Časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

1/2024

prameny zdraví

leden–březen
ročník XXX. | cena 38 Kč | 1,69 €

Jezte ořechy, žijte déle! 12

Mládež v krizi 16

Jak zvládat konflikty 18

9 771803 597004 01

FAKTA O ZDRAVÍ

O PROJEKTU | VIDEA

Najdi, co potřebuješ

Napište hledaný text... HLEDAT

Nejnovější videa

Nejlepší strava proti cukrovce

6. 12. 2019 5:20

Léčba refluxu u dětí s pomocí stravy

4. 12. 2019 5:31

Platí přínosy pití kávy pro všechny?

2. 12. 2019 7:12

Jídlo, které nejvíce kazí zuby

29. 11. 2019 5:33

Pesticidy v marihuaně

27. 11. 2019 5:54

Mléčné výrobky a rakovina

25. 11. 2019 7:41

Borůvky jako součást jídelníčku při cukrovce a prostředek k opravě DNA

22. 11. 2019 4:17

Nejlepší způsob, jak vařit zeleninu

20. 11. 2019 5:21

Nejlepší potraviny proti zápachu z úst a zánětu dásní

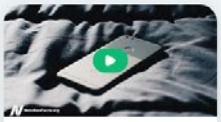
18. 11. 2019 6:14

Jak léčit zánět ozubice (periodontitidu) stravou

15. 11. 2019 4:58

Je zázvor prospěšným doplňkem diabetické stravy?

13. 11. 2019 4:24



Ovlivňují mobilní telefony spánek?

11. 11. 2019 4:38

Jsou vegetariáni ohroženi poruchami příjmu potravy?

8. 11. 2019 5:13

Příznivé účinky datlí na tlusté střevo

6. 11. 2019 5:01

Je jídlo s marihuanou bezpečné?

4. 11. 2019 5:27

Je máslo skutečně zpátky? Co říká věda?

1. 11. 2019 7:40

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

30. 10. 2019 4:52

Mohou meruňková jádra fungovat jako alternativní léčba rakoviny?

28. 10. 2019 4:51

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

25. 10. 2019 7:23

Vejce a rakovina prsu

23. 10. 2019 4:35

Editorial

Milí čtenáři!

„Hlavně, aby toho nebylo málo…“ Již jako malý kluk jsem se strachoval, abych měl dost na talíři. Při pohledu zpět zde zřetelně rozeznávám začátek svého zájmu o výživu – obor, kterému se věnuji již třicet let, nejen jako strávník, ale také jako (dnes už i certifikovaný) výzkumník. I když tenkrát jistě ještě nešlo o výživu zdravou; mezi mé oblíbené pokrmy patřila česká klasika: vepřo-knedlo-zelo, hovězí guláš s chlebem, nebo i konzerva lančmítu.

Dobrá zpráva je, že na zdravé výživě toho člověk může mít na talíři skutečně hodně, bez toho, že by se musel strachovat o svoje tělesné kontury. Dr. John Scharffenberg, i u nás známý americký lékař a odborník na výživu, který se v prosinci ve zdraví, síle a elánu dožil stovky, v jednom ze svých videí, která nyní dosahují statisícových i milionových návštěvností, uvádí, že každý den jí (jen) pět základních potravin (ale v hojném množství). Milí přátelé, věc je tak jednoduchá… Proč je takovým problémem ji pochopit, přijmout a používat (PPP)? Ke zdraví, síle a elánu – i když se vám stovka asi ještě neblíží… Proč?

Proč počet předplatitelů našeho časopisu, který poukazuje na prověřené cesty ke zdraví tělesnému, duševnímu, sociálnímu i duchovnímu, rok od roku klesá – takže se již dostáváme na hranici udržitelnosti a smysluplnosti? Proč se neživíme pouze ovocem, zeleninou, celozrnnými obilovinami, luštěninami a ořechy/semeny (jako dr. Scharffenberg, který se k tomu rozhodnul již před více než 75 lety)? Proč nekonáme podle toho, co víme a čemu věříme?

„Co jste nám to sem zase přivezli?“ Reaguje mladý lékař na urgentním příjmu na příjezd dalšího vozu záchranné služby. Pro mne má toto postesknutí přetíženého zástupce našeho systému zdravotní péče hluboký význam. Ty pacienty jim tam vozí právě proto, že se skoro nikdo z nich (těch pacientů – lékařů ovšem také ne) neřídí dobrými radami, které jsou již takovou dobu (160 let – viz mj. i článek na str. 10) k dispozici. Nečtou časopis Prameny zdraví! ☺ A ten mladý lékař už přestává vidět člověka; vidí jen čísla, případy, diagnózy, práci… Jeho přáním a touhou je, aby „toho“ bylo málo – má tedy právě opačné přání než bylo a je to moje… ☺

Psal jsem teď dvěma známým profesorům s prosbou o pomoc, resp. nabídkou spolupráce. Zatím žádná reakce, mají svého zřejmě dost…

Hroutící se zdravotnictví – a nepřijímaná medicína životního stylu. Mladý lékař – a starý… (Co vlastně jsem? ☺) Mnoho – a málo.

Milí čtenáři, pokud se situace s počty předplatitelů nezmění (to se týká i těch z vás, kteří dosud neuhradili předplatné na rok 2024), není vyloučené, že tento ročník Pramenů zdraví bude posledním. Tak si jej pěkně užijte – podobně jako i já. ☺

S touhou, aby „toho“ bylo ještě hodně a srdečným pozdravem přímo od Pramene váš

Robert Žižka, šéfredaktor

Obsah

civilizační nemoci

4 Předejděte rakovině

mýty a omyly

8 Paleo dieta

cesty ke zdraví

10 Kdo, jak a proč jíst a nejíst

dlouhověkost

12 Jezte ořechy, žijte déle!

newstart

14 Jak se nejefektivněji hýbat

nadváha a hubnutí

15 Čerstvé vs. sušené ovoce

zdraví dětí

16 Mládež v krizi

partnerské vztahy

18 Jak (ne)zvládat konflikty

stres a psychika

20 Jak znovu nabýt radost

ekologie

22 Méně masa, více přírody

k zamyšlení

24 Náš denní chléb dej nám dnes

produkty a recepty

26 Recepty z Country Life

prameny zdraví

časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

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

šéfredaktor: Robert Žižka
grafická úprava a sazba:
Robert Prokopec
registrační číslo MK ČR E7115
ISSN 5973-$3

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

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

Předplatné na Slovensku: Jaromír Novota, Duklianska 1376/8, 953 01 Zlaté Moravce, tel. 0915 276 958, e-mail: novota@zivotazdravie.sk

Předejděte rakovině

Rakovina je obávané slovo. Nikdo je nechce od lékaře slyšet. Všichni známe někoho, kdo onemocněl rakovinou. Jsme si vědomi problémů, které nemoc způsobila, a možná jsme i oplakali předčasnou smrt někoho blízkého.

Z knihy Dona Halla The Vegetarian Advantage.

Přestože dnes již existuje léčba mnoha druhů rakoviny, stále se jedná o velmi závažné onemocnění, které zůstává druhou nejčastější příčinou úmrtí. U lidí mladších osmdesáti pěti let – což zahrnuje většinu z nás – je rakovina hlavní příčinou úmrtí. Současné statistiky uvádějí, že jedna ze tří žen a jeden ze dvou mužů někdy během svého života onemocní rakovinou.

Již léta slýcháme sliby, že výzkum najde lék na rakovinu. I když se ukázalo, že některé nové léčebné postupy pomáhají léčit několik druhů rakoviny, většina vědců si uvědomuje, že vyléčení není v dohledné době možné a pravděpodobně nebude nikdy nalezeno. Jejich výzkum však ukázal, že můžeme udělat mnoho pro to, abychom rakovině předešli. Americká společnost pro boj proti rakovině ostatně každoročně na své obálce s dary připomíná, že „většině rakovinových onemocnění lze předcházet“. Stejné poselství přineslo i vydání časopisu Journal of the American Medical Association: „Téměř polovině případů rakoviny lze předejít.“ Když vezmeme v úvahu mnohé důsledky rakoviny, je prevence jednoznačně strategií volby. Ve skutečnosti je u všech druhů rakoviny prevence vždy tou nejlepší volbou. Uvědomit si to znamená, že musíme jednat včas, ještě předtím, než se objeví jakékoli příznaky nebo problémy.

Co tedy můžeme udělat pro prevenci rakoviny?

Většině rakovin – více než polovině z nich – se můžeme vyhnout pozitivní změnou životního stylu, včetně správné stravy. Podívejme se na nejnovější výzkumy a zjistěme, co doporučují přední organizace zabývající se rakovinou.

Jedny z prvních publikovaných studií o stravě, životním stylu a riziku rakoviny byly založeny na studii sponzorované Národním institutem pro rakovinu (National Cancer Institute), která se týkala adventistů. Členové Církve adventistů sedmého dne byli ideálními subjekty, protože jejich strava je pestrá – polovina z nich jsou vegetariáni – a protože nekouří a nepijí alkohol. První studie byly provedeny v šedesátých letech 20. století, po nich následoval rozsáhlejší výzkum v sedmdesátých a osmdesátých letech.

V souhrnné zprávě v časopise American Journal of Clinical Nutrition vědci uvedli, že adventisté mají menší pravděpodobnost výskytu následujících druhů rakoviny než široká veřejnost: rakoviny ústní dutiny, jícnu, žaludku, tlustého střeva, konečníku, jater, plic, močového měchýře a ledvin. Celkově měli muži přibližně o polovinu nižší výskyt rakoviny trávicího ústrojí (souvisí se stravou) a o čtvrtinu nižší výskyt rakoviny dýchacího ústrojí (souvisí s tím, že nekouří). Ženy měly také nižší míru výskytu, ale nelišily se od celkové populace tolik jako muži.

Vědci zjistili, že některé potraviny jsou spojeny s nižším rizikem onemocnění určitými druhy rakoviny:

Fazole, čočka, hrách a ovoce chránily před rakovinou prostaty. Ovoce chránilo před rakovinou plic. Ovoce, sója, čočka, fazole a hrách chránily před rakovinou slinivky. Vláknina a luštěniny měly ochranný účinek proti rakovině tlustého střeva, zatímco nasycené tuky (obsažené v tucích živočišného původu) riziko této rakoviny zvyšovaly. Vysoký příjem masa zdvojnásobuje riziko rakoviny močového měchýře. U těch, kteří jedli maso příležitostně, se rakovina tlustého střeva vyskytovala o 50 % častěji než u vegetariánů. U těch, kteří jedli maso pravidelně, se rakovina tlustého střeva vyskytovala o 85 procent častěji.

Již léta slýcháme sliby, že výzkum najde lék na rakovinu. I když se ukázalo, že některé nové léčebné postupy pomáhají léčit několik druhů rakoviny, většina vědců si uvědomuje, že vyléčení není v dohledné době možné a pravděpodobně nebude nikdy nalezeno.

Světový fond pro výzkum rakoviny a Americký institut pro výzkum rakoviny shromáždily velké množství studií o vztahu rizika rakoviny a stravy. Došly k závěru, že strava bohatá na ovoce a zeleninu snižuje riziko mnoha druhů rakoviny. Zde je stručné shrnutí doporučení, která z této šestisetstránkové zprávy vyplynula:

Volte převážně rostlinnou stravu bohatou na různé druhy zeleniny, ovoce, luštěnin a co nejméně zpracovaných škrobnatých základních potravin. Udržujte si zdravou tělesnou hmotnost. Pokud je vaše zaměstnání neaktivní (většina dnešních zaměstnání je neaktivní), věnujte se denně hodinu rychlé chůzi nebo podobné pohybové aktivitě. A každý týden si dopřejte alespoň hodinu intenzivního cvičení.

Jezte čtyři sta až osm set gramů (alespoň pět a více porcí) čerstvého ovoce a zeleniny každý den po celý rok. Rostlinné potraviny, které nejvíce chrání před rakovinou, jsou listová zelenina, brokolice, bok choy, zelí, česnek, cibule a ovoce včetně rajčat. Jezte denně sedm a více porcí celozrnných obilovin, luštěnin a kořenové zeleniny. Nepijte alkohol. Pokud musíte jíst červené maso, jezte ho střídmě. Omezte konzumaci tučných potravin, zejména živočišného původu.

Jak vidíte, tyto organizace tvrdily, že pro prevenci rakoviny bychom měli jíst vegetariánskou stravu nebo něco, co se jí blíží.

Doporučení z Harvardu

Článek v časopise Nutrition Source (vydává Harvardova univerzita), který komentoval zprávu Světového fondu pro výzkum rakoviny, obsahuje následující doporučení:

Každý den snězte alespoň devět porcí (čtyři až pět šálků) ovoce a zeleniny kromě brambor. Uchovávejte ovoce na viditelném místě. Tak budete mít větší pravděpodobnost, že ho sníte. Jezte ovoce nebo zeleninu při každém jídle. Při každém jídle zaplňte většinu talíře zeleninou nebo ovocem. Omezte konzumaci běžných brambor. Vybírejte si zdravější potraviny, jako jsou sladké brambory či hnědá rýže.

Jezte širokou škálu potravin. Vyzkoušejte ovoce a zeleninu, které jste dosud nejedli. Důraz klaďte na pestré barvy: tmavě zelenou listovou zeleninu, žluté, oranžové a červené ovoce a zeleninu, vařená rajčata a citrusové plody.

Rakovina prsu

Rakovina prsu je nejčastějším nádorovým onemocněním u žen a je druhou nejčastější příčinou úmrtí na rakovinu. V prevenci rakoviny prsu se osvědčily tři strategie, přičemž dvě z nich se přímo týkají toho, co jíme. První z nich je udržování zdravé hmotnosti. Četné studie ukazují, že vegetariánská strava je při regulaci hmotnosti užitečná. Druhou strategií je každodenní třiceti- až šedesátiminutová fyzická aktivita. U žen, které se pravidelně hýbou, je pravděpodobnost vzniku rakoviny prsu výrazně nižší. Třetí preventivní strategií je vyhýbat se alkoholu. Ženy, které pravidelně pijí alkohol, mají vyšší výskyt rakoviny prsu.

Rostlinné potraviny, které nejvíce chrání před rakovinou, jsou listová zelenina, brokolice, bok choy, zelí, česnek, cibule a ovoce včetně rajčat.

Některé studie uvádějí, že v prevenci rakoviny prsu mohou být užitečné i další faktory stravy. Jedna taková studie byla publikována v časopise American Journal of Clinical Nutrition. Vědci zkoumali třicet čtyři tisíc čínských žen, které netrpěly rakovinou a byly v dobrém zdravotním stavu. Ženy rozdělili do dvou hlavních skupin na základě jejich stravovacích návyků. Jedna skupina jedla hodně masa, škrobovin (nudle, těstoviny, bílá rýže) a nasycených tuků. Druhá skupina se stravovala tak, že konzumovala především zeleninu, ovoce a sóju. Tato druhá skupina jedla kromě sóji také hodně brokolice, květáku, růžičkové kapusty, zelí, kapusty a bok choy. Po deseti letech studie vědci zjistili, že u žen, které se stravovaly více rostlinnou stravou, se riziko rakoviny prsu snížilo o 30 %. Vědci také zaznamenali vztah nepřímé úměry mezi dávkou a výslednou reakcí – to znamená, že čím více zeleniny, ovoce a sóji ženy jedly, tím nižší bylo riziko onemocnění rakovinou prsu.

Časopis Journal of the American Medical Association přinesl zprávu o studii příjmu sójových potravin u 5 042 žen, které přežily rakovinu prsu. Vědci chtěli zjistit, zda má sója nějaký vliv na recidivu rakoviny. Po čtyřech letech studie zemřelo 444 žen a u 534 z nich se rakovina prsu opakovala. U žen, které jedly nejvíce sójových potravin (čtvrtina těch s nejvyšším příjmem sóji), došlo k recidivě rakoviny prsu o 29 % méně často než u těch, které sóji jedly nejméně – a o 32 % méně jich na rakovinu prsu zemřelo. Vědci uzavřeli svou studii tímto tvrzením: „Mezi ženami s rakovinou prsu byla konzumace sójových potravin významně spojena se snížením rizika úmrtí a recidivy.“ I když je zapotřebí dalšího výzkumu, zdá se, že konzumace sójových potravin místo masa a dalších potravin živočišného původu (například sýrů a vajec) by mohla být dobrou strategií prevence rakoviny prsu.

Studie Nurses' Health Study II sledovala více než devadesát tisíc žen, které na začátku studie netrpěly rakovinou. Po dvanácti letech studie byla u více než tisícovky žen diagnostikována rakovina prsu. Vědci zjistili, že ženy, které často jedly červené maso, měly téměř dvakrát vyšší výskyt rakoviny prsu – 1,95krát vyšší než ty, které červené maso jedly zřídka.

Cvičení na tři minuty

Odborníci na zdraví srdce doporučují 40 minut aerobního cvičení střední až intenzivní intenzity třikrát až čtyřikrát týdně, aby se snížilo riziko infarktu a mrtvice. Více než 80 % dospělých však tato doporučení nesplňuje. Nemáte 40 minut? Věnujte cvičení tři minuty.

V nedávné japonské studii byla fyzická aktivita střední intenzity v rozmezí 30 sekund až tři minuty spojena se zlepšením složek metabolického syndromu (obvod pasu, krevní tlak, hladina cukru a tuku v krvi).

Zařazení krátkých pohybových aktivit během dne může být prvním krokem ke zdraví a aktivnějšímu i spokojenějšímu životnímu stylu.

Celozrnné produkty mohou snížit riziko cukrovky

Výzkumníci zkoumali 8–10letý výskyt prediabetu u 5 477 účastníků ve věku 35 až 56 let, kteří si vedli potravinový deník a zaznamenávali si, kolik snědli celozrnných a rafinovaných obilovin. Vyšší příjem celozrnných obilovin byl spojen se snížením rizika vzniku prediabetu o 34 %.

Riziko můžete snížit tím, že přejdete od rafinovaných pšeničných výrobků k větší konzumaci ovesných vloček, hnědé rýže, celozrnné pšenice, popcornu a dalších obilovin, u nichž se konzumuje celé zrno.

Umělá sladidla neprospívají...

Mnoho lidí se obrací k umělým sladidlům jako ke způsobu, jak snížit množství sacharidů a kalorií ve svém jídelníčku. Článek v časopise Nature však naznačuje, že náhražky cukru mohou měnit funkci bakterií v lidském střevě způsobem, který může zvyšovat riziko obezity, cukrovky a dalších chronických onemocnění.

Vyřadit cukr a umělá sladidla není těžké, pokud se člověk stravuje celozrnnou stravou s množstvím ovoce a zeleniny, rostlinných bílkovin a kvalitních tuků. Převážná část výzkumů ukazuje, že tento typ stravování přispívá ke snížení hmotnosti, může pomoci vyléčit cukrovku 2. typu a předchází srdečním onemocněním, vysokému krevnímu tlaku a dalším nemocem souvisejícím s životním stylem.

Duševní poruchy na vzestupu

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) žil v roce 2019 každý osmý člověk, tedy 970 milionů lidí na celém světě, s duševní poruchou, přičemž nejčastější jsou úzkostné a depresivní poruchy. O rok později počet lidí žijících s úzkostnými a depresivními poruchami výrazně vzrostl kvůli pandemii COVID-19. Podle prvních odhadů došlo za pouhý rok k 26% a 28% nárůstu úzkostných a depresivních poruch.

Dobrou zprávou je, že pro lidi, kteří se potýkají s těmito stavy, existují účinné možnosti prevence a léčby.

Odpuštění pomáhá žít déle

Po analýze údajů z průzkumu Religion, Aging and Health Survey, kterého se zúčastnilo více než 1 200 osob starších 25 let, vědci zjistili, že postoj odpuštění vůči druhým je spojen se sníženým rizikem úmrtí ze všech příčin.

Téměř každý člověk byl někdy zraněn jednáním nebo slovy druhého člověka. Ale za to, že v sobě chováme zášť, možná draze zaplatíme vyšší mírou úzkosti, hypertenze, depresí, zneužíváním návykových látek a dalšími problémy. Na druhou stranu „odpouštějte si navzájem, jako Bůh pro Krista odpustil vám" (Ef 4,31), vás povede cestou tělesné, citové a duchovní pohody. Začněte s procesem odpuštění ještě dnes.

Nechoďte spát brzy po jídle

Už hodina odstupu mezi jídlem a spánkem může snížit riziko mrtvice. Studie na 1 000 pacientech prezentovaná na kongresu Evropské kardiologické společnosti zjistila, že čekání 60–70 minut před spaním po jídle sníží riziko mrtvice o 66 %. A každých dalších 20 minut čekání snižuje riziko mrtvice o dalších 10 procent.

Zde je zdravotní tip, který nevyžaduje velké úsilí: Počkejte alespoň hodinu (optimálně několik hodin), než půjdete po jídle spát. Nejenže snížíte riziko mrtvice, ale předchozí výzkumy ukázaly, že snížíte i riziko refluxní choroby a spánkové apnoe. Dopřejte si tedy dřívější večeři (pokud vůbec nějakou ☺) a užijte si lepší spánek.

Modlitby vs. úzkosti a deprese

Výzkumníci prozkoumali údaje o více než 60 tisících osob z deseti rozsáhlých kohortových studií v Anglii a zjistili, že i velmi mírná deprese nebo úzkost zvyšuje riziko úmrtí na srdeční choroby o 29 % a riziko úmrtí ze všech příčin o 20 %.

Randomizovaná kontrolovaná studie zkoumala vliv modlitby na depresi, úzkost, pozitivní emoce a hladinu kortizolu ve slinách. U účastníků, kteří podstoupili modlitební intervenci, došlo ve srovnání s kontrolními skupinami k výraznému zlepšení deprese a úzkosti a ke zvýšení každodenních duchovních prožitků a optimismu.

Rodinné stravování zlepšuje zdraví

Zanedbávání společného jídla může dětem bránit v dosažení lepšího zdraví a kontroly hmotnosti, pozitivních sociálních interakcí a lepších známek a zvýšit pravděpodobnost, že se zapojí do užívání drog, cigaret a alkoholu.

A tyto negativní důsledky se netýkají jen dětí. Četné studie ukazují, že jídlo v rodině prospívá všem věkovým kategoriím, ve všech rasách, etnických skupinách, při různých úrovních vzdělání, zaměstnání a příjmů. Vypněte televizi a zaměřte se na vzájemné naslouchání, sdílení příběhů z celého dne a pěstování rodinného pouta. Nejenže tím podpoříte lepší zdraví své rodiny, ale možná zjistíte, že se nikomu nebude chtít od stolu odejít.

S využitím podkladů z Adventist Health Ministries

Paleo dieta

Paleo dieta je módní dieta na hubnutí, která je dnes populární v časopisech, dietních knihách, na webových stránkách i v kuchařkách.

Z materiálů Rady pro výživu GK CASD

Je známá také jako dieta doby kamenné, paleolitická nebo lovecko-sběračská. Paleo dieta je v podstatě dieta s nízkým obsahem sacharidů a vysokým obsahem tuků, podobně jako před lety Atkinsova dieta s nízkým obsahem sacharidů.

Paleo dieta je založena na myšlence, že „naši předkové“ z období paleolitu byli „lovci-sběrači“, kteří jedli „vše, co mohli ulovit, chytit, vytáhnout ze země nebo utrhnout ze stromu“. Povoluje červené maso včetně orgánových mas (játra, mozek, ledviny), vejce, mořské plody, drůbež, ořechy, semena, neškrobovou zeleninu, některé druhy ovoce, olivový olej a kokosový tuk/kokosové mléko. Dieta nabádá své příznivce, aby se vyhýbali vysoce zpracovaným potravinám s rafinovanými cukry, škroby, oleji a solí. (Poznámka: I když tento způsob stravování pravděpodobně znamená jíst méně „nezdravých potravin“, je jasné, že k tomu nemusíte dodržovat paleodietu.)

Dalšími potravinami, které nejsou při této dietě povoleny, jsou celozrnné výrobky, luštěniny a mléčné výrobky. Podle tvůrců paleo diety jsme se „nevyvinuli“ tak, abychom je byli schopni trávit, a to kvůli „antinutrientům“ v obilovinách a luštěninách a laktóze v mléčných výrobcích.

Nesnášenlivost laktózy je pro některé skutečným problémem. Ale „antinutrient“ lektin v luštěninách je problémem pouze v případě, že se luštěniny konzumují syrové nebo tepelně neupravené, což by je samozřejmě činilo nepoživatelnými. Při konzumaci vařených luštěnin žádné obavy nevznikají, protože lektiny se vařením téměř úplně neutralizují. Množství fytátů, takzvaných antinutrientů v celých zrnech a luštěninách, se běžným vařením a zpracováním, včetně namáčení, klíčení, kvašení, míchání nebo kynutí, výrazně snižuje, což tělu usnadňuje vstřebávání důležitých minerálních látek z obilovin nebo luštěnin. Malé množství fytátů a lektinů jako součást celkové rostlinné stravy již není považováno za „antinutrienty“, ale spíše za „pronutrienty“, protože mají příznivé protizánětlivé a antioxidační účinky.

Ačkoli vyhýbání se smaženým a vysoce zpracovaným nezdravým potravinám na paleo dietě má zjevné výhody, zejména pro rychlé hubnutí, nevýhodou je, že tyto potraviny jsou obvykle nahrazovány neomezeným množstvím masa (které vždy – i když se

jedná o maso tzv. libové – obsahuje množství tuku). I když se vám během paleo diety podaří zhubnout, děláte to na úkor svého celkového zdraví. Pro zdravé trvalé hubnutí by mělo být cílem nejen vyhýbat se nezdravým potravinám, ale jíst potraviny, které současně snižují riziko chronických onemocnění, jako jsou srdeční choroby, rakovina a cukrovka.

Vzhledem k tomu, že dietní doporučení paleo diety odrazují od konzumace dvou důležitých skupin celozrnných rostlinných potravin (celozrnné obiloviny a luštěniny), o nichž je známo, že chrání před nemocemi, a naopak podporují potraviny, o nichž je známo, že zvyšují riziko onemocnění, je třeba k paleo dietě přistupovat velmi rezervovaně.

Celozrnné obiloviny a luštěniny jsou důležitým zdrojem kvalitních sacharidů, které pomáhají zlepšovat hladinu cukru v krvi, pocit sytosti, hladinu krevních lipidů, snižovat chronický zánět a snižovat riziko chronických onemocnění. Celozrnné obiloviny a luštěniny jsou také důležitým zdrojem bílkovin, vlákniny, vitaminů, minerálních látek (zejména železa, zinku, hořčíku, vápníku atd.), fytonutrientů, neobsahují cholesterol a mají nízký obsah tuku (s výjimkou sóji a arašídů – ty nejsou ořechy, ale patří mezi luštěniny).

Obiloviny a luštěniny jsou velmi důležitou potravinou pro miliony lidí na celém světě, kteří na tyto potraviny spoléhají jako na hlavní složku svého jídelníčku. V současné době neexistují žádné solidní studie, které by prokázaly přínos paleo diety pro dlouhověkost. Naproti tomu existuje řada významných rozsáhlých studií, které ukazují souvislosti mezi rostlinnou stravou a dlouhověkostí, což nám napovídá, co prodlužuje život a udržuje lidi v dobré kondici. Stravovací vzorce podskupin, které se dožívají nejdelšího věku a vedou aktivní životní styl, jako jsou lidé žijící v oblastech Sardinie, Okinawy a Kostariky, neodpovídají stravovacímu vzorci paleo diety.

Výhody paleo diety

Paleo dieta prosazuje minimalizaci příjmu cukru a soli a konzumaci „skutečných potravin“, které jsou „přírodní“ a nezpracované. Stoupenci paleo diety si začnou více uvědomovat, co jedí, a často budou jíst více celých potravin s menším množstvím cukru a vysoce solených zpracovaných potravin, ale na druhé straně budou konzumovat potraviny s vyšším obsahem nasycených tuků.

Obavy z paleo diety

Paleo dieta ignoruje doporučení významných zdravotnických organizací. – Paleo dieta ignoruje doporučení snížit příjem červeného a zpracovaného masa a zvýšit příjem rostlinných potravin. Časopis US News & World Report (2016) zařadil dnešní paleo dietu na 32. místo z 38 populárních stravovacích vzorců, protože ji považoval za jednu z mála diet, která je nebezpečná a nutričně neúplná kvůli vyloučení hlavních skupin potravin. Obavy vycházely z vysokého obsahu tuku a cholesterolu při konzumaci masa a nedostatku ochranných živin a fytochemikálií z rostlinných potravin, protože je omezena konzumace obilovin a luštěnin a dalších komplexních sacharidů.

Paleo dieta ignoruje doporučení týkající se udržitelnosti životního prostředí. – Konzumace menšího množství masa a více rostlinných potravin zanechává menší ekologickou stopu a spotřebovává méně zdrojů (vody, hnojiv a půdy.) Hovězí maso vyžaduje 4 700 litrů vody na výrobu půl kila masa nebo 114 litrů vody na výrobu 1 gramu bílkovin. Vzhledem k nedostatku vody v mnoha částech zeměkoule je dobré vědět, že hrách, čočka či fazole potřebují k výrobě jednoho gramu bílkovin 19 litrů vody.

Paleo dieta doporučuje vyhýbat se sacharidům, tvrdí, že „všechny sacharidy jsou špatné“. – Zvažte zdroj sacharidů (tj. čočka vs. sladkosti; celozrnné pečivo vs. koblihy). Sacharidy z rostlinných zdrojů poskytují důležité živiny a ochranné fytonutrienty. Není třeba se vyhýbat složitým sacharidům nebo je drasticky omezovat – důraz by měl být kladen na konzumaci komplexních sacharidů, které se tráví pomalu, jako jsou celozrnné obiloviny, které vedou ke snížení prudkého nárůstu glukózy v krvi a snižují riziko srdečních onemocnění. Obiloviny a luštěniny jsou důležitými dodavateli klíčových živin: obiloviny poskytují vlákninu, foláty, niacin, tiamin, železo, zinek, hořčík, bílkoviny a sacharidy; luštěniny poskytují vlákninu, většinou sacharidy s nízkým glykemickým indexem, vitaminy skupiny B, železo, zinek, vápník, hořčík a fytonutrienty.

Stravovací vzorce podskupin, které se dožívají nejdelšího věku a vedou aktivní životní styl, jako jsou lidé žijící v oblastech Sardinie, Okinawy a Kostariky, neodpovídají stravovacímu vzorci paleo diety.

Paleo dieta umožňuje konzumaci množství nasycených tuků. – Vědecké důkazy spojují nasycené tuky se srdečními chorobami. Ovšem i výrobky s nízkým obsahem tuku vyrobené s vysokým obsahem cukru (vysoce zpracované sacharidy) přispívají ke zvýšenému riziku inzulínové rezistence, přibývání na váze, vysoké hladině cholesterolu a triglyceridů. Kvalitní rostlinné tuky (z ořechů, semínek, avokáda atd.) naopak mohou snížit riziko srdečních onemocnění.

Paleo dieta tvrdí, že obiloviny způsobují obezitu, záněty a chronická onemocnění. – Obilné potraviny (většinou celozrnné) podporují zdraví a chrání před nemocemi, pokud jsou součástí vyvážené stravy. Obiloviny a luštěniny také významně přispívají ke zdraví našeho střevního mikrobiomu – jejich vyloučení může způsobit dramatické změny v naší střevní flóře. Tvrzení, že naši předkové neměli srdeční choroby, rakovinu a cukrovku, ignoruje skutečnost, že jen málo lidí se dožilo vyššího věku a fyzická aktivita zajišťovala lidem štíhlost. Původní strava se pravděpodobně blížila rostlinné stravě s větším důrazem na sběr než na lov zvěře. Ve skutečnosti se zdá, že naši předkové jedli hodně rostlinné potravy; důkazy totiž ukazují, že mnohem více sbírali, než lovili.

Paleo dieta není vyváženým, na důkazech založeným a pestrým dietním režimem. – Nedostatek vědeckých důkazů pro podporu údajných zdravotních přínosů paleo diety je vzhledem k popularitě této diety obzvláště znepokojující. Hojná konzumace masa je spojována se zvýšeným rizikem rakoviny tlustého střeva a přispívá k nadváze/obezitě, cukrovce 2. typu a srdečním onemocněním. Paleo dieta má nižší obsah vlákniny, polyfenolů i vitamínů a minerálů než jídelníček spojený s konzumací obilovin a luštěnin. Výživové směrnice dnes doporučují převážně rostlinné jídelníčky, jako je středomořská, asijská či vegetariánská kuchyně, jako vyvážené stravovací vzorce pro celkové dobré zdraví a pohodu.

Kdo, jak a proč jíst a nejíst

Kniha Ministry of Healing (doslova Služba uzdravování), z níž přinášíme ukázku, byla publikována již v roce 1905. Mnohé čtenáře nepřestává udivovat, jak jsou její poznatky a doporučení aktuální i dnes (pozn. redakce).

Z knihy Ellen G. Whiteové Cesta ke zdraví a životní harmonii. Vydal Advent-Orion.

Ne všechny potraviny, které jsou samy o sobě zdravé, jsou za všech okolností stejně vhodné pro naše potřeby. Výběru potravin je třeba věnovat pozornost.

Různé stravování / KDO

Naše strava by měla odpovídat ročnímu období, klimatu, ve kterém žijeme, a povolání, které vykonáváme. Potraviny, které mohou s užitkem využívat osoby vykonávající těžkou fyzickou práci, jsou často nevhodné pro osoby se sedavým zaměstnáním nebo intenzivním duševním nasazením.

Zde je návrh pro všechny, jejichž práce je sedavá nebo převážně duševní: Při každém jídle si dejte jen dva nebo tři druhy jednoduchých jídel a nejezte víc, než je nutné k ukojení hladu. Každý den se věnujte aktivnímu cvičení a uvidíte, zda vám to neprospěje.

Ti, kteří se věnují aktivní fyzické práci, nejsou nuceni dávat si takový pozor na množství a kvalitu jídla jako osoby se sedavým zaměstnáním; ale i ti by měli lepší zdraví, kdyby se v jídle a pití cvičili v sebeovládání.

Střídmost ve stravování se odměňuje duševní a morální silou. Přejídání škodí zejména těm, kteří jsou pomalejší povahy; ti by měli jíst střídmě a mít dostatek pohybu. Existují muži a ženy s vynikajícími přirozenými schopnostmi, kteří nedosáhnou ani poloviny toho, co by mohli, kdyby se ovládali a odpírali si chuť k jídlu.

Ti, na nichž spočívá důležitá odpovědnost, by měli být lidmi s bystrým citem a rychlým vnímáním. Více než ostatní potřebují být střídmí v jídle. Na jejich stole by neměla mít místo bohatá a přepychová jídla.

Pro ty, kdo vaří, je svatou povinností naučit se připravovat zdravá jídla. Mnoho duší je ztraceno v důsledku špatného vaření. V bochníku dobrého chleba je více náboženství, než si mnozí myslí. Skutečně dobrých kuchařů je málo. Mladé ženy si myslí, že vařit a dělat jiné domácí práce je podřadné, a proto mnoho dívek, které se vdávají a starají se o rodinu, má jen malou představu o povinnostech, které připadají na manželku a matku.

Vaření není nijak složitá věda a v praktickém životě je jednou z nejpodstatnějších. Je to věda, kterou by se měly naučit všechny ženy. Připravit chutné a zároveň jednoduché a výživné jídlo vyžaduje zručnost, ale lze to zvládnout.

Ti, kteří se věnují aktivní fyzické práci, nejsou nuceni dávat si takový pozor na množství a kvalitu jídla jako osoby se sedavým zaměstnáním; ale i ti by měli lepší zdraví, kdyby se v jídle a pití cvičili v sebeovládání.

Příprava potravin / JAK

Není správné jíst pouze pro uspokojení chuti k jídlu, ale neměla by se projevovat ani lhostejnost ke kvalitě jídla nebo způsobu jeho přípravy. Pokud si snědené jídlo nevychutnáme, tělo nebude tak dobře vyživeno. Jídlo by mělo být pečlivě vybíráno a připravováno s rozumem a zručností.

V žádném jednotlivém jídle by neměla být velká rozmanitost, protože to podporuje přejídání a způsobuje zažívací potíže. Jídla by se ale měla střídat. Stejné pokrmy připravené stejným způsobem by se neměly objevovat na stole jídlo za jídlem a den za dnem. Jídla se jedí s větší chutí a organismus je lépe vyživován, když je strava pestrá.

Pro použití při pečení chleba není nejlepší bílá mouka. Chléb z jemné mouky postrádá výživné prvky, které se nacházejí v chlebu z celé pšenice. Je častou příčinou zácpy a dalších nezdravých stavů. Používání sody nebo kypřicího prášku při výrobě chleba je škodlivé a zbytečné. Chléb by měl být lehký a sladký. Neměla by se tolerovat ani nejmenší příchuť kyselosti. Bochníky by měly být malé a tak důkladně upečené, aby se pokud možno zničily zárodky kvasinek. Horký nebo čerstvý chléb jakéhokoli druhu je obtížně stravitelný. Nikdy by se neměl objevit na stole. Čerstvé

placky z pšeničné mouky bez kvasnic a kvasu, upečené v dobře vyhřáté peci, jsou (však) zdravé a chutné.

Obilí používané na kaši by se mělo důkladně uvařit. Měkká nebo tekutá jídla jsou však méně zdravá než suchá jídla, která vyžadují důkladné žvýkání. Jídlo by se mělo jíst pomalu a mělo by se důkladně rozžvýkat. To je nezbytné, aby se sliny řádně promísily s potravou a aby se zapojily trávicí tekutiny.

Při jídle odhoďte starostlivost a úzkostné myšlenky, nespěchejte, ale jezte pomalu a s radostí, se srdcem naplněným vděčností Bohu za všechna jeho požehnání.

Bochníky chleba by měly být malé a dobře propečené. Pití při jídle narušuje trávení.

Nesprávné podmínky stravování / JAK

Zvyk nařídil, že jídlo se má na stůl pokládat v chodech. Protože člověk neví, co bude následovat, může sníst dostatečné množství jídla, které pro něj možná není nejvhodnější. Když je přinesen poslední chod, často se odváží překročit meze a vezme si lákavý dezert, který se však ukáže jako něco jiného, než co mu prospívá. Pokud jsou všechna jídla určená k jídlu položena na stůl hned na začátku, má člověk možnost vybrat si to nejlepší.

Mnozí, kteří zavrhují masité pokrmy, se domnívají, že díky tomu, že jejich jídlo je prosté a zdravé, mohou bez zábran uspokojovat svou chuť k jídlu, a jedí nadměrně, někdy až do obžerství. To je omyl. Nadbytek potravy zatěžuje organismus. Někteří lidé, kteří se neustále přejídají, nazývají tento pocit hladem; je však způsoben přetížením trávicích orgánů. Někdy se objevuje otupělost mozku s nechutí k duševní nebo fyzické námaze. U mnoha lidí je slabost vykládána jako požadavek na další jídlo, a tak místo toho, aby si žaludek odpočinul, je na něj naložena další zátěž.

Jídlo by se nemělo jíst příliš horké ani příliš studené. Studené nápoje jsou škodlivé; zatímco volné užívání horkých nápojů je oslabující. Ve skutečnosti platí, že čím více tekutin se přijímá s jídlem, tím obtížněji se potrava tráví. Nepoužívejte ve velkém množství sůl, vyhýbejte se nakládané zelenině a kořeněným jídlům, jezte hojně ovoce – a podráždění, které vyžaduje tolik pití při jídle, do značné míry zmizí.

Závěr / PROČ

Bůh není ctěn, když je tělo zanedbáváno nebo zneužíváno a je tak nevhodné pro jeho službu. Pečovat o tělo tím, že mu poskytneme potravu, která je chutná a posiluje, je jednou z prvních povinností hospodáře.

Naše těla jsou Kristovým vykoupeným vlastnictvím a my s nimi nemůžeme nakládat, jak se nám zlíbí. Všichni, kdo rozumí zákonům zdraví, by si měli uvědomit svou povinnost dodržovat tyto zákony, které Bůh ustanovil v jejich bytosti. Poslušnost zákonům zdraví by se měla stát věcí osobní povinnosti. Následky porušených zákonů musíme nést my sami. Za své návyky a praktiky se musíme Bohu zodpovídat individuálně. Proto u nás otázka nezní: „Jaká je praxe světa?“, ale: „Jak mám jako jednotlivec zacházet s příbytkem, který mi Bůh dal?“

Přírodní léčba chřipky

Pandemie španělské chřipky v roce 1918 byla nejsmrtelnější nákazou moderní doby – zemřelo přibližně 50–100 milionů lidí.

Někteří lidé byli v boji s chřipkou mnohem úspěšnější než jiní. Shrňme si, co dělali ti, kdo přežili.

Jednali rychle. – V jednom kampusu v Minnesotě, kde se touto smrtelnou chřipkou nakazilo 90 studentů, byli nemocní okamžitě posláni do postele. Sanatoria po celé zemi hlásila, že čím dříve se pacientům dostalo péče, tím vyšší byla pravděpodobnost, že přežijí. Lidé, kteří pokračovali v běžném životě a mysleli si, že chřipku porazí, nepřežili.

Leželi v posteli. – Lidé, kteří přestáli nemoc v kampusu v Minnesotě (kde přežilo 100 % nemocných a nikdo na tom nebyl obzvlášť zle), si šli lehnout při prvních příznacích nemoci a v posteli zůstali ještě 2–5 dní po odeznění horečky. Výborné výsledky a žádná recidiva.

Používali vodoléčbu. – Pacientům byly přikládány horké obklady na krk a na hrudník. Stejnou léčbu můžete dnes provádět pomocí horké sprchy, koupele, sauny nebo nahřívacích polštářků. Teplo ničí bakterie a inaktivuje viry. A vlhké teplo je lepší než suché.

Dýchali čerstvý vzduch. – Během 1. světové války umírali zranění vojáci v polních nemocnicích méně často než vojáci v nemocničních budovách. Polní nemocnice měly úspěch i při léčení španělské chřipky. V sanatoriích napodobovali tuto léčbu tím, že se v místnostech s vysokými stropy a velkými okny často a důkladně větralo.

Vystavovali se slunci. – Hezké dny trávili pacienti v polních nemocnicích venku na slunci. U mnohých se takto zlepšil zdravotní stav už za jeden den. V sanatoriích personál stavěl lůžka pacientů co nejblíže velkým otevřeným oknům, kudy dovnitř svítilo slunce.

Jedli prostou stravu. – V sanatoriích s nejnižší úmrtností i v univerzitním kampusu s nulovou úmrtností dostávali nemocní prostou rostlinnou stravu. Jídla byla lehká, a tak se jejich imunitní systém mohl soustředit na boj s chřipkou.

Pili hodně vody. – Důležitou součástí léčebného režimu pacientů bylo doporučení pít velké množství vody.

Jezte ořechy, žijte déle!

Podle Světové zdravotnické organizace patří mezi složky zdravé stravy zelenina, ovoce, luštěniny, jako jsou fazole, čočka a cizrna, ořechy a celozrnné výrobky. Omezit je naopak třeba přidané cukry, sůl a nasycené a transmastné tuky, které se nacházejí převážně v nezdravých potravinách, mase a mléčných výrobcích.

Z knihy Michaela Gregera How Not to Age (Jak nestárnout). K vydání připravuje nakladatelství Noxi.

Metaanalýzy prospektivních studií prokázaly snížení celkového rizika úmrtí u každé z těchto zdravých složek. Každá další denní porce zeleniny snížila riziko předčasného úmrtí o 4 %, každá další denní porce ovoce o 6 %, každá porce celozrnných výrobků o 8 %, každá denní porce luštěnin o 10 %, byť jen poloviční porce ořechů denně o 15 %. Prvenství ořechů při snižování rizika úmrtí podtrhuje skutečnost, že poloviční porce ořechů má hmotnost jen asi 15 g, zatímco porce všech ostatních čtyř skupin byly větší, až 100 g na porci. Ze všech uvedených skupin potravin nic nepřekonává ořechy, pokud jde o snížení rizika předčasného úmrtí.

Ořechy pro zdraví

Málokterá potravina, uzavírá přehled v nejlépe hodnoceném výživovém časopise, se dočkala takového „ospravedlnění“ jako ořechy. Konzumace ořechů je spojena s nižším rizikem úmrtí na mrtvici, srdeční choroby, nemoci dýchacího ústrojí, infekce, cukrovku a dokonce i rakovinu – tj. na více než polovinu z deseti nejčastějších příčin úmrtí. (Jedna studie zjistila, že pacienti s rakovinou tlustého střeva ve třetím stadiu, kteří jedli ořechy alespoň dvakrát týdně, měli více než dvojnásobnou šanci na přežití v průměru o šest a půl roku ve srovnání s těmi, kteří je nikdy nejedli.)

Není tedy překvapivé, že konzumace ořechů je spojena s nižším rizikem předčasného úmrtí ve všech oblastech. Ve studii na osobách ve věku 84 až 107 let byla každodenní konzumace ořechů spojena se stejným prodloužením života jako pravidelná konzumace koblih se zkrácením délky života. Titulek úvodníku v časopise Journal of the American College of Cardiology to zformuloval lapidárně: „Jezte ořechy, žijte déle.“ Ořechy jsou jednou z mála potravin, které vám samy o sobě mohou doslova přidat roky života.

Na základě studií sledujících stravovací návyky a úmrtí asi půl milionu lidí v průběhu času může být nedostatečná konzumace ořechů zodpovědná za předčasná úmrtí milionů lidí ročně na celém světě.

Na základě studií sledujících stravovací návyky a úmrtí asi půl milionu lidí v průběhu času může být nedostatečná konzumace ořechů zodpovědná za předčasná úmrtí milionů lidí ročně na celém světě. Co to pro nás znamená v osobní rovině? Zdá se, že konzumace ořechů alespoň dvakrát týdně snižuje riziko úmrtí na polovinu ve srovnání s tím, kdybychom je téměř nikdy nejedli. Dvě hrsti ořechů týdně by tedy mohly být ekvivalentem čtyřhodinového běhání pro dlouhověkost. Podíváme-li se na to z jiného úhlu pohledu, nejíme-li ořechy, můžeme riskovat, že se naše šance na předčasné úmrtí zdvojnásobí. Je však rozdíl mezi relativním a absolutním rizikem.

Riziko úmrtí zdravého člověka ve středním věku v příštím desetiletí může činit jen asi 2 %. To je šance jedna ku padesáti, že v příštích deseti letech zemře – ale pouze v případě, že nebude jíst ořechy. Pokud je jíst bude, může riziko úmrtí klesnout na pouhé 1 procento. Je tedy přesné, že riziko se snížilo na polovinu, z 2 procent na 1 procento, ale naše absolutní riziko úmrtí kleslo pouze o jeden procentní bod. To možná nezní tak působivě, ale mně se zdá, že umírat, když nám zbývá tolik života, je taková tragédie, že by stálo za to změnit životní styl, abychom toto riziko snížili na co nejnižší úroveň, zvlášť když jednou z takových strategií je jednoduchá a chutná úprava stravy.

To vše za předpokladu, že souvislost mezi konzumací ořechů a úmrtností je příčinou a následkem. Existuje mnoho potenciálně

matoucích faktorů. Lidé, kteří konzumují ořechy, mají například tendenci více se hýbat, méně kouřit a jíst méně masa a více zeleniny a ovoce. Zdá se však, že po kontrole těchto faktorů přínos pro úmrtnost přetrvává.

Randomizované kontrolované studie rozhodně prokázaly, že ořechy mohou zlepšit některé klíčové rizikové faktory některých našich hlavních zabijáků, jako je cholesterol, a v případě vlašských ořechů i funkci tepen. Nebylo zjištěno, že by nějaká jiná skupina potravin snižovala LDL cholesterol stejně účinně. I v tomto případě však může dojít k posunutí účinků.

Když vědci požádali účastníky studie, aby do svého denního jídelníčku zařadili stovky kalorií ořechů, subjekty nakonec jen přirozeně snížily příjem živočišných bílkovin, nasycených tuků a sodíku, což by mělo pomoci bez ohledu na případný přínos přidání ořechů. Nejde však jen o to, že lidé jedí ořechy místo masa. Pokles rizika infarktu u častějších konzumentů ořechů je stejně silný nebo dokonce silnější u vegetariánů.

Kolik ořechů bychom měli sníst, abychom dosáhli maximálního prospěchu? Pozoruhodné je, že většiny výhod pro přežití lze zřejmě dosáhnout konzumací jen asi tří porcí (30 g) ořechů týdně, což je v průměru jen 13 g denně, a žádné další snížení rizika úmrtí nebylo zjištěno nad o něco výše než 15 až 20 g denně. To je tedy nanejvýš plná dlaň – například devět lískových ořechů, deset půlek vlašských ořechů, třináct kešu, sedmnáct mandlí nebo dvacet pět arašídů.

Kolik ořechů je příliš mnoho?

Překvapivě ani jedna z desítek studií, které přidávaly do jídelníčku lidí v průměru stovky kalorií ořechů denně po dobu patnácti týdnů, nevedla k výraznému nárůstu hmotnosti. Existuje však určitá hranice. Nekonzumujte pravidelně více než šálek ořechů denně ze stejného důvodu, proč bychom se měli vyvarovat konzumace několika šálků špenátu, zelené řepy nebo švýcarského mangoldu nebo několika šálků rebarbory denně – kvůli obsahu oxalátů.

Který ořech je nejzdravější?

Co třeba arašídové máslo? V zásadě se zdá, že výhody pro dlouhověkost spojené s ořechy (včetně arašídů) se nevztahují na arašídové máslo, možná kvůli nedostatku neporušených buněčných struktur, které dodávají naší přátelské střevní flóře hojnost prebiotických látek. Nejzdravějším ořechem jsou pravděpodobně vlašské ořechy. Nejenže mají jedny z nejvyšších hladin antioxidantů a omega–3, ale jsou jedinými ořechy, o kterých je známo, že významně zlepšují funkci tepen a předčí ostatní v potlačování růstu rakovinných buněk in vitro.

Zatímco konzumace ořechů obecně byla spojena s nižším rizikem zhoršené pohyblivosti a mobility u starších mužů a nižším rizikem zhoršené celkové funkce u starších žen, ve studii Harvard Nurses' Health Study

Vlašské ořechy jsou jedinými ořechy, o kterých je známo, že významně zlepšují funkci tepen a předčí ostatní v potlačování růstu rakovinných buněk in vitro.

byly po kontrole matoucích faktorů se zdravým stárnutím významně spojeny pouze vlašské ořechy.

Ze všech ořechů zkoumaných ve studii PREDIMED objevili vědci největší přínosy spojené s vlašskými ořechy, zejména pokud jde o rakovinu. Ukázalo se, že jedinci konzumující více než tři porce vlašských ořechů týdně snížili riziko úmrtí na rakovinu na polovinu. Přehled dostupných důkazů dospěl k závěru, že „dalekosáhlé pozitivní účinky rostlinné stravy, která zahrnuje vlašské ořechy, mohou být nejzásadnějším sdělením pro veřejnost."

Dopřejte si dovolenou

Moderní rychlý životní rytmus zvyšuje u mnoha lidí riziko ischemické choroby srdeční. Stres může být tichým zabijákem. Mnozí dnes pracují z domova a hranice mezi prací a časem odpočinku se může stát obtížně určitelnou.

Vědci z Pittsburské univerzity zkoumali po dobu devíti let 12 338 mužů v rámci studie koronárních srdečních onemocnění. Zjistili, že u mužů středního věku s vysokým rizikem ischemické choroby srdeční byla každoroční dovolená spojena s významným snížením úmrtnosti ze všech příčin, konkrétně s menším počtem úmrtí v důsledku srdečních onemocnění. Známá Framinghamská studie pak ukázala, že u žen, které si dopřejí alespoň dvě dovolené ročně, je osmkrát nižší pravděpodobnost výskytu ischemické choroby srdeční.

Často se nám říká, že je důležité, abychom se zdravě stravovali a zvýšili svou fyzickou aktivitu. Abychom však byli zdraví, musíme si také pravidelně odpočinout od práce.

Pití zvyšuje tlak

Velká metaanalýza více než 360 000 dospělých a 90 000 nově diagnostikovaných hypertoniků zjistila, že muži, kteří v průměru vypijí 1–2 alkoholické nápoje denně, mají zvýšené riziko vysokého krevního tlaku. S rostoucím příjmem alkoholu se riziko hypertenze zvyšovalo. U žen se riziko začalo zvyšovat při třech a více nápojích denně.

Žádná hladina alkoholu není bezpečná. I minimální množství má vliv na zdraví.

Mozek a životní styl

Přítomnost cévních rizikových faktorů ve středním věku podporuje rozvoj demence ve věku pozdějším. Např. index tělesné hmotnosti (BMI) vyšší než 30 kg/m2 ve středním věku je spojen s dvakrát vyšším rizikem pozdějšího vzniku amyloidových depozit v mozku. Dalšími rizikovými faktory jsou kouření, hypertenze, vysoká hladina cholesterolu a cukrovka – všechny tyto faktory lze modifikovat zdravým životním stylem.

Zdravý životní styl dokáže demenci oddálit a zlepšit kognitivní schopnosti.

Adventist Health Ministries

Jak se nejefektivněji hýbat

Intervalový trénink je takový druh cvičení, který zahrnuje fáze intenzivní fyzické aktivity střídané krátkými pauzami na odpočinek.

Z knihy Dr. Arnott's 24 Realistic Ways To Improve Your Health. Vydal Pacific Press.

Zde je návod, jak jej provádět. Určete si při pohybu takovou tepovou frekvenci (počet úderů srdce za minutu), která vám vyhovuje. Pak cvičte na úrovni, která zvýší vaši tepovou frekvenci o pět tepů za minutu nad tuto komfortní úroveň. V tomto okamžiku zpomalte, aby vaše tepová frekvence klesla o deset tepů za minutu. Až se tak stane, cvičte opět intenzivněji, aby se vaše tepová frekvence vrátila o deset tepů za minutu výše. Tento cyklus opakujte nahoru a dolů.

Tímto způsobem budete schopni udržet svaly v aerobním stavu a snížíte tak riziko jejich přetížení. V přetížených svalech se hromadí kyselina mléčná; člověk se rychleji unaví a cvičení se stává dřinou. Hromadění kyseliny mléčné nesnižuje pouze přínos cvičení, sníží se také množství tuku, které vaše tělo během něj spálí.

Dr. Harold Mayer, který působil jako fyziolog ve společnosti Lifestyle Center of America, zjistil, že pokud si jedinci osvojí intervalový tréninkový program, zhubnou více než ti, kteří cvičí kontinuálně. V jeho studii skupina s intervalovým tréninkem zhubla za pouhých deset týdnů dvakrát více než ti, kteří cvičili bez přestávek. Navíc ti, kteří používali intervalový trénink, ztratili i více tělesného tuku; množství tělesného tuku pokleslo u nich o 1,5 %, v porovnání se zanedbatelným snížením množství tělesného tuku u těch, kteří se rozhodli pro kontinuální trénink.

Pokud se nechcete obtěžovat sledováním tepové frekvence a počítáním tepů, můžete zvolit užitečný pohyb – zahradničení. Při zahradničení se člověk přirozeně namáhá, odpočívá, namáhá a pak znovu odpočívá. Další jednoduchou možností je zrychlování a zpomalování při chůzi – či chůze do kopce a z kopce. Takové volby pohybové aktivity představují důležitý způsob, jak zabránit přílišné zátěži svalů.

Pokud si jedinci osvojí intervalový tréninkový program, zhubnou více než ti, kteří cvičí kontinuálně. Navíc ti, kteří používali intervalový trénink, ztratili i více tělesného tuku.

Klíčové je najít takový program fyzické aktivity, který vám bude nejlépe vyhovovat – v němž budete s největší pravděpodobností pokračovat po zbytek života. Ještě důležitější než druh pohybu je skutečnost, že se hýbete. Byli jsme stvořeni pro pohyb.

Zvažte tyto důležité výhody cvičení. Dr. Frank Hu a jeho kolegové z Harvard School of Public Health zjistili, že ženy s cukrovkou, které pravidelně cvičí, mají nižší riziko srdečního infarktu. V jeho studii bylo riziko o 44 % nižší u těch, které byly nejaktivnější, ve srovnání s těmi, které cvičily nejméně. Další studie ukázala o 26 procent nižší riziko cukrovky 2. typu a o 40 procent nižší riziko mrtvice u těch, které byly nejaktivnější, ve srovnání s těmi, které byly nejméně aktivní. Ženy, které chodily rychlostí asi 5,5 km za hodinu, měly o polovinu nižší riziko mrtvice ve srovnání s těmi, které chodily rychlostí méně než 3,2 km za hodinu.

Podle Světové zdravotnické organizace je šedesát minut v pohybu denně zhruba doba potřebná pro kontrolu hmotnosti. Pokud nejste schopni být fyzicky aktivní celkem hodinu denně, postupně se k tomuto cíli dopracujte. Svižná každodenní procházka – aspoň tempem 4 km za hodinu – ochrání vaše zdraví.

Pokud je vám více než padesát let, trpíte nadváhou či obezitou, máte cukrovku, srdeční onemocnění, vysoký cholesterol nebo vysoký tlak, navštivte rozhodně před zahájením cvičebního programu lékaře. Poraďte se se svým praktickým lékařem, abyste si byli jisti, že necvičíte s intenzitou nebo v délce, která by byla pro vás nebezpečná.

Pokud se při pohybu zadýcháte natolik, že už nemůžete mluvit s někým vedle sebe, cvičíte příliš intenzivně. Poslouchejte své klouby, poslouchejte své srdce. Dejte si pozor, abyste se nepřetížili. Pokud se objeví bolest, vyhledejte lékaře.

Čerstvé vs. sušené ovoce

Některé sušené ovoce je tak suché jako sušené hovězí maso. Sušení koncentruje kalorie.

Z knihy Michaela Gregera Jak nedietovat. Vydalo nakladatelství Noxi.

Ve srovnání se sušeným ovocem nám čerstvé ovoce poskytuje větší objem, větší hmotnost – tzn. více jídla – se stejným počtem kalorií. Sušení také koncentruje cukry, které by mohly vyvolat přejídání. Rozinkový průmysl si pospíší s poukázáním na to, že rozinky nezpůsobují větší příjem cukru než konzumace stejného počtu kalorií z hroznů, ale hrozny znamenají sníst asi čtyřikrát více objemu potravy. Na druhou stranu v sušeném ovoci je vláknina také více koncentrovaná, což by mohlo potenciálně vést k pocitu sytosti. Tak o co jde?

Podle populačních studií ti, kdo jedí sušené ovoce, bývají štíhlejší než ti, kdo ho nejedí, ale také mají tendenci jíst celkově lepší stravu. To je jeden z důvodů, proč jsou intervenční studie tak důležité – aby ukázaly, zda existuje příčinný vztah. Marketingový výbor firmy California Raisin vymyslel studii s názvem „Rozinky jako svačina po návratu ze školy snižují u dětí celkový příjem potravy.“ To zní dobře, ne? A s čím srovnávali rozinky? S bramborovými lupínky a čokoládovými sušenkami. Dávali dětem buď rozinky, nebo hrozny, nebo brambůrky, nebo sušenky a říkali jim, ať snědí, kolik chtějí. Konalo se „překvapení“ – děti jedly méně ovoce a více nezdravých potravin. Ale abych byl spravedlivý, myslím, že pojmenování studie třeba „Dávají děti přednost sušenkám?“ by nezískalo potřebný ohlas u sponzorů.

Konzumují-li lidé čerstvé ovoce, jedí méně při dalších jídlech. Když jim podáte jahody, maliny, ostružiny a borůvky, snědí o hodinu později méně těstovin ve srovnání s těmi, kteří dostali stejný počet kalorií ve formě gumových medvídků, jež mají přibližně stejný obsah vody jako rozinky. Stejný účinek lze nalézt i u jiných druhů čerstvého ovoce a to se může promítnout do většího úbytku hmotnosti. Když lidé jedí každý den jablka nebo hrušky místo stejného počtu kalorií v sušenkách, zhubnou podstatně více. Jediný způsob, jak zjistit, zda obsah vody hrál rozhodující roli, je zahrnout do zkoumání třetí skupiny, která dostávala sušené hrušky a jablečné kroužky.

Proběhly pokusy přímo srovnávající rozinky s hrozny. Ačkoliv se zdá, že hrozny potlačují chuť k jídlu lépe než rozinky, tak zas rozinky porazily hrozny, pokud šlo o snížení příjmu jídla o půl hodiny později. Vím, že jako rodiče máme obavy, že když děti jedí svačinu, může jim to zkazit chuť na večeři, ale když je svačina ovocná a večeře je pak „klobása a sýrová pizza“, tak možná platí, že čím více jim zkazíme chuť na večeři, tím lépe.

> Ačkoliv se zdá, že hrozny potlačují chuť k jídlu lépe než rozinky, tak zas rozinky porazily hrozny, pokud šlo o snížení příjmu jídla o půl hodiny později.

Promítá se však sytící účinek rozinek do úbytku váhy? Sušené švestky také snižují chuť k jídlu a následný příjem jídla, ale když si lidé dávají asi devět sušených švestek denně, nezdá se (z krátkodobého hlediska), že by hubli (i když se stav jejich střev zlepšil). Podobně nahrazení asi 400–500 kilokalorií každodenní stravy rozinkami nemusí vést ke snížení tělesné hmotnosti. Dokážete si však asi představit, že by přidání stejného počtu kalorií ve formě hroznů – čtyři nebo pět šálků denně – mohlo mít větší účinek.

Sečteno a podtrženo: Přestože konzumace sušených jablek, fíků, datlí, švestek nebo rozinek nevede k nepřiměřenému přírůstku hmotnosti, nezdá se, že by aktivně podporovala úbytek hmotnosti. Díky tomu je čerstvé ovoce lepší volbou.

Mládež v krizi

Alarmující stav duševního zdraví české mládeže: sebevražda druhým nejčastějším důvodem úmrtí. Jak efektivně řešit nedostatek dětských psychiatrů?

Z tiskové zprávy Národní linky pro odvykání

Ač se psychický stav české mládeže nadále zhoršuje, nezdá se, že by personální krize v oblasti dětské a dorostové psychiatrie a psychologie spěla ke zdárnému řešení. To se navíc děje v době, kdy se sebevraždy staly druhou nejčastější příčinou úmrtí mezi teenagery, a více než polovina žáků základních a středních škol vykazuje příznaky úzkostí nebo deprese. Naděje se tak upíná k roku 2024, kdy se má šířeji začít uplatňovat telemedicína.

Způsoby zajištění distanční specializované péče ale již teď existují – poskytuje je například Linka bezpečí nebo Národní linka pro odvykání (tel. 800 350 000). Jejich konzultantům se navíc při práci s klienty daří odhalovat vážné psychické problémy, které by v opačném případě mohly mít až fatální důsledky.

Na zhoršující se psychický stav dětí a mladistvých již před časem upozornil i Národní ústav duševního zdraví (NÚDZ) v Klecanech. Ten se v rámci pilotního monitoringu věnoval výzkumu na českých školách a dospěl k závažnému zjištění, že až 40 % dětí vykazuje známky střední až těžké deprese. Příznaky úzkosti byly zaznamenány v 30 % případů. Z oficiální zprávy NÚDZ tak vyplývá, že u více jak poloviny zástupců těchto generací jsou patrné stopy zhoršeného well-beingu.

Problémy „krizových" generací se projevují naplno

Této realitě odpovídají i trendy v oblasti závislostí – česká mládež se už poměrně tradičně umisťuje na předních příčkách v mezinárodních srovnáních, což bylo ještě umocněno během pandemie onemocnění covid-19 a následně po relativně nedávných geopolitických otřesech zejména předloni na Ukrajině. Podle Evropské školní studie o alkoholu a jiných drogách je Česká republika na prvním místě ze sledovaných zemí, co do počtů mladistvých, kteří mají s nějakou návykovou látkou zkušenosti. Může jít o společensky tolerované látky jako cigarety nebo alkohol, ale i nelegální drogy typu pervitinu a heroinu. Samostatnou kapitolou jsou pak hůře měřitelné nelátkové závislosti.

„Současná dětská a mladistvá generace vlastně prožívá celý svůj život v podmínkách nějaké krize. Je jedno, zda je ekonomického, epidemiologického nebo geopolitického charakteru, důležité je, že svět je ve stavu krize v podstatě od začátku tohoto století. Je přirozené, že mladý jedinec hledá od této reality jakýsi únik, což může být první krok k propadnutí závislosti. Dlouhodobě neléčené psychické onemocnění může mít srovnatelný efekt," vysvětluje Zuzana Hrzalová, ředitelka Národní linky pro odvykání.

„Každopádně jde o spojené nádoby, čemuž odpovídají i statistická data. V Česku rok od roku přibývá jak mladistvých s psychiatrickou diagnózou, tak i těch, kteří jsou ohroženi nadměrným používáním internetu, digitálních her a sociálních sítí. Spousta závislostních vzorců nemusí být odhalena, protože se odehrávají ve virtuálním prostředí, což může být značně rizikové. Konkrétní problémy se tak nemusí projevovat v okolním

světě a snižuje se úspěšnost potenciální intervence," dodává Hrzalová.

Podle ní k tomu přispívá i fakt, že žijeme ve společnosti, která tyto nelátkové závislosti do jisté míry normalizuje ve srovnání s nejčastějšími návykovými látkami. Závislost na sociálních sítích, online videohrách nebo pornografii může mít ale pro duševní vývoj mladistvého stejně a v některých případech i více poškozující důsledky než třeba závislost na tabáku nebo konopí.

Distanční péče může včas odhalit problémy

Tato zjištění navíc přichází v době, kdy se vede celospolečenská debata o nedostatku dětských psychiatrů a psychologů. Dlouhodobě na to upozorňuje například i Asociace dětské a dorostové psychologie. V registrech České lékařské komory v současnosti najdeme zapsaných méně než 200 dětských psychologů. Přetížené jsou i adiktologické služby, chybí speciální ambulance s odborníky různých zaměření, kteří by s dětmi a mladými lidmi komplexně pracovali.

Aktuálně se tak řeší způsoby, jak navzdory přetížení systému poskytnout dětským pacientům odpovídající péči. Částečným úspěchem je zejména zařazení telemedicíny do seznamů hrazených výkonů zdravotních pojišťoven, což by už od roku 2024 umožnilo psychiatrům a psychologům vykonávat nad pacienty i distanční dohled. To by alespoň z časového hlediska mohlo lékařům částečně ulevit. Povahou jde však o akutní krizovou intervenci, kterou je na místě využít zejména v případech rapidního zhoršení zdravotního stavu. Pravidelný osobní kontakt s ošetřujícím lékařem by měl zůstat nadále zachován.

„Nápomocné je i zařazení péče o duševní zdraví do příspěvků od různých pojišťoven. Do těchto programů je zapojeno více terapeutů, kteří pracují i s dětmi a dospělými. Zároveň stále trvá situace velkého nedostatku dětských psychoterapeutů, často jsou dlouhé čekací lhůty, případně je plná i čekací listina. Někteří terapeuti, kteří pracují s dospělými klienty, pak do terapie berou alespoň dospívající, což znamená zvýšený nárok na jejich vzdělávání a supervize. Je na místě, aby se mohla rozšiřovat CDZ pro děti, kde by mohly dostat odpovídající péči," komentuje Anna Jelínková, psycholožka a psychoterapeutka z Butera – Terapie Bubeneč.

Podporu pro zvládání psychických obtíží a řešení rizikového závislostního chování mohou zajistit distanční služby. V České republice už teď působí specializované telefonické služby, jejichž konzultanti jsou připraveni být s volajícími v pravidelném spojení a zabývat se jejich problémy. Vyloženě na problematiku závislostí se specializuje již zmíněná Národní linka pro odvykání, která pracuje s mladými lidmi od 15 let, zároveň může poskytnout podporu i rodičům a pečujícím o děti se závislostním problémem.

„Na lince přistupujeme ke každému klientovi individuálně a s respektem, opíráme se přitom o naše ověřené postupy. Volající se nemusí představovat, služba je poskytována zdarma a bez telefonických poplatků. Klient s námi může být v opakovaném kontaktu až 15 konzultací," popisuje ředitelka Hrzalová.

Sebevražedné chování lze odhalit i po telefonu

Řešení psychických problémů se svými klienty se věnuje další tuzemská služba distanční krizové intervence, Linka bezpečí. Ta již dříve v tomto roce upozornila, že počty dětí a mladistvých s tímto typem problémů narůstají. V roce 2022 se toto téma objevilo ve 35 % kontaktů s klienty. Meziročně se jednalo o 2% nárůst.

„Mezi prvních pět nejčastěji řešených problémů, které s námi děti a mladiství řešili v roce 2022, jsou výhradně potíže spadající do psychické oblasti – tematika sebevražd (meziroční nárůst o 9 %), sebepoškozování (meziroční nárůst o 3 %), různé psychické potíže a poruchy, deprese, úzkosti. V letošním roce pozorujeme velmi podobný trend. Jen za prvních deset měsíců je četnost těchto témat o 4 % vyšší než za celý loňský rok. Zneužívání psychoaktivních léků považujeme v kontextu sebevražedného jednání za velmi rizikový faktor," uvádí Kateřina Lišková, vedoucí odborných služeb Linky bezpečí.

> Závislost na sociálních sítích, online videohrách nebo pornografii může mít pro duševní vývoj mladistvého stejně a v některých případech i více poškozující důsledky než třeba závislost na tabáku nebo konopí.

Jak získat naději

Ať už tomu říkáme jakkoli, všichni víme, že naděje, optimismus či pozitivní myšlení jsou docela dobré věci. Skutečnou otázkou však je, jak získat více optimismu – zejména pokud už nám život uštědřil pár ran. I tak se ale můžeme vydat na cestu k uzdravení s pomocí kterékoli z následujících šesti rad:

Vylepšete řeč svého těla. – Nezapomeňte, že to, na co se soustředíte, také cítíte. Přestaňte se tedy tvářit mrzutě. Stůjte vzpřímeně se vztyčenou hlavou a rameny dozadu, i když se vám nechce. Možná vás překvapí, jak vám tato jediná změna spraví náladu!

Usmívejte se. – Pokud to nezabere, usmějte se znovu. Pokud se někdo neusmívá, obdarujte jej svým úsměvem vy.

Přestaňte se na svět dívat pesimisticky. – Negativističtí lidé stále rozebírají, jak se mají špatně, a sdělují svá trápení každému ochotnému posluchači. Pro vztahy to může znamenat zátěž; navíc se pak problémy zdají horší, než skutečně jsou.

Snažte se být laskaví. – Rozdávejte „prosím" a „děkuji" na potkání. Všímejte si, když druzí dělají věci správně, a raději je chvalte, nekritizujte. Je-li třeba, nebojte se omluvit, a kdykoli můžete, udělejte pro druhé něco dobrého. Pokud jste to dosud nevyzkoušeli, pravděpodobně zjistíte, že zdvořilé chování je nakažlivé!

Buďte vděční. – Sepište si deset lidí, míst nebo věcí, za které jste opravdu vděční. Seznam mějte po ruce, a když vám bude ouvej, nahlédněte do něj.

Zanechte negativních slov a frází. – Vymažte ze svého slovníku skeptické fráze a slova (jako „strašný, hrozný, šílený"). Když své vyjadřování zmírníte a začnete více používat pozitivnější slova, i vaše nálada se zlepší. Na seznamu klišé, která kazí náladu, jsou také například věty: „Nestojím za nic", „jsi tak špatný" a „jak jsi mohl".

Poznámka: Pokud vám právě zemřel někdo blízký nebo jste prožili traumatickou událost, je normální být smutný. Když čelíte takovéto „situační depresi", je důležité nebojovat. Zármutkem, který nás potká, si musíme projít, prožít si jej – a navíc musíme pochopit, že uzdravení vyžaduje čas.

HealthWhys Lifestyle Medicine

Jak (ne)zvládat konflikty

Paul a Caroline jsou manželé šest let. Vždycky se s oblibou pyšnili, že se ještě nikdy nepohádali. Jejich přátelé tomu moc nevěřili, ale bylo tomu tak.

Z knihy Roba Parsonse Jak žít a přežít manželství. Vydala Familia.

Tedy, bylo tomu tak do loňských Vánoc. Ani jeden si přesně nevybavuje, jak se to vlastně seběhlo, pamatují si jen, že to mělo co dělat s lucerničkami na vánoční stromeček a s izolepou. A tak si milý manželský pár vynahradil šest let bez jakékoliv roztržky hodinovou hádkou mezi šestou a sedmou hodinou svátečního večera všech lidí dobré vůle. Jak se hádka stupňovala, dostávaly se na povrch křivdy a zranění roky schovávané, přičemž nejstarší se měla odehrát během odpoledne jejich svatebního dne. Nepromluvili spolu další tři dny a Caroline byla přesvědčená, že to je konec jejich manželství. Na Nový rok už spolu na půl pusy mluvili a teď už je to v pořádku – hádají se jen každý druhý měsíc. Shledali, že je to mnohem zdravější.

Bylo to správně, že se tento pár nikdy nepohádal? Nebylo. V jejich případě byl problém, že se hádali málo. Málokdo si libuje v konfliktech, ale to, že dojde ke konfliktu, není nic špatného. Důležité je, jak s ním zacházíme. Z toho plyne, že existují způsoby, které zcela jistě z konfliktu udělají válku a možná přivodí i trvalé škody. Čtyři klasické „špatné tahy“ jsou tyto:

1. Zapomeň na věcný obsah a útoč na osobu

Řekněme, že Sue opět zapomněla jít se synem k zubaři. Manžel Dave si všimne kartičky s termínem, na který byli objednaní, pod haldou reklamních letáků v kuchyni a řekne: „Zase jsi zapomněla, co?“ Kdyby zůstalo u toho, mohla by se rozvinout hádka na téma, proč na to zapomněla. Ale on se rozhodne zaútočit na Sue: „Ty jsi nemožná, naprosto neschopná matka a manželka.“ Není to poprvé, co to učinil, a v momentě, kdy to vyřkne, si uvědomí, co udělal – a to dokonce ani nic netuší o dlouhodobém efektu, jaký to má na Sue, která nikdy nezapomene, jak se díky těmto slovům cítila.

Stejně to funguje i vůči dětem. Vaše dcera se vzpamatuje z toho, že bylo zle kvůli špatnému vysvědčení, ale nikdy se nevzpamatuje z toho, když ji budete osobně urážet: „Ty jsi tak hloupá a neschopná, proč nejsi aspoň trochu jako tvá sestra, z tebe nikdy nic pořádného nebude.“

2. Rozšiř předmět konfliktu

Tady se rozhodneme namísto hádky o konkrétní věci přidat další, abychom to trochu rozpálili, zhruba takto: „Jak to, že jsi na toho zubaře zase zapomněla? Jsi naprosto nemožná matka a manželka!“ A pak: „Proto také ta loňská dovolená u babičky byla taková katastrofa.“

Je opravdu zajímavé, že osoba, na kterou je tato taktika použita, většinou neopáčí: „A co má společného loňská dovolená se zubařem?“ Naopak, přijme výzvu k rozšíření předmětu konfliktu: „Jistě, jsem nemožná matka, zato ty jsi tak skvělý, že tě už čtyřikrát jaksi přeskočili, když se v práci povyšovalo.“ A hádka se rozhoří. No, držte se.

3. Vytáhni staré minomety

Každý manželský pár má aspoň šest takových starých minometů, které vytahujeme, když jsme přitlačení ke zdi a potřebujeme nasadit účinnější zbraně. Může to být sex, koníčky, výchovné působení nebo nepůsobení na děti, typickými hity jsou staré příběhy s příbuznými z partnerovy strany, z dovolené, případně peněžní záležitosti. Někdy se stydíme, že je vytahujeme, protože jsou opravdu trochu staré, a tak je uvedeme něčím jako „Jsi pořád stejná…“, „Ty vždycky…“ nebo „Nikdy neuděláš…“ Další šikovné obraty, jimiž lze vrátit do hry stará esa, jsou: „Nikdy nezapomenu, jak jsi…“ nebo „Tvůj problém je, že pořád…“

Opakované používání starých minometů ale neumožňuje jakoukoliv změnu či posun a už vůbec nezpůsobí upřímnou lítost či

omluvu za minulé události. Ba co hůř, ukazuje nedostatek inovativnosti v umění manželské hádky. Vyřaďte je ze hry – i kdyby to mělo být jen proto, abyste si našli nové. ☺

4. Nikdy nedovol, abys hádku prohrál ty

Neexistuje jistější spouštěč osudové hádky v manželství, než když má jeden z partnerů patent na rozum a vždy brilantní argumenty. Taková stvoření musí mít vždycky poslední slovo, umí všecko překroutit a zmanipulovat, citují uznávané odborníky, zkrátka způsobí, že hořce litujete, že jste tuhle při vůbec začali. A především pevně věří, že jsou argumentační přeborníci. Nevidí ale emoce, které tím vyvolávají a které zůstávají – nezpracovaný hněv, hořkost a rostoucí odpor toho, kdo nemá možnost hájit svou pozici.

Tady je jen jediná cesta. Argumentační přeborník se prostě musí naučit hádku také někdy prohrát a pochopit, že vítězství samo o sobě není tak cenné, jak vypadá; trochu se stáhnout a dát partnerovi prostor vyjádřit jeho argumenty a pocity. Jakmile to udělá, objeví dvě věci. První: konflikt se vyřeší rychleji. Druhou: den nato si vůbec nevzpomenete, o co jste se hádali.

Kterýkoliv z těchto čtyř „špatných tahů“ u vás může rozpoutat třetí světovou válku. Je však pravda, že i když s konflikty zacházet umíme, cesta k řešení může někdy být ještě v něčem více než jen ve správné technice.

Vzpomínky si vybírají

Říká se, že minulost vidíme v růžovějších barvách. Věřím, že to tak je. Čas od času narazím na bývalé spolužáky ze školy, kteří nesnášeli různé předměty, učitele, i mne, ale teď, když se potkáme, potřásají mi rukou, jako by v oddělení pánských oděvů narazili na svého oblíbeného herce. Odložíme nákup a probíráme staré časy a vždycky to skončí stejně: slibujeme si, že se budeme pravidelně setkávat, svoláme třídní sraz všech spolužáků ročníku (včetně Donalda Griggithse, který teď řídí noční klub v Abú Dhabí), a srazy budeme každý rok opakovat.

A není to tak jen se vzpomínkami na školní léta. Takové triky fungují také v rodičovství. Jak by jinak bylo možné, že vzpomínáme na dětská léta našich potomků bez náznaku rozčilení? Když nyní už dvaatřicetiletý Nick ve věku dvou a půl let vyklopil plechovku s barvou na nový koberec, byli jsme tehdy pološílení. Ale dnes to líčíme jako roztomilý vtip. V paměti dost často zůstává spíše to pěkné.

Je tu ale záhada. Jestliže paměť umí vymazat malé horory minulosti, jak je možné, že je nám tak zatěžko zapomenout na chvíle, kdy nás naši nejbližší zranili či urazili? Může jít o vzpomínku na nějakou událost nebo na způsob, jak se k nám zachovali, když jsme naléhavě potřebovali podporu. Znovu a znovu slyším od lidí: „Chtěl bych, ale prostě nedokážu zapomenout.“ Špatné vzpomínky nejspíš nebudeme umět vymazat. Můžeme se však rozhodnout je nepěstovat a neživit a odpustit.

Žena si bere muže s úsměvnou představou, že ho změní, a on ji s pošetilou myšlenkou, že bude stále stejná.

Odpuštění na každý den

Anne řekla Jackovi o svém mimomanželském poměru, až když ho skončila. Nebyla si vůbec jistá, jakou má čekat reakci, a hlavou jí prolétlo několik možností, včetně té, že ji Jack opustí. Určitě ale nečekala, že nebude nic. Žádný komentář, žádné slzy, žádný řev, jen ticho a to trvalo téměř dva měsíce. Nakonec mu napsala dopis:

„Jacku, kdybych mohla vrátit rok zpátky, udělala bych to stůj co stůj. Vůbec netuším, jak se semlelo, že jsem udělala, co jsem udělala. Vím, že jsme prožívali krizi, nemám ale nic, čím bych ospravedlnila, že jsem ti byla nevěrná. Miluji tebe i děti, a je-li alespoň nějaká šance, že bychom spolu mohli zůstat, prosím tě o něco, co si nezasloužím: prosím o odpuštění. Nepotřebuji slyšet, že to, co jsem udělala, je špatné. To teď dobře vím. Potřebuji tvé odpuštění.“

Obnova jejich vztahu začala tímto dopisem a Jackovým téměř celodenním pláčem. Ale odpustil. Toho dne se společně rozhodli, že začnou znovu a udělají všechno pro to, aby na minulost zapomněli. Není to vůbec jednoduché – Jack se ještě stále občas probouzí s bolením břicha, jako tehdy. Ale svobodně se rozhodl a slíbil si, že se k tomu nebude vracet. Stalo se to před sedmi lety a on to Anne ani jednou nepředhodil, nikdy to nevytáhl, když se hádali a potřeboval argumenty. V jejich vztahu se obnovila láska – i přes trpkou minulost.

Odpuštění ale není totéž jako udělat ze sebe rohožku. Manžel, který se nemůže rozhodnout mezi manželkou a milenkou, na víkendy jezdí domů a v pondělí mizí za ní a říká jako pětiletý chlapeček: „Já vás mám rád obě“, nepotřebuje odpuštění – ten si potřebuje srovnat priority. Možná to bude muset být jeho manželka, kdo mu řekne: „Mám tě opravdu ráda, mnohem víc, než si myslíš, ale takhle to nejde, nemůžu se o tebe dělit, musíš se rozhodnout.“

Odpuštění není ani kouzelný proutek, někdy ho můžeme vyžadovat víc, než je bezprostředně možné. Můžeme chtít, aby bylo okamžitě všecko jako dřív, ale někdy to chce čas.

Vzpomínám si, jak na mne na konci jednoho semináře trpělivě čekal mladý pár. Počkali, až se přednáškový sál vyprázdní, a on pak začal vyprávět svůj příběh. Minulý rok byl své partnerce nevěrný. „Řekl jsem o tom manželce a prosil, aby mi odpustila. Sundal jsem si snubní prsten a dal jí ho s prosbou, aby mi ho nevracela, dokud mi nebude opět důvěřovat.“ Pak se pousmál, zvedl ruku a pokračoval: „Minulý měsíc mi ho znovu dala na prst.“ Bylo na něm znát úlevu, ale já jsem zkoumal, jak se na to tváří ona: „Omlouvám se, jestli se mýlím, ale myslím, že když vám ten prsten vracela, neřekla tím, že vám opět důvěřuje. Spíše vyjadřovala, že vám z celého srdce chce znovu věřit.“

Zvedla hlavu a přisvědčila: „Ano, tak se cítím.“

Ještě bude třeba nějaký čas, než se u této dvojice obnoví vzájemná důvěra – ale začali. Řeší to, co by jinak bujelo v skrytu jako rakovina. A odpouštění potřebujeme nejen v takových velkých věcech, ale i v těch menších každodenních zraněních a urážkách, které narušují naše vztahy.

Odpuštění je bolestivé, ale brání hromadění bolesti; osvobozuje zítřek od včerejška. Je vždycky těžké. Ale bez něj nemáme šanci.

Jak znovu nabýt radost

Podobně jako španělská chřipka v roce 1918 si i pandemie covidu-19 vybrala obrovskou daň na zdraví a psychice mnohých, nemluvě o ztrátách na životech.

Z knihy Eddie Ramireze a Cari Hausové Krotitelé pandemie. Vydaly Prameny zdraví.

Uprostřed těchto společenských otřesů, omezení, zdravotních problémů a smutku bylo snadné pozbýt jakoukoli radost. V srdcích nám zůstalo obrovské prázdno po těch, o které jsme přišli.

Život však pokračuje dál, a i když nějaký čas truchlíme, nemůžeme zůstat sklíčení napořád. Bylo by to vyčerpávající nejen pro naše zdraví, ale i pro zdraví našich dětí. A tak musíme svou radost získat zpět.

Cílem je stres bez citového rozrušení

Možná toužíte po životě bez stresu. Pokud ano, nejste sami. Úplný nedostatek stresujících podnětů však škodí. Bez stresu totiž ztrácíme smysl života. Produktivita, spokojenost, a dokonce i náš imunitní systém slábne, chybí-li v životě „dobrý stres“.

Příliš mnoho stresu ovšem na druhé straně vede k citovému rozrušení, úzkosti, panice a/nebo hněvu, vyhoření, či dokonce zhroucení, vyšší hodnotě kortizolu a zhoršení funkce imunitního systému.

Jedním z klíčů k obnovení radosti je naučit se zvládat stres bez citového rozrušení. Tak se nám totiž otevřou dveře k maximální produktivitě, spokojenosti a zdraví.

Smích: nejlepší lék už odpradávna

V roce 1875 napsal jeden prudérní gentleman, George Vasey, knihu hanobící smích. Ve svém díle tvrdil, že jen „zkažení, zhýralí a zločinci“ jsou „závislí na bujarém veselí“, že smích je hloupý, ošklivý a vulgární zvyk vyhrazený jen bláznům a idiotům, že brání průchodu vzduchu do plic, a tak nejen deformuje obličej, ale často vede i ke smrti a že rozumní lidé by se nikdy a za žádných okolností nenechali přistihnout při smíchu.

> Radostné srdce hojí rány, kdežto ubitý duch vysušuje kosti.
> – Přísloví 17,22

(Poznámka: Řecký filozof Chrysippos prý zemřel, když se smál svému vlastnímu vtipu. To však byla spíše výjimka, ne pravidlo!)

Naštěstí ne všichni viktoriáni sdíleli Vaseyho pohrdavý pohled na lidský zvyk veselit se. Vědecké důkazy jsou totiž jednoznačně na straně smíchu jakožto prospěšného jevu. Pozitivních zdravotních důsledků smíchu je celá řada:

Lepší průtok krve. – Vědci zjistili, že zatímco stres snižuje průtok krve o 35 %, smích jej zvyšuje o 22 %. To je 57% rozdíl! Při takovém zesílení krevního oběhu vzroste koncentrace kyslíku a endorfinů (hormonů dobré nálady) a zároveň klesne hodnota kortizolu, adrenalinu a dalších stresových hormonů.

Samovolné cvičení. – Při smíchu se břišní svaly roztahují a stahují stejně, jako byste dělali sedy-lehy (až na to, že se nemusíte namáhat). Úžasné!

Úleva od bolesti. – Podle vědců napomáhá smích relaxaci svalů, a tím i přerušení cyklu bolesti a křečí souvisejícího s chronickou bolestí a svalovými poruchami. Smích také uvolňuje endorfiny, které tělu slouží jako přírodní léky proti bolesti.

Nižší krevní tlak. – Hluboké dýchání, k němuž dochází při upřímném smíchu, rozšiřuje cévy, což vede ke snížení krevního tlaku.

Silnější imunita. – Bylo zjištěno, že smích posiluje „T-buňky“ a neuropeptidy, které pomáhají tělu bránit se nemocem. Zvyšuje také množství protilátek chránících před infekcemi, buněk regulujících imunitní systém a buněk, které vyhledávají a ničí virové a nádorové buňky.

Zdravější vnitřní orgány. – Zvýšená koncentrace kyslíku, která je výsledkem

hlubokého dýchání při smíchu, stimuluje mozek, srdce, plíce a různé svaly v těle, a tím napomáhá regeneraci buněk i celkovému zdraví orgánů.

Spalování kalorií. – Vědci z Vanderbilt University Medical Center zjistili, že 10–15 minut hlubokého břišního smíchu může v závislosti na typu postavy spálit 10–40 kalorií. U člověka vážícího cca 73 kg je to přibližně stejné jako 10 minut chůze na běžeckém trenažéru rychlostí 3 km/h. (Užitek by mohl být dvojnásobný, kdybyste si na běžeckém pásu četli knihu vtipů. ☺)

Výhody pevných mezilidských vztahů

Dalším účinným způsobem, jak podpořit svůj imunitní systém a zachovat si zdravý rozum i v době nejistoty a ohrožení, jsou mezilidské vztahy.

Podle jedné přelomové studie je jejich nedostatek pro zdraví škodlivější než obezita, kouření či vysoký krevní tlak. Proto byla ztráta sociálních vazeb v důsledku karantény, sociálního odloučení a celkového narušení normální společenské struktury v boji proti covidu-19 tak nákladná. Paradoxně právě některá drastická opatření přijatá k omezení šíření viru měla nežádoucí účinky oslabující imunitu, kdy se lidé stali vůči nákaze zranitelnějšími.

Na tuto situaci neexistují dokonalá řešení, záleží tedy na nás všech, abychom si uvědomili důležitost společenských vazeb a udržovali blízké vztahy s ostatními i v těžkých dobách. Mezi prokazatelné zdravotní přínosy silných mezilidských vztahů patří například: snížení krevního tlaku, tepové frekvence a hodnoty stresových hormonů; nižší výskyt úzkosti a deprese; lepší schopnost regulace emocí; méně zánětů v těle; rychlejší a lepší zotavení po nemoci.

Blahodárné účinky hry na imunitní systém

Hra je přirozenou součástí života mladých, ale dospělí ji často považují za dětinskou a za ztrátu času. Nic však nemůže být dále od pravdy. Hraní, které dětem v mnoha ohledech mimořádně prospívá, může pomoci i dospělým.

Úleva od stresu. – Hra jakožto forma zábavy přispívá k uvolňování endorfinů, chemických látek, které podporují celkový pocit pohody a dokážou i zmírnit bolest.

Lepší funkce mozku. – Zábavné aktivity, které podněcují k přemýšlení, dokážou zlepšit mozkové funkce, zabránit problémům s pamětí i celkově pozvednout náladu.

Větší kreativita. – Dospělí i děti se často nejlépe učí právě tehdy, když jsou uvolnění a hraví. Hra povzbuzuje představivost a ta zase podporuje schopnost se přizpůsobit a řešit problémy.

Pevnější vztahy. – Společný smích buduje vzájemné pochopení a soucit, blízkost a důvěru. Hravost se hodí, když je třeba uklidnit nějakou nepříjemnou situaci, prolomit ledy u cizích lidí či navázat nová přátelství. Hra může rovněž pomoci vypořádat se s citovým zraněním, ublížením a zlobou.

Více energie, větší vitalita i obranyschopnost. – Vědci zjistili, že trocha hravé bezstarostnosti zlepšuje imunitu a odolnost proti nemocem.

Jedním z nejlepších kroků, které můžeme podniknout pro obnovu radosti v našich životech, je nezapomenout, jak si hrát. Za tímto účelem se můžeme podívat do světa zvířat, kde najdeme spoustu ponaučení.

> Nepřestáváme si hrát proto, že stárneme. Stárneme, protože si přestáváme hrát.
> – George Bernard Shaw

Když dáváme, dostáváme

Chceme-li budovat a zlepšovat své vztahy s druhými, je dobré zapojit se do nějaké pomoci potřebným. Výzkumníci zjistili, že projevy soucitu a dávání: dávají člověku směr a cíl, mají mimořádně příznivý vliv na dárce.

Úsilí o to, aby byl svět krásnějším a šťastnějším místem k životu, je pro imunitní systém opravdovou vzpruhou. Sebestřednost je zato spjata se stresem, který imunitu oslabuje.

Na závěr: Když pomáháme druhým, pomáháme i sami sobě!

Akční plán

Jaká je vaše stresová zátěž? Daří se vám zvládat „dobrý“ stres? Nebo se trápíte, jste přetíženi a hrozí vám vyhoření? Platí-li to druhé, co myslíte, jak byste mohli – třeba po malých krůčcích – dosáhnout změny?

Kolikrát jste se za poslední týden zasmáli? Cítíte-li se pod tak velkým tlakem, že ani nemáte sílu se smát či usmívat, vyzkoušejte některou z metod, jak znovu získat radost.

I v izolaci se snažte udržovat společenské kontakty prostřednictvím telefonních hovorů, on-line skupin nebo videochatů.

Naplánujte si jednou týdně „večer plný her“ s rodinou a/nebo přáteli.

Příklady her z říše zvířat

Kočky a koťata se rády pronásledují, honí, skáčou po sobě, plácají se tlapkami a koušou se navzájem – ale všechno je to jen ohromná zábava.

Krokodýli milují klouzání po kluzkých svazích. Umějí také surfovat na vlnách a rádi si hrají s různými předměty (například s plovoucími lekníny).

Štěňata ráda skáčou, honí se, vrčí, kňučí a vše okusují. Když si štěně lehá na přední nohy, znamená to, že si chce hrát, ne že je agresivní. Toto chování u psů přetrvává i v dospělosti.

Delfíni milují skákání, rychlé obraty, salta, foukání bublin a vzájemné honičky pro čirou radost ze hry. Dokonce i starší delfíni jsou velmi zvědaví a rádi si vymýšlejí své vlastní hry.

Sloni dávají najevo, že si chtějí hrát, když vesele kroutí hlavou a „tančí“. Mladí sloni se často vrtí proti sobě a svíjejí se na zemi. Starší sloni zase nechávají mladé, aby po nich lezli.

Ryby rády rozpustile přeskakují předměty, jako jsou klacky, kameny a želvy.

Rackové stříbřití si rádi hrají na „chytanou“ – upustí škeble a snaží se je chytit, než dopadnou na zem. Ačkoli tito rackové škeble jedí, obvykle se nepouští do těch, s kterými si právě hrají.

Hříbata si často začínají hrát do dvou hodin po narození! Honí se, krouží, divoce cválají, okusují se, jakoby spolu bojují a pohazují kolem různé předměty.

Mořské vydry se rády kloužou, házejí kamínky, zápasí a hrají si s jídlem, než ho snědí.

Malé pandy si libují ve šplhání po stromech, společných zápasech a sjíždění skluzavek. Baví je také lézt na různé hračky, například na houpací koně.

Mladí havrani se rádi válejí ve sněhu. S oblibou si hrají s drobnými předměty – s víčky od lahví, mušlemi, kamínky a kousky skla.

Klokani se od chvíle, kdy opustí vak, velice rádi boxují. Na důkaz toho, že si hrají, potřásají hlavou. Dospělí klokani zase spolu pro zábavu zápasí, jen místo úderů často pouze stojí a ohánějí se tlapkami.

Z knihy Eddie Ramireze a Cari Hausové Krotitelé pandemie. Vydaly Prameny zdraví.

Méně masa, více přírody

Četnost vyhledávání hesla vegan se podle Googlu za posledních pět let zvýšila o 580 procent. Odhaduje se, že v současné době maso nebo všechny živočišné produkty nekonzumuje osm lidí ze sta.

Adéla Fischerová, přetištěno z časopisu Sedmá generace

Mají k tomu samozřejmě různé důvody. Někdo je přesvědčen, že rostlinná strava prospívá jeho tělu, další se nechce podílet na způsobu, jakým zacházíme s hospodářskými zvířaty, a mnoho lidí na Zemi maso nejí zkrátka proto, že si ho nemohou dovolit. Jedna kategorie nemasožravců je ale momentálně obzvlášť slyšet – ti, kterým jde primárně o vliv živočišné výroby na životní prostředí.

Vliv způsobu stravy na globální změnu životního prostředí se už zkoumá dlouho. Poněkud nepřekvapivě zjišťujeme, že na tom, co se nám pravidelně objevuje na talíři, záleží hodně. Za přibližně čtvrtinu problémů spojených se změnou klimatu můžeme směle vinit rozhodnutí ohledně toho, co jíme, jak jsou dané potraviny vyráběny a jakým způsobem se dostaly až na náš stůl. Potravinářský průmysl tak ke globálnímu oteplování přispívá mnohem více než všechna auta na světě – dokonce téměř dvakrát tolik.

Řada lidí si tváří v tvář klimatické změně připadá bezmocně, protože se zdá, že na řešení tak kolosálního problému se jednotlivci mohou podílet jen stěží. Dobrá zpráva zní, že každý z nás svou troškou do mlýna skutečně přispět může. Třeba právě od jídelního stolu. A nejlépe tím, že sníží svou spotřebu masa. Studie vědců z Oxfordské univerzity z roku 2018 upozorňuje, že obyvatelé západních zemí by si měli dopřávat až o 90 procent méně masa a o 60 procent méně mléčných výrobků, chceme-li rostoucí populaci nakrmit i v příštích dekádách.

Metan, půda, voda

Živočišná výroba sama o sobě může za něco málo přes 14 procent globálních emisí skleníkových plynů. To na první pohled nemusí vypadat jako tak závratné číslo, rovná se ale například procentům emisí z celosvětové dopravy, tedy ze všech aut, autobusů, kamionů, letadel, lodí a vlaků na planetě. Živočišný průmysl představuje pro životní prostředí velkou zátěž z mnoha důvodů. Přežvýkavci jako krávy, ovce či kozy produkují metan, který přispívá ke skleníkovému efektu minimálně pětadvacetkrát silněji než oxid uhličitý. A jelikož se lidem podařilo dosáhnout stavu, kdy 60 procent všech žijících savců na Zemi tvoří jimi chovaná zvířata, množství do atmosféry vypouštěného metanu již dávno není zanedbatelné.

Chov zvířat navíc vyžaduje spoustu půdy, jednak tu, na níž zvířata žijí (pokud tedy mají to štěstí a mohou pobývat na čerstvém vzduchu), jednak tu, na které se pěstuje krmivo. Toho zvířata chovaná pro maso nebo mléko zkonzumují asi miliardu tun ročně, což je množství, které by zasytilo tři a půl miliardy lidí. A zatímco hospodářská zvířata spotřebují obrovskou část zemědělské produkce, z nich získané maso a mléčné výrobky tvoří jen asi 18 procent kalorií a třetinu bílkovin v lidské potravě.

Další problém spojený s živočišnou výrobou představuje odlesňování, protože místa pro zvířata a jejich krmivo je zapotřebí stále více. Živočišný odpad také významně znečišťuje vodní zdroje. To, co jíme, má tedy dopad i na úbytek biodiverzity.

Řekněte „sýr"

Porce červeného masa má v porovnání s porcí zeleniny na svědomí průměrně asi dvacetkrát více emisí skleníkových plynů a stokrát větší rozlohu půdy, ne však vždy. Produkce masa může být efektivní, a dokonce šetrná k životnímu prostředí, pokud například zužitkuje znehodnocenou půdu, která není vhodná pro rostlinnou výrobu, nebo využívá krmiva ze surovin nevhodných jako potrava pro člověka. Chov zvířat v ekologickém zemědělství samozřejmě můžeme považovat za mnohem šetrnější než chov konvenční,

z ekologického zemědělství však pochází jen asi jedno procento celosvětově vyprodukovaného jídla.

Jako pro životní prostředí zdaleka nejhorší vychází maso jehněčí: co do množství emisí vyjde konzumace kilogramu jehněčího přibližně na 150 kilometrů ujetých v autě. Následuje maso hovězí (které na druhé místo kleslo pouze proto, že z jedné krávy dokážeme získat více masa než z jedné ovce) a vepřové. Málokdo by však čekal, že větší ekologickou stopu než vepřové maso má sýr. Studie Univerzity Johns Hopkins z roku 2019 ukazuje, že vegetariáni, kteří maso zcela vyřadili a alespoň částečně ho nahrazují mléčnými výrobky, životnímu prostředí příliš nepomáhají. Jako vhodnější varianta se jeví spotřebu masa i mléčných výrobků prostě eliminovat.

Extrémně nezelené avokádo

Naneštěstí ani přechod na zcela rostlinnou stravu nemusí nutně znamenat, že životnímu prostředí ulevíme. Přestože maso a mléčné výrobky planetu zatěžují více než jakákoli jiná potravina, i veganství a vegetariánství se mohou negativně podepsat na ekologické bilanci, pokud svá rozhodnutí nedomýšlíme do důsledku. Letadlem dopravené ovoce nebo zelenina může mít ve výsledku větší ekologickou stopu než třeba kilogram kuřecího masa z naší domoviny.

Upřednostňovat lokální produkci je proto důležité. Například vypěstovat kilogram avokáda, lahodného zdroje bílkovin, vitamínů a zdravých tuků a oblíbené potraviny mnoha veganů, vyžaduje obrovské množství vody – 834 litrů. V některých oblastech, jako je Peru nebo Chile, vedla zvyšující se poptávka po avokádu k nelegálnímu čerpání vody z řek, a výrazně tak přispěla k rostoucí krizi nedostatku vody.

Kilogram manga na tom s náročností 686 litrů není o mnoho lépe. Připočtěme leteckou dopravu, zvláštní podmínky skladování a balení a zjistíme, že i rostlinná strava může být velmi „nezelená“. Na druhou stranu, i několik avokád týdně co do udržitelnosti stále hravě zvítězí nad typickou českou masitou stravou.

Jíst méně masa

A co tedy jíst? Z nejrůznějších výzkumů vychází, že to, co je zdravé pro člověka, bývá většinou zdravé i pro planetu. Jednodušší to už snad být nemůže – ať se na věc podíváme ze zdravotního, či environmentálního hlediska, masa jíme zkrátka příliš. I v České republice se začínají prosazovat iniciativy typu Meatless Monday (bezmasé pondělí) snažící se přimět širokou veřejnost ke snížení spotřeby masa – a zdá se, že to alespoň částečně funguje. Už jeden den bez masa může pro zarytého masožravce znamenat snížení emisí o množství rovnající se 1600 kilometrů dlouhé jízdě v autě.

Z nejrůznějších výzkumů vychází, že to, co je zdravé pro člověka, bývá většinou zdravé i pro planetu. Jednodušší to už snad být nemůže – ať se na věc podíváme ze zdravotního, či environmentálního hlediska, masa jíme zkrátka příliš.

Za velmi vhodnou pro člověka a zároveň poměrně málo náročnou pro životní prostředí se považuje středomořská strava. Ta se skládá zejména z čerstvého ovoce a zeleniny, obilovin, luštěnin, olivového oleje jako hlavního zdroje tuků, plus ryb a omezeného množství masa a mléčných výrobků. Samozřejmě to neznamená mít na talíři každý den mořské ryby – je zapotřebí vzít v úvahu místo, kde žijeme, a svou stravu přizpůsobit lokálním podmínkám. Etické otázky protentokrát stranou – není nutné, aby se ze všech lidí na Zemi stali vegani, dokonce ani vegetariáni.

V roce 2019 vydal tým 36 vědců z 16 států plán kýžených cílů do roku 2050 nazvaný Great Food Transformation. Z výzkumu vychází, že masa a mléčných výrobků není nezbytné zcela se vzdát. Udržitelné je podle studie dopřát si jednu porci červeného masa, dvě porce masa rybího či jedno vajíčko týdně a sklenici mléka nebo jiného mléčného výrobku jednou denně. Ve zbytku jídelníčku by se mělo objevit přibližně dvojnásobné množství luštěnin, ořechů, ovoce a zeleniny, než jaký je dnešní světový průměr. Kvůli občasnému steaku proto z environmentálního hlediska mít výčitky svědomí nemusíme. S hlediskem etickým (a zdravotním) se každý z nás musí vyrovnat sám.

báseň

Pravá vděčnost

My lidé nejsme zvyklí na vděčnost
a málokdo ji cítí opravdově,
ze srdce a rád...

Mnozí jen vděční musí být –
a dost...
Raději proto vděčnost nežádat.

A přitom –
kolik příčin k díkům máme:
Vždyť nikdo z nás
se neobejde bez pomoci...

Kdo opak tvrdí,
bláhově sám sebe klame
a smutné prožívá pak chvíle –
dny i noci...

Co je to v člověku,
co zamkne ústa
před slovíčkem „dík“?

Snad je to hrdost,
lidská pýcha bláhová...
Však když je dárcem sám nebes
Panovník,
před nímž se člověk nikam
neschová,

Tu by měl nejen slovy
svou vděčnost vyjádřit,
však měl by k Němu přijít jiný,
nový
a nechat srdce promluvit.

Pak před Ním padnout v úctě na
kolena,
dát mu to srdce, plné vin...

Vždyť pravá vděčnost –
ta je vlastně němá...
Vždyť pravá vděčnost –
to je čin...

Věra Gajdošíková

Náš denní chléb dej nám dnes

„První deska" modlitby Páně se skládá z proseb týkajících se Boha, jeho jména, království a vůle. Jsou to žádosti z Matouše 6,9.10, které jsou charakterizovány zájmenem „tvé".

Z knihy George Knighta Na hoře Blahoslavenství. Vydal Advent-Orion.

A však ve verši 11 nastává zásadní změna. Už se víc nezaměřujeme na Boha, ale na nás. Vyjadřují to zájmena „my" nebo „náš". Veršem 11 tedy začíná „druhá deska" modlitby Páně, žádosti zaměřené na potřeby lidí. Nejprve je Bůh, potom lidstvo. Obojí je důležité, ale ve správném pořadí. Bez Boha bychom nebyli, a proto bychom neměli ani žádné potřeby, které by bylo třeba naplnit. O této pravdě vypovídá deset Božích přikázání i modlitba Páně. Měli bychom mít na paměti, že prvenství patří Bohu.

Proto pro nás může být velkým překvapením, když si všimneme, jak začíná „druhá deska" modlitby Páně. Předpokládali bychom, že se v ní jako první objeví ty lidské potřeby, které jsou Bohu nejblíže, tj. naše duchovní potřeby. Ale není tomu tak. Ježíš začíná „druhou desku" tělesnými potřebami: „Náš denní chléb dej nám dnes." (Matouš 6, 11)

Když Ježíš uvažuje nad našimi potřebami, začíná na správném místě. Bez fyzického

zdraví bychom neexistovali – neměli bychom žádné duchovní potřeby. Toto pořadí můžeme vidět i v Ježíšově službě. Nejprve lidi léčil, potom jim kázal. Nejprve se staral o fyzické potřeby a až potom jim mohl přinést plné poselství o jejich duchovních nedostatcích.

Takový obraz nacházíme, když se podíváme na překvapující pořadí proseb „druhé desky“. Nejprve potřebujeme každodenní chléb. Když uspokojíme tuto potřebu, můžeme si uvědomit i svůj hřích a svoji duchovní potřebu odpouštění.

Náš Pán nám rozumí. Nejprve se modlíme o chléb a potom prosíme o odpuštění.

Poučení ze slova „denní“

„Hospodin řekl Mojžíšovi: ‚Já vám sešlu chléb jako déšť z nebe. Ať lid vychází a sbírá, co denně spotřebují. Tak je podrobím zkoušce, budou-li se řídit mým zákonem, či nikoli.‘“ (Exodus 16,4)

Ježíš měl při vyslovení prosby o náš denní chléb zřejmě na mysli manu z pouště. Jistě si vzpomínáte, že Izraelci na poušti hladověli. Bůh jim seslal manu – pokrm z nebe. Museli však dodržet jednu podmínku: mohli si nasbírat zásobu jen na jeden den. Když si jí nasbírali víc, zkazila se. Museli se spokojit s dávkou na jeden den.

Toto pravidlo mělo jednu výjimku. V pátek si mohli nasbírat dost na dva dny, protože v sobotu mana nepadala. Z této téměř každodenní many si mohli Izraelci vzít dvojí poučení. Prvním byla každodenní závislost na Bohu ve všem, co potřebovali. Druhým poučením byla výlučnost soboty, dne, který byl připomínkou toho, že Bůh je tvůrcem chleba i všeho ostatního.

Slovo „denní“(*epiúsios*) z Matouše 6,11 způsobovalo překladatelům problémy, protože to byl velmi dlouho jediný výskyt tohoto slova v celé řecké literatuře. Až před několika lety se našel papyrus, kde bylo toto slovo použito v nákupním seznamu. Při jedné položce tohoto záznamu se objevilo slovo *epiúsios*. Byla to poznámka, která měla nakupujícímu připomenout, aby obstaral zásobu určité potraviny na následující den.

Čtvrtá prosba z modlitby Páně nám říká, abychom Boha prosili o takové množství potravy, které pokryje potřeby jednoho dne. V ní vyjadřujeme prosbu o uschopnění zabezpečit to, co potřebujeme z našeho nákupního seznamu pro před námi ležící den, tak abychom mohli být my i naše rodina nasyceni.

Různé druhy chleba

„Já jsem ten chléb živý, který sestoupil z nebe; kdo jí z tohoto chleba, živ bude navěky. A chléb, který já dám, je mé tělo, dané za život světa.“ (Jan 6,51)

Hlavní význam chleba z Matouše 6,11 je náš denní chléb, který sytí naše tělo. Není však nesprávné, když tuto myšlenku vztáhneme i na duchovní význam tohoto slova. Ellen Whiteová píše: „Prosba o denní chléb v sobě nezahrnuje jen modlitbu za pokrm k zachování těla, ale i za duchovní chléb, který potřebujeme k životu věčnému. Pán Ježíš nás vyzývá: ‚Neusilujte o pomíjející pokrm, ale o pokrm zůstávající pro život věčný.‘ (Jan 6,27) Pak o sobě říká: ‚Já jsem ten chléb živý, který sestoupil z nebe; kdo jí z tohoto chleba, živ bude navěky.‘ (Jan 6,51) Náš Spasitel je chléb života. Jíst tento chléb znamená zajímat se o jeho lásku a přijímat ji do svého srdce.“ (Myšlenky o naději, str. 66)

Když tomuto porozumíme, s radostí v srdci odpovíme na otázku v písni Má v tvém srdci místo Ježíš? Třetí sloka nás vyzývá: „Svůj čas věnuj cele Pánu, pozvi jej, on touží vjít, chce ti přinést z nebe manu, svým tě slovem nasytit. Spasiteli, Pánu slávy, místo ve svém srdci dej, On ti dává pokoj pravý, jen se jemu odevzdej.“

Podobně jako fyzická stránka našeho života, ani naše duchovní bytost není soběstačná. Obě potřebují neustálou péči prostřednictvím správné fyzické a duchovní potravy. Můžeme vzpomenout na proroka Ezechiela a apoštola Jana, kteří „snědli“ Boží slovo.

Každý den potřebujeme „jíst“ Slovo života. Potřebujeme si všímat nádhery jeho lásky, kochat se jeho cestami, získávat sílu, abychom žili jeho život.

Proto když se modlíme o denní chléb, uvědomujeme si naši neustálou a nepřestávající závislost na Bohu ve všem, čím jsme ve fyzickém, mentálním i duchovním významu. Denně potřebujeme cítit hlad a žízeň po spravedlnosti. Denně potřebujeme přijímat jeho chléb.

Množství potřeb

„Nedávej mi chudobu ani bohatství! Opatřuj mě chlebem podle mé potřeby, tak abych přesycen neselhal a neřekl: ‚Kdo je Hospodin?‘ ani abych z chudoby nekradl a nezneuctil jméno svého Boha.“ (Přísloví 30,8.9)

Nikdy jsem si pořádně nevšiml tohoto textu, až dnešního dne. Samozřejmě že jsem ho už mockrát četl, ale nikdy mě nezasáhl jeho význam. Nikdy jsem jej nepochopil svým srdcem. Je to nádherný text, který odporuje mnohému z toho, co členové církve učí své děti. Obvykle druhé učíme, aby prosili o bohatství, které je projevem Božího požehnání. Modlíme se za naše děti a za sebe, abychom byli materiálně zajištění.

Ale uvědomili jsme si dopad takovéhoto učení? Varujeme je stejně upřímně i před nebezpečím dostatku? Bůh ví, že tuto výstrahu denně potřebujeme, a přeje si, abychom na to nezapomínali. Chce, abychom měli na paměti vlastní smrtelnost a slabost. Pokud myslíme na to, že Bohu vděčíme za svůj každodenní chléb, udržuje nás to v bdělosti a na úzké cestě k Bohu.

Potřebujeme mít na paměti, že prosíme o chléb, ne o koláč – i když Bůh nám občas sešle i koláč. Ježíš nám zaslíbil, že se postará o naše potřeby. Nemluvil o přepychu.

Každodenní chléb je však mnohem víc než jen jídlo. Je připomínkou mnoha věcí, které nám umožňují, abychom měli stále dostatek chleba. Chléb stojí peníze, peníze získáváme prací. Stabilní práce závisí na dobré vládě, dobrých obchodech, dobrém zaměstnání. F. D. Bruner píše: „Když se modlíme za každodenní chléb, modlíme se i o peníze, práci, za vládu, obchod, dobrou úrodu, počasí, cesty, spravedlnost, za dobrou ekonomickou, politickou a sociální situaci.“

Vědomí závislosti

Možná tím nejdůležitějším poučením z prosby o denní chléb je vědomí naší úplné závislosti na Bohu. Na něm jsou závislí i ti, kteří si to nikdy nepřiznají.

Přemýšlejme o tom. Bez Boha by nebyl chléb – ani ten denní, ani žádný jiný. Jsme zcela v jeho rukou. D. Martyn Lloyd-Jones má pravdu, když tvrdí, že „největší bláznovství dvacátého století je představa, že díky tomu, že jsme získali určité poznání Božích zákonů, jsme na něm nezávislí“.

Ve skutečnosti bychom bez něj nepřežili ani den. Bez jeho slunce a jeho deště, bez jeho vlivu bychom neměli denní chléb. Vzpomeňte si na semínka. Lidé je sejí a bez nich by byli ztraceni. Nedokážou je vyrobit. Vědci dokážou semínko analyzovat a určit, z čeho se skládá. Neumí však vytvořit umělé semínko, které by rostlo. Všechno živé pochází od Boha. Naše jídlo je dar přímo od něj. Čtvrtá prosba modlitby Páně dává Bohu místo, které mu přináleží.

Závislost na Bohu si potřebujeme uvědomovat den co den. Je to podobné, jako by bohatý otec založil pro své dítě neomezený účet v bance. Dítě si z něj však může každý den vybrat po podepsání šeku jen určitou částku. Stále si tak připomíná zdroj svého bohatství. Naše modlitby se podobají takovému šeku. Přednášíme jimi prosby o část Božího bohatství a děkujeme jimi za jeho každodenní dary.

Bůh ve své moudrosti nezajistí dopředu všechny naše potřeby hned při narození nebo v den našich osmnáctin. V našem hříšném světě bychom si bohatství nevážili, zapomněli bychom na Dárce. Boží každodenní požehnání a jejich potřeba nám připomínají Otce.

dokončení na str. 27

Komu jsou pobyty určeny?

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

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

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

Co nabízíme?

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

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

Jaké jsou ceny?

Cena týdenního pobytu v roce 2024 činí 7 690 Kč. Cena zahrnuje všechny výše zmíněné služby. Absolventi předchozích pobytů mohou počítat se slevou 5 %. Bližší informace na tel. 737 303 796.

Recepty z Country Life

V zimě je potřeba se nejen zasytit a pochutnat si, ale také se zahřát. Zkuste to s některým z receptů z produkce týmu kuchařů Country Life.

Hummus s máslovými fazolemi

Proslulá blízkovýchodní pomazánka budí rozličné emoce. Jedni se jí nemohou nasytit, jiní jí naopak nemohou přijít na jméno. Základem tohoto pokrmu je zpravidla cizrna, citronová šťáva a sezamové tahini. Co dalšího k těmto primárním surovinám přidáte, abyste hummus ozvláštnili, je už jen otázkou vaší fantazie.

120 g uvařené nebo konzervované cizrny, 120 g uvařených nebo konzervovaných máslových fazolí, 2 stroužky česneku, 75 g tahini, šťáva ze 1/4 citronu, 65 ml studené vody, sůl

Do mixéru nasypte cizrnu i fazole a přidejte česnek, tahini i citronovou šťávu. Začněte mixovat a v průběhu pomalu přilijte studenou vodu.

Umixujte hladký krém a dosolte podle chuti.

Pohankovo-švestkový nákyp

Lze z pohanky uvařit sladký pokrm? Samozřejmě. Naši kuchaři z restaurace v Melantrichově ulici připravují tento nákyp, kde pohanka hraje hlavní roli, výborně ji doplňují švestky a mák. Podávat můžete s (rostlinným) jogurtem, ozdobit pečenou švestkou.

500 g pohankových krup, 250 g sušených datlí, 250 g čerstvých nebo mražených švestek, 5 lžic agávového sirupu, 50 g mandlí, 5 lžic máku, 400 ml rostlinné smetany

Datle pokrájejte napůl, namočte na 10 minut do vody. Pohanku propláchněte, zalijte 1 litrem vody a vařte do polokašovité konzistence asi 25 minut nebo do vyvaření vody. V hrnci nechte podusit švestky pokrájené na poloviny. Když pustí trochu tekutiny, přidejte k nim datle i s vodou, ve které se namáčely. Duste asi 10 minut doměkka. Mandle nasekejte, důkladně promíchejte s pohankou a mákem. Přidejte sirup a podušenou ovocnou směs, promíchejte.

Rozetřete na menší hluboký plech vymazaný olejem, vrstva směsi by měla být cca 5 cm. Rovnoměrně zalijte rostlinnou smetanou a pečte 20–25 minut ve vyhřáté troubě na 170 °C.

Bramborový krém s tahini a mandlovou smetanou

I zdánlivě tak obyčejná surovina, jako je brambora, umí nadělat parádu – třeba v krémové polévce. Díky množství brambor je jednoduchá, díky tahini neobyčejná a díky čočce plnohodnotná. Jedna miska vám určitě nebude stačit!

2 lžíce olivového oleje, 1 ks cibule, 4 stroužky česneku, 1 lžička římského kmínu, sůl, 500 g brambor, 100 g červené čočky, 1 kostka zeleninového bujonu, 1 200 ml vody, 2 lžíce tahini, 125 ml mandlové smetany, čerstvé bylinky – např. oregano

V kastrolu rozehřejte olej a dejte na něj nasekanou cibuli i s česnekem. Přidejte římský kmín, osolte a nechte postupně zesklovatět. Na cibulku nasypte očištěné a nakrájené brambory, čočku i zeleninový bujon a zalijte vodou. Vařte 30 minut, až brambory změknou.

K základu na polévku přidejte tahini a společně rozmixujte na hladký krém. Vmíchejte smetanu s nasekanými bylinkami. Před podáváním nechte ještě prohřát.

Zeleninové stir-fry s kuskusem

Základem správného stir-fry je dokonale křupavá zelenina. Tentokrát jsme k ní přidali kuskus, díky kterému celé jídlo získá netradiční šmrnc a přitom si zachová prostor pro kreativitu. Použitou zeleninu totiž můžete snadno alternovat s ohledem na aktuální sezonu.

2 lžíce olivového oleje, 1 ks cibule, 2 stroužky česneku, 250 g dýně hokaido, 1 ks mrkve, 150 g růžičkové kapusty, 1 lžička mleté papriky, 1 lžička římského kmínu,

250 g uzeného tofu. 100 g fazolí, 200 g celozrnného kuskusu, 500 ml vody, 1,4 kostky zeleninového bujonu

Na rozehřátém oleji nechte zesklovatět nakrájenou cibuli a česnek, osolte. Přidejte na kostky nakrájenou dýni i mrkev, přepůlené kapustičky, mletou papriku a koření. Zeleninu opečte do změknutí.

Do pánve vložte na kostky nakrájené tofu s předvařenými fazolemi a opět krátce orestujte.

Přisypte kuskus a promíchejte. Zalijte vroucí vodou, rozmělněte bujon a přiveďte k varu. Pánev stáhněte z plotny, přiklopte pokličkou a nechte odstát. Na závěr stir-fry nakypřete a dochuťte dle chuti.

Ke kuskusovému stir-fry se hodí jednoduchá zálivka. Stačí vymačkat šťávu z jednoho citronu, přidat k ní lžíci medu a lžíci olivového oleje, osolit, opepřit a promíchat.

Tofu guláš jako buřt guláš

Náš guláš ve vegan verzi bude chutnat úplně všem. Vůně i chuť je přesně ta tradiční, na kterou jste zvyklí, a uzené tofu potvrzuje, že výborně funguje v mnoha českých klasických jídlech.

3 lžíce slunečnicového oleje, 2 ks cibule, 250 g uzeného tofu, 2 stroužky česneku, 1 lžíce mleté sladké papriky, 2 lžíce hladké mouky, 1 lžička drceného kmínu, 2 lžíce protlaku, 500 g brambor, 1 kostka zeleninového bujonu, 750 ml vody, 2 lžičky majoránky, sůl

V kastrolu pomalu a na středním plamenu restujte pokrájenou osolenou cibuli dozlatova, cca 20 minut. Přidejte uzené tofu pokrájené na kostky a lehce orestujte. Přidejte prolisovaný česnek, mletou papriku, hladkou mouku, drcený kmín, protlak a opět promíchejte a orestujte. Nakonec přidejte brambory nakrájené na kostičky, zeleninový bujon a zalijte vodou. Vařte 35 minut do zhoustnutí. Ke konci přidejte majoránku a rozmíchejte.

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART 2024

30. června – 7. července, resort Beskydy, Visalaje, Beskydy ..... ❑

4. – 11. srpna, hotel Kodrea, Nové Hutě, Šumava ..... ❑

Jméno a příjmení:
Datum narození:
Adresa:

Telefon domů/do zaměstnání:
Hlavní zdravotní problémy:

Přihlášky:

Prameny zdraví, z. s., Roztocká 5/44, 160 00 Praha 6 – Sedlec (poštou)
newstart@pramenyzdravi.cz (e-mailem)
737 303 796 (telefonicky)
www.magazinzdravi.cz (přes internet)

Náš denní chléb...

Pokračování ze strany 25

Sociální rovina a náš díl práce

„Pojďte, požehnaní mého Otce, ujměte se království, které je vám připraveno od založení světa. Neboť jsem hladověl, a dali jste mi jíst, žíznil jsem, a dali jste mi pít, byl jsem na cestách, a ujali jste se mne, byl jsem nahý, a oblékli jste mě, byl jsem nemocen, a navštívili jste mě, byl jsem ve vězení, a přišli jste za mnou.“ (Matouš 25,34–36)

Chtěl bych se teď zaměřit na slovo „náš“ v prosbě o denní chléb. Ježíš nás neučí, abychom se modlili „Dej mi denní chléb“, ale „Dej nám náš denní chléb“. Naše každodenní cesta s Bohem má i sociální rovinu. Měli bychom prosit o denní chléb pro druhé stejně jako pro sebe. Na zemi umírají hlady miliony lidí. Jiní zase umírají na nemoci, které vznikají z toho, že jedí příliš mnoho. Problémem není nedostatek jídla, ale jeho rozdělení.

Většina z nás, kteří čteme tuto úvahu, se nemusíme příliš srdcervoucně modlit o náš denní chléb. Právě naopak, většina děkuje za množství jídla, které máme. Zároveň se však jen někteří z nás dokážou modlit tuto modlitbu bez pocitu viny z toho, že se těší takové hojnosti, zatímco velká část světa je hladová. Proto čtvrtá prosba je v jistém smyslu i prosbou o sociální spravedlnost. Je důležité si povšimnout, že tato prosba předchází prosbu o odpuštění.

Dalším naučením z modlitby o denním chlebu je poukázání na lidskou činnost, která souvisí s odpovědí na naše modlitby. Luther říkal, že se nemáme modlit bezstarostně a na poslední chvíli a očekávat, že nám Bůh pošle do úst pečeného holuba.

Bůh zabezpečuje podmínky k vypěstování denního chleba, avšak i lidé musí udělat svůj díl práce. Vzpomínám si na příběh muže, který obdivoval úrodnou farmu svého souseda. Poznamenal: „To je úžasné, co dokáže Bůh učinit s kouskem půdy, jako je tento!“ – „Ano,“ odpověděl farmář, „ale měl jsi vidět tento kus země v době, kdy se o něj staral jen Bůh sám.“

Věrnost v práci je součástí modlitby o denní chléb.

Drahý Otče, dnes ti chceme děkovat za mnohá z tvých požehnání, která nám přinášejí denní chléb. Děkujeme ti, že nejsi jen Stvořitel, ale i Udržovatel. Pane, vždy když vidíme chléb, vidíme tebe.

KROTITELÉ PANDEMIE

Publikaci objednávejte na
www.magazinzdravi.cz/knihy
nebo na tel. 737 303 796

Tato kniha není o očkování, rouškách, doplňcích stravy, sociální distanci nebo karanténách. Zaměřuje se spíše na klíčové strategie, které výrazně posilují váš imunitní systém. I když na tomto světě vám nikdo nezaručí, že se vám nic nestane, je na každém, aby udělal vše, co je v jeho silách, k posílení vlastní obranyschopnosti. Jen tak můžeme být co nejlépe připraveni rozpoznat budoucí viry a patogeny, které nám mohou přijít do cesty, a rychle a účinně je zastavit.

PRAMENY ZDRAVÍ

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

Česká pošta | OP | 12209/2005