schopna sama chodit a velmi dobře jí to myslelo. Na svět se dívala s humorem a byla v kontaktu se svou minulostí, vzdálenější i bližší. Vyprávěla nám o tom, jak do města přijel první automobil, kdo se přišel podívat a co lidé říkali. Zazpívali jsme tradiční narozeninový popěvek „Happy Birthday“ a sfoukli sto svíček.

Na oslavě byl i redaktor z místní televizní stanice. Strčil oslavenkyni pod nos mikrofon a zeptal se: „Madam, prozradte nám, jaké to

je, oslavit sto let?“ „Necítím žádný tlak mých vrstevníků,“ zazněla bez přemýšlení okamžitá odpověď, která vyvolala vlnu spontánního smíchu.

Zasmál jsem se také, ale současně přemýšlel o tom, kolik toho tato statečná žena musela v životě ztratit. Později se mi sama svěřila, že přežila každého, kdo v jejím životě něco znamenal. Přišla o manžela i o děti. Některé zemřely věkem, jiné následkem nemoci. Odešli všichni přátelé, které měla, když jí bylo 20, 30, 40, 50 i 60. Vždycky si musela hledat přátele nové, ale nikdy ji neopouštěl humor a jiskra. Měla sílu jít dál.

Vědecké výzkumy dokazují, že dlouhověkost zdaleka nezáleží pouze na tom, jak se staráme o své tělo a čím ho sytíme. Péče o tělo je jistě důležitá, ale stejně tak podstatné je třeba to, jak se dokážeme v našem životě vyrovnat se ztrátami...

## Šťastné myšlenky, nebo pravdivé myšlenky?

Koučové a populární psychologové dnes rádi mluví o pozitivním myšlení. Nezpochybňuji, že má svou váhu, ale důležitější je přemýšlet správně a pravdivě než za každou cenu šťastně. A to platí zvláště pro období truchlení. Útěk do jiné vysněné reality se z dlouhodobého hlediska jeví jako nevýhodná strategie vyrovnávání se se ztrátou. Život v „jiné realitě“ je vlastně život ve lži.

---

Je důležité věci uzavřít. Pokud to nedokážeme, ohrozí trauma naši sebehodnotu i tělesné zdraví.

---

Prvním krokem ve vyrovnávání se se ztrátou je uvědomění si, že „ztrácím důležitou součást svého života“. Pokud uvěříme, že „náš svět skončil“, dopouštíme se kognitivního omylu. Svět i život pokračují dál. Kdyby tomu tak nebylo, nemohli bychom tuto větu ani vyslovit!

„Bez ní nedokážu žít!“ je další nepravdivý výrok. I zarmoucený člověk žije dál. „Bude mi chybět jeho blízkost a láska, kterou mi dával,“ je pravdě mnohem blíže a takový postoj je pro zdravé truchlení mnohem prospěšnější.

Pro některé lidi je prožívaná bolest tak intenzivní, že si nedokážou další život představit. Odtud je jen krůček k vytvoření bludného kruhu beznaděje a sebelítosti. Výsledkem je

nezdravé truchlení, které vede k pocitu pro-  
hry. Přetnout tento bludný kruh nám mohou  
pomoci sociální vazby.

### Vztahy jsou důležité

Během (nejen) druhé světové války bylo  
mnoho lidí podrobeno děsivé zkušenosti mu-  
čení. Tento zážitek byl bolestivý a opakova-  
ný a jeho důsledky se projeví na duševním  
zdraví postižených.

Výzkumy obětí válečného mučení proká-  
zaly, že lidé se slabou sociální podporou byli  
v průběhu života vystaveni zvýšenému riziku  
rozvoje deprese. Naopak lidé přežijí muka  
války, kteří měli dobré vztahy a cítili podpo-  
ru blízkých, dokázali zkušenost dobře zpra-  
covat a prožít šťastný, naplněný život. Rodina  
a přátelé pomáhali obětem trauma překonat  
a prožít šťastný život.

Sociální izolace po významné životní ztrá-  
tě tedy vede ke zhoršení stavu. Právě tak  
tomu bylo u mučených zajatců po propuštění  
z vězení. Sociální vazby jsou pro zdravý život  
nepostradatelné.

### Zármutek je třeba léčit

Když si zlomíme nohu, je třeba učinit po-  
třebné kroky, které umožní tělu nastartovat  
léčebný proces. Bez zafixování ve správné  
poloze kost nesroste správně a může pozdě-  
ji způsobovat bolest, nepohodlí a omezovat  
hybnost končetiny. Dobře léčená a srostlá  
kost naopak může fungovat úplně normálně.

Podobně je to s emocionální bolestí způ-  
sobenou traumatem. Léčená bolest může  
vést k úplnému uzdravení, zatímco neléče-  
ná rána často způsobuje chronickou bolest.  
Dlouhodobá deprese je velmi často důsled-  
kem neřešeného a nezahojeného zármutku.

Pokud po roce až roce a půl po tragédii  
zažíváte stejně intenzivní pocity prázdno-  
ty, apatie, únavy a smutku, pravděpodobně  
již nejde o prosté truchlení, ale je možné dia-  
gnostikovat depresivní poruchu.

### Je důležité věci uzavřít

Je dokázáno, že lidé schopní překonat em-  
cionální trauma či jinou negativní zkušenost  
z minulosti mají lepší sebezpojetí a jsou zdra-  
vější. „Je důležité věci uzavřít,“ říká Denise  
Beike, profesorka psychologie na Arkansas-  
ké univerzitě. „Pokud to nedokážeme, ohrozí  
trauma naši sebehodnotu i tělesné zdraví.“

To vůbec neznamená, že bychom měli  
trauma vytěsňovat a tvářit se, že se nic nestá-  
lo. Pouze směřuji k tomu, že existuje zdravé  
truchlení, které nám pomůže bolestivý záži-  
tek zpracovat a žít i nadále šťastný a vyváže-  
ný život.

*Pokračování příště*

# Hrušky na zácpu, záněty – a na chuť!

Kdo se tváří kysele, možná proti nám nic nemá, jen  
je opravdu trochu kyselý. Možná by mu pomohly  
právě hrušky, protože ty jsou zásadotvorné. Kromě  
toho obsahují vitamin ze skupiny B, kyselinu  
listovou. Tu tělo potřebuje k lecčemus, ale taky pro  
vytvoření látky, které se přezdívá „hormon štěstí“.

**Z knihy Hanky Synkové Všechno je dobré. Vydalo nakladatelství Triton.**

**H**rušky napomáhají vyprazdňová-  
ní a čištění střev, i od těžkých kovů.  
Koho nebaví pít (jako mě), i když se to  
dnes tolik doporučuje, ať si dá aspoň hrušku.  
Vodu doplní taky a navíc je to chutnější. Pro  
obsah vody i vlákniny hrušky odstraňují zá-  
cpu. Pomáhají také léčit střevní záněty. Sni-  
žují pálení žáhy.

Hrušky také obsahují kvercetin, to je je-  
den z antioxidantů, tedy látek, které neutra-  
lizují volné radikály, jež by jinak napomohly  
k degenerativním chorobám, jako je infarkt,  
rakovina, záněty kloubů... Kvercetin také pů-  
sobí proti virovým onemocněním, např. proti  
oparům. Tady bych vám ale doporučila už ne  
hrušky, ale spíše cibuli, která kvercetinou ob-  
sahuje poněkud více.

Samozřejmě, hrušky jsou asi nejzdravější  
v čerstvém stavu, jenže takto by nám dlouho  
nevyržely. A tak si je můžeme třeba usušit.  
Rozkrájíme je na osminky, vyjmeme jader-  
ník a usušíme v sušičce nebo v troubě. V zimě  
pak hrušky můžeme žvýkat, až nás bude ho-  
nit mlsná.

Vidím to jako dnes, kdy naše bernartic-  
ká babička při této příležitosti otvírala bí-  
lou almárku s modrou záclonkou a vyndala  
právě tu sušenou hrušku, takovou vzác-  
nost. To se tehdy v obchodě koupit neda-  
lo! A bylo to moc dobré a dlouho to vydrže-  
lo. Dalo se to žvýkat jako žužu a přitom to  
bylo přírodní.

Říkám „to“, protože hrušce se ta pochu-  
tina už moc nepodobá, ale chuť je lahodná.  
A pak se taky takhle podivně vypadající hmota  
dala nastrouhat (no, chvílku to trvalo) a pak



už to dostalo jméno „pracharanda“ a sypaly  
se tím nudle nebo šhubánky. Mňam.

Babička měla ještě jiné hrušky. Za stodo-  
lou rostly takové malinkaté, nenápadné, ale  
jak ty voněly!

A z těch babička dělávala kompot. A já  
jsem si někde vyčetla recept na „hrušky s ka-  
ramelovou smetanou“, bylo to jednoduché –  
opražil se cukr, až zhnědl, pak se k němu  
nalila smetana, nechalo se to povařit a vznik-  
la vynikající omáčka, kterou se tyhle dobré  
hruštičky přelily. Bylo to vynikající.

Dneska, když už jsou zdravější věci než  
cukr a smetana, bych ty hruštičky asi jen po-  
kapala javorovým sirupem a zalila sójovou  
smetanou. Jenže nemám už ty dobré hrušky,  
protože – a to je mnohem horší – nemám už  
tu dobrou babičku! ●



# Jak víme, že on je ten pravý?

Vnitřní boj, který se v člověku odehrává před vstupem do manželství, je tématem několika romantických komedií. Bude určitě ON nebo ONA tím nejlepším možným partnerem? Je manželství dobré rozhodnutí?

**Z knihy Gábora Mihálce Než si řeknete ano. Vyдала CASD.**

**Z**vlastního života znám důvěrně i já sám tyto úvahy. V období mezi zasnubami a sňatkem bych nejvíce ze všeho uvítal záruční list s několika razítky, který by mi potvrdil, že jsem se rozhodl správně – že Dora je ta, která mi bude tou nejlepší manželkou, a že naše manželství bude šťastné a na celý život.

Jenže takový záruční list neexistuje. Nebo abych se přesněji vyjádřil, taková záruka neexistuje jako nějaké písemné potvrzení, ale máme ji ve svých rukou. Dobré manželství je výsledkem společné práce dvou lidí. K tomuto základnímu bodu se ještě několikrát vrátíme.

Záruka je v tom, co obě strany do vztahu investují. Jsou lidé, kteří manželství přirovnávají k zahradě. Pokud chceme, aby zahrada byla upravená, aby nám přinášela radost, naplňovala svoje okolí nádhernou vůní a byla na pohled okouzlující, musíme na ní pracovat. Samo od sebe se totiž nic neudělá a bez práce v ní poroste jen plevel. Pro to, abychom jej vypěstovali, nemusíme vyvinout žádné úsilí.

Stejně je to i s manželstvím. Pokud pro něj neuděláme nic, automaticky to povede ke katastrofě. A naopak: pokud budeme do manželství investovat svůj čas a energii, pokud bude neustále v centru naší pozornosti, budeme o něj pečovat, starat se o něj, pak bude kvést a přinášet ovoce a stane se vztahem, který učiní šťastným každého zúčastněného. Ne proto, že se v něm nevyskytnou žádné problémy, ale proto, že nám takový pozitivní postoj pomůže přetavit potíže v přednosti. Naučíme se z překážek budovat schody.

To je druhý důležitý bod, k němuž se budu opakovaně vracet. Kámen, který leží před námi, je dobrý jedině k tomu, abychom o něj klopýtli. Mnohé páry o problémy zakopnou a spadnou. Ale vědomou prací můžeme z těchto kamenů vybudovat schody, s jejichž pomocí se dostaneme výš, než jsme kdy doposud byli.

Jako první krok k dobrému manželství zkusme prozkoumat, jak vypadá volba ideálního partnera. Co rozhoduje o tom, zda je on či ona tím, s kým prožijí zbytek života,

s kým zestárnu a budu žít, „dokud nás smrt nerozdělí“?

## Jaký je ideální kandidát na manžela/manželku?

Ideální kandidát na manžela má 24–30 let, měří 180–190 cm, váží 70–80 kg, je atletické postavy a nemá pleš. Dále nosí moderní brýle, které mu dodávají intelektuální vzhled, nakrátko střížené vousy, je držitelem dvou diplomů, řídí rodinné auto a má vlastní dům.

Ideální kandidátce na manželku je 22–28 let, měří 165–175 cm, váží 50–60 kg, chová se mile a vždy se usmívá. Je štíhlá, na jiných místech zase zaoblená, má hedvábné, po sahající vlasy a v hlavě nosí obsah všech kuchařských knih. Mluví několika jazyky a ve všem souhlasí s manželem.

Takto mnozí lidé uvažují při výběru životního partnera. Jako kdyby existovala osoba, která odpovídá všem očekávaným kritériím, a jejich úkolem je takovou osobu najít a nechat ji, aby se do nich zamilovala. A realita je přitom úplně jiná: Nejdůležitějším kritériem je ve skutečnosti to, zda se muž a žena k sobě



hodí, tedy jejich kompatibilita (pro ty, kteří lépe pochopí počítačový výraz). Jak moc se k sobě hodíme, nakolik jsme kompatibilní? A v čem se vlastně máme k sobě hodit?

Manželství zahrnuje mnoho oblastí, jejichž vyrovnanost ovlivňuje štěstí páru. Jsou to např. naše vlastní očekávání od vztahu, přijetí našich osobností, oblast komunikace, řešení konfliktů, nakládání s financemi, trávení volného času, prožívání sexuality, plnění rodičovské role, vztah k rodině a přátelům, interpretace rolí, přítomnost či míra duchovnosti, postoj k závazku a flexibilita ve vztahu.

Čím více je oblastí, ve kterých se shodneme, tím větší máme šanci na čtyřhvězdičkové, šťastné a dlouhotrvající manželství. Jsou páry, u nichž toto všechno jako kdyby zázračně fungovalo už od začátku, jiné k tomu dospějí až po letech tvrdé práce. V každém případě manželství není místem, kde se vyplatí spokojit se s nízkými cíli. Podívejme se spolu na různé varianty a možnosti.

### Čtyřhvězdičková volba

Výzkumy Davida H. Olsona prokázaly, že k nejšťastnějším párům patří ty, kde se partneri shodnou ve všech oblastech vzájemného vztahu. Je to tím, že mají podobné názory. Neznamená to, že se muž a žena narodili stejní, spíše to poukazuje na skutečnost, že spolu vedou časté a kvalitní rozhovory, a díky tomu ve všech oblastech vztahu (nebo alespoň ve většině z nich) dospějí k dohodě. Každá oblast patří mezi jejich silné stránky a partnerský vztah je živý, rostoucí a obohacující. Toho si obvykle všimne i jejich okolí, proto zprávu o chystaném manželství přijímají jak rodiče, tak přátelé pozitivně a s nadšením.

Podle statistik mají právě tito lidé největší šanci, že budou ve společném soužití šťastní a nerozvedou se. Většina takových párů spolu před vstupem do manželství nežila, proto se partneri mohli poznávat bez jakéhokoli nátlaku (zajištění živobytí, placení nájmu a jiné starosti), mohli si dlouho povídat a plánovat společnou budoucnost. Pokud to vyjádřím tradičním slovníkem, tak muž měl dost času se ženě dvořit. V jednom americkém výzkumu se v této skupině nacházelo 28 % párů.

### Tříhvězdičková volba

Pokud strávíme jeden týden dovolené ve čtyřhvězdičkovém hotelu a druhý týden na druhé straně ostrova v hotelu tříhvězdičkovém, pak kromě rozsahu nabídky minibaru a počtu televizních kanálů nezaregistrujeme v kvalitě ubytování žádný výrazný rozdíl. Tak je to i v životě párů, které se připravují na manželství.

Tříhvězdičkové páry si rozumějí téměř stejně dobře jako ty čtyřhvězdičkové, jen v některých oblastech je jejich vzájemné porozumění horší. Méně silnými stránkami jsou většinou rodičovská role (muž a žena ještě nevědí nebo se neshodli na tom, kdy a kolik dětí by chtěli), kategorie očekávání (nevidí reálně ani sebe navzájem, ani svůj vztah; dívají se na všechno přes růžové brýle, které se dříve či později rozbijí, a oni budou stát tváří in tvář bolestné reality) a kategorie duchovnosti (spiritualita nehraje v jejich životě roli nebo na ni mají rozdílné pohledy, případně se duchovnost u každého z nich projevuje odlišným způsobem).

To všechno se však dá dobře zvládnout: páry se dříve nebo později mohou na všem dohodnout a žít ve vyrovnaném, harmonickém manželství. Šance na rozvod je o něco větší než u čtyřhvězdičkových párů. Ve zmíněném výzkumu patřilo do této skupiny 27 % párů.

### Dvouhvězdičková volba

Vratme se znovu k představě dovolené: mezi čtyřhvězdičkovým hotelem a dvouhvězdičkovým penzionem jsou významnější a citelnější rozdíly. Kromě rozsahu vybavení pokojů můžeme mít výhrady i ke stavu a stáří nábytku, který vykazuje zjevné nedostatky. Stejně je tomu i s dvouhvězdičkovými páry.

Muž a žena v takových párech se většími shodují v kategoriích, které se zakládají

---

Čím více je oblastí, ve kterých se shodneme, tím větší máme šanci na čtyřhvězdičkové, šťastné a dlouhotrvající manželství.

---

na tradičních hodnotách (jako je rodičovská role, rodina a přátelé, duchovnost, interpretace rolí), ale nemají pevnou půdu pod nohama v kategoriích vztahových (např. v oblasti financí, komunikace či řešení konfliktů). Pokud si neumějí upřímně promluvit, nebudou schopni vyřešit různá nedorozumění, což povede k tomu, že jejich vztahu bude chybět duše – intimita.

Je zajímavé, že tyto páry se zřídka rozvádějí. I výzkumy však ukazují, že trvalost vztahu stojí právě na tradičním nastavení párů. Je pro ně typické, že partneri spolu zůstávají,

přestože se ve vztahu necítí šťastní. K této skupině náležela téměř čtvrtina párů (23 %).

### Jednohvězdičková volba

Těmto párům nezbývá než doporučit: „Uvažujte strážlivě a zkuste to znovu přehodnotit.“

Pro jejich vztah je typické napětí. Právě při práci s takovými páry se poradce nejvíce zapotí, protože ve všech oblastech objevuje nějaké nedostatky. Ať už přijde s jakýmkoli tématem, každé z nich dokáže u partnerů vyvolat nekonečnou hádku.

Když se však dostane k tématu sexuality, mladým se rozzáří oči. Z toho poradce ihned pochopí, že alespoň zde jejich vztah funguje. Jakmile se ovšem touto oblastí zabývájí více do hloubky, vyjde najevo, že je to jen zdánlivě jejich silná stránka, protože v posteli nemusejí o ničem mluvit, nemusejí řešit spory, hádat se o peníze nebo snášet budoucí tchyni. Často pak po několika letech, jakmile již nejsou jeden pro druhého až tak sexuálně atraktivní, zjišťují, že už je vlastně nic nespojuje.

Podle výzkumů většina takových párů žije společně už před uzavřením manželství, proto je v době sňatku spolu drží především sex a společné závazky (hypotéka, domácnost). Jelikož u konfliktních párů je velmi vysoké procento rozvodů, měly by se v každém případě účastnit přípravy na manželství! Tuto skupinu reprezentovalo ve zmíněném výzkumu 22 % párů.

### Shrnutí řeči čísel

Shrňme tedy vše ještě jednou a vyjádřeme to o něco stručněji: počet hvězdiček označující skupinu, do níž patříte, neurčuje pouze úroveň vašeho pocitu štěstí, ale i to, jakou perspektivu má váš vztah do budoucna. Na základě toho, ve které skupině se nacházíte, můžeme opatrně – a přece s velkou pravděpodobností – předpovědět očekávanou životnost manželství.

Sladění, čtyřhvězdičkové páry mají největší pravděpodobnost (51 %), že budou žít v manželství, které naplní jejich představy, a že budou šťastné. Ale i u konfliktních, jednohvězdičkových párů je 11 % šance na šťastné manželství.

Proč je to pro vás důležité? Ne proto, abyste si zoufali, pokud nepatříte do skupiny s nejvyšším počtem hvězdiček, ale proto, abyste si uvědomili, jakou má váš vztah perspektivu. Vědomou prací můžete vzájemný vztah rozvíjet a můžete se dostat o jednu či dvě hvězdičky výše. Vždyť už víte, že dobré manželství je výsledkem společné práce dvou lidí. A pokud se vám někdy něco nepodaří, vzpomeňte si, že z překážek můžete vybudovat schody! ●

# Učit se, učit se, učit se...

„Slyš, Izraeli, Hospodin je náš Bůh náš, Hospodin jediný. Budeš milovat Hospodina, svého Boha, celým svým srdcem a celou svou duší a celou svou silou. A tato slova, která ti dnes přikazuji, budeš mít v srdci. Budeš je vštěpovat svým synům a budeš o nich rozmlouvat, když budeš sedět doma nebo půjdeš cestou, když budeš uléhat nebo vstávat.“ (Deuteronomium 6,4–7)

**Z brožurky Radomíra Jonczyho O manželství a dětech. Vydal Advent-Orion.**

**P**římými i nepřímými výzvami k sebevzdělávání a vzdělávání druhých, především vlastních dětí, se židovský Starý zákon doslova hemží.

To díky nim Židé pochopili, jak je učení důležité. Stará rabínská zásada říká: „Máš-li poznání, máš všechno.“

Osvícený Žid ví, že může přijít o všechn svuj pozemský majetek, ale pokud má poznání, nikdo mu ho jen tak nevezme. Židovský esejista Achad ha-Am počátkem dvacátého století napsal: „Učit se, učit se, učit se! Takové je tajemství přežití Židů.“

Křesťanství na tento židovský důraz navázalo. Ježíš byl známým cestujícím učitelem. Evangelia jej jednačtyřicetkrát označují titulem *didaskalos* a šestnáctkrát titulem *rabi*. Před odchodem z této země vyzval jako učitel své žáky k tomu, aby šli do celého světa a učili ty, které budou potkávat.

## Hebrejské pojetí učení

Hebrejšтина používá pro učení několik termínů. Každý z nich poukazuje na to, o co v židovských, potažmo křesťanských kruzích při učení vlastně šlo.

### 1) LAMAD – zvykat si, cvičit se, trénovat

Nejfrekventovanějším termínem pro učení je v hebrejštině sloveso *lamad*. V doslovném překladu do češtiny znamená „zvyknout si na, cvičit se, trénovat“, prostě makat.

Stojí za úvahu, že prvním písmenem slovesa *lamad* je písmeno *lamed*. V hebrejštině má tvar bodce, tedy nástroje na pohánění dobytka. Hebrejský termín pro bodec je *mal-mad*, tedy „věc, která učí“.

Židé pojímali učení jako tvrdou dřinu. Jeden talmudický učenec svým žákům řekl: „Slova tóry pevně uchopí jen ten, kdo se kvůli

nim studiem zabije. Jen ten, kdo pochopil, že vzdělávání je o čase, trpělivosti a ochotě se namáhat, může se při svém vzdělávání dopracovat nějakých výsledků.“

### 2) ŠANAN – ostřit, brousit, probodávat, vštěpovat

Dalším z důležitých hebrejských slov, která do češtiny překládáme termínem „učit“, je slovíčko *šanan*. Doslovně „ostřit, brousit, probodávat, vštěpovat“.

Při vzdělávání hrálo v hebrejském pojetí důležitou roli memorování (učení se zpaměti). Vyučující musel svému žákovi učovanou látku do mysli pevně vtisknout, vyryt, vyfrézovat tak, aby už tam zůstala napořád.

Současní pedagogové bývají z memorování poněkud rozpačití, kladou v první řadě důraz na to, aby žáci učivo pochopili. Jen obtížně se však člověku promýšlí to, co si nezapamatoval. Naopak k tomu, co mu jednou utkvělo v hlavě, se musí vracet, i kdyby nechtěl. Proto Mojžíšův zákon zdůrazňuje: „Budeš ta slova vštěpovat (*šanan*) svým synům“ (Deuteronomium 6,6.7).

### 3) BÍN – rozlišovat, odlišovat

Všechny, kteří by kvůli důrazu na memorování chtěli hebrejské mudrce osočovat z vymýšlení mozků, bych rád upozornil na to, že dalším důležitým hebrejským pojmem pro učení je sloveso *bín*, které v překladu do češtiny znamená „rozlišovat, odlišovat“.

Hebrejský učitel prostě vedl své žáky k tomu, aby s informacemi získanými memorováním dokázali pracovat, třdit je, kriticky přehodnocovat a chápat.

Sloveso *bín* najdeme například v knize proroka Daniela. Pán Bůh zde andělu Gabrielovi klade na srdce: „Gabrieli, vysvětlí (*bín*) Danielovi to vidění“ (Daniel 8,16).



Někdy nás zlobí, že děti tráví hodně času na mobilech a počítačích. Neměli bychom však zapomenout na to, že nejvíce času stráví pozorováním nás samotných. Docela zavazující, nemyslíte?

#### 4) JARA – hodit, vrhnout, střílet

Na další důležitý aspekt výuky v hebrejském pojetí poukazuje hebrejské slovo pro učení *jara*. V překladu do češtiny znamená „hodit, vrhnout, střílet“. Často se používá v souvislosti s vystřelením šípu.

Podle tohoto pojetí musí učitel svého žáka nasměrovat ke správnému cíli (terči). Vydat se k němu však musí žák sám. Hebrejská pedagogika nepovažuje za správné, aby žák a cíli poznání vlekl učitel za ručičku. Prostě s ním musí jednat tak jako Hospodin s námi lidmi. Respektovat jeho svobodu vůli.

Sloveso *jara* je v hebrejském textu k nalezení například v Žalmu 32,8: „Dám ti prozíravost, ukážu ti (*jara*) cestu, kterou půjdeš, budu ti radit, spočine na tobě mé oko.“

#### 5) CHANAH – začít, iniciovat, zahájit

Další hebrejské sloveso pro učení je *chanah*, doslovně „začít, iniciovat, zahájit, zasvětit“. Ve Starém zákoně se toto sloveso běžně používá k označení zasvěcovacích rituálů.

Iniciační rituály mívají veliký motivační účinek. Zasahují nejenom mysl, ale i srdce člověka. Dá se předpokládat, že rozhořčený dvanáctiletý Ježíš se učenými teology v chrámě nebyl náhodný. S největší pravděpodobností tam jako dvanáctiletý skládal tradiční židovskou zkoušku dospělosti zvanou *bar micva*.

Zasvěcovací rituály (např. požehnání pro miminko) by v církevním prostředí neměly být podceňovány. O křtech a svatebních obřadech nemluvě.

Sloveso *chanah* najdeme například ve známém textu z Přísloví 22,6: „Zasvěť (*chanah*) už chlapce do jeho cesty, neodchýlí se od ní, ani když zestárne.“

#### 6) JADA – poznávat

Důležitým hebrejským termínem pro učení je sloveso *jada*. V překladu do češtiny znamená „poznávat“. Nejde však jen o poznávání intelektuální, ale o bytostné splnutí, sjednocení s tím, co poznáváme. „Poznal (*jada*) člověk svou ženu a ta otěhotněla a porodila Kainu“ (Genesis 4,1). Slovo učitele by se v rámci výuky mělo stávat tělem (viz Jan 1,14).

V biblických dobách byl hlavním nástrojem v učebním procesu otec. Pro své děti měl být ztělesněním slov toky.

Někdy nás zlobí, že naše děti tráví hodně času na mobilech a počítačích. Neměli bychom však zapomínat na to, že nejvíce času stráví pozorováním nás samotných. Docela zavazující, nemyslíte? ●

# Úzkostné poruchy

Podle Evropské studie o epidemiologii duševních poruch jsou ze všech duševních chorob úzkostné poruchy nejčastější – během jednoho roku postihnou 8,4 % Evropanů.

Valérie Dufour, Inter-European  
Adventist Health Ministries

Zahrnují generalizované úzkostné poruchy, fobické poruchy, sociální úzkostné poruchy, obsedantně kompulzivní poruchy a posttraumatické poruchy.

Podobně jako u depresí či sebevražd je i prevalence úzkostných poruch vzhledem k omezujícím opatřením a jejich sociálně-ekonomickým důsledkům negativně ovlivněna probíhající pandemií COVID-19.

Průzkum se 60 tisíci účastníky provedený v USA ukázal, že podíl respondentů vykazujících známky úzkostných poruch se od začátku pandemie více než zčtyřnásobil. Míra výskytu těchto poruch se od června 2019 do prosince 2020 zvýšila z 8,2 % na 36,9 %.

Délka vystavení pandemickým a sociálním opatřením je spojena i se zvýšením výskytu úzkostných stavů v Evropě, a to zejména u jedinců s již existující úzkostnou poruchou, u osob infikovaných COVID-19 anebo lidí trpících nějakou chronickou tělesnou chorobou.

Mezi hlavní ochranné faktory proti rozvoji symptomů úzkostných poruch patří život s členy rodiny a spokojenost s vlastním životem.

#### Diskriminace jako rizikový faktor

Od začátku pandemie COVID-19 došlo k výraznému nárůstu výskytu diskriminace mezi lidmi.

Strach z infekce vzbuzuje sociální a rasovou diskriminaci. Nejprve se objevila



xenofobie vůči Asiatům, poté následoval ostrakismus vůči lékařům v první linii, zaměstnancům supermarketů anebo komukoli, kdo byl vnímán jako potenciální hrozba, včetně cizinců, sousedů, kolegů z práce nebo dokonce i členů vlastní rodiny.

Obecně řečeno, diskriminace je akt činění rozdílů mezi lidskými bytostmi, a to na základě skupin nebo kategorií, do nichž jsou tyto lidé zařazeni. S lidmi v těchto skupinách se potom zachází nespravedlivě – a často bývají vyloučeni z kontaktů a privilegií, jež jsou k dispozici členům jiných skupin.

Diskriminace, opakované mikroagrese či předsudky jsou škodlivé pro lidské zdraví a pohodu. To soustavně ukazují výsledky studií upozorňujících na těsnou souvislost mezi zkušeností s diskriminací a řadou indikátorů duševního zdraví a psychické pohody.

Lidé, kteří jsou pravidelně vystaveni diskriminaci nebo mikroagresím, často zažívají pocity neustálé bdělosti, kdy vlastně očekávají, že se každou chvíli mohou stát znovu terčem. Někteří se dokonce začnou vyhýbat těm situacím, ve kterých mohou předpokládat, že s nimi nebude dobře zacházeno. Tato zvýšená ostrážitost je důležitým faktorem chronického stresu.

V poslední době byly popsány i dopady, které diskriminace přináší do oblasti tělesného zdraví. Potvrdil se vztah se zvýšenou úmrtností, zvýšeným výskytem hypertenze či astmatu. Diskriminace je tak významným rizikovým faktorem, jenž hraje roli při vzniku jak duševních, tak tělesných obtíží.

Když tedy procházíme současnou pandemií, měli bychom si dát velký pozor na to, aby se naše vlastní dobře míněná snaha o prevenci a ochranu před onemocněním nestala synonymem pro diskriminaci, vyloučení nebo odmítnutí druhého člověka. ●

# COVID-19: zvířata jsou oběťmi, ne viníky

Spojitost mezi koronaviry a zvířaty je celkem zřejmá. Jak současný COVID-19, tak podobná virová onemocnění jako SARS a MERS pocházejí od zvířat, jedná se tedy o zoonózy neboli infekce přenosné mezi zvířaty a lidmi.

**Kristýna Dobšínská, Sedmá generace**

**P**odle amerického Centra pro kontrolu a prevenci nemocí (CDC) se „přibližně 75 procent nedávných infekčních nemocí postihujících lidi nejdříve vyskytlo u zvířat“. Místo obviňování zvířat bychom si však měli zamést před vlastním prahem.

Epidemie přenesené od zvířat lidstvo pronásledují od počátků historie, ať to byl mor, AIDS, španělská chřipka či ebola. Na tuto minulost ale moderní společnost se všemi svými antibiotiky, vakcínami a léky ráda zapomíná. Jakkoli odborníci na epidemie před možnými hrozbami z tohoto směru varovali, lidstvo je blahosklonně ignorovalo podobně jako klimatologové upozorňující na klimatickou krizi.

## Trest za špatné zacházení se zvířaty?

Na jaře tohoto roku jsem zhlédla nový dokumentární seriál *Pandemic: How to Prevent an Outbreak* (Pandemie: jak předejít rychlému šíření). V této dokusérii odborníci, virologové, epidemiologové a další řešili zoonózy a epidemie jak minulé (například španělská chřipka), tak stávající (prasečí chřipka, ptačí chřipka, ebola a podobně) a se vztyčeným prstem naléhali, aby se lidstvo připravilo na další pandemii. Podle nich je jen otázkou času, kdy opět vypukne. V době, kdy tento dokument vyšel, však COVID-19 již ve světě sílil a svět na něj připraven nebyl. A opět se ukázalo, že i tato respirační nemoc pravděpodobně pochází ze zvířete.

Živnou půdou zoonózám poskytují nevyhovující hygienické podmínky na farmách a ve velkochovech. Zvířata natěsnaná v patrových klecích, kde na sebe kálí a močí, či

napěchovaná v obrovských halách. Preventivní podávání antibiotik, kvůli nimž jsou bakterie rezistentní, což přispívá k mutacím a vzniku takzvaných superbakterií – nových agresivních patogenů, které nereagují na dosud známá antibiotika.

Není pak divu, že se během epidemie COVID-19 setkáváme s dalšími mutacemi nového koronaviru SARS-CoV-2 právě na místech s velkou koncentrací zvířat. Světem již proletěla zpráva, že na pěti kožešinových farmách v Dánsku se našla mutace koronaviru. K mutaci pravděpodobně došlo tak, že člověk přenesl koronavirus na zvíře, z něhož se ve zmutované podobě přenesl zpátky na člověka.

Možným problémem této mutace koronaviru je případná imunita vůči vyvíjeným vakcínám. Z tohoto důvodu se dánská vláda rozhodla zabít všechny norky z kožešinových farem v zemi, tedy patnáct až sedmnáct milionů zvířat. Ze strachu z šíření epidemie norky hromadně zabíjejí i ve Španělsku, Itálii, Nizozemí a USA. Přesto se jen v Dánsku tímto zmutovaným koronavirem od norků již nakazily asi dvě stovky lidí. Vliv na vyvíjené vakcíny však zatím zůstává nejasný.

V době psaní tohoto článku již v Dánsku zabili a do masových hrobů naházeli kolem tří milionů norků. Z vytvořených masových hrobů však jejich těla vyhrzela na povrch kvůli plynům, a navíc mohou kontaminovat místní vodní zdroje. Začíná se tak mluvit o začátku konce tohoto kožešinového byznysu, a to nejen v Dánsku. Kvůli koronaviru již svůj kožešinový průmysl zastavilo Nizozemsko. Jiné země ukončily činnost kožešinových farem již dříve, vedle Velké Británie



a Rakouska i Česká republika. Ve stopách těchto zemí postupně pokračuje Německo, přidává se i Belgie, Francie a Norsko. Kdo ví, možná tento virus zvířatům, která svůj život prožívají kvůli lidské potěše a nenasytosti v klecích, zásadně pomůže.

Nový koronavirus pravděpodobně vznikl na mokrém trhu v čínském Wu-chanu, kde prodejci chovali divoká zvířata v nevyhovujících podmínkách. Podobně se objevil virus MERS-CoV i SARS-CoV. Můžou se ale novým koronavirem nakazit takzvaná hospo-

### Svíatá na lepší časy?

Okolnosti vzniku nové pandemie nahrávají ochráncům zvířat. Koronavirus, stejně jako prasečí chřipka, přece jen nechytne z tofu. Již na jaře roku 2020 aktivistická skupina Pause the System (Pozastavte systém) vyzvala britskou vládu k ukončení živočišného průmyslu a argumentovala možným předcházením podobným pandemiím v budoucnu. Na zrušení velkochovů ale naléhali i v souvislosti s klimatickou krizí, opření o zprávu Univerzity Johnse Hopkinse: „Glo-



dářská zvířata? Odpověď je nejistá. Vzhledem k tomu, že se jedná o zoonické onemocnění, teoreticky to jde. Podle Organizace pro výživu a zemědělství Spojených národů (FAO) i Světové zdravotní organizace (WHO) by tedy zaměstnavatelé, kteří manipulují se zvířaty, měli dbát na hygienická pravidla.

Nicméně případ nakažené krávy, prasete či jiného takzvaného hospodářského zvířete se zatím nevyskytl. Stále je to ale velká neznámá, jelikož toto téma zatím dokumentuje jen málo vědeckých studií. Ovšem v případě nakažení těchto zvířat ve velkochovech by pravděpodobně nastal stejný scénář, jaký sledujeme u norků.

Co se ale týká domácích mazlíčků jako psů, koček nebo fretkek, řada z nich se koronavirem evidentně nakazila. Dokonce i tygři ze zoologické zahrady v Bronxu. Zdá se tedy, že pozitivně testovaný člověk musí chránit nejen osoby kolem sebe, ale i své domácí mazlíčky.

bálních pandemií přibývá v důsledku stupňující se klimatické krize a měnících se životních podmínek.“

V této situaci neváhá ani známá organizace chránící práva zvířat PETA, která postavila základní otázky a odpovědi týkající se vztahu zvířat a nemoci COVID-19. Argumentuje výše zmíněnými špatnými hygienickými podmínkami ve velkochovech a obavami ze superbakterií, upozorňuje však též, že masný průmysl je nebezpečný i kvůli dalším nemocem, jako je prasečí chřipka nebo ptáččí chřipka H5N1, která zabíjí až 60 procent nakažených.

Kvůli současné pandemii svět kolabuje, panikaří. Možná, ale opravdu jen možná, díky této pandemii můžeme rychleji přejít z živočišného průmyslu na rostlinný. Možná se díky pandemii větší než malá část veřejnosti zamyslí nad neetickým zacházením se zvířaty. A třeba si v současné situaci lidstvo uvědomí, že „takhle to dál nejde“.

## Zbytečnosti

Rozhlížím se kolem sebe  
S tváří notně ztrápenou  
Proč mám vlastně tolik věcí  
K čemu mi jen jsou?

Na co jsou mi řady svazků  
Knih už dávno přečtených?  
A k čemu tolik šatů v skříních  
Beznadějně přečpaných?

Knížky, hrnky, staré hračky  
Sbírka pohlednic  
Kupy CD, sošky, cetky  
To všechno je nic

V hromadění zbytečností  
Občas neznám míru  
A teď tě prosím o jediné  
Pane, dej mi víru!

Z tohoto světa odejdeme  
Jak jsme přišli, nazí  
A nic a nikdo nepomůže  
Tam, kde víra schází...

Víru v tebe plnou měrou  
Do srdce mi vlej  
Už nikdy o nic nepožádám  
Jen mi pevnou víru dej!

Jen víra v tebe může vyvést  
Zachránit ze světa zmaru  
Tak tě prosím, dej mi víru  
Ten nejvzácnější z darů

*Magda Berkyová*

# Češi nejsou ateisté

V poslední době jsem mnohokrát slyšel, že jsem obyvatelem ateistické země. Dovolím si s tímto názorem nesouhlasit. Proč?

**Z knihy Vlastíka Fürsta Host do domu, čagan do ruky! Vydal Advent-Orion.**

**P**okud se podíváme na data ze sčítání lidu za posledních padesát let, je jasné, že se rapidně snížil počet lidí, kteří se hlásí ke konkrétní církvi. Nejvíce je tento trend patrný u velkých církví. To ale není důkazem toho, že by Češi byli ateisté. Jedna z definic tohoto pojmu zní: Ateismus je v pravém slova smyslu přesvědčení či mínění, že neexistuje žádný bůh nebo bohové či nadpřirozená bytost obecně. (Wikipedie)

Opravdu Češi nevěří na „nadpřirozeno“? Vzpomínám na rozhovor, který se odehrál ještě v době totality. Na vojně si mne zavolal politruk, aby mi vysvětlil, jak mi ubližuje má víra. Mimo jiné prohlásil: „Já našťestí na žádného Boha nevěřím. Musím to zaklepat.“

Zkuste se svých známých zeptat, zda věří na „něco nad námi“, nebo co si jejich děti, odkojené americkými dětskými seriály, myslí o převtělování... Kolikrát jste v televizi slyšeli při vyhlašování různých sportovních nebo kulturních akcí, že „tam nahoře to sleduje...“?

Ano, většina českého národa odmítá velká světová náboženství křesťanství, judaismus, islám, buddhismus a další. Přesto platí, co už dávno prohlásil Plútarchos: „Můžeme vidět města bez zákona, kraje bez panovníka, ale nenajdeš národ bez Boha.“

Jaká jsou moderní náboženství, která přitahují stále více Čechů? Dovolím si nabídnout dvě malé ukázky.

První z nich je náboženství zvané fotbal (případně hokej nebo jakýkoliv jiný sport). Všimněme si mluvy sportovních fanoušků. Stadion nazývají chrámem. Petr Čech brání svou svatyni. Finále Ligy mistrů je svátkem fotbalových fanoušků. Fanoušci ve svých domácnostech střeží relikvie – dres třeba Tomáše Rosického, jeden z míčů, kterým se hrálo mistrovství světa, nebo jen ponožka, kterou



*Všimněme si mluvy sportovních fanoušků. Stadion nazývají chrámem. Petr Čech brání svou svatyni. Finále Ligy mistrů je svátkem fotbalových fanoušků. Fanoušci ve svých domácnostech střeží relikvie, jeden z míčů, kterým se hrálo mistrovství světa. Nad postelí visí ikona – plakát oblíbeného hráče, nejlépe v nadživotní velikosti, podepsaný zbožňovaným idolem.*

měl při zápase naší reprezentace na nohou... Nad postelí visí ikona – plakát oblíbeného hráče, nejlépe v nadživotní velikosti, podepsaný zbožňovaným idolem.

Vy starší si možná ještě vzpomenete na to, jak se naši hokejisté vrátili z Nagana. Dominika Haška, který tehdy vychytil zlaté medaile, uctivali statisíce Čechů. Nejenže ho chtěli dostat na hrad, ale jedním z pokřiků bylo i „Hašek je bůh!“

Druhou populární církev tvoří pivaři. Na severní Moravě je populární pivo značky Radegast. Už to, že si pivovar zvolil jako svůj název jméno slovanského boha, je zajímavé. Na tom je v posledních letech postavena i reklama. Málokdo z nás neslyšel větu: „Život je hořký. Bohudík.“

I pivaři mají svou svatyni, kde se setkávají. Není to chrám, ale místo okolo pípy. Pořádají svátky piva po vzoru svých bavorských přátel. Svému božstvu jsou ochotni obětovat více peněz než věrní křesťané své církvi. A nejen peníze, ale i své rodiny, práci, zdraví a někdy i svou dobrou pověst.

Často se hovoří o fanatických křesťanech či islámských fundamentalistech. Podobné lidi najdeme i mezi vyznavači sportovního a pivního náboženství. Jednou jsem se byl podívat na fotbal na ostravských Bazalech. Stačilo mi to. Také jsem bydlel na trase mezi dvěma pivnicemi. Když v jedné z nich ve dvě v noci skončila pivní „bohoslužba“, věřící se přesouvali do druhé, v níž se Radegast uctíval nonstop. Když mi několik nocí po sobě zvonili na zvonek, raději jsem si na něj namontoval vypínač.

Ne, Češi nejsou ateisté. Věřící na převtělování, horoskopy, vesměrné lidi a spoustu dalších

„náboženství“, kterými nahradili tradiční křesťanství. Proč?

Lev Nikolajevič Tolstoj to vyjádřil slovy: „Tvá nevíra neplyne z toho, že by Bůh nebyl, ale z toho, že na tvé víře bylo něco nesprávného.“ Nezklamalo křesťanství, ale křesťané.

Křesťanský myslitel Augustin ve své modlitbě říká svému Bohu: „Stvořil jsi nás pro sebe a nepokojné jest srdce naše, dokud nepočině v tobě.“ Češi opustili křesťanství, protože je zklamali jeho představitelé. A protože i české srdce potřebuje někoho uctívat, našli si nové bohy.

Je si kladu otázku: „Uspokojí tito božské jejich srdce?“ Pokud má Augustin pravdu, pak jen na chvíli. Dokud nevyprchá radost z vítězství nebo alkohol. ●

# Doplňky stravy a podezřelé studie

Neustále se setkáváme s marketingovými strategiemi vychalujícími nejrůznější produkty zdravé výživy.

**Z knihy Michaela Gregera Jak nezemřít. Vydalo nakladatelství Noxi.**

**T**yto doplňky jsou navíc často šířeny pyramidovým systémem – vyděláváte peníze tím, že tyto produkty prodáváte, a také tím, že získáváte další lidi, aby je nabízeli. Fáma se pak velmi rychle šíří, což je opravdu zneklidňující, zejména tehdy, když reklama převáží nad pravdou.

Velká většina chorob způsobených poškozením jaterní tkáně vzniká důsledkem užívání tradičních léků. Nicméně onemocnění jater vyvolané určitými druhy potravinových doplňků bývá ještě vážnější a může vést k vysoké míře transplantací jater a úmrtí.

Odborníci na víceúrovňový marketing nabízející produkty spojované s následnými toxickými projevy (jako je noni džus a Herbalife) se opírají o studie, které dokládají, jak velmi jsou jejich výrobky zdraví prospěšné. Když však byly tyto produkty seriózně posouzeny zdravotnickými institucemi, ukázalo se, že podobné studie byly často zřejmě „záměrně vytvořeny pro účely marketingu“ a veřejnosti jsou předkládány tak, aby „oklamaly potenciální konzumenty“.

Výzkumníci, kteří se podílejí na studiích pro víceúrovňový marketing, navíc nezřídka zatají zdroje financování svých prací, stačí si ale trochu zahrát na detektiva a rázem odhalíme síť zjevného střetu zájmů, především těch finančních.

Tyto podezřelé studie byly stejné jako ty, na které se výrobci odvolávali s cílem prokázat nezávadnost svých produktů. Kupříkladu společnost, která s pomocí víceúrovňového

marketingu prodává mangostanovou šťávu, citovala ze studie, kterou si zaplatila a v níž se tvrdilo, že jejich výrobek je „zdravý pro každého“. Studie byla ale založena na tom, že mangostanovou šťávu vyzkoušelo třicet lidí, zatímco dalších deset dostalo placebo. Vzhledem k velmi nízkému počtu osob, na nichž byl produkt vyzkoušen, existuje nebezpečí, že jedno až dvě procenta těch, kdo šťávu vypijí, zemře a příčina úmrtí přitom nebude odhalena.

Studie, na kterou se odvolávala společnost nabízející na základě víceúrovňového marketingu doplněk stravy s názvem Metabolife, produkt rovněž vyzkoušela na vzorku pouhých třiceti osob. Poté, co byly u některých spotřebitelů zaznamenány případy infarktu, mrtvice, křečových stavů, či dokonce úmrtí, byl výrobek stažen z trhu.

Kyselina hydroxycitronová, složka takových produktů, jako je Hydroxycut, byla vyzkoušena na vzorku pouhých čtyřiceti lidí. Ačkoliv se během testování neprojevyly žádné negativní vedlejší účinky, vše skončilo obdobně: produkt byl stažen z trhu poté, co byly zveřejněny případy vážného poškození tělesných orgánů – včetně dramatického selhání jater, jejich následné transplantace, a dokonce úmrtí pacienta.

Dokud nebude průmysl dodávající na trh rostlinné doplňky stravy s obratem mnoha miliard dolarů lépe regulován, ušetřete raději peníze – a především zdraví – tím, že budete konzumovat skutečnou rostlinnou stravu. ●



# Velký příběh Bible

Ve svém životě jsem potkal dost lidí, kteří mi řekli, že Bible je těžká na pochopení a že když ji začali číst, daleko se nedostali.

**Jindřich Černohorský**

**S**etkal jsem se také s křesťany, kteří používají Bibli, aby druhé přesvědčili o tom, že oni mají pravdu. Vybírají z této knihy jednotlivé texty a přitom netuší, že to, co je popsáno v Bibli, je jeden souvislý úžasný příběh, který má svůj úvod, ale také závěr. Tím závěrem není konec světa, jak někteří předpokládají, ale nový začátek.

Jako Češi patříme k národu, v jehož historii žili významní lidé, pro něž byla Bible naprosto zásadní knihou. Ať to byl Jan Hus, Jan Amos Komenský, nebo i Tomáš Garrigue Masaryk. O to smutnější je, že dnes většina z nás, Čechů, Bibli vlastně nezná.

A tak mi dovolu, abych se s vámi podělil o to, jak rozumím tomu, o čem tato kniha je. Bude to příběh o sedm dějstvích – a když

alespoň některé vyprovokuje, aby se do této jedinečné knihy znovu začali, bude to skvělé.

Prvním dějstvím je stvoření. Hned v úvodu se dozvíme zásadní informaci: „Na počátku stvořil Bůh“. Za prvé, naše Země má počátek, není zde věčně. Za druhé, byla stvořena, není produktem náhody a chaosu. A za třetí, ten, kdo ji vytvořil, je Bůh. A musíme říct, že se mu to povedlo. Bůh dal lidem zemi – a také svobodu, protože pouze svobodná bytost může opravdově milovat.

Jenže do této harmonie přišla vzpoura. A to je dějství druhé. Člověk byl podveden andělem, který se rozhodl být jako Bůh. Zlo přineslo velmi rychle trpké plody. Už první syn Adama a Evy, Kain, zavraždí svého bratra.

A co znamená přítomnost zla, známe všichni až velmi dobře.

Stvořitel se ale rozhodl člověka zachránit. Povolal jeden národ, jenž mu byl ochoten naslouchat. Ten byl na tom snad nejhůř ze všech. Byli to otroci, nic neznamenali, neměli svoji zemi, neměli vůdce, neměli naději. Právě je Bůh povolal, aby skrze ně oslovil celý svět. A tak je povolán Izrael a Mojžíš vyvádí svůj lid z egyptského otroctví.

A to je třetí dějství. Jeden národ má být světlem celému světu. Všichni okolo si měli položit jednu zásadní otázku: „Jak to, že se tomuto národu tak daří? Cokoliv dělají, je skvělé.“ A odpověď? „Řídíme se radami Hospodina, jenž miluje všechny lidi. Přijďte se k nám.“



Jak to dopadlo? Izraelité většinou neposlouchají a světlem nejsou – až nakonec končí v babylónském zajetí. A tak přichází nový vysvoboditel, Ježíš Kristus, aby znovu ukázal na cestu k záchraně.

A to je čtvrté dějství. Ježíš vybírá dvanáct učedníků, protože i izraelský národ vzešel z dvanácti kmenů. Zakládá nové společenství, jež už nebude definováno národnostně, ale vztahově. Kdo jemu (Ježíšovi) důvěřuje, stává se součástí této celosvětové rodiny. Ježíš pokládá svůj život, aby se ti, kdo mu věří, stali svobodnými. Je ukřižován, ale třetího dne vstává z mrtvých. Své následovníky pak posílá do celého světa, aby udělali to, co etnický Izrael neudělal. „Vyřídte všem: Bůh vás miluje. Nemusíte před ním utíkat. Chce vás zachránit, smiřte se s ním.“

A to je páté dějství. Povolání následovníků. Křesťané jdou do celého světa, jsou pronásledováni, zabíjeni. A když pronásledování skončí, tak sami křesťané pronásledují a zabíjejí pro víru. Ale ne všichni. Vždy tu jsou ti, kteří zůstanou Bohu věrní. Nesníží se k používání násilí, hromadění majetku, usilování o moc a život v přepychu. Oni totiž vědí, že jejich zachránce se vrátí. On to přece slíbil!

A to je šesté dějství. Ježíš Kristus se vrátí. Už ne jako dítě, ale jako Král. Vráť se, aby zachránil každého, kdo miloval dobro a utíkal před zlem, vrátí se, aby ukončil vládu lži a smrti.

Posledním, sedmým dějstvím je nová země. Celý příběh Bible končí pohledem na obnovenou zemi, kde znovu budeme žít – a to jako skuteční lidé. Ne někde ve vesmíru na obláčku brnkat na harfy. Ta představa je falešná. Budeme zde na nové zemi, kde už nebude smrt ani žádné zlo. Ten, kdo stvořil celý vesmír, má totiž moc proměnit nás tak, aby nás už zlo nepřitahovalo. Budeme žít reálné životy naplněné poznáváním dosud nepoznaného.

A to je celý příběh. Sedm dějství, o kterých na stránkách Bible píše více jak čtyřicet autorů v průběhu 1600 let. Je překvapující, že tito lidé si neprotiřečí, ale naopak se doplňují. Ukazuje to na jeden zdroj inspirace, a tím je Bůh. Proto je Bible tak jedinečná kniha. Proto byla tak výjimečnou pro Komenského i Masaryka.

Člověk může mít krásnou Bibli ve své knihovně a vlastně ji nemusí znát. A přitom je tam popsána cesta k naší záchraně. Ponejme ji. Nachází se v ní úžasná naděje, kterou právě v dnešní době tolik potřebujeme. Přišel – a přijde – někdo, aby nás zachránil.

Žijeme v pátém dějství. Život každého z nás je součástí velkého příběhu Bible. Seznamme se s ním. ●

# Proč sloni ztrácejí své kly

Sloní kly se zkracují – a dokonce také roste podíl sloní populace, která je úplně bez klů – a toto je všeobecně označováno za „evoluci“ a „darwinismus v akci“.

David Catchpoole, přetištěno ze serveru [kreacionismus.cz](http://kreacionismus.cz)

**H**lasitý ateista Richard Dawkins odkazuje na tento jev ve své knize *The Greatest Show on Earth – the evidence for evolution* (Největší show pod Sluncem – důkazy evoluce) v kapitole pod názvem „Před našima očima“. Rychlost té změny mnohé překvapila. Dawkins v uvedené kapitole zdůrazňuje, že „sám Darwin označil [slony] za jedny z nejpomaleji se rozmnožujících zvířat, s jedním z nejdelších generačních obrátů“ a domnívá se, že pokud jde o rychlé zmenšování velikosti klů „bychom neměli očekávat, že to uvidíme během jednoho lidského života.“

Tato změna je skutečně rychlá a dramatická, kdy průměrná velikost klů afrických slonů se od poloviny 19. století snížila na polovinu. Podobný výsledek byl zaznamenán u populace asijských slonů v Indii. Článek v *The Telegraph* uvedl: „Zatímco evoluce obvykle probíhá po tisíce let, tyto změny nastaly během 150 let.“

O kolik se velikost klů zmenšila, nám říkají statistiky obchodu se slonovinou a záznamy lovců. A existuje všeobecná shoda, že kvůli selekčnímu tlaku ze strany lovců, kteří se snaží zásobovat trh se slonovinou, se zmenšila velikost klů a zvýšila populace bez klů. Lovci se samozřejmě zaměřují na slony s velkými kly, ale dnes je už dost těžké najít velké trofeje.

Zdá se, že lov měl podobný dopad i na losy, kteří mají nyní menší paroží, než tomu

bylo před několika desítkami let, a stejné je to u divokých ovcí tlustorohých.

Ale je tohle skutečně evoluce? Odpověď zní hlasitě „Ne!“ Selektivní tlak lovců je v podstatě uměle vynucenou verzí „přirozeného výběru“. Nehledě k tomu, že ani takováto „umělá“, ani „přirozená“ selekce není v žádném případě „evolucí“, protože může jen upřednostňovat určité geny před ostatními, ale nemůže generovat žádnou novou genetickou informaci. Výběr může pouze vyřadit genetickou informaci, která již existuje. Není tedy vůbec nic divného, že jeho účinky lze vidět tak rychle, dokonce i za pouhou jednu generaci.

Všimněme si, že přinejmenším u některých slonů byla ztráta klů přičítána „náhodné genetické mutaci“. Evolucionisté hledají mutace, aby poskytly novou „surovinu“, na kterou bude působit přírodní výběr – tedy mechanismus, o kterém tvrdí, že během milionů let proměnil vodní bahno v tlustokožce. To však vyžaduje zvýšení genetické informace, aby se vytvořily nové funkce, zatímco mutace způsobující ztrátu informací pro kly slonů toho rozhodně není příkladem! Nicméně sloni bez klů mají tu výhodu, že je lovci ignorují, a tak přežijí, aby předali své zmutované geny další generaci.

Přirozený výběr společně s mutacemi není evoluce. Nicméně mutace ničící charakteristické rysy jsou naprosto v souladu se světem „v otroctví zkázy“, jak to popisuje Bible (Římanům 8,19–22). ●



## Komu jsou pobyty určeny?

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

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

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

## Co nabízíme?

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

Klíenti 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 pěti do dvanácti let je zajištěn v prázdninových měsících zvláštní program.

## Jaké jsou ceny?

Ceny týdenních pobytů budou v roce 2021 podobné jako v roce 2020, konkrétně v rozpětí 6 450 až 6 750 Kč. Cena zahrnuje všechny výše zmíněné služby. Absolventi předchozích pobytů mohou opět počítat se slevou 10%. Bližší informace na tel. 737 303 796.

# Klasika i exotika trochu jinak

Český veganský šéfkuchař Petr Klíma spojuje zkušenosti ze světové gastronomie s praxí v restauraci i v domácí kuchyni.

Recepty pocházejí z Luštěninové kuchařky Petra Klímy. Knihu vydalo nakladatelství SmartPress.

### Zapékané brambory s celerem a rajčaty

**1 konzerva (400 g) drcených rajčat, 2 stroužky česneku, 1 lžička tmavého třtinového cukru (není nutné, záleží na kyselosti rajčat), 1 lžice provensálských bylin, mořská sůl, 8 středních brambor, 1 střední celer, extra panenský olivový olej, čerstvě mletý pepř**

**Jogurtová zálivka: 200 g sójového jogurtu, 1 lžice uzené papriky, 1 lžice extra panenského olivového oleje, 1 utřený stroužek česneku, mořská sůl, hladkolistá petrželka nebo celerová nať na posypání**

Do větší misky dáme drcená rajčata, utřený česnek, třtinový cukr, provensálské bylinky a sůl a vše dobře promícháme. Troubu předehřejeme na 180 °C.

Brambory a celer oloupeme a nakrájíme na silnější plátky. Do pekáče vymazaného olivovým olejem klademe střídavě vrstvu brambor, celeru a rajčatové omáčky tak, abychom vše zakončili vrstvou brambor. Každou vrstvu zeleniny osolíme a opepříme.

Zakápneme olivovým olejem, přikryjeme alobalem, vložíme do trouby a pečeme asi 1 hodinu, dokud brambory nezačnou měknout. Mezitím si připravíme jogurtovou zálivku – všechny suroviny vložíme do misky a důkladně je promícháme.

Pekáč vyjmeme z trouby, sundáme alobal, přelijeme jogurtovou zálivkou a bez přikrytí pečeme dalších 20 minut, až je vrchní kůrka zlatavá (v tuto chvíli můžeme zapnout troubu jen na pečení shora). Na talíři posypeme nasekanou petrželkou nebo celerovou natí.

Můj tip: Mezi jednotlivé vrstvy můžete přidat i kolečka cibule nebo nahrubo nastrohané uzené tofu. Pokud nechcete používat sójový jogurt, namočte si kešu oříšky

(ideálně přes noc, přibližně 100 g do 300 ml vody), přidejte sůl, lžici hořčice, citronovou šťávu a rozmixujte na hladkou zálivku. Touto směsí pak brambory přelijte a zapečte.

### Sabží s tempehem, kešu a růžičkovou kapustou

**250 g růžičkové kapusty, 100 g kešu oříšků, 5 lžic řepkového oleje, 2 cibule, 1 balení bílého (natural) tempehu, 2 stroužky česneku, 1 lžice mletého zázvoru, 1 lžice kari koření, 1 lžice kurkumu, 1 lžička chilli, 1 lžice mořské soli, 200 ml kokosové smetany, malý svazek koriandru**

Kapustičky opereme, odkrojíme spodní košťálek a dle potřeby odstraníme vrchní list. Poté je překrájíme na poloviny. Kešu orestujeme do zlatova na suché pánvi nebo opečeme v troubě pod grilem. Polovinu oříšků umeleme nebo nasekáme najemno.

Na rozehrátém oleji osmahneme nahrubo nakrájenou cibuli a po 2 minutách přidáme na menší kostky nakrájený tempeh, který orestujeme do hněda. Poté přidáme utřený česnek, zázvor, kari, kurkumu a chilli a krátce restujeme.

Zalijeme asi 600 ml vody, přidáme kapustičky a špetku soli, přivedeme k varu a zvolna vaříme 5–7 minut, dokud kapustičky nezačnou měknout. Přisypeme umleté i celé kešu a ještě krátce povaříme. Nakonec přilijeme smetanu a prohřejeme.

Hotové sabží ozdobíme nasekaným koriandrem a servírujeme s bílou rýží.

Tempeh se v kuchyni obvykle používá uzený či smažený, mně však obě tyto verze připadají poměrně těžko stravitelné, a proto raději používám tempeh bílý, natural. Je pravda, že bez dochucení a tepelné úpravy je téměř nepoživatelný, neboť čpí ušlechtilou kulturou,



kteřou se sójové boby očkují a která funguje jako pojídlo. Pokud ho ale dozlatova orestujete, okořeníte a chvilku povaříte, ztratí svou droždovou pachut' a stane se velmi chutným.

### Fazolové muffiny s čokoládou a malinami

1 vrchovatá lžice mletého lnu, 1 konzerva (400 g) fazolí červená ledvina, 200 ml sójového mléka, 80 g třtinového cukru, 100 ml slunečnicového oleje, 200 g špaldové polohrubé mouky, 50 g pšeničné hladké mouky, 15 g kakaa, 1 lžička prášku do pečiva, 1 lžička jedlé sody, špetka soli, 50 g sójového jogurtu, hrst drobných čokoládových peciček + na ozdobení, 100 g malin (mohou být i mražené) + na ozdobení, hrstka mandlí nebo ořechů

Lněné semínko zalijeme 6 lžicemi vlažné vody a necháme chvíli stranou nabobtnat. Scezené a propláchnuté fazole, sójové mléko, cukr a olej a rozmixujeme v mixéru na jemný krém.

Do mísy přesejeme obě mouky, přidáme kakao, prášek do pečiva, jedlou sodu, sůl, jogurt, čokoládové pecičky (necháme si jich stranou trochu na ozdobení), len i s vodou a rozmixovaný fazolový krém. Umícháme těsto a nakonec do těsta opatrně vmícháme maliny (necháme si část na ozdobení).

Troubu předehřejeme na 165 °C. Formu nebo košíčky na muffiny naplníme těstem do 3/4, ozdobíme vždy jednou malinou a posypeme čokoládovými perličkami a nasekanými mandlemi nebo ořechy.

Vložíme do trouby a pečeme asi 20 minut.

Luštěniny lze do jídelníčku zařadit mnoha způsoby, ale skrýt je do muffinů, aniž by to třeba děti poznaly, to by mohla být výzva, nemyslíte? ●

## Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART 2021

30. května – 6. června, penzion Hájenka, Rezek, Krkonoše.....□

4.–11. července, resort Beskydy, Visalaje, Beskydy.....□

8.–15. srpna, hotel Kodrea, Nové Hutě, Šumava.....□

5.–12. září, hotel Andromeda, Ramzová, Jeseníky.....□

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Adresa:

Telefon domů/do zaměstnání:

Hlavní zdravotní problémy:

### Přihlášky:

Prameny zdraví, z. s., Roztocká 5/44, 160 00 Praha 6 – Sedlec (poštou)

newstart@pramenyzdravi.cz (e-mailem)

737 303 796 (telefonicky)

www.magazinzdravi.cz (přes internet)

## O veganství stále...

*Pokračování ze strany 5*

nepříjemnostem. Řada konvenčně se stravujících dětí dnes jí velice nezdravě, a často téměř nezavadí o ovoce ani zeleninu, takže opatrnosti určitě není nazbyt ani u výživy neveganských dětí. Tady totiž narážíme na další problémy, například na dětskou obezitu.

### **Pokud nechceme maso úplně vynechat, jaké je optimální množství jeho konzumace?**

Když někdo jí maso několikrát denně, je to podle mě špatně. Když se ohlédnou zpět, zvykem našich prarodičů bylo jíst maso jednou, dvakrát do týdne. Toho bych se snažila držet i dnes. Takovéto množství masa ze zdravotního hlediska tolik neublíží, etické hledisko je už pak zase něco jiného. Avšak i toto stravování lze v případě dodržení pestrosti považovat za zdravou variantu jídelníčku.

### **Jaký je váš názor na veganské náhražky, jako jsou veganské burgery, masové kuličky, sýry a podobně?**

Určitě je zařazovat jen jako zpestření stravy. Tyto náhražky a průmyslově zpracované potraviny by neměly tvořit základ stravy. To pak člověk může jíst sice vegansky, ale když bude konzumovat junk food každý den, benefity to jeho tělu určitě nepřinese. Takže i na průmyslově zpracované potraviny je třeba si dávat pozor a nepovažovat vše s veganskou nálepkou za něco automaticky zdravého.

### **Co se v posledních letech ohledně rostlinné stravy mění?**

Doufám, že doba spěje k tomu, že rostlinná strava se dostává do popředí s ohledem na to, že naše Země potřebuje, abychom byli soucitnější nejen ke zvířatům, ale i k planetě celkově, a zároveň u toho dbali na své vlastní zdraví. Také doufám, že se ohledně stravování podaří bořit hranice mezi lékaři a pacienty. ●

# JAK POSÍLIT SVOJI IMUNITU

## ZDRAVĚ SE STRAVUJTE

Strava hraje důležitou roli! Chcete-li mít silnou imunitu, konzumujte pestrou škálu nezpracovaných rostlinných potravin bohatých na vlákninu, živiny a antioxidanty. Zařaďte je do každého jídla. Stravujte se podle barev duhy – konzumujte ovoce a zeleninu, luštěniny, celozrnné obiloviny, ořechy a semena, užívejte bylinky a koření, které vylepší chuť vašich pokrmů. Nezapomeňte na dobrou hydrataci – pijte vodu!

## NEKUŘTE A NEPIJTE

Nekuřte. Nepobývejte v místnosti s někým, kdo kouří. Nevdechujte látky (např. i výpary při smažení), které mohou být pro plíce toxické. Neužívejte alkoholické nápoje – neprospívají zdraví.



## SPĚTE

Snažte se spát 7–9 hodin denně. Dodržujte pravidelný denní a noční režim. V ložnici udržujte nižší teplotu (18–19 °C), spěte ve tmě a v tichu. Alespoň 60 minut před ukládáním se na lože nesledujte televizi a nekoukejte do obrazovek a displejů (počítače, mobily, tablety atd.). Čtěte si nebo naslouchejte uklidňující hudbě.



## NESTRESUJTE SE

Zastavte se. Ztište se. Poslouchejte klasickou hudbu, podívejte se na něco pro zasmání. Hudba i smích léčí! Nesledujte zprávy více než dvakrát denně. Stresový hormon kortizol potlačuje imunitní odezvu. Čím více zklidníte svoji mysl, tím více snížíte svoji hladinu stresu.

## HÝBEJTE SE

Pohyb je pro udržení imunitního systému v dobré formě důležitý. Doporučuje se 30–60 minut denně, optimálně každý den v týdnu. Každá minuta se počítá. Dlouhodobě nesedíte. Už 20 minut pohybu denně dokáže potlačit zánět a podpořit imunitu.



## BUĎTE V KONTAKTU

Karanténa a izolace jsou v době vysokého rizika přenosu vážného infekčního onemocnění nezbytné, opuštěnost a osamělost však člověku neprospívají. Buďte v pravidelném spojení se svými blízkými. Pište si, volejte si, sdílejte se, povzbuzujte se. Již krátkodobý kontakt s chápající, pozitivní a empatickou osobou posílí váš imunitní systém.



Praktikováním těchto jednoduchých opatření výrazně zvýšíte imunitní odezvu svého organismu a zlepšíte své vyhlídky na to, že neonemocníte.

Přípraveno s využitím podkladů od American College of Lifestyle Medicine

**FAKTA O ZDRAVÍ**

**PRAMENY ZDRAVÍ**

Roztocká 5/44  
160 00 Praha 6 -Sedlec  
tel. 737 303 796  
redakce@pramenyzdravi.cz

**Česká pošta**

**OP**

**12209/2005**