

Časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

4/2021

prameny

říjen–prosinec
ročník XXVII. | cena 38 Kč | 1,69 €

zdraví



Pandemie jako
předprodejní
kampaň

8

Rizikové faktory
při vstupu
do manželství

18

Proč lidé
na podzim
tloustnou?

23




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 7:52



Jídlo, které nejvíce kazí zuby

29. 11. 2019 5:33



Pesticidy v marihuáně

27. 11. 2019 5:54



Mléčné výrobky a rakovina

30. 11. 2019 7:41



Borůvky jako součást jídelníčku při cukrovce a prostředek k opravě DNA

22. 11. 2019 4:37



Nejlepší způsob, jak vařit zeleninu

20. 11. 2019 8:21



Nejlepší potraviny proti zápachu z úst a zánětu dásní

18. 11. 2019 6:54



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 5:29



Je máslo skutečně špatný? Co říká věda?

1. 11. 2019 7:00



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

26. 10. 2019 7:23



Vejce a rakovina prsu

23. 10. 2019 4:35

Editorial



Milí čtenáři,

Také uvažujete, jak dále?

Někde jsem četl, že v jistém výzkumu zjistili, že jedním z nejčastějších problémů, které dnes lidé – po roce a půl restrikcí a mimořádných opatření – uvádějí a řeší, je ztráta zacílení.

V mém případě: Jak dále s časopisem (Prameny zdraví)? Jak dále s rekondičními pobyty (NEWSTART)? Jak dále s vydávanými knížkami? Jak dále se Společenským centrem (Prameny zdraví)? Jak dále s webovými stránkami (Magazinzdрави.cz a Faktaozdрави.cz)? Jak dále s YouTube kanálem (Fakta o zdraví)? Jak dále s kurzy hubnutí (Hubneme zdravě)? Jak dále s Českou společností pro medicínu životního stylu?

Všechny ty programy, všechny ty informace, všechny ty pravdy s velkým „p“ – v dnešní postmoderní době, kdy si každý hledá a nárokuje svoji vlastní pravdu? Kdy jsme mnozí přehlcní a už vlastně ani nechceme slyšet nic dalšího? Kdy jsme stále méně schopni se soustředit a udržet pozornost?

Co je vlastně důležité? Co má smysl a hodnotu? Čemu poskytnout největší díl svého času a pozornosti? Věnovat se rodině a nejbližším? Chystat se na budoucnost?

Také uvažujete, jak dále, milí přátelé?

Dostalo se mi příležitosti vystoupit v pořadu „Máte slovo“ s Michaelou Jílkovou. Mnozí mne varovali, ať tam nechodím, že to nemá smysl. Že je velká pravděpodobnost, že stejně nebudu mít možnost nic říct – a ještě větší, že se úplně znemožním.

Já tam šel, chtěl jsem si vyzkoušet na vlastní kůži. A možnost promluvit ke 250–500 tisícům diváků a posluchačů najednou (taková je sledovanost tohoto pořadu), to se našinci jen tak nepoštěstí, že? ☺

Měli pravdu, bylo to strašné... Ale vnímám jako cennou zkušenost – ze které jsem se rychle oklepal a za kterou jsem vděčný. Vždyť se přece mám učit milovat i ty, „kdo proti mně sočí“. Takže vlastně... Perfektní trénink! Děkuji, paní Jílková! I když pro mne osobně – a podle mne – by název pořadu měl znít spíše „Nemáte slovo“. ☺

Ztráta zacílení... Spousta otázek a žádné odpovědi. Také to tak – přinejmenším někdy – máte?

Ještěže je tady jediná jistota, na kterou se můžeme spolehnout. Ještěže je tady jediný cíl, který stojí za dosažení:

„Neboť Bůh tak miloval svět, že dal svého jediného Syna, aby žádný, kdo v něho věří, nezahynul, ale měl život věčný.“ (Jan 3,16)

Věřme a vydržme, milí čtenáři.

Krásný a barevný podzim vám přeje,

Robert Žižka, šéfredaktor

Obsah

cesty ke zdraví

4 Vegetariánství v prevenci i léčbě

léky a léčiva

8 Pandemie jako předprodejní kampaň

přírodní léčba

12 Chytni se za nos

encyklopedie

14 Jez ořechy, budeš žít déle

duševní zdraví

15 Realistický optimismus

lidé a společnost

16 Výzva lékařů

nadváha a hubnutí

17 Jaká je ideální hodnota BMI?

partnerské vztahy

18 Rizikové faktory při vstupu do manželství

životní prostředí

20 S domácími rajčaty k potravinové suverenitě

evoluce vs. stvoření

22 Vládci noční oblohy

newstart

23 Proč lidé na podzim tloustnou?

k zamyšlení

24 Válka v nebi

produkty a recepty

26 Obilovinová kuchařka

prameny zdraví

časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

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

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

Vegetariánství v prevenci i léčbě

Stravovací návyky, které kladou důraz na konzumaci zeleniny, ovoce, celozrnných obilovin a luštěnin, jsou uznávány pro své zdraví prospěšné vlastnosti.

Hana Kahleová a David Katz, *Frontiers in Nutrition*

Takové stravovací návyky zahrnují vegetariánské a veganské typy stravování, přičemž se rozšiřují na rozmanité stravovací vzorce s převahou rostlin. Taková strava je obvykle bohatá na vlákninu, antioxidanty a fytochemikálie, ale ve srovnání s konvenčními stravovacími návyky obsahuje mnohem méně nasycených tuků, přidaného cukru, živočišných bílkovin a sodíku.

Současné Pokyny pro výživu Američanů na období 2015–2020 doporučují vegetariánský stravovací vzorec jako jeden ze tří zdravých stravovacích vzorců, spolu se středomořským a zdravým americkým stravovacím stylem. Ve všech třech je kladen důraz na minimálně zpracované rostlinné potraviny, zatímco pouze vegetariánská strava zcela vylučuje maso.

Při zkoumání faktorů, které ovlivňují celková objektivní měřítka kvality stravy, jsou patrné dva významné vlivy: posun v zastoupení živočišných a rostlinných potravin

a posun od vysoce zpracovaných k nezpracovaným, resp. minimálně zpracovaným potravinám. Při zachování ostatních podmínek v moderních zemích, kde je zjevná proteinová nebo kalorická podvýživa vzácným problémem, korelují přesuny k rostlinným potravinám trvale a spolehlivě s vyšší celkovou kvalitou stravy. Při zachování ostatních podmínek v téměř jakémkoli kontextu stravování platí, že přechod od vysoce zpracovaných potravin k méně zpracovaným potravinám působí stejně. Diskuse zde předpokládá výše uvedené vlivy a týká se vysoce kvalitní vegetariánské stravy.

Kardiovaskulární onemocnění

Kardiovaskulární onemocnění jsou celosvětově nejčastější příčinou úmrtí a jsou zodpovědná za 46 % úmrtí na neinfekční onemocnění. Prevalence těchto nemocí stále stoupá. Tento nárůst je

spojován s faktory životního stylu, zejména s nízkou celkovou kvalitou stravy a nedostatkem pohybu.

Systematický přehled a metaanalýza prospektivních kohortových studií provedená Glennem a kol. ukázala, že vegetariánský způsob stravování je spojen s o 22 % nižší kardiovaskulární mortalitou a o 28 % nižším výskytem kardiovaskulárních onemocnění, což je účinek srovnatelný s kombinací většiny současných farmakoterapií. Z toho vyplývá, že u studované populace vegetariánství nezahrnuje pouze vyhýbání se masu, ale celkové zvýšení kvality stravy.

Výhody spojené s kvalitní vegetariánskou stravou přicházejí bez nežádoucích vedlejších účinků a za mnohem nižší tržní cenu než standardní farmakoterapie zaměřená na srovnatelné snížení rizika. Kromě toho může rostlinná strava přispět ke snížení nákladů společnosti na zdravotní péči, jako jsou hospitalizace a účty za lékaře, a také ke zvýšení počtu zdravých let naplněných produktivitou. Rostlinná strava by tak mohla ušetřit miliardy na nákladech na zdravotní péči.

Je také důležité si uvědomit, že environmentální a klimatické účinky potravin ve velkém měřítku jsou relevantní pro zdravotní výsledky – a to jak přímo, tak nepřímo. I zde existují důležité důsledky vegetariánství. Přechod od stravy s převahou živočišných potravin ke stravě s převahou rostlinných potravin je klíčovým doporučením na pomezí lidského a planetárního zdraví.

Cukrovka a obezita

Allen s kolegy popsal případovou studii 54leté ženy, která po méně než 6 měsících dodržování rostlinné stravy nejenže zvrátila svůj diabetes, ale také systolickou dysfunkci a zvýšila svou ejekční frakci z 21 na



55 %. Rostlinná strava zlepšuje rizikové faktory srdečního selhání, ale má také přímý přínos pro metabolismus a funkci srdce. Vzhledem k závažné prognóze srdečního selhání si i omezené důkazy o prospěšnosti rostlinné stravy zaslouží pečlivou pozornost.

Jakou roli hraje ovoce při regulaci hmotnosti? Guyenet provedl systematický přehled randomizovaných kontrolovaných studií a prokázal, že celé čerstvé ovoce podporuje udržení hmotnosti nebo mírné snížení hmotnosti, a může být proto využíváno jako součást zdravé stravy při prevenci a léčbě nadměrné tělesné hmotnosti a adipozity. Tato zjištění podporují současná doporučení amerického ministerstva zemědělství ke zvýšení spotřeby ovoce, což může mít pozitivní dopad na veřejné zdraví a kontrolu obezity.

Rostlinná strava se ukázala jako prospěšná u řady různých populací. Davis s kolegy provedli randomizovanou kontrolovanou studii, jejímž cílem bylo ověřit účinnost rostlinné stravy a mírného cvičení u osob s diabetem 2. typu na Marshallových ostrovech. Studie stále probíhá a bude zajímavé sledovat, zda se v této části světa podaří diabetes výrazně zlepšit nebo dokonce zvrátit.

Singh s kolegy prokázal, že rostlinná strava je spojena s BMI v doporučeném rozmezí u hispánských/latinskoamerických adventistů sedmého dne. Toto zjištění má zásadní význam, protože v současné době je výskyt diabetu u Hispánců/Latinoameričanů o 60 % vyšší než u bělochů.

Děti a dospívající

A konečně, naše děti a dospívající jsou budoucností našeho národa. Jaká je kvalita jejich stravy? Podpořila by vegetariánská strava jejich zdraví stejně jako u dospělých? Jsou dospívající schopni dodržovat zdravou vegetariánskou stravu?

Segovia-Siapco s kolegy prokázal, že vegetariánští dospívající mají příznivější profil příjmu potravy než nevegetariáni, jedí více zeleniny, ovoce, ořechů, luštěnin a sójových výrobků a mnohem méně nasycených tuků. Takové stravovací návyky se pravděpodobně projevují v dlouhodobém snižování rizik a v prevenci chronických onemocnění.

Alwarith s kolegy shromáždili přehledový článek o možném využití rostlinné stravy při revmatoidní artritidě. Toto chronické autoimunitní onemocnění postihuje asi 1 % světové populace a vede k zánětům, bolestem a nakonec k trvalému poškození kloubů. Článek předkládá povzbudivé důkazy o tom, že rostlinná strava může hrát důležitou roli při léčbě a/nebo remisi revmatoidní artritidy, i když bude možná nutné ze stravy vyloučit některé další spouštěcí potraviny.



Při pěstování potravinářských rostlin se stále hojně používají pesticidy a herbicidy. Většina pesticidů je lipofilní, a proto se hromadí v tucích, zejména u zvířat, která se těmito potravinami dlouhodobě živi.

Zlepšení reakce na rostlinnou stravu lze alespoň částečně vysvětlit změnami střevního mikrobiomu.

Tomova s kolegy popsala přínos vegetariánské a veganské stravy na střevní mikrobiotu. Zdá se, že rostlinná strava podporuje rozmanitější a stabilnější střevní ekosystém a zvyšuje počet bakterií produkujících mastné kyseliny s krátkým řetězcem (SCFA). SCFA zlepšují imunitní funkce, integritu hematoencefalické bariéry, zvyšují citlivost na inzulin a mají kardioprotektivní účinky.

Zdravotní přínosy rostlinné stravy byly pozorovány v celém spektru, od přísné veganské stravy až po mnohem liberálnější lakto-ovo-vegetariánskou a dokonce i semivegetariánskou stravu.

Pro podporu zdraví lze doporučit celou škálu stravovacích vzorců s převahou rostlinné stravy, aniž by byla připojena opatření specifická pro danou populaci. Podle Akademie pro výživu a dietetiku je vegetariánská a veganská strava vhodná pro všechny fáze života včetně těhotenství, kojeneckého a dětského věku a také pro sportovce. Je třeba zajistit spolehlivé zdroje vitamínu B₁₂; může jít o potravinové zdroje nebo doplňky stravy.

Ekologické přínosy

Při pěstování potravinářských rostlin se stále hojně používají pesticidy a herbicidy. Většina pesticidů je lipofilní, a proto se hromadí v tucích, zejména u zvířat, která se těmito potravinami dlouhodobě živi. Riziko expozice těmito sloučeninám ve škodlivých koncentracích je tedy větší při konzumaci živočišných než rostlinných potravin. Bioakumulace

pesticidů může mít škodlivé účinky na zvířata i na lidi, kteří konzumují maso a mléčné výrobky. Biopotraviny obsahují nižší množství pesticidů a také vyšší množství některých živin, ale nemusí být cenově dostupné nebo dostupné pro každého.

Pokud jde o náklady, čerstvé produkty jsou často drahé v porovnání s jinými dostupnými potravinami. Některé základní potraviny v rostlinné stravě, jako je rýže a další obiloviny na vaření, fazole, zelí a brambory, jsou však mnohem levnější než maso, mléčné výrobky a většina zpracovaných potravin. Voda je samozřejmě buď volně dostupná, nebo levná ve srovnání s nápoji slazenými cukrem. Fazole a čočka jsou vysoce výživnou náhradou bílkovin živočišného původu, jsou podstatně levnější a mají také příznivý dopad na životní prostředí. Existuje tedy mnoho příležitostí, jak si osvojit stravovací režim s převahou rostlin a zlepšit celkovou kvalitu stravy, aniž by tomu bránily překážky v podobě nákladů.

Argumenty pro nejrůznější zdravotní přínosy kvalitní vegetariánské stravy jsou tedy rozmanité a pádné. Jsou také aktuální – protože konzumace masa je jedním z hlavních faktorů ohrožujících zdraví planety. Například úbytek deštých pralesů v Amazonii lze přímo přičíst celosvětovému apetitu po mase. Soubor zde shromážděných příspěvků zdůrazňuje přímé zdravotní přínosy správně praktikovaného vegetariánství v době a v kontextu, kdy nepřímé přínosy – prostřednictvím vlivu na vodonosné vrstvy, ekosystémy, požáry, záplavy a sucha – mohou být ještě významnější. ●

Holdování kávy snižuje objem mozku

Jedním z nejoblíbenějších nápojů na celém světě je káva. Vědci v Austrálii hodnotili vliv konzumace kávy; měřili objem mozku a riziko demence a mrtvice. Jednalo se o rozsáhlou studii se 17 700 účastníky. Účastníci byli ve věku od 37 do 73 let.

Ti, kteří konzumovali více než šest šálků kávy denně, měli menší objem mozku a o 53 % vyšší riziko demence. Riziko mrtvice bylo výrazně vyšší, ale ne tak vysoké jako u demence.

Chcete-li snížit riziko demence a mrtvice, vyhněte se nadměrné konzumaci kávy.



Rafinované a smažené potraviny a onemocnění střev

Mnoho lidí trpí některým typem zánětlivého střevního onemocnění, např. syndromem dráždivého tračnicku (IBD).

Rozsáhlá mezinárodní studie, které se zúčastnilo více než 116 000 osob, zjistila, že konzumace více než pěti porcí silně rafinovaných potravin (nealkoholických nápojů a zpracovaného masa) denně riziko významně zvyšovala. Konzumace smažených potravin (např. kuřecích nugetek či hranolků) zvyšovala riziko ještě více.

Zaměření stravy na celozrnné potraviny s minimálním zpracováním je zdravý způsob stravování, který snižuje riziko mnoha zdravotních problémů.

Dobrý spánek zvyšuje odolnost vůči virům

Důkazy nashromážděné v posledních několika desetiletích ukazují, že dostatečný spánek zlepšuje schopnost imunitního systému odolávat infekcím. Kratší doba spánku u jinak zdravých lidí je spojena se zvýšeným rizikem vzniku nachlazení.

V jedné studii vědci zjistili, že 50 % těch, kteří v předchozím týdnu spali méně než 5 hodin denně, se nakazilo. Z těch, kteří spali v průměru více než 7 hodin, se nakazilo pouze 18 %. Chronická spánková deprivace také přispívá ke zvýšenému riziku obezity – známé komorbidity pro COVID-19.

Vybavte své tělo, aby odolalo infekcím, tím, že budete každou noc dostatečně spát.



Sekundární účinky pandemie covid-19

Odhaduje se, že od března 2020 do dubna 2021 došlo celosvětově k úmrtí alespoň jednoho primárního nebo sekundárního pečovatele u více než 1,5 milionu dětí. Tato skupina se s postupující pandemií stále zvětšuje.

Nejen rodiče, ale i prarodiče hrají jako pečovatelé o své děti zásadní roli. V mnoha částech světa poskytují prarodiče svým vnoučatům velkou praktickou, emocionální, a dokonce i finanční pomoc. Tyto děti jsou nyní ohroženy zneužíváním, citovou újmou, fyzickým násilím a rozdělením rodiny.



Studie zjistila, že přepracovanost zabíjí

Výzkumníci porovnávali lidi, kteří pracují více než 55 hodin týdně, s těmi, kteří dodržují obecně uznávanou týdenní pracovní dobu 35–40 hodin. U těch, kteří pracovali déle, zjistili o 35 % vyšší riziko mrtvice a o 17 % vyšší riziko úmrtí na srdeční onemocnění.

Naneštěstí je pravděpodobné, že pandemie tyto trendy ještě zhorší. Nejvyšší riziko přepracování se vyskytuje u pracovníků středního a vyššího věku.

Autoři studie navrhli, že pružnější plánování a sdílení práce by mohlo pomoci tuto zátěž zmírnit. Žádná práce nestojí za riziko mrtvice nebo srdečního onemocnění!

Rostoucí osamělost dospívajících

Psychická pohoda dospívajících na celém světě se začala snižovat s nárůstem používání chytrých telefonů a internetu.

Vědci informovali o mezinárodní studii, které se v letech 2012 až 2018 zúčastnilo více než milion dospívajících. Zjistili, že osamělost ve škole se zdvojnásobila. Největší nárůst zaznamenaly dívky ve srovnání s chlapci.

Používání sociálních médií snižuje osobní sociální interakce, které chrání před osamělostí – bez ohledu na to, zda dospívající sociální média používají, či nikoli.

Digitální média mají mnoho výhod, ale upřednostňují povrchní interakce. Kdykoli je to možné, podporujte osobní sociální interakce pro dobré duševní zdraví.



Nejlepší potraviny proti ztrátě paměti

Přestože neexistuje účinná léčba demence, existují některá preventivní opatření, která mohou pomoci. Flavonoidy, silné antioxidanty obsažené v rostlinách, mohou potenciálně zabránit zhoršování mozkových funkcí.

Vědci zkoumali mírný subjektivní kognitivní pokles (SCD) u 49 493 žen a 27 842 mužů v průběhu více než 30 let. Vyšší příjem celkového množství flavonoidů byl spojen s nižším rizikem SCD.

Potraviny byly seřazeny podle síly tohoto účinku. Na prvních místech se umístily borůvky, jahody, jablka a pomeranče, na konci seznamu byly brambory.

Nejlepší způsob, jak získat všechny živiny potřebné pro dobré zdraví, je konzumovat různé druhy ovoce a zeleniny.

Bojujete s depresí nebo úzkostí?

Centrum pro kontrolu nemocí (CDC) ve Spojených státech v aktuálním průzkumu zjistilo, že 40,9 % respondentů uvedlo alespoň jeden nepříznivý stav duševního zdraví nebo chování. Nárůst depresí, úzkostí, poruch souvisejících se stresem a traumatem, zneužívání návykových látek a sebevražedných myšlenek je ve srovnání s čísly z let 2019 a 2018 ohromující.

Mezi mladými lidmi ve věku 18–24 let tři ze čtyř uvedli alespoň jeden nepříznivý stav duševního zdraví nebo chování a jeden ze čtyř uvedl, že v posledních 30 dnech vážně uvažoval o sebevraždě.





Pandemie jako předprodejní kampaň

Strávil jsem téměř dvacet let ve výkonném managementu farmaceutických firem se zaměřením na prodej a marketing, např. ve společnostech Pfizer, Teva, Johnson & Johnson.

Jiří Urbánek, přetištěno z Aktuálně.cz

Vytvářel jsem lokální i mezinárodní marketingové strategie. Zajišťoval jsem odbornou podporu ze strany tzv. opinion leaderů, influencerů, tedy lékařů, kteří šíří ty „správné“ myšlenky a které ostatní poslouchají a následují. Sháněl jsem oficiální doporučení a stanoviska na podporu produktů.

Chci vám zde ukázat, jak funguje farmaceutický marketing, pokud má masivní zdroj a je propojen s politikou.

Cílem farmaceutické firmy je vytvářet zisk. Farmaceutické firmy jsou komerční společnosti. Cílem je primárně zajištění zisku pro investory, majitele a akcionáře. Proto

se může stát, že nějaký skvělý lék se nedostane k pacientům v určité zemi, protože orgány dané země (u nás SÚKL) nejsou ochotny zaplatit/uhradit dostatečnou částku. Nechceš platit, lék do země nepustíme. A co pacienti, ptáte se? Pacient je slovo, které na sales meetingu farmaceutických firem téměř neuslyšíte. Uslyšíte tam hlavně slova prodej, potenciál, podíl na trhu, zisk.

Pryč je doba „unikátních zlatých“ molekul, masivně používaných a placených „zlatem“. Je to dáno tím, že vypršela patentová ochrana a firmy se vzájemně podrážejí cenami. V následujících 10 letech navíc vyprší patentová ochrana dalším léčivům, z nichž

každé generovalo roční obraty v řádech miliard dolarů. Také vlády pochopily, že je třeba šetřit a snižují úhrady. Výsledkem jsou nižší ceny a tím i zisky.

Nových, opravdu inovativních léčiv se na trhy uvádí hrstka ročně. O práva na taková léčiva se firmy perou; kupují buď licence, nebo celé menší firmy. To opět snižuje zisky. Ty jsou dále omezovány současným systémem regulací, úhrad, prokazování účinnosti a nákladové efektivity nových léčiv, limitů propagace a uvádění léčiv na trh.

Vývoj nového léčiva je riskantní loterie. Trvá 10 až 15 let, náklady mohou dosahovat stovek milionů dolarů. A navíc, ze

100 „slibných“ molekul se do fáze schváleného léčiva dostanou nižší jednotky. Je třeba najít cesty, jak náklady redukovat. Jednou z možností může být zásadní zkrácení doby výzkumu.

Přesvědčování tradičními metodami nefunguje na všechny lékaře a někteří z nich odmítají „úžasné výhody“ nových léčiv. Většina lékařů si udržuje odstup, léčí podle svého svědomí a zájmu pacienta, nikoliv podle požadavků výrobců léčiv. Pro farmaceutické firmy, často i nemocnice, by bylo výhodné rozhodovací pravomoci lékařů eliminovat.

Samostatnou kapitolou je zákaz propagovat léčiva, jejichž výdej je vázán na lékařský předpis (Rx), laické veřejnosti, který platí v Evropě (USA má legislativu jinou). To omezuje marketingový dosah na koncového uživatele. Jsou ale léčiva, která mohou mít výjimku, například vakcíny. Ideální je prolomit tuto bariéru a Rx léčivo propagovat u laické veřejnosti. A přesně to se skrytě stalo.

Je nutno vytvořit prostor pro nástup nových továren na obrat. To může být například covid vakcína. Ideálně povinná, s pravidelnou revakcinací, drahá pro uživatele, levná pro výrobu. Každopádně s garantovanou cenou a odbytem. U běžných léčiv se dozvíte, kolik za ně systém zaplatí (stačí navštívit web SÚKL nebo MZČR). U vakcín se to tak snadno nedozvíte. Samozřejmě se nedozvíte ani toky zboží, kdo je zainteresován a kam plynou marže.

Náklady na produkci může zásadně zlevnit zkrácení doby testování a snížení náročnosti testů. To, co by neprošlo v časech jistoty, může být prezentováno jako „akceptovatelný postup“ v časech krize. Tak, jako je tomu v případě covid vakcín, podmíněně schválených bez dokončení studií fáze 3. Podobné masivní prolomení obranných mechanismů nastavených pro garanci bezpečnosti léčiv zde ještě nebylo.

Schválení, klidně i dočasné a podmíněné, je výhra v loterii. Proč? Je to papír opravňující k použití. Důležitý je vstup na trh. Tím se vytvoří první vlna zisku.

Jakákoliv málo otestovaná vakcína (studie stále probíhají) může přinést to, že ve střednědobém a dlouhodobém horizontu nevíme, co se s vakcinovanými stane. Navzdory ujišťování o bezpečnosti. I kdyby se do vývoje zapojily desítky laboratoří a výzkumných pracovišť, čas nelze obelstít.

Pokud bych chtěl spekulovat, zájmem může být vytvoření velkého množství pacientů, u kterých propuknou komplikace po aplikaci vakcíny. Třeba autoimunitní onemocnění. A takové pacienty bude třeba léčit. Tím se vytvoří druhá vlna zisku.

Co je nutné zařídit, aby to klaplo, pokud máte téměř neomezený „marketingový“ rozpočet?

Vymyšlení ideální diagnózy, aneb neexistuje zdravý člověk, jsou jen špatně diagnostikovaná nebo málo otestovaná.

Covid zbořil základní paradigma klinické medicíny. Standardním postupem je: mám jedince s klinickými příznaky, vyšetřím jej a následně použiji pomocné metody k tomu, abych zpřesnil diagnózu, nebo identifikoval původce. A podle toho cílím léčbu.

Tento postup ale neskýtá zásadní potenciál k prodeji „preventivních“ řešení. Protože „léčit“ zdravé je finančně výhodnější než léčit skutečně nemocné. Pokud se úspěch měří pouze změnou laboratorního parametru, je to pro byznys mnohem výhodnější.

Potřebujeme tedy klinicky zdravé lidi převést do kategorie „nemocný“, který potřebuje léčbu. K tomu musíme fázi s klinicky-

Vývoj nového léčiva je riskantní loterie. Trvá 10 až 15 let, náklady mohou dosahovat stovek milionů dolarů. Je třeba najít cesty, jak náklady redukovat. Jednou z možností může být zásadní zkrácení doby výzkumu.

mi příznaky vynechat a povýšit laboratorní vyšetření do pozice absolutní diagnostické pravdy. Tím, že člověku vyjde nějaký parametr nad určitou hladinu (tam kde hraje roli kvantitativní metodika) nebo vyjde pozitivita (v případě kvalitativní analýzy) ho označím za nemocného. Tím se vytváří potenciál pro léčbu a prodej řešení, tedy prášku, injekce nebo čehokoliv jiného. „Škrtnutím pera“ uděláte ze spousty zdravých lidí nemocné pacienty.

V případě, kdy je „nemocnost“ závislá pouze na pozitivitě nebo negativitě, je potřeba zajistit, aby pozitivně testovaných bylo co nejvíce lidí. Tedy správně nastavit diagnostiku. U PCR testů si lze pohrát s hodnotou Ct, případně se může dát metodice hledat něco, co najde u každého. A najednou máme spoustu pozitivních, tedy rétorikou oficiálních míst

nakažených. Že nemají žádné příznaky? O to nejde, jde o to, aby byly podklady pro vyhlášení krize.

Klinický obraz je nicméně důležitý, aby se kruh uzavřel. Jaké klinické příznaky má tedy pro účely marketingu ideální „diagnóza“? Nejlépe úplně běžné, takové, které u sebe může pozorovat každý. Teplota, rýma, kašel, únava, bolest kloubů... něco, co může být spojeno se spoustou dalších podobně působících patogenů. Což samozřejmě, pokud se omezí diferenciální diagnostika, umožňuje i prezentovat těžké stavy a případná úmrtí na jiné nemoci jako důsledek nové hrozivé choroby.

Zviditelnění problému a vytvoření potřeby situaci řešit.

K tomu je ideální vzbuzení strachu. To vyžaduje nalezení spojenců a motivaci těch, kdo budou strach a paniku šířit, podporovat apokalypsy. Zapomeňme na boj dobra a zla. Tedy „zlých“ farmaceutických firem, které chtějí „podojit“ veřejné rozpočty a hrdinných obránců dobra, tedy nezávislých lékařských a odborných organizací, jištěných státními medicínskými agenturami. Všichni jsou, alespoň v oblasti vakcinace, pravděpodobně na jedné lodi.

Věděli jste, že existuje organizace Gavi? Je to aliance pro očkování, na jejichž stránkách se dočtete: „Gavi čerpá ze silných stránek jejich hlavních partnerů, Světové zdravotnické organizace, UNICEF, Světové banky a Nadace Billa a Melindy Gatesových. Také spolupracuje s dárci, včetně suverénních vlád, nadací soukromého sektoru a firemních partnerů, profesních a komunitních sdružení, náboženských organizací a výrobců vakcín a vlád jednotlivých zemí“.

Tento systém zajišťuje vynikající krytí, umožňuje eliminovat nepohodlné názory. A motivace? Umožněme dalším zainteresovaným vygenerovat zisk. Diagnostické sety nebo ochranné pomůcky léčivům nekonkurují, tak je nechejme vydělat. Nám to neuškodí, jen získáme podporovatele.

Pokud se do „kampaně“ zapojí i politici, nebude se třeba obávat případných zásahů kontrolních orgánů. Třeba kvůli tomu, že vakcína je ještě před schválením propagována vysokými státními činiteli a tato „reklama“, kromě toho, že odporuje oficiálním medicínským informacím a dokumentaci vakcíny, nespňuje požadavky na reklamu na léčivé přípravky.

Tato fáze zahrnuje i získání odborného kreditu. Potřebujete odborníky, kteří budou hájit vaši myšlenku. A pokud se ti, koho jste chtěli využít, nezapojí? Pak si vytvoříte vlastní „odborníky“. Co na tom, že o problematice nic nevědí, nebo se jí zabývají jen ▶

► teoreticky. Žádný problém. Spolupracují s námi média a ta nám pomohou vytvořit kamufáž odbornosti.

Pokud existuje pro danou problematiku „odborná společnost“ a jste schopni se s jejími představiteli domluvit na podpoře, je vyhráno. A může to být klidně společnost, která zastřešuje neatestovaný obor, má pár desítek členů, někteří její představitelé mají „máslo na hlavě.“ Důležité je, že má vliv a její „razítko“ se může prezentovat jako důkaz pravdy. A popravdě, pokud mají někteří odborníci nějaký škraloup vyplývající z ne úplně košer spolupráce s farmaceutickými firmami, tím lépe. Vědí, jak to chodí a dá se s nimi lépe domluvit.

Běžný občan je zvyklý věřit autoritám a nezkoumá jejich kompetenci. Těmto autoritám vytvoříme scénáře, metodiky a instrukce, co mají říkat. Média tomu dají správný emotivní náboj. PCR pozitivní = nakažený. PCR pozitivní oběť autonehody = oběť covidu, katastrofické předpovědi počtů mrtvých a mnoha dalších. Spojenci budou „čarovat s daty“, aby bylo z čeho vytvořit apokalyptický scénář.

Co když se ale stane, že skuteční odborníci nechtějí hrát naši hru a drze odmítají mlčet? Jednoduché. Nedáme jim prostor. Odborná diskuse je pro nás nevýhodná a nemůžeme ji připustit. Protože bychom postup odborně neobhájili. Pokud máme na skutečné odborníky páku, postrašíme je, pokud nemáme, tak jim naši spřátelení novináři „dají za uši“. Mažeme nepohodlné informace, jak to jen jde.

Strach samotný ale nemusí stačit. Je třeba lidem zkomplikovat život a vrhnout je do nejistoty. Lidé musí být vyděšení a otrávení, než se jim nabídnou „spása“. Jinak by ji nemuseli chtít.

Aplikace řešení a jeho propagace u skupiny, kde to dává alespoň minimální medicínský smysl.

Je potřeba ukázat, že „to funguje a je to bezpečné“ (i když to nemusí být pravda). Než se rozjede prodej ve velkém, zejména u nějaké nové terapeutické varianty, je třeba mít vzorek a „praktický“ důkaz účinnosti. Studie nestačí, je třeba mít důkaz z běžného života. Ideálně na skupině, která je vnímána jako ohrožená. Děti by neprošly, tak zvolíme seniory. Pokud je použití řešení u této skupiny medicínsky obhajitelné, tím lépe. To je ten kousek, který dá zbytku manipulace legitimitu, která se dá využít k následné propagaci.

Správná prezentace světla na konci tunelu: Chcete žít normálně, máme pro vás konečné řešení.

Máme diagnózu, paniku, odborná stanoviska, ověřené řešení a lidi, kteří už chtě-



jí žít normálně a už by se chtěli nechat naočkovat.

Než ale nabídnete řešení, je třeba zpychbnit a eliminovat alternativy. Je třeba vzbudit dojem, že jen naše řešení bude fungovat. Jakékoliv náznaky alternativy k naší terapeutické nebo preventivní variantě je třeba rozrhat na kusy. Důležité je eliminovat všechno, co by mohlo být účinné, ale hlavně to, co je zdarma nebo levné. Pokud totiž „apokalypsa“ nemá jiné řešení, musíme se spokojit s tím, co máme, i když to není důkladně prověřené a nejsou dokončeny studie.

Situaci může zkomplikovat, když na vrcholu kampaně, kdy je veřejnost ochota stát frontu na očkování, není vakcína v dostatečném množství k dispozici. Pak nezbyvá, než zdání apokalypsy prodlužovat.

Dalším problémem je, že navzdory cenzuře prosakují protichůdné názory a lidé se začínají ptát, zejména otázkami začínajícími na „proč“. Protože vidí jasný rozpor mezi reálnou situací, mediálním obrazem, odbornými a politickými prohlášeními. Pak bude třeba posílit represivní kroky, aby byla ochota k přijetí řešení vyšší. Ne z medicínských důvodů, ale kvůli běžným činnostem.

Ochrana podílu na trhu. Všichni mají nežádoucí účinky, ale konkurence jich má víc.

Vítěz bere vše, říká se. Každý den bez konkurence, s exkluzivním, nebo dominantním podílem na trhu, znamená obrovské příjmy.

Je zvláštní, že už v rané fázi se objevily informace, že jedna z vakcín způsobuje krevní sraženiny, ve výrobním závodě druhé našli plíseň a skvrny na podlaze, vakcína z východu je neakceptovatelná. Je třeba

u konkurence najít nějakou vadu. Je úplně jedno, co to bude a jak moc to bude závažné. Je třeba vyvolat strach, ideálně u koncového spotřebitele. Je tedy potřeba, aby spřátelení influenceri hlásili, že nežádoucí účin-

ky mohou být u všech, ale náš produkt je bezpečnější.

Rozšiřování tržního potenciálu. Ať se byznys točí.

Teď teprve začíná byznys. Je třeba najít cesty, jak zdůvodnit, případně vynutit používání u co nejvíce lidí. Teď je čas na doporučení odborníků v médiích, která budou ukazovat, jak skvělý a bezpečný lék je. Že jsou tato doporučení v přímém rozporu s dokumentací vakcíny, není důležité.

Tak se třeba plošně doporučuje vakcinace těhotným i dalším skupinám, u kterých to nedává medicínský smysl. Lidé se nenechávají očkovat, protože se bojí covidu, ale proto, že chtějí normálně žít. Neřešíme vhodnost, potřebu, bezpečnost.

A co když se ukáže, že vakcína nefunguje tak, jak jsme si mysleli? Že praxe popírá deklarovanou vysokou účinnost prezentovanou při podminěné registraci? Tak to převedeme na byznysovou příležitost. Vymluvíme se na nějakou vyšší moc, kterou jsme nemohli ovlivnit a nabídneme řešení ve formě další dávky. Možná dalších dávek.

Případně nežádoucí účinky se bagatelizují, vždyť jich není tak moc... Taktně se zamlčí, že se hlásí pouze zlomek nežádoucích účinků, spíš jednotky procent. To vzbuzuje zdání větší bezpečnosti.

Možná ještě doporučíme vládám, aby lék přestaly hradit, ale zanechaly povinnost jeho používání. Proč? Abychom zachovali tok peněz a zároveň byl ve veřejných rozpočtech prostor pro úhradu nové zázračné léčby, se kterou přijdeme příště. Však oni lidi zase nastaví rameno... ●

Covid-19 a rostlinná strava

Vědci v nové studii publikované v časopise *BMJ Nutrition Prevention & Health* zjistili, že rostlinná strava může přispět ke snížení závažnosti infekce covid-19.

Sally Ho, Green Queen

Studie se zúčastnilo více než 2 800 zdravotníků ve Francii, Německu, Španělsku, Itálii, Velké Británii a USA, kteří byli součástí sítě *Survey Healthcare Globus*. Rostlinná strava byla spojena se 73% snížením výskytu středně závažného až závažného onemocnění způsobeného infekcí covid-19. Studie rovněž zjistila nižší pravděpodobnost (snížení rizika o 59 %) u pescetariánské stravy, i když v menší míře ve srovnání s vegany, což naznačuje, že by mohla existovat souvislost mezi závažností příznaků a výběrem stravy.

Zajímavé je, že studie také ukázala, že ti, kteří praktikovali dietu s nízkým obsahem sacharidů a vysokým obsahem bílkovin (tzv. ketodiety), měli téměř čtyřikrát vyšší pravděpodobnost výskytu středně těžké až těžké infekce způsobené covidem-19. Tato zjištění vycházela z online průzkumu provedeného mezi červencem a zářím 2020, který se dotazoval na frekvenci stravování respondentů 47 různými položkami a na závažnost prodělaných infekcí pomocí objektivních kritérií.

Studie shromažďovala údaje o osobním zázemí účastníků, anamnéze, užívání léků a životním stylu, jako je úroveň fyzické aktivity a kuřácké návyky, aby se zohlednily další matoucí faktory. Výsledky se potvrdily i po zohlednění BMI a souběžných zdravotních potíží.

Vědci se domnívají, že zjištěné souvislosti lze vysvětlit tím, že rostlinná strava je bohatší na živiny, zejména na fytochemikálie, vitamíny a minerály, které se nacházejí v ovoci a zelenině a souvisejí s budováním zdravého imunitního systému.

„Naše výsledky naznačují, že zdravá strava bohatá na potraviny s vysokým obsahem živin může být zvažována jako ochrana před závažným covidem-19,“ uzavřel tým vědců pocházející z několika univerzit a výzkumných ústavů v USA, mimo jiné z Johns Hopkins University, Envision Health Partners, Cedars-Sinai Medical Center a Stamford Hospital. ●



Rostlinná strava vs. polutanty

Organochloridy jsou skupinou chemikálií, která obsahuje dioxiny, PCB a takové insekticidy, jako je DDT.

Michael Greger, z knihy *Jak nezemřít* (vydalo Noxi)

Ačkoliv byla většina z nich zakázána před několika desetiletími, zůstávají nadále v životním prostředí a nepozorovaně se dostávají potravním řetězcem až do tuku zvířat, která jíme.

Co když ale nekonzumujete vůbec žádné živočišné produkty? Poté co vědci změřili hladinu organochloridů v krvi veganů, včetně celé škály PCB, zjistili, že „vegani jsou výrazně méně kontaminováni než ti, kdo jedí maso“. Tyto závěry odpovídají studiím uvádějícím vysoké obsahy organochloridových pesticidů v tělesném tuku a mateřském mléce těch, kdo jedí maso.

Lidé, kteří konzumují výhradně rostlinnou stravu, mají, jak se ukázalo, výrazně nižší hladinu dioxinu v těle a stejně tak jsou mnohem méně kontaminováni PBDE, což je chemický polutant používaný v nehořlavých látkách, dávány do spojitosti s neurologickými potížemi. Není to nic překvapivého: nejvyšší hladina těchto nehořlavých chemikálií v potravním řetězci v USA byla nalezena v rybách, ačkoliv prvotním zdrojem pro většinu Američanů je drůbež následovaná zpracovaným masem.

Tento objev pomáhá vysvětlit výrazně nižší hladinu PBDE v těle těch, kdo do své stravy nezahrnují maso. Zdá se, že čím více rostlinné stravy konzumujete a čím déle se obejdete bez stravy založené na živočišných produktech, tím více tato hladina klesne. Pro

PBDE nebyla stanovena žádná omezení, jak ale odborníci amerického ministerstva zemědělství upozornili v přehledné práci o nehořlavých chemikáliích v domácím masu a drůbeži, „redukce hladiny škodlivých, perzistentních, toxických sloučenin v potravě a vaší stravě je jistě žádoucí“.

Když budete jíst zdravěji, snížíte tím také koncentraci těžkých kovů ve svém těle. Jak bylo zjištěno, hladina rtuti ve vlasech zastanců rostlinné stravy byla až desetkrát nižší než u těch, kdo jedí ryby. Během tří měsíců poté, co tyto osoby přešly na rostlinnou stravu, hladina rtuti, olova a kadmia, která se předtím v jejich vlasech zvyšovala, výrazně klesla (opět však začala růst, když se ve stravě zkoumaných osob znovu objevilo maso a vejce).

Na rozdíl od těžkých kovů se mohou nicméně některé organochloridy udržet v těle po dlouhá desetiletí. A DDT z vašeho oblíbeného KFC ve vás může zůstat po celý zbytek vašeho života. ●

Chytni se za nos

Nos je hlavním místem infekce a přenosu nachlazení, chřipky a virů.

Eddie Ramirez, Cari Haus, z knihy Pandemic Busters

Ochrana nosu, plic a celých dýchacích cest je proto jedním z nejdůležitějších kroků, které můžeme v boji proti virovým útočníkům podniknout.

Vzhledem k tomu, že nos plní funkci filtru vzduchu (odstraňuje škodlivé nečistoty a zárodky ze vzduchu, než se dostanou do plic), je jedním z nejzanesenějších orgánů v těle. Hlen, který je v těle obdobou mucholapky, vystylá nos a snaží se zachytit nečistoty a bakterie dříve, než se dostanou do plic. Hlen je doslova nabitý ochrannými bílkoviny, které ničí bakterie, viry a patogeny.

Když smrkáme (nebo jinak odstraňujeme hlen z těla), odstraňujeme odpad, který hlen „zabalil“ ve snaze chránit nás před infekcí. Anti-expektorancia, která při nachlazení nebo chřipce zastavují nebo zpomalují tok hlenu, ve skutečnosti působí proti snaze těla odstranit infekci. Ačkoli se může zdát výtok z nosu „nechutný“, jedná se o důležitou funkci našeho těla, která nám pomáhá zbavit se škodlivých virů a jiných vetřelců.



Nejde jen o čichání, ale také o ochutnávání

Drobné čichové receptory v nose dokáží mnohem víc než jen zjistit, zda je určitá potravina již za svým zenitem. Proteiny, které slouží k detekci určitých vůní a chutí, jsou ve skutečnosti důležitou součástí našeho imunitního systému. Lidské chuťové buňky jsou obzvláště zdatné v rozpoznávání hořkých látek, a to z dobrého důvodu, protože většina toxinů z potravin je hořké chuti.

Výzkumník dr. Noam Cohen, který se vydal na průzkum lidského těla, aby vypátral, jak je na tom nos v porovnání s ústy a plicemi, zjistil, že na všech třech místech se nacházejí stejné chuťové receptory detekující hořkou chuť. Vědci se domnívají, že chuťové receptory nosu a plic, které evidentně neslouží k ochutnávání, pomáhají tělu odhalovat patogeny a bojovat proti nim.

Plíce nejsou jen k dýchání

Při nádechu a výdechu dýchací soustava přivádí do těla kyslík a vypouští oxid uhličitý.

Výměna kyslíku a oxidu uhličitého, ke které přitom dochází, se nazývá „dýchání“. Když vzduch vniká nosem, je filtrován, ohříván a zvlhčován. Dýchání ústy není tak prospěšné jako dýchání nosem, protože tyto procesy obchází. Dýchání ústy může být také suché, což zvyšuje riziko zápachu z úst a zánětu dásní.

Když se řekne plíce, většinou se nám vybaví dýchání nebo respirace. Plíce však plní i další důležité tělesné funkce:

Plíce mohou v každém okamžiku měnit množství krve, což je užitečné zejména při cvičení. Plíce také úzce spolupracují se srdcem a pomáhají mu tak efektivněji fungovat. Plíce pracují na filtraci malých krevních sraženin a malých vzduchových bublinek.

Plíce chrání před nadbytkem oxidu uhličitého v těle (který by ho překyseloval) tím, že zvýší frekvenci dýchání, kdykoli zjistí zvýšenou kyselost. Zvýšením rychlosti ventilace se plíce snaží vyloučit více nežádoucího plynu.

Plíce pomáhají chránit před infekcí vylučováním imunoglobulinu A (protilátka

imunitního systému). Hlen v plicních dýchacích cestách také pomáhá zachycovat prach a bakterie a posouvá je nahoru, kde je lze vykašlat nebo spolknout. Kromě toho mohou plíce fungovat jako tlumič nárazů pro srdce, když dojde k fyzickému střetu (např. při nehodě). A plíce samozřejmě zajišťují i proudění vzduchu umožňující řeč.

Pár rychlých faktů o plicích:

- Plocha plic je dostatečně velká na to, aby pokryla tenisový kurt.
- Kdyby se všechny naše plicní dýchací cesty položily do jedné linie, měly by asi 1 500 kilometrů.
- Lidé běžně dýchají rychlostí přibližně 15krát za minutu.
- Průměrný člověk se denně zhruba 22 000krát nadechne a vdechne více než 2 000 litrů vzduchu.

Strategie pro udržení zdravých plic

Nekuřte, a to ani pasivně. – Cigaretový kouř způsobuje onemocnění plic tím, že

poškozuje plicní dýchací cesty. Pasivní kouření způsobuje totéž. Kouření je příčinou přibližně 90 % všech úmrtí na rakovinu plic. Kouření ochromuje čistící mechanismus plic (řasinky). Protože kouření zhoršuje funkci plic, jsou kuřáci náchylnější k onemocněním dýchacích cest, jako je zápal plic.

Vyhnete se vdechování látek dráždivých plic. – Znečišťující látky v životním prostředí dráždí dýchací cesty a vyvolávají zánět, který může způsobit astmatický záchvat, bolest na hrudi, kašel, dušnost nebo sípání. Mezi příklady látek dráždivých plic patří: umělé vůně, azbest (toxická látka, která se nachází v mnoha starých budovách), chemické výpary, prach a plísně či radon (radioaktivní plyn obsažený v půdě).

Pravidelné cvičení. – Pravidelná pohybová aktivita posiluje dýchací svaly; tělo efektivněji dostává kyslík do krevního oběhu. Když cvičíte, vaše plice cvičí s vámi!

Jídlo pro zlepšení zdraví plic. – Stejně jako ostatní tělesné orgány potřebují plice zdravé palivo. Potraviny bohaté na živiny posilují imunitní systém, který následně brání infekci.

Následuje seznam sedmi potravin, kterým byste se měli vyhnout:

Kyselé potraviny a nápoje. – Pokud se vyskytují častěji než dvakrát týdně, mohou vyvolat refluxní chorobu. Lidé s plicním onemocněním často zjišťují, že vyhýbání se kyselým potravinám (jako jsou citrusy, káva, ovocné šťávy, kořeněná jídla a rajčatová omáčka) nebo jejich omezení snižuje reflux kyseliny a s ním i příznaky plicního onemocnění.

Sycené nápoje. – Nápoje sycené oxidem uhličitým způsobují zvýšenou plynatost a nadýmání, což může vyvolat tlak na plice. Přispívají také k dehydrataci.

Uzeniny. – Vědci zjistili souvislost mezi dusičnany obsaženými ve zpracovaném mase a špatnou funkcí plic. Tyto nezdravé dusičnany, které způsobují záněty a zatěžují plice, se nacházejí ve slanině, šunce, párcích, klobásách a dalších zpracovaných masných výrobcích.

Mléčné výrobky. – Mléko obsahuje kasomorfny, které zvyšují množství hlenu ve střevech, což může být pro lidi s plicními potížemi skutečný problém.

Nadměrný příjem soli. – Zadržování vody způsobené stravou s vysokým obsahem soli může zvýšit tlak na plice a ztížit dýchání.

Smažená jídla. – Nadýmání způsobené mastnými pokrmy má tendenci tlačít na bránici, což znepráhňuje dýchání. Přibývání na váze způsobené smaženým jídlem také zvyšuje tlak na plice, což opět ztěžuje dýchání.

Plicní onemocnění, na které je třeba si dát pozor

Ačkoli se již řadu let píše o rakovině plic, rozemě plic a CHOPN, v souvislosti s pandemií covid-19 se dostalo větší pozornosti závažnému plicnímu onemocnění, kterému se tolik pozornosti nevěnovalo. Jen v USA je každoročně diagnostikováno přibližně 50 000 nových případů tohoto onemocnění, idiopatické plicní fibrózy (IPF). IPF je smrtelně nebezpečná nemoc, která se nedá vyléčit a jejíž průměrná doba přežití je pouze 2,5–3,5 roku.

Fibróza u IPF představuje zjizvenou tkáň v plicích, která postupuje do té míry, že výrazně ztěžuje dýchání a příjem kyslíku. U mnoha přeživších těžké formy covidu-19 se objevilo dlouhodobé poškození plic podobné IPF.



Mléko obsahuje kasomorfny, které zvyšují množství hlenu ve střevech, což může být pro lidi s plicními potížemi skutečný problém.

Souvislost mezi GERD a IPF

V posledních letech vědci zjistili, že existuje silná souvislost mezi IPF a gastroezofageální refluxní chorobou (GERD). Odhaduje se, že 90 % lidí s IPF trpí GERD, která je považována za rizikový faktor IPF. Někteří vědci se přitom domnívají, že GERD je příčinou IPF, zatímco jiní tvrdí, že IPF vyvolává GERD. Důvodem může být mikroaspirace částic potravy do plic (k níž dochází při GERD), jež může časem způsobit jizvy v plicích a nakonec plicní fibrózu. Vědci zjistili, že pacienti s IPF, kteří zvládali léčbu

GERD, žili přibližně dvakrát déle než ti, kteří ji nezvládali.

Všichni bychom se měli chránit před vším, co může vytvářet jizvy v plicích, včetně covidu-19, GERD a vdechování nebezpečných výparů. Nejlepší strategií je aktivně se starat o zdraví dýchacích cest, chápat, jak fungují, a neustále pracovat na zlepšení jejich funkce.

Nechte svůj nos dělat jeho práci

Ve 20. letech 19. století mladého právníka George Catlina do té míry zaujali indiáni žijících na Divokém západě, že změnil profesi a po zbytek života se věnoval portrétování a dokumentaci zvyků těchto původních obyvatel Ameriky. Catlin, jenž byl ohromen dlouhověkostí a nízkou úmrtností domorodců, přičítal jejich úžasné zdraví mj. i kmenovému zvyku dýchat nosem, a to již od útlého dětství (kromě jiných zvyků).

Tento první badatel se domníval, že dýchání nosem vedlo k rozšíření nosních dírek a velkolepé dechové zdatnosti, která umožňovala původním obyvatelům Ameriky urazit dlouhé míle, aniž by se zdálo, že jim dochází dech. Catlin svá pozorování zaznamenal ve své knize "Zavři pusu a zachraň si život".

Dnes mnozí uznávají platnost Catlinovy základní myšlenky, že jedním z nejlepších způsobů, jak chránit své plice a dýchací cesty, je nechat nos dělat svou práci – tedy dýchat jím, nikoliv ústy (a to dokonce i během spánku). ●

Jez ořechy, budeš žít déle



Ořechy mají vysokou kalorickou hustotu. Zároveň jsou ořechy jednou z mála potravin, které vám samy o sobě mohou doslova přidat roky života.

Z knihy Michaela Gregera *How Not to Diet (Jak nedržet diety)*. K vydání připravuje nakladatelství Noxi.

Nejenze mohou zpomalit samotný proces stárnutí, ale 30 gramů denně, což je jen asi hrst nebo čtvrt šálku, může také snížit riziko úmrtí na srdeční choroby, mrtvici, rakovinu, onemocnění dýchacích cest, cukrovku a infekce – tedy více než polovinu z deseti nejčastějších zabijáků.

Není tedy žádným překvapením, že konzumace ořechů je spojena s nižším rizikem předčasného úmrtí ve všech oblastech. Jak uvedl název nedávného úvodníku v časopise *Journal of the American College of Cardiology*: „Jez ořechy, budeš žít déle.“

V celosvětovém měřítku může být nedostatečná konzumace ořechů zodpovědná za miliony úmrtí, ale co to znamená na osobní úrovni? Studie například zjistily, že ti, kteří jedí ořechy jen dvakrát týdně nebo častěji, zřejmě snižují riziko úmrtí na polovinu ve srovnání s těmi, kteří ořechy téměř vůbec nejedí. Mohli bychom to obrátit a naznačit, že nejíst ořechy zdvojnásobuje vaše šance na

předčasné úmrtí. Je to však skutečně pravda? Ano i ne.

Existuje mnoho potenciálně matoucích faktorů; například ti, kteří konzumují ořechy, mají tendenci méně kouřit, více se hýbat a jíst méně masa a více ovoce a zeleniny, ale zdá se, že výhody pro úmrtnost přetrvávají i po kontrole těchto faktorů. I kdybychom s jistotou věděli, že jde o příčinu a následek, je důležité pochopit, co snížení rizika úmrtí na polovinu skutečně znamená.

U zdravého člověka středního věku může být riziko úmrtí v příštích deseti letech jen asi 2 %, což je šance jedna ku padesáti, že v příštím desetiletí zemře, ale to je v případě, že nebude jíst ořechy. Pokud je jíst bude, může riziko úmrtí klesnout na 1 %. Takže ano, technicky vzato snižíte riziko na polovinu, když přejdete z 2 procent na 1 procento, ale zároveň ve skutečnosti snižíte absolutní riziko úmrtí pouze o jeden procentní bod. To možná nezní tak působivě, ale mně se zdá,

že umírat v tak relativně mladém věku je taková tragédie, že by stálo za to změnit životní styl, abychom toto riziko snížili na co nejnižší úroveň – zvláště když jednou z takových strategií je jednoduchá a navíc chutná úprava stravy.

Vzhledem k příznivým účinkům konzumace ořechů na úmrtnost a navzdory jejich vysoké kalorické hustotě se zdá, že by stálo za to zařadit je do svého běžného jídelníčku tak, že jimi vědomě nahradíme stejný počet kalorií z jiných potravin. Naštěstí se zdá, že naše tělo to dělá automaticky za nás. Zdá se, že ořechy jsou natolik syté, že pokud dáte lidem dopolední svačinku z mandlí, nejenže následně sníméně k obědu, ale sníméně i k večeři, což spontánně započítá dodatečné kalorie z mandlí.

To vysvětluje, jak se může třicet tisíc kalorií doslova „rozplynout“ ve vzduchu. Ti, kteří přidali do



svého denního jídelníčku porce mandlí, pistácií, lískových oříšků nebo vlašských ořechů po dobu několika měsíců, nepřibrali v průměru ani kilo.

V kapitole Ořechy a semena v knize Jak nezemřít jsem uvedl seznam faktorů, o nichž se předpokládá, že jsou za tyto „ztráty“ zodpovědné – kromě potlačení chuti k jídlu. Na seznam teď přidávám nový faktor, který vzal z randomizované, dvojitě zaslepené, placebo kontrolované studie vypracované na Harvardově univerzitě. Použitý „systém zásobování ovocnými koktejly“ zahrnoval stejně chutnající, tukem a kaloriemi odpovídající koktejly vyrobené buď s vlašskými ořechy, nebo s olejem a ořechovou příchutí. Skenování mozku ukázalo, že ti, kteří nevědomky konzumovali skutečné vlašské ořechy, vykazovali zvýšenou aktivaci části mozku, o níž se předpokládá, že zahrnuje schopnost kontrolovat chuť k jídlu. Na ořechích je prostě něco, co se zdá být obzvláště sytivé a uspokojivé.

Ti, kteří jedí ořechy jen dvakrát týdně nebo častěji, zřejmě snižují riziko úmrtí na polovinu ve srovnání s těmi, kteří ořechy téměř vůbec nejedí.

Značná část kalorií v ořeších se také slova vyplavuje. Skutečný počet kalorií, které náš organismus z ořechů vstřebá, může být až o 20 % nižší, než je uvedeno na nutriční etiketě; kalorie jsou totiž uzavřeny uvnitř buněčných stěn. Bez ohledu na to, jak dobře žvýkáme, část kalorií zůstává uvězněna uvnitř neporušených buněk, z nichž každá je obklopena nestravitelnou stěnou z vlákniny. Kalorie v celých rostlinných potravinách jsou účinně „zazděny“, což může pomoci vysvětlit, proč jsou jiné potraviny s vyšší kalorickou hustotou, jako je maso a zpracované potraviny, spojovány s přibýváním na váze, zatímco u ořechů tomu tak není.

Protože se jedná o potraviny s vysokou kalorickou hustotou, stále platí poučka "jezte střídavě", ale to je možná vše, co člověk potřebuje. Zatímco optimalizace přináší z ovoce a zeleniny může vyžadovat konzumaci celých šálků denně, ořechy se zdají být natolik silné, že příznivé účinky na úmrtnost mohou přinášet již pouhé desítky gramů týdně. ●

Realistický optimismus

Psychologové došli k závěru, že pesimisté (lidé, kteří jsou rozhodnuti vidět život skrze negativní mentální filtr) opravdu mají důvod k obavám.

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

Nizozemští vědci například zjistili, že trvale pesimisticky naladěni jedinci mají vyšší pravděpodobnost úmrtí na infarkt nebo z jiné příčiny než lidé optimističtí. Optimističtí lidé měli během trvání studie o 45 % nižší pravděpodobnost předčasného úmrtí.

Pozitivní myšlení se stalo mantrou současné doby, málo se ale mluví o nebezpečí, které tkví v nepřiměřeném optimismu. Je nesmyslné myslet pozitivně jenom proto, abychom mysleli pozitivně. Cílem není používat mentální filtr pesimisty, ale ani nerealistického optimisty. Cílem je „realistický optimismus“, kdy očekáváme to nejlepší, ale jsme připraveni na nejhorší.

Pesimista, který chytí chřipku, nevyhnutelně očekává, že se z ní vyvine zápal plic, a může tím vytvořit sebenaplňující proroctví, které neblaze ovlivní jeho psychické i fyzické zdraví. Naproti tomu nerealistický optimista může ignorovat symptomy nemoci a nutit své tělo k aktivitě v době, kdy potřebuje odpočívat. Realistický optimista si uvědomuje, že prodělal několik respiračních onemocnění, a i když věří, že se uzdraví, ví, že je nutné učinit opatření, aby se nemoc nezhoršovala.

Pesimista, který se snaží chytit letadlo, si říká, „že to nikdy nemůže k bráně stihnout včas“. Stejně tak by si mohl do bot vložit olovená závaží, protože vnitřní jistota, že letadlo nestihne, způsobí, že ho opravdu nestihne. Čistý optimista bude směřovat na

letiště s jistotou, že letadlo bude mít zpoždění a jemu bezpochyby neuletí. Naproti tomu realistický optimista řekne: „Vím, že to bude těsné, ale třeba se let opozdí, a i kdyby již zavřeli bránu, pokusím se je přesvědčit, aby mne do letadla pustili.“ Realistický optimista chápe důsledky možnosti, že mu letadlo neuletí, a chystá se na ně. Současně ale spěchá, jak je to jen možné, aby se k bráně dostal včas.

Realistický optimista vstává z postele s jistotou, že jeho mentální a emocionální operační systém je očištěn od předsudků, negativních vzpomínek a jiných mentálních chyb. Vyhýbá se se zmateným úsudkům a jasně a přesně analyzuje informace, které dostává.

Realistický optimista nepopírá platnost Murphyho zákona, že vše, co se může pokazit, se také pokazí, ale zároveň věří ve svůj úspěch. Odhaduje přesně obtížnost dosažení cíle, očekává překážky, ale důvěruje svým schopnostem překážky zdolávat. Motivuje ho chuť vítězství a zakouší ji mnohem častěji než jeho pesimističtí nebo přehnaně optimističtí přátelé.

Realistický optimista dokáže mnohem lépe zacházet se stresem a rychleji a snáz vyhledá sociální podporu, což jsou faktory, které přispívají k lepšímu zdraví a dlouhověkosti. Je pravděpodobné, že realistický optimista prožívá lepší život, protože se lépe dokáže vyrovnat s překážkami a jeho vzorce chování jsou zdravější. ●





Výzva lékařů

Preambule: Tato výzva je výsledkem konsensu lékařů praktických oborů i zástupců z akademických řad. Je pokračováním petice, která byla přednesena petičnímu výboru parlamentu v dubnu 2021 a poté ignorována.

Vladimír Čížek a další, přetištěno z Reflex.cz

Jako lékaři, odborníci jiných specializací a občané cítíme povinnost vyjádřit se ke koronavirové krizi, která těžce dopadla na naši zemi.

Jsme si plně vědomi vážnosti situace i zdravotních rizik, která s sebou přináší. Mnohem větší ohrožení celkového zdraví obyvatel však vidíme v následcích drastických vládních opatření než v samotné nemoci covid-19. Po roce a půl je zřejmé, že země s liberálním přístupem (Švédsko) nedopadly hůře než země s restriktivním přístupem (ČR). V poslední době je odstrašujícím příkladem Austrálie, kde neuvěřitelné restriktce mohou vyústit ve společenskou a/nebo zdravotní krizi, pokud nedojde ke změně přístupu australské vlády.

Z medicínského hlediska nevidíme důvod k pokračování restriktivních opatření a důrazně žádáme vládu, aby ukončila pandemický stav a začala respektovat svá vlastní pravidla (tzv. rozvolňovací balíčky), podle nichž jsme již několik týdnů měli žít normálním životem bez omezení.

Jako lékaři a odborníci jsme zděšení především následujícími fakty:

Rezignovalo se na základy klinické medicíny. Místo anamnézy, klinického vyšetření a laboratorního nálezu je diagnostikována „nemoc“ na základě jediného výtěru z nosohltanu špatně nastaveným PCR testem. Tato

„nemoc“ je zjišťována i u zcela zdravých lidí, kteří jsou neustále nesmyslně a drazě plošně testováni, a to včetně dětí.

Všichni zdraví lidé jsou na základě presumpce viny považováni za infekční, dokud nedokážou tzv. bezinfekčnost – a to pomocí po-

Lidé jsou již rok a půl strašeni neuvěřitelnou mediální masáží, na níž se naneštěstí podílejí i lékaři a porušují tím jednu z hlavních zásad medicíny – především neškodit.

stupů, které žádnou bezinfekčnost prokázat nemohou. Potvrzení o bezinfekčnosti tak dostanou například očkování, aniž by byla jejich bezinfekčnost prokázána.

Lživě se tvrdí, že imunita po očkování je lepší a delší než imunita po prodělání nemoci. Toto tvrzení popírá publikovaná data i samotné základy imunologie.

Jsme svědky porušování Hippokratovy přísahy – je vyvíjen tlak na nedodržování lékařského tajemství, restriktivní opatření jsou zneužívána proti zákonům lidskosti, lékařská etika dostává vážné trhliny a jsou porušována doporučení WHO i dalších autorit včetně verdiktů soudu.

Od počátku jsou návrhy na levnou léčbu odmítány bez bližšího zkoumání a čekání na všespásnou vakcínu se po dlouhé měsíce stalo modlou. Politici si zčásti přisvojili kompetence k diagnostice, léčbě a prevenci.

Po půl roce je zřejmé, že dobrovolnost vakcíny byla jen další lží. Je vyvíjen nátlak na očkování, i když je již zřejmé, že vakcína není účinná v zabránění přenosu nákazy.

Vakcíny jsou experimentální, nemají dosud ukončené třetí fáze klinických studií, za možné budoucí nežádoucí účinky farmaceutické firmy neručí. Očkování na nádražích a v obchodních centrech, bez sepsání anamnézy, bez pečlivého vyšetření a poučení očkovaného odporuje zásadám lékařské profese a etiky.

Celá epidemie je prezentována jednostranně, není připouštěna svobodná diskuse, objevuje se cenzura, experti s opačnými názory jsou umlčováni, dehonestováni a označováni za dezinformátory, odmítače či popírače, čímž se slovník oficiální propagandy nápadně přiblížil slovníku totalitní strany z období před rokem 1989.

Lidé jsou již rok a půl strašeni neuvěřitelnou mediální masáží, na níž se naneštěstí podílejí i lékaři a porušují tím jednu z hlavních zásad medicíny – především neškodit. Primum non nocere.

Vláda není schopna odpovědět na základní otázku – kdy opatření skončí. Je zřejmé, že ani nulový počet pozitivních testů nepovede k ukončení restrikcí, protože „co kdyby“. Tento postup je natolik arogantní a hloupý, že vzbuzuje podezření, že jde o záměrný plán na okleštění lidských práv a svobod.

Víme, že stejný názor na současné dění v České republice má nejen obrovská skupina lidí, spojených pod standartou Zlatého špendlíku nebo pod hlavičkou Zdravého fóra, ale ozývá se čím dál více vedoucích pracovníků různých úřadů, podniků, ředitelů škol, učitelů, vědců, zdravotníků. Tito lidé jsou nespokojeni se současnou situací a chtějí konečně racionální debatu, a hlavně návrat do normálu.

Naléhavě žádáme vládu: zastavte tuto absurdní hru a zrušte opatření podobně jako Velká Británie či Dánsko. Vraťte zpět kompetence lékařům a krajským hygienikům a postupujte stejně jako při epidemii jiné virózy. Protože sezonní respirační choroby s námi zůstanou a musíme se s nimi naučit žít. ●

Jaká je ideální hodnota BMI?

Vypadá to, že jsme si navykli na smrtící hrozbu obezity. Pokud se ale v lékařské literatuře vrátíte zhruba o půl století zpět, kdy obezita ještě nebyla běžnou záležitostí, tak její popis býval mnohem chmurnější: „Obezita je vždy tragédií, související rizika jsou děsivá.“

Z webových stránek Faktaozdravi.cz



Nemusí však jít o obezitu. Ze 4 milionů každoročních úmrtí připisovaných nadváhou tělesného tuku má takřka 40 % obětí pouze nadváhu, ne obezitu. Podle dvou slavných studií na Harvardově univerzitě už ztloustnutí o pouhých 5 kg od rané dospělosti do středního věku zvyšuje riziko závažných chronických nemocí, jako jsou cukrovka, kardiovaskulární onemocnění a rakovina. Naopak i menší zhubnutí může přinést velké zdravotní přínosy.

Jaký index tělesné hmotnosti (tzv. BMI) je vlastně ideální?

Největší studie z USA i z celého světa zjistily, že normální BMI, tj. 20–25, je spojeno s nejdějším životem. Když spojíte výsledky všech nejlepších studií s nejdějším sledováním, dostanete ještě užší rozpětí – BMI 20 až 22. Takové BMI by bylo například 56–61 kg u lidí s výškou 167 cm. (BMI si spočítáte, když vydělíte svoji váhu v kilogramech svojí výškou v metrech – a ještě jednou svojí výškou v metrech, např. 60/1,75/1,75.)

Dokonce i v rámci normálního BMI může být riziko rozvoje chronických onemocnění, jako jsou cukrovka 2. typu, srdeční onemocnění a několik typů rakoviny, stoupající, když se blížíte horní hranici. Riziko stoupá dokonce už od BMI 21. BMI 18,5 i 24,5 oboje patří do normální váhy, nicméně BMI 24,5 už se pojí s dvojnásobným rizikem srdečního

onemocnění ve srovnání s BMI 18,5. Například u žen můžeme registrovat pětinašobný rozdíl ve výskytu cukrovky, a to jen v rámci „ideálního“ BMI pod 25.

Stejně jako máme gradace rizika v rozpětí normálního BMI, tak máme podobné spektrum i u obezity. Obezita 3. stupně, BMI nad 40, může být spojena se zkrácením života o dekádu i více. Při BMI 45 a vyšším, tedy např. u člověka se 167 cm a 127 kg, se očekávaná délka života může smrknout na stejnou, jakou mají kuřáci cigaret.

Můžeme být tlustí a zároveň v kondici?

Ve studii na více než 600 lidech, kteří se dožili sta let či více, bylo jen 1 % obézních žen a z mužů dokonce nikdo. Nejspíše však existuje vzácná podskupina obézních jedinců, kteří netrpí typickými metabolickými důsledky, jako jsou vysoký tlak a cholesterol.

Vyvstává tím otázka, jestli může existovat něco jako „nehoubná obezita“ nebo „zdravá obezita.“ Může však být jen záležitostí času, než se ty rizikové faktory dostaví. A i kdyby k tomu nedošlo, když sledování trvalo dost dlouho, tak i v uvozovkách „metabolicky zdraví“ obézní jedinci měli zvýšené riziko cukrovky, ztuhnutí jater a kardiovaskulárních příhod jako infarktu a/nebo předčasného úmrtí.

Co z toho plyne? Máme silné důkazy, že tzv. „zdravá obezita“ je mýtem. ●

Rizikové faktory při vstupu do manželství

Možná se právě teď cítíte na cestě ke hvězdám. Na chvíli se ale společně vrátíme zpátky na zem.

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

Projdeme si faktory, jež vybízejí k opatrnosti a jež s sebou přinášejí z pohledu trvalosti manželství prokazatelně zvýšené riziko.

1. Partneři se spolu setkají nebo uzavřou manželství nedlouho po vážné emocionální ztrátě. – Jsou situace, kdy muž a žena nenavážou blízký vztah z důvodu vzájemné citové přitažlivosti, ale protože jeden chce tomu druhému pomoci v těžkém životním období (například když chce někdo utěšit svého přítelem po rozchodu s předchozím partnerem). Jeden z páru se ocitl v krizi, je psychicky nestabilní a vytvoří si ke svému „utěšiteli“ zvláštní citovou vazbu, často milostného charakteru. Po překonání krizové situace se však mnohdy změní i vztah partnerů: trpící strana se zase postaví na vlastní nohy a na toho druhého se opět dívá „jen“ jako na přítele – se kterým ji už ale poji manželský slib.

2. Cílem uzavření manželství může být touha jedné strany oddělit se od původní rodiny (od rodiny, ve které dotyčný partner vyrůstal). – Přání oddělit se od původní rodiny může být někdy i pochopitelné a odůvodněné (alkoholismus, týrání aj.). To ale daného partnera neopravňuje k tomu, aby se ve snaze uniknout z vlivu rodičů bezhlavě vrhal do manželství. Ve většině případů je lepší, když se mladý člověk odstěhuje z domu, vytvoří si vlastní životní prostor a podle svých možností dá svůj vztah s rodiči do pořádku. V opačném případě se snadno může stát, že uteče z jedné katastrofy do druhé.

3. Rodinné zázemí obou stran je zcela odlišné (víra, výchova, hodnoty, společenské postavení, etnická příslušnost, věk). – Říká se, že protiklady se přitahují, ale toto rčení



Výzkumy dokazují, že čím později je manželství uzavřeno, tím větší je šance, že bude skutečně trvalé a šťastné. Není třeba samozřejmě čekat až do důchodu: jde prostě o to, že u některých lidí vrcholí období puberty, v němž se formuje samostatná identita, až po dvacátém roce.

platí v manželství jen omezeně. Je pravdivé v tom smyslu, že nikdo není dokonalý, a jestliže má jeden z partnerů nadání pro nějakou

věc a druhý zase pro jinou, manželství to nesmírně obohacuje. Jsou však oblasti, ve kterých je výhodou, když jsou si partneři podobní: důležitá je například shoda v základních morálních hodnotách, náboženství a dalších faktorech, které představují významnou součást naší identity. Pokud partneři vnímají uvedené oblasti rozdílně, může to později při výchově dětí vyvolat vážné konflikty.

4. Jeden nebo oba dva partneři jsou příliš fixovaní na svou původní rodinu, nebo u nich naopak vazba na původní rodinu chybí. – Manželství je společenstvím dvou samostatných lidí, kteří mají vlastní identitu. Pokud jsou partneři se svými rodiči ve velmi úzkém vztahu, rodiče se cítí oprávněni vyjadřovat se k životu nového páru. Jsou-li si naopak rodinní příslušníci příliš vzdálení, pak se budoucí manželé neměli možnost naučit citové jistotě a tomu, jak vyjadřovat něhu a vytvářet intimitu. Stejně jako v jiných oblastech života, je i tady dobré vyhnout se extrémům. Druhý člověk nám může chybět, ale budme schopni strávit jeden večer bez něj!

5. Muž a žena jsou finančně, fyzicky nebo citově závislí na původní rodině jednoho z nich. – Tento rizikový faktor úzce souvisí s předchozím bodem. Je dobré, pokud rodiče mladý pár ze začátku podporují, poskytnutí této podpory by však neměli zneužívat! Mnozí rodiče totiž mají pocit, že pokud něco novomanželům dají, koupí si právo účastnit se rozhodování o podobě jejich nového života. Proto všem, kdo plánují společný život, doporučuji, aby si svůj životní prostor (jak tělesný, tak citový) vytvářeli alespoň tak

daleko od rodičů, aby nebylo možné přejít od jedněch dveří ke druhým v papučích!

6. Muži i ženě je v době sňatku méně než 20 let. – Výzkumy dokazují, že čím později je manželství uzavřeno, tím větší je šance,



že bude skutečně trvalé a šťastné. Není třeba samozřejmě čekat až do důchodu: jde prostě o to, že u některých lidí vrcholí období puberty, v němž se formuje samostatná identita, až po dvacátém roce. Pokud se v této životní etapě mladí lidé pouštějí do trvalých vztahů, může to být zdrojem mnoha problémů, protože si zatím ani oni sami ještě nenašli v životě svoje vlastní místo.

7. Partneři spolu před uzavřením manželství chodili méně než 6 měsíců nebo více než 3 roky. – K tomu, abychom se mohli rozhodnout pro manželství – což je svazek, který ovlivní celý náš život – musíme toho druhého dobře znát. A abychom se dobře poznali, potřebujeme čas. Jestliže je tato doba kratší než půl roku, pak s velkou pravděpodobností bylo naše poznávání povrchní a čekají nás nepříjemná překvapení. Pokud však „dvoření“ trvá více než tři roky, znamená to, že z nějakých důvodů o sobě partneři pochybují. Za jistých okolností může být samozřejmě odklad odůvodněný (např. studium na vysoké škole, práce v zahraničí aj.).

8. Sňatek se koná bez přítomnosti rodiny a přátel. – Důsledkem lásky je někdy i to, že člověk jde hlavou proti zdi. Pokud se sňatku neúčastní ani členové nejbližší rodiny, může to poukazovat na dvě skutečnosti: buď se partner za toho druhého před svou rodinou stydí, nebo rodina se sňatkem nesouhlasí – a mladí se takto proti jejich názoru bouří.

V obou případech je důležité se nad touto situací zamyslet a během rozhovorů se pokusit najít nějaké řešení.

9. Žena před sňatkem nebo v prvním roce manželství otěhotní. – Manželství z donuce-

ní není tím nejlepším krokem do života. Faktem je, že pokud dva sdílejí lože, automaticky to neznamená, že jsou jeden druhému přítelem a že budou schopni spolu vydržet po celý život, resp. že jejich hodnotové žebříčky jsou podobné. Abychom vytvořili cokoli kvalitního, je potřeba čas, proto mají odborníci výhrady i k otěhotnění během svatební noci. Novomanželé si totiž nejprve musí vytvořit společná pravidla a hranice. Jde to snáz, pokud se přizpůsobujeme sobě navzájem (tj. jen jedné osobě) a není u toho přítomno ještě dítě jako někdo třetí.

10. Jeden nebo oba z partnerů o sobě tvrdí, že měli nešťastné dětství nebo mládí. – Pokud si jeden z partnerů s sebou nese zranění, s nímž se ještě nevyrovnal, vzájemný vztah dokáže během určitého období toto zranění zpracovat. Jestliže jsou však zranění oba partneři, může to jejich vztah zničit.

Uvedený seznam rizikových faktorů si neklade za cíl odradit vás od rozhodnutí uzavřít sňatek. Jestliže je však ve vašem vztahu přítomen některý z vyjmenovaných bodů, není na škodu, pokud ho vezmete v potaz a budete se jím zabývat. Mnohdy stačí, když si spolu o problematickém tématu promluvíte. Jsou však i případy, kdy je opodstatněné obrátit se na odborníka. Vstup do manželství patří mezi vaše nejdůležitější rozhodnutí, proto využijte všechny možnosti, abyste z manželství vytěžili maximum! ●

Košťaloviny proti rakovině

Na základě dat z výzkumu Harvardovy univerzity zabývajícího se progresí rakoviny prostaty a úmrtností jsou zřejmě hlavními viníky vejce a drůbež: pacienti mohou čelit dvojnásobné progresi nádoru, i pokud budou jíst v průměru méně než jedno vejce denně, a riziko vzroste čtyřnásobně, pokud budou konzumovat i méně než jednu porci kuřete či krocana denně.

Na druhé straně, jestliže byste měli přidat ke své stravě jen jednu věc, zvažte zeleninu z čeledi brukvovitých. I méně než jedna porce brokolice, růžičkové kapusty, zelí, květáku nebo kadeřávku denně může redukovat riziko progresse rakoviny o více než polovinu.

Sledovat poměr živočišné a rostlinné stravy, kterou konzumujete, je užitečné pro předcházení rakoviny všeobecně. Kupříkladu největší studie, jaká kdy byla uskutečněna ohledně stravy a rakoviny močového měchýře (zúčastnilo se jí téměř půl milionu osob), ukázala, že nárůst živočišných bílkovin ve stravě je spojen s 15% zvýšením rizika vývinu rakoviny močového měchýře. Na druhé straně nárůst rostlinných bílkovin ve stravě o pouhých 2 % znamená snížení rizika, že člověk rakovinou onemocní, o 23 %.

Jahody na jícen

Rakovina jícnu spolu s rakovinou slinivky jsou nejsmrtelnějšími diagnózami. Procento přežití v době pěti let od diagnózy je menší než dvacet procent, přičemž většina pacientů umírá do jednoho roku. Proto je nezbytné jí předcházet, případně zastavit a zvrátit její průběh, jak nejdříve je to možné.

Vědci se rozhodli testovat vliv bobulí. V randomizované klinické studii bylo pacientům s přednádorovými lézemi podáváno v průběhu šesti měsíců 30–60 g sušeného jahodového prášku denně, což odpovídá zhruba 0,5 kg čerstvých jahod.

Všichni účastníci studie začínali s mírnou nebo střední formou přednádorového stavu, ale, k úžasu všech, byl postup nemocí zvrácen u 80 % pacientů ve skupině s vysokou dávkou jahod. Většina lézí se buď zredukovala ze střední na mírnou závažnost, nebo dokonce úplně vymizela. Polovina pacientů v této skupině odcházela bez nálezu.



S domácími rajčaty k potravinové suverenitě

„Jsou jen dvě věci, které peníze nekoupí: pravá láska a domácí rajčata,“ zpívá Guy Clark v osmdesátkovém country hitu Homegrown Tomatoes. Pokud bych chtěla shrnout svoje zkoumání městských zahrad coby prostorů potravinové suverenity a nepeněžní ekonomiky v jedné větě, nedokázala bych to lépe.

Lucie Sovová, Sedmá generace

Zahrádkaření v českém kontextu obvykle neplní stránky lifestyleových časopisů. O pěstování potravin pro vlastní spotřebu se – tedy až donedávna – mluvilo málo a s nevelkým nadšením. Zahrádkaření u nás přitom má dlouhou tradici a je stále velmi rozšířené.

Podle reprezentativního šetření z roku 2020 se samozásobitelství věnuje 41,5 procenta Čechů. I ti, kteří mají k zahradničení

odpor, dost pravděpodobně ve svém okolí mají někoho, kdo pěstuje domácí potraviny. Výzkumy dále naznačují, že velká část populace jídlo ze zahrad alespoň příležitostně dostává. Jinými slovy, o zahrádkaření moc nemluvíme možná proto, že je samozřejmou součástí naší každodennosti.

Tento stav věcí kontrastuje se situací v západní Evropě, která je prakticky opačná: vlastní potraviny si pěstuje průměrně okolo

deseti procent lidí (data jsou ze šetření v roce 2008; současné číslo je tak pravděpodobně vyšší).

Odlíšné pohledy na zahrádkaření v západní a středovýchodní Evropě jsou zajímavým předmětem pro výzkum. Otázka, zda jsou české zahrádky „Stíny minulosti, nebo záblesky budoucnosti“ se objevuje v názvu publikace Petra Gibase a kolegů, věnované zahrádkovým osadám v Praze. Tyto i další

výzkumy se shodují na tom, že pověst zahrádkových osad a samozásobitelství obecně poškodilo jejich spojování s komunistickým režimem. To ale není zcela oprávněné: organizované městské zahrady u nás, podobně jako v dalších evropských zemích, vznikly v reakci na urbanizaci a industrializaci počátku dvacátého století.

Podoba a význam zahrádkaření se za uplynulé století samozřejmě změnila. Současní zahrádkáři v naprosté většině nepěstují potraviny z finanční nouze ani kvůli nedostupnosti čerstvých plodin na trhu. Domácí ovoce a zelenina jsou nicméně stále jedním z nejvíce oceňovaných přínosů zahrádkaření – spolu s faktem, že zahrádkáře tato aktivita zkrátka baví.

S rostoucím zájmem o kvalitní potraviny a smysluplné trávení volného času česká společnost v posledních letech radostí samozásobitelství znovu objevuje. Bezobalový životní styl, vaření z čerstvých surovin nebo kvašení a zavařování všeho druhu jsou trendy, které k nám často pronikají ze západní Evropy. V českém prostředí se setkávají a mísí, nebo někdy také míjí, se stále živou tradicí. Nová image zahrádkaření neuškodí a může tuto aktivitu přiblížit i těm, kteří by nad ní ještě nedávno ohrnuli nos.

Přínosy zahrádkaření ostatně zviditelnilo i období pandemie, kdy zahrady fungovaly jako bezpečné prostory rekreace i společenských kontaktů „přes plot“ a přinášely zdravé potraviny bez nutnosti opustit prostředí domova. Výzkum *Náš vztah k jídlu* během pandemie covidu-19 už v létě loňského roku ukázal zvýšení zájmu o pěstování vlastních potravin, který se projevil také nárůstem uchazečů o zahrádky v městských osadách a komunitních zahradách.

Dobré jídlo, dobrá práce

Z hlediska potravinového systému je samozásobitelství pozoruhodné hned z několika důvodů. V první řadě jde typicky o velmi lokalizovaný způsob získávání potravin: cesta výpěstků ze zahrad do domácností je ve většině případů velmi krátká a nevyžaduje složité balení, chlazení a podobné procedury, jež v běžných potravinových řetězcích spolu s přepravou spotřebovávají velké množství surovin a energie.

Pěstitelské metody samozásobitelů jsou oblíbeným a kontroverzním tématem. Žaluje se představa o tom, že zahrádkáři „stříkají“ a pro zvýšení produkce jsou ochotni sáhnout k environmentálně destruktivním prostředkům, podle výzkumů není pravdivá. Více než polovina českých zahrádkářů se používání „chemie“ vyhýbá. Z rozhovorů navíc vím, že i ti, kteří v případě nouze k pesticidům

sáhnou, tak činí neradi a pouze v nezbytných případech.

Bez přílišné romantizace tedy lze říci, že domácí potraviny možná nejsou stoprocentně „bio“, ve většině případů ale co do použití agrochemie představují lepší alternativu než jídlo z konvenčního zemědělství. Vyhnout se chemicky ošetřenému ovoci a zelenině je ostatně pro mnohé zahrádkáře důležitou motivací. U domácích potravin nemusí číst etikety ani se obávat podvodu – vědí přesně, jakým způsobem byly vypěstovány. V tomto směru samozásobitelství představuje praktickou cestu k potravinové suverenitě, tedy kontrole nad vlastními zdroji potravin, která v době netransparentních korporátních řetězců rozhodně není samozřejmostí.

Bezprostřední kontakt s procesem produkce potravin je ostatně hodnotou sám o sobě. V době specializace a digitalizace je zahrada jedním z mála míst, kde sousloví „plody vlastní práce“ nabývá doslovného vý-

Data naznačují, že zahrádkáři ve spotřebě ovoce a zeleniny přesahují český průměr, a samozásobitelství tak pravděpodobně vede ke zdravějšímu jídelníčku.

znamu. Kromě prevence syndromu vyhoření a podobných civilizačních neduhů samozásobitelství nabízí zejména v městském kontextu jedinečnou možnost kontaktu s přírodou, byť výrazně kultivovanou. Zejména zahrádkáři s malými dětmi či vnučaty oceňují možnost jim ukázat, kde se berou potraviny. Zkušenost s tím, jak náročné je něco vypěstovat, také utváří specifický vztah k úrodě a jídlu obecněji. Ten se projevuje třeba silnou averzí k plýtvání potravinami a snahou zužitkovat i nedokonalé výpěstky.

Zahradnické bilance

„Ekonomické“ uvažování je vidět například v rozhodování o tom, co pěstovat na zahradě, a co si naopak pořídit jinde. Zahrádkáři pragmaticky posuzují náklady a výnosy různých druhů plodin. Peníze ale v této bilanci hrají jen podružnou roli. Na straně „nákladů“ pěstitelé zvažují hlavně to, zda se dané plodině bude na jejich zahradě dobře dařit

a zda se o ni v rámci svých možností dokážou postarat.

Na straně „výnosů“ pak hraje roli zmiňovaná kvalita potravin a chuť strážníků v domácnosti. Zahrádkáři samozřejmě nepěstují plodiny, které jim nechutnají. Odpustí si ale i ty, které se dají ve srovnatelné kvalitě pořídit jinde – třeba od příbuzných s větším pozemkem, od zemědělce, nebo i z obchodu. Názory na to, které potraviny „se vyplácí“ pěstovat, se tak samozřejmě odvíjejí od osobních (či rodinných) preferencí. Jen na jednom se všichni účastníci výzkumu shodli – chuti domácích rajčat se opravdu nic nevyrovná.

Lepší chuť a vůně domácích potravin je často zmiňovanou motivací k samozásobitelství. Kromě pěstitelských rozhodnutí nicméně dalekosáhle ovlivňuje také to, co si zahrádkáři kupují a co jedí.

Data také naznačují, že zahrádkáři ve spotřebě ovoce a zeleniny přesahují český průměr, a samozásobitelství tak pravděpodobně vede ke zdravějšímu jídelníčku.

Na jaře jsou nejvíce konzumovanými plodinami salát a ředkvičky, v létě rajčata a cukety, na podzim dýně a v zimě kyselé zelí a okurky. Třeba rajčata zahrádkáři prakticky nekupují, protože nedosahují chuťového standardu těch domácích. Podobně jsou na tom cukety, dýně a hrášek, z ovoce pak rybíz, ostružiny, třešně či maliny.

Jak se pěstují zahrádkáři

Je na čase, abychom „obyčejné“ české zahrádkaření začali brát vážně a zahrnuli ho do debat o lokální, environmentálně příznivé produkci potravin přispívající k dobrým vztahům a ekonomice zaměřené na lidské potřeby.

Zahrádkářem nemůže být každý, a možná to ani není žádoucí. Aktuálně je u nás ale samozásobitelství rozšířené násobně více než novější alternativy – ať už jde o nákup bio potravin, komunitou podporované zemědělství, spolkové obchody či podobné chvályhodné iniciativy – a zasluhuje tak stejnou pozornost a podporu. Kromě pocitu národní hrdosti je tak na místě se ptát, jak napomoci tomu, aby se u nás zahrádkářům dařilo i nadále.

Zásadní částí zahrádkářské infrastruktury je půda a přístup k ní. Z tohoto hlediska jsou ohrožené zejména městské zahrady operující na pronajatých pozemcích. Mít pár záhonků není důležité jen pro současné zahrádkáře – jen skrze praxi se zahrádkářské dovednosti předávají z generace na generaci.

V době, kdy zájem o zahrádkaření ve městech roste, by měly místní samosprávy



Vládci noční oblohy

Sovy jsou zajímaví, majestátní ptáci s velkýma očima, ušními chocholky na hlavě, nehlučným letem a charakteristickým nočním houkáním. Žijí na všech kontinentech kromě Antarktidy.

Matthew Cserhati, Creation.com

Tito ptáci jsou samotářští a aktivní jsou obvykle za soumraku nebo v noci. Některé druhy, jako např. puštík obecný, jsou aktivní i ve dne.

Sovy se živí hmyzem a/nebo drobnými živočichy, např. hlodavci. U některých druhů, jako je výr velký, je dokonce známo, že zabíjejí srnčí mláďata.

Velikost sov se pohybuje od 13 cm u sovy pálené až po sovu šedou, která měří 82 cm.

Na rozdíl od většiny ostatních ptáků jsou samice sov větší a barevnější než samci.

Jak sovy vidí v noci?

Sovy mají charakteristicky velké oči, které mohou tvořit až 5 % jejich tělesné hmotnosti – 100násobek poměru u člověka. Jejich oči jsou mnohem citlivější než naše na světlo a pohyb a obsahují poměrně vysokou hustotu tyčinkových buněk detekujících světlo, které

se u všech živočichů používají při nočním vidění. V sovím oku je až milion tyčinkových buněk na čtvereční milimetr zatímco v lidském oku je to asi 200 000.

Na rozdíl od mnoha jiných ptáků mají sovy oči obrácené dopředu, přičemž zorné pole obou očí se překrývá. Jedná se o tzv. binokulární vidění, přítomné u dravých ptáků. Pouze sovy však mají kostěné struktury zvané sklerotické prstence, které drží jejich trubcovité oči na místě. Nemohou tedy koulet očima, ale musí otáčet hlavou, aby viděly své okolí. Sovy však mohou otáčet hlavou o 270 stupňů oběma směry – nebo dokonce vzhůru nohama! K tomu jim slouží čtrnáct krčních obratlů, což je dvakrát více než u lidí.

Mají také třetí, průhledné víčko (neboli blánu). To se dá přetáhnout přes oko, aby ho zvlhčilo nebo ochránilo.

Kromě ostrého nočního vidění se sovy při nočním lovu spoléhají také na zvuk kořisti. Jejich sluch je vysoce sofistikovaný a velmi citlivý; sova šedá dokáže zaslechnout pištění myši na vzdálenost více než 3/4 km!

Mnohé sovy mají obličej ve tvaru disku, který odvádí zvuk směrem k uším (ty jsou na tomto disku pokryté peřím). Ten funguje jako satelitní anténa a může být také pohybován speciálními svaly na soví lebce, aby se upravila ohnisková vzdálenost, podobně jako čočka našeho oka mění tvar, aby zaostřila světlo z různých vzdáleností.

Soví uši se nacházejí pod peřím pokrývajícím obličejový štít. U mnoha druhů jsou uši umístěny asymetricky. To sovám pomáhá lokalizovat kořist ve třech rozměrech. Při lovu sova otáčí hlavu doleva nebo doprava, dokud zvukové vlny kořisti nedosáhnou obou uší najednou. Pak sova na základě rozdílu hladin zvuku shora nebo zdola pohne



Sovy mají charakteristicky velké oči, které mohou tvořit až 5 % jejich tělesné hmotnosti – 100násobek poměru u člověka. Jejich oči jsou mnohem citlivější než naše na světlo a pohyb a obsahují poměrně vysokou hustotu tyčinkových buněk detekujících světlo, které se u všech živočichů používají při nočním vidění.

hlavou nahoru nebo dolů, aby našla kořist. Tento mechanismus zaměřování je tak přesný, že sova dokáže lokalizovat kořist s přesností 1,5 stupně ve vertikálním i horizontálním směru.

Při lovu musí sovy létat téměř neslyšně, aby na svůj přilet neupozornily kořist. Velká křídla umožňují pomalý let, který je méně hlučný. Vzdušné turbulence rozkládají hřebenovité struktury na primárních perech náběžné hrany sovích křídel. Zubaté okraje sekundárních per sovy dále snižují turbulence vzduchu. Žebírka většiny sovích per mají chlupům podobné struktury zvané penuly. Ty dodávají křídům sametový omak a umožňují, aby po sobě peří bezhlučně klouzalo. Zvyšují také pórovitost křídel, což dále snižuje hlučnost. To inspirovalo inženýry při navrhování tišších lopatek ventilátorů pro počítače.

Druhy sov, jež loví pouze ryby a hmyz, které zvuk letící sovy neslyší, tyto vlastnosti tlumení zvuku nemají.

Kromě ostrého nočního vidění se sovy při nočním lovu spoléhají také na zvuk kořisti. Jejich sluch je vysoce sofistikovaný a velmi citlivý; sova šedá dokáže zaslechnout pištění myši na vzdálenost více než 3/4 km!

Co nám o sovách říkají pelety?

Sovy polykají potravu, aniž by ji žvýkaly. Potrava se nejprve dostane do žláznaté části dvoudílného žaludku, kde kyselina a enzymy potravu rozloží pro snadnější trávení. Poté potravu přejde do druhé části, žaludku, kde se nestravitelné části potravy, jako jsou srst, peří a kosti, zhutní do pelet. Peleta se pak vrací zpět do žláznatého žaludku a později je vyvržena. Pelety jsou šedé nebo černé a lze je nalézt v lesních oblastech nebo ve stodolách. Jejich obsah vypovídá o potravě sovy a o druhu kořisti v dané oblasti.

Sovy jsou zajímavá zvířata se složitým zrakovým a sluchovým ústrojím. Vypovídají spíše o Božím záměru než o náhodné evoluci. ●

Proč lidé na podzim tloustnou?

Zkratka SAD neoznačuje jen standardní americkou dietu. Stejně se značí i stav zvaný sezonní afektivní porucha, pro kterou je typické zvýšení apetitu a chuti na sladké, společně se zvýšenou ospalostí a letargií.

Z webových stránek Faktaozdravi.cz

Ato vše začíná na podzim, když začne ubývat světla. Toto chování je nyní zařazeno na hranici spektra normálního lidského chování. My všichni se zkracujícími se dny začínáme jíst více. Existuje „výrazný sezonní rytmus“ příjmu kalorií z větších jídel, rychlosti konzumace, hladu a celkového příjmu kalorií na podzim.

V přípravě na zimu se některá zvířata uchylují k hibernaci a zdvojnásobí předtím své tukové zásoby. Hojný podzim využijí k přežití chudé zimy. Vědci v lidském těle našli geny podobné hibernačním genům zvířat, což může pomoci vysvětlit, proč vykazujeme podobné chování. Vliv podzimu není malý. Vědci spočítali, že rozdíl mezi kalorickým příjmem na podzim a na jaře je 222 kalorií. A není to jen chladnějším počasím, jelikož na podzim jíme více než v zimě. Vypadá to, že jsme zkrátka geneticky naprogramováni připravit se na zimní nedostatek potravy – který však dnes již nepřichází.

Je pozoruhodné, že v dnešní době s moderním osvětlením a vytápěním naše těla z okolí nadále poznají přechody mezi ročními obdobími a ty pak mají tak výrazný vliv na naše stravovací návyky. Není překvapivé, že

je terapie jasným světlem využívána k léčbě sezonní afektivní poruchy a takřka ztrojnásobuje pravděpodobnost remise oproti placebo. Ačkoliv to dosud nebylo přímo otestováno, nemůže být na škodu vyjít si se psem na dodatečné ranní procházky, a možná se tak vyhnout části obvyklého svátečního váhového přírůstku.

Je to legrační, lidé sice z přejídání obviňují svátky, ale možná místo svátků za tím hodováním stojí příchod podzimu. A možná právě proto jsou svátky zasazeny do této části roku.

Ať je to jak chce, mezi další „konkrétní doporučení pro prevenci obezity zlepšením kondice cirkadiálního systému“ na základě důkazů s různou kvalitou patří spát v noci a být aktivní ve dne. Spěte dostatečně, nejméně 7–8 hodin nočního spánku. Brzy jít spát a brzy vstávat. Krátké zdrímnutí je v pořádku. Navzdory obecnému přesvědčení zdrímnutí během dne zřejmě nijak nepříznivě neovlivňuje noční spánek.

V noci se vyvarujte silného světla a je-li to možné, spěte v úplné tmě. Jako největší jídlo dne si dopřejte snídaní nebo oběd, nejezte ani necvičte těsně přes spaním a nikdy nejezte v noci. ●





Válka v nebi

Představte si na okamžik, že se celé lidstvo – všichni, kdo kdy žili, i ti, kdo se teprve narodí – shromáždilo na jednom místě. Jste tam vy, vaše rodina, vaši přátelé, a dokonce i vaši nepřátelé. Každé oko je upřeno na něco nesmírně důležitého.

Z knihy Ivora Myerse Operation Blueprint.

Mnozí z tohoto nespočetného zástupu se mylně domnívali, že tento den nikdy nepřijde, že zde nyní nikdy nebudou stát. Všichni v naprostém tichu sledují, jak se před nimi odehrávají filmové scény, film důležitější než jakýkoli jiný film, který kdy viděli. Je to vlastně poslední film, který se na planetě Zemi promítá.

Jsou přítomny dvě skupiny a vy jste v jedné z nich. Kdo jsou tyto dvě skupiny, co sledují a proč?

Zatímco se tato scéna odehrává, přejděme prozatím k jiné. Vraťme se v čase, stiskneme tlačítko „přetáčení“ dějin a dostanme se za hranice života na naší planetě. Scéna, která se před námi odehrává,

se odehrává v nebi, na místě čistého míru a odpočinku.

Na počátku, ještě před stvořením našeho světa, bylo nebe místem, kde byli andělé, stvoření Bohem, všichni v souladu s jeho vůlí – šťastní poddaní jeho trůnu a vlády. Něco se však stalo, co nebeský stav klidu narušilo. Vše začalo andělem jménem Lucifer, který později začal být znám jako Satan. Bible to vysvětluje:

„Byl jsi zářivý cherub ochránce, k tomu jsem tě určil, pobýval jsi na svaté hoře Boží, procházel ses uprostřed ohnivých kamenů, na svých cestách jsi byl bezúhonný ode dne svého stvoření, dokud se v tobě nenašla podlost.“ (Ezechiel 28,14.15).

„Cherubín“ je anděl, ale Lucifer nebyl obyčejný anděl. Byl to „strážný“ nebo „krycí“ cherubín. Abychom pochopili úlohu strážného cheruba, potřebujeme mít určité znalosti o zvláštní stavbě, kterou kdysi Bůh přikázal svému lidu na zemi postavit, aby mu pomohla pochopit důležité věci o nebi. Jak je zaznamenáno ve Starém zákoně, Bůh nařídil proroku Mojžíšovi, aby po odchodu izraelských dětí z Egypta postavil na poušti „svatyni“, někdy nazývanou „stánek“. Bylo to velmi posvátné místo – něco jako dnešní kostel nebo chrám, ale také mnohem víc než to. Tato budova svatyně byla místem, kde Bůh „přebýval“ nebo „stanoval“ mezi Izraelci a kde ho uctívali. Tato stavba byla mocnou ilustrací,

protože byla miniaturním modelem Boží vlády, předobrazem jeho trůnu v nebi. Všimněte si, jak je v následujících verších použito slovo „vzor“:

„Hospodin promluvil k Mojžíšovi: ‚Mluv k synům Izraele, ať pro mne vyberou oběť pozdvihování. Vyberete oběť pozdvihování pro mne od každého, kdo ji ze srdce dobrovolně odevzdá. Ať mi udělají svatyni a já budu bydlet uprostřed nich. Uděláte všechno přesně podle toho, co ti ukazují jako vzor svatého příbytku i vzor všech bohoslužebných předmětů.“ (2. Mojžíšova 25,1.2.8.9, můj důraz).

První svatyně postavená na zemi byla přenosná a podobala se velkému stanu. Pozdější svatyně měly být zhotoveny jako stacionární a měly mít těžší stavební materiál. Všechny však měly stejnou konstrukci. Svatyně se skládala z nádvoří a stanu (nebo budovy) se dvěma místnostmi: svatostánkem a nejsvětější svatyní. Nejsvětější místo obsahovalo zlatem pokrytou schránku zvanou archa úmluvy. Na arše spočívala slitovnice, na níž přebývala Boží sláva (přítomnost) – „šekina“. Slitovnice tedy byla symbolem Božího trůnu v nebi. Proto Pavel v novozákonní knize Židům napsal: „Přístupme tedy směle k trůnu milosti, abychom došli milosrdenství a našli milost a pomoc v pravý čas“ (Židům 4,16).

Mojžíš dostal pokyn, aby zhotovil obraz anděla, jeden pro každou stranu slitovnice. Těmto dvěma andělům se říkalo „krycí“ cherubíni, protože střežili schránu smlouvy; tyto dvě postavy tedy představovaly dva anděly, kteří stojí nejbliže Boží přítomnosti v nebi. To nás informuje o tom, že Luciferovo postavení v nebi bylo stát nejbliže Bohu, blíže než kterýkoli jiný anděl. Takto jsou tito cherubíni popsáni v Bibli:

„Potom zhotovíš dva cheruby ze zlata; dáš je vytepat na oba konce příkrovu. Jednoho cheruba uděláš na jednom konci a druhého cheruba na druhém konci. Uděláte cheruby na příkrov, na oba jeho konce. Cherubové budou mít křídla rozpjatá vzhůru; svými křídly budou zastírat příkrov. Tvářemi budou obráceni k sobě; budou hledět na příkrov. Příkrov dáš nahoru na schránu a do schrány uložíš svědectví, které ti dám“ (Exodus 25,18–21).

Pokud byl Lucifer krycím cherubem, pak víme, že stál vedle Boha. Ale co konkrétně zakrýval? Byl to Boží trůn (Izajáš 6,1.2). Slitovnice ve svatyni – opět symbol Božího trůnu – spočívala na arše smlouvy, což byl zvláštní kus nábytku pokrytý zlatem, který obsahoval Boží zákon a sloužil jako základ slitovnice. Můžeme tedy vědět, že v nebi je základem Božího trůnu jeho zákon. Pouze pokud se andělé tomuto zákonu podřídí, zůstane nebe místem

pokoje. Právě tento zákon, který je na jiném místě Bible popsán jako „zákon lásky“ (Římanům 13,8–10), kdysi „přikrýval“ Lucifer. (Slovo „přikrýt“ znamená chránit.) Proto byl Lucifer, přikrývající cherubín, kdysi strážcem Božího zákona.

S Luciferem se však něco stalo: byla v něm nalezena „nepravost“ (Ezechiel 28,15). Nepravost, což je jiný výraz pro hřích, narušila nebeský mír. To vedlo ke vzpouře v nebi. Zásadní otázkou je, co je to hřích? Pokud se nám podaří odhalit odpověď, získáme neocenitelný kousek skládačky tohoto konfliktu mezi Bohem a satanem.

Lucifer, kdysi strážce Božího zákona, se začal obracet proti samotnému zákonu, který měl chránit. Vzpouře v nebi byla způsobena nerespektováním Božího trůnu, jeho vlády, která byla založena na tomto zákoně.

Všimněte si proto, jak Bible definuje hřích: „Každý, kdo se dopouští hříchu, jedná i proti zákonu Božímu, neboť hřích je porušení zákona“ (1 Jan 3,4).

Lucifer, kdysi strážce Božího zákona, se začal obracet proti samotnému zákonu, který měl chránit. Vzpouře v nebi byla způsobena nerespektováním Božího trůnu, jeho vlády, která byla založena na tomto zákoně. V důsledku hříchu Lucifer způsobil v nebi válečný stav – za který byl nakonec vyhnán. (Viz Ezechiel 28,16).

Nemělo by nás tedy překvapit, že v poslední kapitole Zjevení se píše: „Blaze těm, kdo si vyprali roucha, a tak mají přístup ke stromu života i do bran města“ (Zjevení 22,14). Lucifer byl z tohoto města vyhnán za to, že bojoval proti zákonu, ale ti, kdo zachovávají Boží zákon, budou mít do tohoto města otevřený přístup. Na to se však podíváme podrobněji později. Prozatím se vrátíme k naší scéně v nebi ...

Lucifer se obrátil proti zákonu, který kdy si ctil. Nevzbouřil se však sám, přesvědčil

Žalm 91

Ten, kdo se touží v Bohu skrýt
Ukryt se v Hospodinu
I v bouři může klidně žít
A bydlet v Jeho stínu

Můj Bože, jsi můj pevný hrad
Jsi moje útočiště
Naději můžeš jen Ty dát
Máš v rukou moje „příště“

Z osidla lovce unikám
Až tam, kde On sám bydlí
Když někdy nevím, kudy kam
Schoulím se pod Jeho křídly

Je pavézou, je štítem mým
Co bezpečně mne chrání
A proti zlu a proti lžím
Mne Jeho pravda brání

Já nebudu se noci bát
Střely, co ve dne letí
I v nemoci chce sílu dát
Uzdravit svoje děti

Ač vedle padne tisíc snad
V důsledku bojů či války
Ty nemusíš se obávat
Uvidíš to jen z dálky

Tys Nejvyššího vyvolil
Za Boha, Pána svého
On tvůj příbytek utvrdil
Nepotká tě nic zlého

Bůh říká: Ten, kdo má mě rád
Kdo poznal moje jméno
Ten nemusí se smrti bát
A je mu odpuštěno

Bude mě volat, já odpovím
Nebude nikdy sám
I v soužení jsem stále s ním
A spasení mu dám

Věra Gajdošíková

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, výborou čistě vegetariánskou stravu, masáže, rehabilitační cvičení na páteř, bohatý program přednášek z oblasti zdravé výživy a zdravého životního stylu i společenský a hudební doprovod. V některých zařízeních je možné využívat saunu, jinde bazén, příp. vodoléčbu či fitness. 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 2022 podobné jako v roce 2021, konkrétně v rozpětí 6 650 až 6 950 Kč. Cena zahrnuje všechny výše zmíněné služby. Absolventi předchozích pobytů mohou opět počítat se slevou 10%. Bližší informace na tel. 737 303 796.

Obilovinová kuchařka

Český veganský šéfkuchař Petr Klíma spojuje zkušenosti ze světové gastronomie s praxí v restauraci i v domácí kuchyni. Vyzkoušejte nejoblíbenější postupy autora, který denně připravuje v restauraci Country Life v Praze Bubenči zdravé a výživné menu plné zeleniny, luštěnin a zdravých obilovin.

Recepty pocházejí z Obilovinové kuchařky Petra Klímy. Knihu právě vydalo nakladatelství SmartPress.

Pohanka s kysaným zelím, řepou a křenem

600 g červené řepy, 1 lžička sušeného rozmarýnu, 400 g pohankových krup, 2 velké cibule, slunečnicový olej, 400 g překrájeného kysaného zelí, 1 lžička drceného kmínu, 2 lžíce čerstvě nastrouhaného křenu, mletý barevný pepř, svazek pažitky, mořská sůl

Řepu nakrájíme na menší kostky, polijeme 4 lžicemi oleje, posypeme rozmarýnem, osolíme a pečeme do měkka v troubě na 180 °C asi 70 minut. (Mám jeden skvělý trik: Aby řepa nebyla po dlouhém pečení vysušená, dejte naspod trouby nádobu s vodou, která bude teplotu v troubě zvlhčovat, řepa pak bude pěkně šťavnatá i po upečení.)

Pohanku zalijeme 700 ml vody, přivedeme k varu, ztlumíme, pozvolna vaříme asi 8–10 minut, dokud není na skus, pak necháme pod pokličkou dojít.

Na rozehřátém oleji ve větším hrnci orestujeme nejmenno nakrájenou cibuli dozlatova, polovinu odložíme do menší misky na posyp. Přidáme zelí, kmín, podlijeme asi 1/2 l vody (můžete použít i kostku zeleninového bujonu pro lepší chuť), osolíme a přibližně 15 minut dusíme. (Pokud je směs příliš kyselá, můžeme přidat pár lžic cukru.)

Vsypeme pohanku, upečenou řepu, křen, zamícháme, dochutíme solí a pepřem.

Na talíři posypeme usmaženou cibulkou a nejmenno nakrájenou pažitkou.

Tip: Toto jídlo lze udělat také s uvařenou špaldou, obohatit uzeným tempehem či tofu.

Do cibulového základu se hodí zarestovat nahrubo nasekaný česnek.

Pohanka je jednou ze surovin, které se nabízejí k zařazování především v chladnější části roku. Díky obsaženému rutinu má zařhřívající účinek na organismus a krásně se hodí k nejrůznější podzimní a zimní zelenině. Proto jsem vsadil v tomto jednom jídle na tuto kombinaci tuzemských surovin, kterou znáte třeba ze salátu.

Žitná kedlubnová polévka na kari

4 lžíce olivového oleje, 1 cibule, 1 stroužek česneku, palec zázvoru, 60 g žitných vloček, 2 lžičky kari koření, 1 kostka zeleninového bujonu, 1 středně velká kedlubna, 1 menší mrkev, 1 menší brambora, sůl dle potřeby, jarní cibulka nebo čerstvý korian-dr, mungo či jiné klíčky

Do rozehřátého oleje vsypeme nejmenno nakrájenou cibuli, kterou orestujeme do růžova. Přidáme nastrouhaný česnek, zázvor, vločky a opět chvíli restujeme. Nakonec zlehka orestujeme i kari koření.

Zalijeme 1,3 l vody, přidáme bujon, na nudličky nakrájenou zeleninu a přivedeme k varu. Ztlumíme a pozvolna vaříme asi 20 minut. Odstavíme z plotny, dochutíme solí a necháme pod pokličkou asi 10 minut dojít.

Polévku naservírujeme do misek a posypeme ji čerstvými bylinkami a klíčky.

Tip: V průběhu sezony můžeme do polévky přidávat i hrášek, fazolky a další druhy zeleniny dle fantazie a chuti.



Žitné celozrnné vločky jsou velice specifickou a nepříliš často využívanou surovinou. Přítom mají, tak jako další vločky, opravdu praktickou zahušťovací úlohu, zejména v polévkách. Já jim v tomto receptu vybral společnost v podobně kedluben, s jemným nádechem exotických vůní. Prostě polévka, co má říz a voní dálkami!

Quinoa s pečenou zeleninou a olivami

200 g bílé quinoj, 1 menší celer, 1 malá řepa, 2 malé mrkve, 1 petržel, 100 ml olivového oleje, 1 lžice sušeného provensálského koření, mořská sůl, 1 červená cibule, 2 stroužky česneku, 2 hrstky míchaných oliv, plocholístá petrželka

Quinou vaříme ve dvojnásobném množství osolené vody doměkka po dobu 15 minut. Odstavíme hrnec z plotny a necháme pod pokličkou dojít.

Kořenovou zeleninu nakrájíme na kostky, dáme na plech, zastříkneme větším množstvím oleje, posypeme bylinkami, osolíme, promícháme a vložíme do vyhřáté trouby. Pečeme na 170 °C asi 30 minut (řepa může být mírně tvrdší). Během pečení několikrát promícháme. (Aby se zelenina pěkně upekla, můžete dát dospodu trouby misku s vodou.) Ke konci přidáme na měsíčky nakrájenou cibuli, utřený česnek a opět asi 10 minut pečeme.

Pekáč vyjmeme z trouby, vsypeme quinou, překrájené olivy a nasekanou petrželku, lehce osolíme a důkladně promícháme.

Na talíři opět posypeme petrželkou, můžeme zakápnout olivovým olejem nebo zastříknout balsamickým octem.

Tento ryze podzimní pokrm můžeme připravit i v jakémkoliv jiném ročním období, už jen pro dostupnost jeho surovin. Každopádně je přirozeně zpracovávat kořenovou zeleninu od podzimu do jara. Jedná se o bezlepkový recept, tentokrát z klasické bílé quinoj, která je z vybraných druhů nejchutnější. ●

S domácími rajčaty...

Pokračování ze strany 21

usilovat o ochranu stávajících zelených ploch či jejich rozšíření. Jednou zastavená území lze jen obtížně získat zpátky, a jakkoli kreativní jsou zahrady v pytlích, boxech či kontejnerech, pěstování v půdě nenahradí. I ve městech je proto nutné půdu chápat jako hodnotný zdroj a pěstování potravin jako její legitimní využití.

Zdánlivou drobností je zpracovávání a uchovávání plodin ze zahrad. Zahrádkáři, kteří byli v mém výzkumném vzorku nejvíce soběstační, typicky spoléhali na uskladňování úrody ve sklepích a rozmanité způsoby konzervace. Pro ty, kteří bydleli v malých a teplých panelákových bytech, byl nedostatek vhodných

skladovacích prostor výraznou překážkou k větší soběstačnosti. Možným řešením, které navíc může posílit sousedské vztahy, mohou být třeba spolkové kuchyně či spížírny. Moštárny, které dříve hojně provozoval a v některých místech stále provozuje Český zahrádkářský svaz, jsou ostatně krokem v tomto směru.

Pokud se pak zasním ještě víc, zapadá samozásobitelství do vizí o kratším pracovním týdnu, základním příjmu a ekonomice, v níž se čas nepoměřuje vydělanými penězi, ale užítkem pro člověka a jeho okolí. Více času na pěstování i zpracovávání výpěstků je něco, po čem touží snad všichni samozásobitelé. Představte si třeba „zahrádkářské volno“ v dobách intenzivních jarních prací nebo letního zpracovávání sklizně. Zavařovat se sousedy okurky a zpívat si přitom o pravé lásce – kdo by to nechtěl. ●

Válka v nebi

Pokračování ze strany 25

tisíce dalších andělů, aby se k němu ve vzpouře připojili. Neměl to být snadný úkol, ale argumentace, kterou používal a stále používá, byla velmi klamavá nejen pro anděly, ale i pro něj samotného:

„Jak jsi spadl z nebe, trpělivá hvězdo, jitřenky synu! Jak jsi sražen k zemi, zotročovateli pronárodů! A v srdci sis říkal: „Vystoupím na nebesa, vyvýším svůj trůn nad Boží hvězdy, zasednu na Hoře setkávání na nejzazším Severu. Vystoupím na posvátná návrší oblaků, s Nejvyšším se budu měřit!“ (Izajáš 14,12–14).

Lucifer věřil, že může být jako Nejvyšší, aniž by dodržoval stanovené zákony. Jinými slovy, věřil, že může být dobrý bez Božích zákonů. Proto předložil argument, že andělé nepotřebují zákony, které by jim diktovaly, jak mají jednat. Protože již byli svatí, mohli žít bez Božího zákona. Mohli si sami určit, co je správné a co ne. Pokud by to byla pravda, pak by se Bůh choval nespravedlivě, panovačně, diktátorsky a egoisticky a nechtěl, aby andělé naplno využili svůj potenciál.

Luciferův argument přímo nenabádal ke zlým činům; spíše tvrdil, že dobro je možné i bez nutnosti poslouchat Boha. Proto jeho vzpoura proti Božím zákonům měla dokázat, že dobro je možné i bez Boha. Právě tímto klamem si získal třetinu nebeských andělů (Zjevení 12,4). Podobně jako v politické kampani předkládal Lucifer řadu klamných argumentů a tvrdil, že se pouze snaží reformovat Boží vládu, aby zlepšil život andělů, že Boží vláda je příliš vlezlá a že andělé by měli být ponecháni na pokoji, aby si mohli žít podle svých vlastních snů a přání v souladu se samovládou.

Stejnou argumentací se nevědomky řídilo a řídí mnoho lidí zde na zemi. Ateisté například tvrdí, že nepotřebují boha, aby byli dobří. A dokonce i mnozí vyznavači křesťanství přijali tuto filozofii tvrzením, že křesťané nepotřebují dodržovat Boží zákon, aby byli svatí (Římanům 3,31).

Právě tento argument vedl k válce v nebi, která nakonec vyústila ve vzpouru na zemi. „A strhla se bitva na nebi: Michael a jeho andělé bojovali, ale nezmítěli, a nebylo již pro ně místa v nebi“ (Zjevení 12,7.8). ●

15 vědců odhaluje fatální chyby
evolučního modelu v jeho
údajně nejsilnějších oblastech

ACHILLOVY PATY EVOLUCE

ZÍSKEJTE

2DVD,
studijní
brožurku
i knihu



eshop.maranatha.cz | genesisera.cz



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

