Časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

2/2024

prameny zdraví

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

Řekněte ne cukrovce 4

Sociální média, ano či ne 14

Neodkládej minulost stranou 20

9 771803 597004 02

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

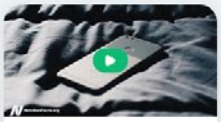
18. 11. 2019 6:14

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 (resp. milé čtenářky),

chtěli byste mít (tedy konkrétně: chtěly byste rodit a vychovávat) osm vlastních dětí? A líbilo by se vám, kdyby všechny ty děti měly jména připomínající oceán, evokující (šumění) moře?

Nedávno jsme se s manželkou dozvěděli, že jedna taková rodina existuje. U nás si člověk nemůže pojmenovávat děti, jak ho napadne, ale v Kanadě je to jinak. Prvorozená (dnes devatenáctiletá) dcera se jmenuje Harbour (Přístav), po ní se narodil kluk Reef (Útes), pak Nautica-Pearl (Perla-Navigace), následoval Ocean (Oceán), poté Shore (Břeh), Anchor (Kotva), Captain (Kapitán) a Tender (což kromě „něžná“ a „výběrové řízení“ znamená také „loď převážející náklad mezi břehem a velkou lodí“).

Nevím, jak vám, ale mně takový výběr jmen dětí přijde mírně řečeno poněkud nestandardní. S přibývajícími lety se však učím nekritizovat a nesoudit – spíše jen žasnout a divit se (podobně jako jedna postava z filmu slavného ruského režiséra Nikity Michalkova Dvanáct). A s přibývajícími lety si také stále více cením možnosti setkávat se s lidmi – každý je jiný, každý je originální.

Řízením událostí se mi dostalo příležitosti popovídat s maminkou těchto (za)oceánských dětí; poté, co vyslechla moji přednášku o prevenci a léčbě civilizačních chorob, zatímco kojila nejmladší Tender.

Byl to milý rozhovor. Dozvěděl jsem se mimo jiné, že ona jména mají nějakou genezi, nějaký hlubší smysl. Například Nautica-Pearl se narodila i s vakem s plodovou vodou – v něm spočívala skutečně jako perla. U Captaina rodiče tři měsíce nemohli přijít na to, jaké dají chlapci jméno; maminka mu v mezidobí říkala: „Ty můj malý kapitáne.“ No, a Captain byl na světě. ☺ A tak dále a tak podobně… Celé toto oceánské pojmenovávání potomků pak souvisí s touhou tatínka dětí pořídit si jachtu (a vydat se s ní na moře) – na tu zatím nejsou prostředky, a tak otcova touha dochází naplnění aspoň tímto způsobem. ☺

Není mi známo, co ty děti na to, ale asi jsou zcela v pohodě – v angličtině ta jména nezní tak zvláštně jako v češtině (představte si, že voláte na syna: „Kotvo, pojď sem!“) a nikdo se jim pro ně neposmívá.

S maminkou dětí jsme se rozešli jako přátelé a oba obohaceni (ona mým doporučením jednoho prověřeného doplňku vitamínu D a já nahlédnutím do příběhu a života česko-kanadské rodiny Lehockých). Ona mi popřála Boží požehnání a já jí: „No more kids!“

Totéž – a také mnoho pěkných setkání se zajímavými lidmi – přeji i já vám. ☺

Srdečně zdraví váš

Robert Žižka, šéfredaktor

Obsah

civilizační nemoci

4 Řekněte ne cukrovce

newstart

8 Slunce zář pro zdravou tvář

dlouhověkost

10 Adventisté a dlouhověkost

encyklopedie

11 Bobuloviny jako třetí nejcennější

přírodní léčba

12 Uplatnění léčebných prostředků

duševní zdraví

14 Sociální média, ano či ne?

závislosti

16 Kouření v Čechách

ekologie

18 Ekologický kompost

partnerské vztahy

20 Neodkládej minulost stranou

evoluce vs. stvoření

22 Mohou se všichni ti vědci mýlit?

k zamyšlení

24 Jak vypadá Bůh?

produkty a recepty

26 Jarní bezlepkové polévky

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

Řekněte ne cukrovce

Cukrovka je jedním z nejzávažnějších onemocnění, s nimiž se potýkáme, a naneštěstí se její výskyt stále zvyšuje. Stovky tisíc lidí u nás trpí cukrovkou. To je přibližně každý desátý člověk starší dvaceti let.

Z knihy Dona Halla The Vegetarian Advantage.

Další stovky tisíc lidí trpí prediabetem. Jinými slovy, hladina cukru v jejich krvi je dostatečně vysoká na to, aby jim způsobila vážné zdravotní problémy – jsou vystaveni zvýšenému riziku srdečních onemocnění a úplné cukrovky – ale ještě není dostatečně vysoká na to, aby jim byla diagnostikována cukrovka.

Diabetes způsobuje závažná onemocnění a postižení. Dvě třetiny diabetiků umírají na srdeční choroby, 16 % na mrtvici, 75 % má vysoký krevní tlak. Cukrovka je hlavní příčinou slepoty a onemocnění ledvin, u 60 až 70 % diabetiků dochází k degeneraci nervů a u diabetiků se provádí více než 60 % neúrazových amputací nohou.

Diabetes je jednou z nejdražších nemocí; náklady na její léčení nás stojí stovky milionů korun ročně.

Trochu temný obrázek, že? Dobrou zprávou je, že cukrovce 2. typu – tedy formě tohoto onemocnění, kterou trpí 95 % všech diabetiků – lze do značné míry předcházet správnou stravou a zdravým životním stylem. Studie Nurses‘ Health Study, které se zúčastnilo více než osmdesát tisíc žen, porovnávala faktory životního stylu s rizikem vzniku cukrovky. Vědci zjistili, že u žen, které neměly žádné faktory životního stylu, které by je předurčovaly k onemocnění cukrovkou, byla pravděpodobnost vzniku této nemoci o 90 procent nižší než u žen, které vedly méně zdravý životní styl. To platilo i pro ty, které měly diabetes v rodinné anamnéze.

Vše, co děláte pro udržení nízké hladiny cukru v krvi, zlepšuje vaše zdraví a snižuje riziko vzniku srdečních onemocnění a cukrovky. A nemusíte být diabetik či diabetička, abyste byli poškozeni nadměrným množstvím cukru v krvi. Studie provedená na přibližně 1 298 000 lidech ukázala, že i mírně zvýšená hladina cukru v krvi (6,1–6,9 mmol/l) zvyšuje riziko úmrtí z jakékoli příčiny o 28 % u mužů a o 24 % u žen. Strava, která udržuje hladinu cukru v krvi v ideálním rozmezí, je tedy zdraví prospěšná pro každého. Jedná se o středně kalorickou stravu s vysokým obsahem vlákniny, nízkým obsahem nasycených tuků a nízkým glykemickým indexem (nerafinovanou), která se skládá převážně z rostlinných potravin. Udržování zdravé hmotnosti a aktivní životní styl také pomáhají udržovat nízkou hladinu cukru v krvi.

Studie Adventist Health Study-2 (AHS-2) zjistila, že u vegetariánů se vyskytuje diabetes podstatně méně než u nevegetariánů. Zdravá

vegetariánská strava má několik výhod pro prevenci diabetu.

Vegetariáni mají menší pravděpodobnost nadváhy (zjištění studie Adventist Health Study–2 a dalších studií o vegetariánech). Nadváha je hlavním rizikovým faktorem cukrovky.

Strava s vysokým obsahem vlákniny chrání před cukrovkou a vlákninu obsahují pouze potraviny rostlinného původu.

Vegetariáni si obvykle vybírají více celozrnných a nerafinovaných potravin. To pomáhá snižovat glykemický index stravy. (Glykemický index udává, jak rychle potraviny zvyšují hladinu cukru v krvi.) Studie Nurses' Health Study ukázala, že strava obsahující hojnost potravin s nízkým glykemickým indexem pomáhá předcházet vzniku cukrovky.

Rozsáhlé studie, například Nurses' Health Study, ukazují, že strava s vysokým obsahem nasycených tuků (obsažených v potravinách živočišného původu) je spojena se zvýšeným rizikem cukrovky, zatímco strava, v níž převažují rostlinné tuky (obsažené v potravinách rostlinného původu), riziko cukrovky snižuje.

Studie Nurses' Health Study rovněž zjistila, že ořechy chrání před cukrovkou. Ženy, které jedly ořechy pětkrát nebo vícekrát týdně, měly o 29 % nižší riziko vzniku cukrovky než ženy, které ořechy nejedly nikdy nebo jen zřídka. U žen, které jedly ořechy pětkrát nebo vícekrát týdně a zároveň jedly celozrnné potraviny, se riziko onemocnění cukrovkou snížilo o 57 procent. Je zřejmé, že konzumace rostlinných potravin může snížit riziko vzniku cukrovky.

Dalšími faktory životního stylu, které pomáhají předcházet cukrovce, jsou nekouření (kouření které poškozuje slinivku břišní) a fyzická aktivita. Pravidelná fyzická aktivita pomáhá udržovat nízkou tělesnou hmotnost, snižovat množství vnitrobřišního tuku (který úzce souvisí s cukrovkou) a snižovat inzulinovou rezistenci, která je základní příčinou cukrovky 2. typu.

Typický průběh onemocnění

Diabetes 2. typu má obvykle typický průběh. Lidé se přestávají hýbat a naopak začínají přejídat, a to zejména potravinami s vysokým obsahem cholesterolu a vysoce rafinovanými potravinami (např. bílé pečivo, nealkoholické nápoje, rafinované obiloviny, sladkosti, bílá rýže apod.). Záliba v těchto potravinách vede časem k obezitě a stavu zvanému inzulínová rezistence. V tomto stavu lidé produkují veškerý inzulín, který potřebují, ale buňky jejich těla se staly vůči inzulínu rezistentní, takže ho musí vytvářet stále více. Po letech přetěžování se slinivka břišní vyčerpá a nedokáže již produkovat dostatek inzulínu. Pak hladina cukru v krvi stoupá a člověk onemocní cukrovku – se všemi jejími komplikacemi.

Strava, která pomáhá předcházet cukrovce, naštěstí pomáhá i při její kontrole. Mnoho lidí, kteří trpí cukrovkou 2. typu, je schopno zvládat cukrovku pouze pomocí diety, fyzické aktivity a snižování hmotnosti; nemusí užívat léky. Dodržování nízkokalorické vegetariánské stravy s vysokým obsahem ovoce a zeleniny, používání pouze nerafinovaných obilovin, jako je celozrnný chléb, ovesné vločky, rýže natural atd. (s vysokým obsahem vlákniny) a vyloučení potravin, které obsahují hodně nasycených tuků, může pomoci tělu zařadit zpátečku a zpomalit (či dokonce zastavit) rozvoj cukrovky. Velmi pomáhá zhubnout alespoň deset až patnáct kilogramů, pokud má člověk nadváhu (což je při cukrovce takřka pravidlem), a třicet až šedesát minut denně se věnovat aktivnímu aerobnímu pohybu (ideální jsou svižné procházky hned po jídle).

Na začátku tohoto článku jsem uvedl, že dvě třetiny všech diabetiků umírají na nemoci srdce a cév, které jsou důsledkem (nebo vedlejším účinkem) jejich onemocnění. Přijetí zdravé vegetariánské (nebo ještě lépe veganské) stravy, která má nízký obsah nasycených tuků a cholesterolu, vysoký obsah vlákniny a zahrnuje potraviny chránící srdce, jako jsou luštěniny, ořechy a semena, ovoce, zelenina a celozrnné obiloviny, může výrazně snížit riziko komplikací koronárního onemocnění srdce, které diabetes obvykle způsobuje.

> Mnoho lidí, kteří trpí cukrovkou 2. typu, je schopno zvládat cukrovku pouze pomocí diety, fyzické aktivity a snižování hmotnosti; nemusí užívat léky.

Shrnuto, vegetariánská strava nezaručuje, že se člověk nestane diabetikem. Její výhody – prevence nadváhy a předcházení inzulínové rezistenci a vysoké hladiny cholesterolu v krvi – spolu s pravidelným pohybovým programem a abstinencí od tabákových výrobků však mohou výrazně snížit pravděpodobnost, že se u vás toto onemocnění někdy vyvine.

Koriandr pro lepší trávení

Koriandr roste divoce v Palestině. Známe jej i z Bible. Pokrm mana, který Izraelcům při jejich putování po poušti padal z nebe, byl popsán „jako koriandrové semeno, bílý, a chutnal jako medový koláč" (viz Exodus 16,31).

Chuť semínek koriandru bývá někdy popisována jako oříšková či kořeněná. Díky uskladnění se může stát ještě výraznější.

V Indii je semeno koriandru velmi důležitou složkou kari koření, jehož je nejobjemnější složkou. Koriandrové semínko se používá do dušených a zeleninových pokrmů či polévek a může se přidávat i do čerstvých omáček, koláčů, pečiva či pudinků. Mletý koriandr lze přidat do směsí na palačinky a vafle; dodá jim charakteristickou blízkovýchodní chuť. Koriandr s kmínem je běžně užívaná kombinace koření při přípravě falafelu. Taklia, oblíbená arabská směs koření, je koriandr a česnek, rozdrcený a osmažený.

Před lety se semínka koriandru obalovala v cukru a používala se jako cukroví. Tyto sladkosti se házely z karnevalových vozů mezi čekající diváky. Další využití koriandru spočívalo v maskování nepříjemné chuti některých léků. Výtažek ze semen koriandru se dnes používá při výrobě parfémů a k zajištění příjemné lesní vůně.

Přípravky ze semen koriandru se v tradiční čínské, indické a evropské medicíně používaly jako pomocný prostředek při trávení a k léčbě žaludečních potíží, často v kombinaci s dalšími semeny, jako je kardamom, fenykl, anýz a kmín. Ze semen koriandru lze připravit léčivý čaj na uklidnění žaludeční nevolnosti, k léčbě zažívacích potíží a ke zmírnění střevních plynů. V Německu je koriandr schválen k léčbě dyspeptických či mírných gastrointestinálních potíží, plynatosti a k povzbuzení chuti k jídlu.

Koriandr má i spasmolytické účinky. Někdy se objevuje jako součást některých projímavých prostředků a léků proti průjmu. Semena koriandru se mohou používat jako ústní voda, k oslabení zápachu z úst. V Asii se semena používají k léčbě koliky a přípravě pasty k léčbě vředů v ústech.

Winston Craig, Vegetarian-Nutrition.info

Pohyb a léčba rakoviny

Rakovina je jednou z hlavních příčin úmrtí ve vyspělých společnostech. Každý rok jsou na celém světě diagnostikovány miliony nových případů. Mnoho pacientů s rakovinou musí podstoupit léčbu v podobě chirurgického zákroku, chemoterapie či ozařování.

Fyzická aktivita má pozitivní vliv na nežádoucí vedlejší účinky léčby, jako je bolest a únava, a zároveň přináší výhody v podobě kontroly tělesné hmotnosti, kondice, síly a flexibility.

Jedna studie ukázala, že ženy s rakovinou prsu, které během chemoterapie cvičily, byly schopny snížit dávku léků a měly méně prodlev během léčby. Zařazení pohybu je klíčovou strategií pro účinnou léčbu.

Léčba srdce léky, či potravinami?

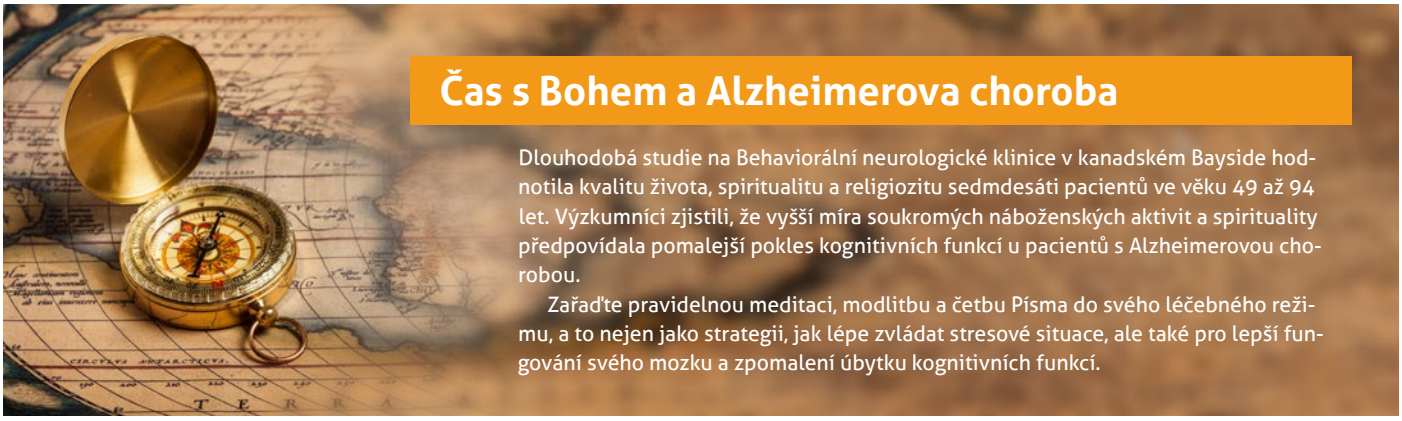
Studie provedená na více než 31 000 dospělých osobách ukázala, že stravou bohatou na zeleninu a ovoce a chudou na maso (včetně drůbeže a ryb) lze podstatně snížit výskyt recidiv kardiovaskulárních onemocnění, a to výrazně nad rámec pouhé farmakologické léčby. Strava, která srdci prospívá, snížila celkové riziko úmrtí na kardiovaskulární onemocnění o 35 %, riziko dalšího infarktu o 14 %, srdečního selhání o 28 % a mrtvice o 19 %.

Dejte do středu svého jídelníčku ovoce a zeleninu. Zdravé srdce začíná zdravým jídlem.

Multivitaminy nejsou účinné

Rozsáhlá metaanalýza více než 2 milionů dospělých s průměrnou dobou sledování dvanáct let zjistila, že denní užívání multivitaminového doplňku nebylo spojeno s nižším rizikem kardiovaskulárních onemocnění, mrtvice nebo srdečních chorob.

Zdravá a pestrá nerafinovaná rostlinná strava je ideální a optimální pro prevenci cukrovky a srdečních onemocnění. Současné vědecké poznatky nepotvrdily, že by užívání multivitaminových přípravků a doplňků stravy přinášelo nějaký měřitelný zdravotní prospěch.



Čas s Bohem a Alzheimerova choroba

Dlouhodobá studie na Behaviorální neurologické klinice v kanadském Bayside hodnotila kvalitu života, spiritualitu a religiozitu sedmdesáti pacientů ve věku 49 až 94 let. Výzkumníci zjistili, že vyšší míra soukromých náboženských aktivit a spirituality předpovídala pomalejší pokles kognitivních funkcí u pacientů s Alzheimerovou chorobou.

Zařaďte pravidelnou meditaci, modlitbu a četbu Písma do svého léčebného režimu, a to nejen jako strategii, jak lépe zvládat stresové situace, ale také pro lepší fungování svého mozku a zpomalení úbytku kognitivních funkcí.

Voda je dokonalý nápoj

Vědci označují nápoje slazené cukrem za hlavní zdroj přidaných cukrů ve stravě – za faktor, který významně přispívá k pandemii obezity. Tyto nápoje jsou současně spojovány s inzulínovou rezistencí, zhoršenou funkcí beta-buněk a vyšší mírou viscerálního (břišního) tuku – které předcházejí metabolickému syndromu a cukrovce 2. typu. Nedávné studie navíc zjistily, že tyto nápoje zvyšují zánětlivost, jež přispívá k arteriosklerózе, nestabilitě plaku a trombóze – čímž zvyšují riziko infarktu a mrtvice.

Je tady ale dokonalý nápoj, který nepodporuje přibývání na váze ani chronická onemocnění – voda. Voda neobsahuje žádné kalorie ani přídatné látky, je široce dostupná, levná a obecně bezpečná. – Na vaše lepší zdraví! ☺

Nedostatek sociálních vazeb je spojen s vyšší úmrtností

Výzkumníci z Brigham Young University a University of North Carolina analyzovali údaje ze 148 studií o zdravotním stavu a sociálních vztazích, jichž se zúčastnilo celkem více než 300 tisíc mužů a žen z hospodářsky rozvinutých zemí.

Zjistili, že osoby s narušenými či neexistujícími sociálními vazbami měly v průměru o 50 % vyšší riziko úmrtí během sledovaného období (jímž bylo v průměru 7,5 roků) než osoby s pevnějšími sociálními vazbami.

Postoj je důležitý

Pozitivní přístup posílí vaše manželství. Výzkumy zjistily, že pokud pozitivní interakce mezi manželi, jako jsou úsměvy, komplimenty a smích, nepřevažují nad negativními interakcemi, jako jsou stížnosti, shazování nebo projevy hněvu, v poměru 5:1 či vyšším, je pravděpodobné, že manželství nepřežije.

Chcete-li posílit své manželství, dejte si za cíl napočítat alespoň pět požehnání na každou stížnost. A nezapomínejte vyjadřovat svému manželskému partnerovi pravidelně vděčnost – zajistíte si tak trvalý a láskyplný vztah.

Odpusťte druhému, pomůžete sami sobě

Bylo prokázáno, že hněv a frustrace zvyšují hladinu stresových hormonů v těle a vyvolávají negativní zdravotní účinky, jako je vysoký krevní tlak. Lidé s hypertenzí však zaznamenají dramatický přínos toho, když se naučí odpouštět. V jedné studii ti, kteří měli vysoké skóre v testech míry hněvivosti, již nepotřebovali léky na krevní tlak, když úspěšně absolvovali program, v němž se naučili odpouštět.

Nemůžeme polykat jedovaté pilulky a doufat, že zemře ten druhý. Odpusťme těm, kteří nám ublížili – náš zvýšený krevní tlak se díky tomu pravděpodobně sníží.

S využitím podkladů z Adventist Health Ministries

Slunce zář pro zdravou tvář

Když roztáhnete závěsy a místnost zaplaví sluneční svit, hned se vám zlepší nálada.

Z knihy Eddie Ramireze a Cari Hausové Krotitelé pandemie. Vydaly Prameny zdraví (k objednání v redakci).

Toto „bílé“ světlo je plnospektrální. Je-li světlo označeno jako plnospektrální znamená to, že obsahuje všechny vlnové délky, které jsou tolik potřebné pro živočichy i rostliny.

Výrobci osvětlení také označují některá interiérová svítidla jako „plnospektrální“, avšak slunci, které rozjasní místnost, se nevyrovná nic! Spojením všech barev spektra vzniká téměř oslepující „bílé“ světlo a právě takové světlo vydávají jasné sluneční paprsky.

Sluneční záření a imunitní systém

Slunce posiluje imunitní systém těmito šesti způsoby:

Sluneční světlo dezinfikuje. – Lidé už před časem pochopili, co naše babičky věděly odedávna: slunce zabíjí choroboplodné zárodky. Podle jedné oregonské studie je v prosluněných místnostech o polovinu méně mikrobů než tam, kde je tma. To dokazuje, že sluneční svit je silný dezinfekční prostředek.

Sluneční světlo pomáhá v těle vytvářet vitamin D. – Většina obyvatel má nedostatek vitaminu D, což je v této době, kdy je kolem nás tolik virů, obzvlášť nebezpečné. Vitamin D je nezbytný pro zdraví imunitního systému a slunce nám může levně, rychle a bezbolestně vyšší hladinu tohoto cenného a mimořádně důležitého vitaminu zajistit.

Sluneční světlo stimuluje produkci melatoninu. – Melatonin reguluje dobu aktivace imunitního systému, proto je dostatek slunečního svitu – a melatoninu – tak potřebný! Melatonin také dokáže zmírnit chronický či akutní zánět.

Sluneční světlo stimuluje produkci melatoninu. – Melatonin reguluje dobu aktivace imunitního systému, proto je dostatek slunečního svitu – a melatoninu – tak potřebný! Melatonin také dokáže zmírnit chronický či akutní zánět.

Sluneční světlo zmírňuje stres. – Vědci se domnívají, že slunce dokáže zlepšit náladu, protože přispívá k uvolňování serotoninu, hormonu dobré nálady, a k tvorbě melatoninu, který snižuje stres.

Sluneční světlo dodává energii T-buňkám. – Nedávno vědci zjistili, že sluneční světlo dodává energii T-buňkám v těle, které bojují s infekcemi a hrají tedy hlavní roli v lidské imunitě. Mimoto je slunce důležité pro tvorbu vitaminu D v kůži.

Sluneční světlo napomáhá vstřebávání minerálů, které posilují imunitu (např. vápník a fosfor).

V čem se sluneční svit podobá cvičení

Nemůžete-li chodit na túry nebo jezdit na kole jako dříve nebo prostě chcete svému zdraví prospět dvěma věcmi najednou, možná vás potěší, že sluneční světlo i cvičení působí v něčem velice podobně.

Obě činnosti snižují: hodnotu cukru v krvi, hodnotu kyseliny mléčné v krvi, rychlost dýchání, dechovou frekvenci.

Obě činnosti zvyšují: bazální metabolismus, energii a vytrvalost, tvorbu hormonů, sílu, odolnost vůči stresu. Jestliže se rádi povalujete doma na gauči, co si takhle raději jít lehnout ven na sluníčko? ☺

Sluneční záření a vitamin D

Přestože slunce prospívá zdraví mnoha způsoby, jedním z jeho nejdůležitějších (a nejznámějších) přínosů je tvorba vitaminu D. A o něm byste měli vědět, že:

Je to nepostradatelný vitamin rozpustný v tucích, který má podobné účinky jako hormon. Udržování jeho dostatečné hladiny v těle je důležité pro všechny aspekty péče o zdraví. I když hlavní přínos vitaminu D spočívá v tom, že usnadňuje příjem vápníku, stejně nepostradatelný je i pro vstřebávání fosfátových a hořečnatých iontů.

Přínosy vitaminu D: lepší spánek, snazší kontrola hmotnosti, silnější imunitní systém,

lepší nálada, menší nemocnost, více energie, silnější kosti.

Sluneční světlo je pro většinu lidí hlavním zdrojem vitaminu D a má přímý dopad na vstřebávání vápníku potřebného pro tvorbu melatoninu. Sluneční světlo je dostatečně silné, aby vytvářelo vitamin D vždy, když vaše tělo vrhá stín kratší, než jste vy sami. Tmavší pleť chrání před spálením od slunce a vytváří vitamin D pomalu, oproti tomu světlejší pleť se snadno spálí na slunci, ale vytváří vitamin D rychle.

Nejméně třetina světové populace trpí nedostatkem vitamínu D. V zimě slunce nesvítí dost silně a nedokáže nám dodat potřebný vitamin D (zejména v oblastech nad 50 stupněm zeměpisné šířky). Také opalovací krémy, oděv a sklo snižují vstřebávání vitaminu D. Mnozí lidé navíc netráví moc času na slunci, a tak nemají dostatek vitaminu D, který by jim tolik potřebný vápník pomohl zpracovat.

Dospělí s nedostatkem vitaminu D mají zvýšené riziko úmrtí na srdeční choroby (o 35 %), rakovinu (o 14 %), mají též dvojnásobné riziko vzniku osteoartrózy, o 51 % vyšší pravděpodobnost rozvoje demence a celkově zvýšené riziko úmrtí. Úmrtnost na covid–19 byla 4–5krát vyšší u osob s nedostatkem vitaminu D než u osob s normální hodnotou.

Alternativní způsoby získávání vitaminu D: houby vystavené UV záření, potraviny obohacené vitaminem D, doplňky s vitaminem D3.

Terapie světelným spektrem

Různé barvy světelného spektra mají různé elektromagnetické vlnové délky. Některé z těchto vlnových délek pronikají do lidského těla hlouběji než jiné a každá vlnová délka má své vlastní léčivé vlastnosti. V posledních letech se vynálezcům daří stále dokonaleji izolovat určité vlnové délky, tedy barvy světla. Celé léčivé světelné spektrum však nejlépe využijete, když se vystavíte slunečním paprskům venku na čerstvém vzduchu.

Nemůžete-li často chodit ven nebo potřebujete-li koncentrovanou dávku určité vlnové délky pro konkrétní zdravotní problém, lze si takováto světla, vyráběná za účelem vědecky podložené fototerapie, pořídit. Následuje přehled jednotlivých barev – tedy vlnových délek – světelného spektra a některé jejich prokázané léčivé účinky.

Výhody ultrafialového (UV) světla: Působí na kůži a vytváří vitamin D, podporuje imunitní systém, snižuje riziko onemocnění, podporuje dlouhověkost. Nadměrné množství UV záření může ovšem způsobit rakovinu.

Výhody zeleného světla: Úleva od migrény, menší bolest, lepší schopnost chápání.

Výhody červeného a infračerveného světla: Tvorba oxidu dusnatého, lepší krevní oběh, tvorba kolagenu, rychlejší hojení ran, lepší funkce nervové soustavy, antivirové vlastnosti, produkce ATP (čisté buněčné energie), stimulace lymfatického systému, zmírnění zánětu.

Terapie oranžovým světlem má podobný účinek jako světlo červené. Není však tak intenzivní, a tak trvá déle.

Výhody modrého světla: Vysoce antibakteriální, zklidňuje nervovou soustavu, dodává energii mozku, zlepšuje náladu, oznamuje mozku, že je denní světlo (pokud ho vnímají oči), pomáhá hormonům a přenašečům ovlivňujícím chuť k jídlu, metabolismus a spánek.

> Dospělí s nedostatkem vitaminu D mají zvýšené riziko úmrtí na srdeční choroby (o 35 %), rakovinu (o 14 %), mají též dvojnásobné riziko vzniku osteoartrózy, o 51 % vyšší pravděpodobnost rozvoje demence a celkově zvýšené riziko úmrtí.

Ovšem pozor: Použití jantarového světla

Modré světlo tlumí tvorbu melatoninu, tudíž je vhodné před ně umístit filtr jantarové barvy, která působí obráceně a pomáhá navozovat spánek. Proto jsou mnohé filtry blokující modré světlo jantarové nebo oranžové. Jsou totiž, stejně jako červené, vhodné pro tvorbu melatoninu a pro spánek obecně.

Modré světlo po ránu je úžasné, modré světlo v noci zas tak ne. Jak modré světlo v noci působí na lidské tělo a mozek:

Narušuje spánkový režim, zhoršuje paměť následující den, brání soustředění, ztěžuje učení, narušuje působení hormonů hladu, zvyšuje riziko obezity, nabourává pravidelnost spánku, vede k hromadění neurotoxinů, což ještě více brání dobrému spánku, časem může poškodit sítnici, může vést k šedému zákalu, zvyšuje riziko rakoviny prsu a prostaty, potlačuje tvorbu melatoninu, narušuje cirkadiánní rytmus, může vyvolat depresi.

Akční plán

Popřemýšlejte, zda nepotřebujete více slunečního světla. Pokud ano, jděte ven a vystavte se slunečním paprskům!

Co obvykle děláváte večer? Používáte před spaním přístroje vyzařující modré světlo? Je-li tomu tak, zvažte důsledky této činnosti pro vaše zdraví a promyslete si, jak byste to mohli napravit.

Dali jste si někdy – nebo v poslední době – zkontrolovat hodnotu vitaminu D? V případě že ne, pak teď nastal správný čas. Nedokážete-li získat dostatek vitaminu D ze slunečního záření ani z obohacených potravin, začněte se zajímat o doplňky stravy.

Adventisté a dlouhověkost

Pouze jedna tzv. modrá zóna (tedy oblast světa, kde se lidé dožívají výjimečně vysokého věku) přežila a prosperuje do dnešního dne; jsou to adventisté sedmého dne žijící v kalifornské Loma Lindě.

Z knihy Michaela Gregera Jak nestárnout. K vydání připravuje nakladatelství Noxi.

Co se můžeme naučit od adventistů z Loma Lindy? Jak si dokázali udržet své zdravé stravovací návyky uprostřed moderního světa?

Adventisté v kalifornské Loma Lindě, kteří nekouří a nekonzumují vůbec žádné maso (a to někdy i celý život), mají pravděpodobně nejvyšší průměrnou délku života ze všech formálně popsaných populací v historii. Tamější vegetariáni se dožívají přibližně třiaosmdesáti (muži) a šestaosmdesáti let (ženy). Ještě lépe se daří těm z nich, kteří mají současně dostatek pohybu. Ti se dožívají v průměru osmdesáti sedmi (muži) a osmdesáti devíti let (ženy).

Adventisté vyznávají zdravotní filozofii založenou na biblickém pojetí, podle nějž by se s lidským tělem mělo zacházet jako s chrámem. Proto již více než 150 let propagují vegetariánskou stravu. Adventisté jsou výjimeční tím, že většina z nich přijala bezmasou nebo nízkotučnou stravu. Například ve studii Adventist Health Study–2, která více než deset let sledovala téměř 100 000 severoamerických adventistů, bylo přibližně 50 % z nich vegetariánů nebo veganů a druhá polovina jedla maso v průměru maximálně třikrát týdně.

Hlavní složkou, která je považována za příčinu mimořádné dlouhověkosti adventistů, je rostlinná strava. Adventisté vegetariáni nejenže žijí déle než adventisté nevegetariáni (byť i ti jedí relativně málo masa), ale mají také nižší výskyt všech druhů rakoviny dohromady a méně vysokého krevního tlaku a cukrovky. Komplexní metaanalýza a systematický přehled hlavních observačních studií zkoumajících rostlinný jídelníček ve vtahu k chronickým onemocněním zjistily, že vegetariánská strava má významný ochranný účinek na onemocnění nebo úmrtí na srdeční choroby a na výskyt všech druhů rakoviny, přičemž konzumace veganské stravy s sebou nese přibližně dvakrát nižší riziko rakoviny.

A co ti, kteří se rozhodnou přestat jíst vegetariánsky a začít jíst maso? Studie Adventist Health Study zjistila, že ve srovnání s těmi, kteří zůstali vegetariány, se u osob, které začaly jíst maso, zvýšilo riziko přibrání na váze o 230 %, riziko vzniku cukrovky o 170 % a riziko mrtvice nebo srdečního onemocnění o 150 %. A pokud v konzumaci masa pokračovali, zkrátili si život o 3,6 roku.

Kromě dlouhověkosti je zřejmé, že adventisté vegetariáni se obecně těší lepšímu zdraví, o čemž svědčí menší užívání léků a nižší počet rentgenových vyšetření, chirurgických zákroků a pobytů v nemocnici.

Štíhlí, ořechy konzumující, fyzicky aktivní a nekouřící adventisté vegetariáni tak žijí přibližně o deset let déle než běžná populace. Jejich delší délka života je přisuzována výše zmíněným životním návykům; ještě jeden další faktor však v tom může hrát roli. Historicky bylo součástí učení adventistů jíst pouze dvě (velká) jídla denně, a to snídani a oběd, s prodlouženým nočním půstem. V současné době jen asi jeden z deseti dotázaných adventistů jí pouze dvě denní jídla, většina dotázaných (63 %) nicméně uvedla, že snídaně nebo oběd (nikoliv večeře) je jejich největším denním jídlem.

Studie na starších Italech v této souvislosti zjistila, že u těch, kteří měli stravovací okno užší než deset hodin denně, byla o 72 % nižší pravděpodobnost, že budou trpět kognitivní poruchou. To se však týkalo pouze těch, kteří nevynechávali snídani.

Obecně platí, že posunutí příjmu potravy směrem k ránu, tzn. „snídat jako král, obědvat jako princ a večeřet jako chuďas“ – nebo večeři zcela vynechat – má příznivé kardiometabolické účinky, zatímco stejné stravovací okno posunuté směrem k večeru (tedy vynechání snídaně) může mít nulové nebo negativní účinky.

Bobuloviny jako třetí nejcennější

Bobuloviny – tedy zahradní plody a lesní ovoce – nabízejí potenciální ochranu proti rakovině, podporují imunitní systém a chrání játra i mozek.

Z knihy Michaela Gregera Jak nezemřít. Vydalo nakladatelství Noxi.

Autoři studie Americké společnosti pro léčbu rakoviny, do níž bylo zahrnuto téměř sto tisíc mužů a žen, dospěli k závěru, že těm, kdo jedí hodně bobulovin, navíc výrazně méně hrozí to, že zemřou na kardiovaskulární nemoci.

Že bobuloviny mají dobrou chuť a prodlužují život? Ano. Ale tyto výhody přece přináší rostlinná strava všeobecně. Listová zelenina představuje nejzdravější druh zeleniny a pro bobuloviny platí totéž, pokud se zaměříme na ovoce – zčásti kvůli rostlinným barvivům, která jsou v nich obsažena.

Bobuloviny vesměs mají jasné, kontrastní barvy, aby nalákaly nejrůznější havěť, která se jimi živí a pomáhá tak šířit jejich semínka. A stejné molekulární charakteristiky, které poskytují bobulovinám jejich zářivé barvy, mohou stát za některými jejich antioxidačními schopnostmi.

Jíme dnes hodně světlých potravin: bílý chléb, bílé těstoviny, bílé brambory, bílou rýži. Barevné potraviny jsou často zdravější, protože obsahují antioxidační barviva, ať už se jedná o betakaroten, který dodává mrkvi a sladkým bramborům červenou, respektive oranžovou barvu, lykopen, jenž barví rajčata do ruda, nebo antokyan, jemuž vděčí za modrou barvu borůvky.

Už tahle fakta sama o sobě by měla vyvolat při vašem výběru zeleniny a ovoce hotovou revoluci. Vybírejte si ty nejčervenější jahody, nejčernější ostružiny, nejrudější rajčata a nejtmavší brokolici, jaké objevíte. Barva rozhoduje o tom, jaký druh zeleniny či ovoce má nejvíce antioxidantů působících proti stárnutí a rakovině.

Hned po bylinkách a koření představují bobuloviny třetí kategorii potravin s nejvyšším obsahem antioxidantů. Jako celek mají v průměru téměř desetkrát více antioxidantů než jiné druhy ovoce a zeleniny (a více než padesátkrát více než potraviny živočišného původu).

Antioxidační účinek bobulovin

Nejoblíbenějšími druhy ovoce u nás jsou jablka a banány, obsahující čtyřicet, respektive šedesát jednotek antioxidantů. Mango, ovoce oblíbené po celém světě, má přibližně 110 jednotek. Žádný druh ovoce ale nemůže konkurovat bobulovinám. Šálek jahod představuje 310 jednotek, u brusinek je to 330 jednotek, u malin 350, u borůvek 380 (ačkoliv divoké borůvky mohou mít až jednou tolik), zatímco u ostružin úžasných 650 jednotek. Ještě lépe na tom jsou některé divoce rostoucí druhy, které si můžete utrhnout v arktické tundře, jako je kanadská brusinka. S ohledem na to, co je dostupné u nás, vyhrávají jednoznačně borůvky a ostružiny. Ale porce jakýchkoli bobulovin konzumovaných každý den se počítá!

Americké borůvky získaly proslulost během druhé světové války, kdy se tvrdilo, že piloti britského Královského letectva „jedí borůvkový džem, aby se jim v noci zlepšil zrak“. Nejspíše šlo jen o historku, vymyšlenou s cílem zmást Němce. Mnohem pravděpodobnější důvod toho, proč dokázali Britové v noci náhle úspěšněji sestřelovat nacistické bombardéry než předtím, totiž nebyly borůvky, nýbrž nová, supertajná zbraň: radar.

Antokyaniny se navíc v džemu z bobulovin téměř nevyskytují. Při výrobě jahodového džemu je zničeno 97 % těchto pigmentů. Pokud ale použijeme lyofylizaci, sušení vymrazováním, zůstane přitom podivuhodně vysoký podíl nutrientů zachován.

Podobně jako je tomu i u jiných druhů výjimečně zdravých potravin, nejlepší variantou je jíst bobuloviny co nejčastěji. Proč nekonzumovat bobuloviny (společně s dalším ovocem a hrstí ořechů či semen) s celozrnnou obilninovou kaší, kterou denně snídáte? Mražené bobuloviny jsou k dispozici po celý rok – a obsah antioxidantů v nich zůstává do značné míry zachován.

Hned po bylinkách a koření představují bobuloviny třetí kategorii potravin s nejvyšším obsahem antioxidantů. Jako celek mají v průměru téměř desetkrát více antioxidantů než jiné druhy ovoce a zeleniny (a více než padesátkrát více než potraviny živočišného původu).

Uplatnění léčebných prostředků

Nemoc nepřichází bez příčiny. Zanedbávání zákonů zdraví připravuje cestu pro vznik různých chorob.

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

Mnozí trpí kvůli svým rodičům. Ačkoli nejsou odpovědni za to, co dělali jejich rodiče, je jejich povinností zjistit, co je a co není přestoupení zákonů zdraví. Měli by se vyvarovat zlozvyků svých rodičů a správným životem by sami sobě měli vytvořit lepší podmínky.

Většina lidí však trpí pro své vlastní chybné počínání. Nedbají na zdravotní zásady v jídle, pití, oblékání ani v práci. Jejich prohřešky proti přírodním zákonům se jistě projeví. A když pak onemocní, nepřipisují mnozí své utrpení pravé příčině, nýbrž reptají proti Bohu, co na ně dopustil. Bůh však není odpovědný za utrpení, vyvolané zanedbáváním přírodních zákonů.

Bůh nás obdaroval určitým množstvím životní síly. Stvořil nás s orgány, které mají udržovat různé životní funkce, a určil, že tyto orgány budou fungovat ve vzájemném souladu. Šetříme-li pečlivě životní energií a udržujeme-li jemné ústrojí těla v pořádku, jsme odměněni zdravím. Je-li však životní síla vyčerpána příliš rychle, čerpá nervový systém sílu pro současnou potřebu ze svých energetických zásob. Je-li poškozen jeden orgán, jsou postiženy všechny. Příroda snáší mnohé prohřešky bez zjevného odporu. Pak se ale vzbouří a s rozhodností začne odstraňovat následky nesprávného počínání, které utrpěla. Její snaha opravit vzniklý stav se často projevuje horečkami a různými formami nemocí.

Vhodné léčebné prostředky

Když poškozování zdraví pokročí tak daleko, že propukne nemoc, může nemocný často pro sebe udělat víc, než pro něj může učinit kdokoliv jiný. Nejprve je třeba zjistit pravou příčinu nemoci a její povahu a pak rozvážně přistoupit k odstranění této příčiny. Jestliže se harmonický chod organizmu narušil přepracováním, přejedením, nebo nějakou jinou výstředností, nesnažte se upravit nesnáze tím, že tělu přidáte další břemeno ve formě škodlivých léků. Často je příčinou nemoci nestřídmost v jídle. Pak se tělo především potřebuje zbavit nežádoucího břemena, které na ně bylo naloženo.

V mnoha případech je nejlepším lékem na pacientovo onemocnění vynechat jedno nebo dvě jídla, aby si přetížené zažívací orgány měly možnost odpočinout. Duševním pracovníkům často přináší velkou úlevu několikadenní ovocná dieta. Krátkodobý půst a po něm prostá strava ve skromném množství přinesla již mnohokrát zotavení, protože příroda má schopnost obnovit ztracené síly. Střídmá strava požívaná po dobu jednoho nebo dvou měsíců přesvědčí mnohé nemocné, že cesta sebezapření je cesta ke zdraví.

Odpočinek jako lék

Někteří lidé si sami přivodí nemoc přepracováním. Aby si obnovili zdraví, je pro ně nezbytný klid, vypřáhnutí z práce a skrovná strava. Těm, kdo jsou duševně přetíženi a nervózní následkem nepřetržité práce v uzavřeném prostoru, nejvíce pomáhá pobyt na venkově, kde mohou žít jednoduchým, bezstarostným životem a kde mohou přijít do těsného styku s přírodou. Toulky po polích a lesích, trhání květin a naslouchání ptačímu zpěvu přispívají k uzdravení daleko víc než jakýkoli jiný prostředek.

Používání vody

Jedním z nejpožehnanějších darů nebe pro zdravé i nemocné je čistá voda. Její vhodné užívání chrání zdraví. Je to nápoj, který poskytuje Bůh, aby uhasil žízeň zvířat i lidí. Pijeme-li ji hojně, pomáhá při dodávání potřebné energie organizmu a dává tělu sílu k odolávání nemocem. Vnější užívání vody je jedním z nejsnadnějších a nejpřijatelnějších způsobů, jak upravit krevní oběh. Chladná nebo ledová lázeň je výborným posilujícím prostředkem. Teplá lázeň otevírá póry, a tak pomáhá v odstraňování nečistot. Teplá a vlažná lázeň uklidňuje nervy a upravuje oběh.

Mnozí lidé však ještě nepoznali ze své zkušenosti blahodárné účinky správného užívání vody a mají z ní strach. Vodoléčba není oceněna tak, jak by si zasloužila. Dovedné používání vodních procedur vyžaduje práci, kterou mnozí nejsou ochotni podstoupit. Nikdo by si však neměl myslet, že ho nevědomost nebo nezájem omlouvá. Je mnoho způsobů, jak využít vodu, aby zmírnila bolest nebo chránila před nemocí. Všichni by se měli obeznámit s tím, jak lze vodu používat při jednoduchých procedurách doma. Zvláště matky by měly vědět, jak pečovat o své rodiny ve zdraví i nemoci.

Výhody cvičení

Zákonem našeho bytí je činnost. Každý orgán těla má přesně stanovenou práci a vyvíjí se a sílí podle toho, jak ji vykonává. Normální činnost všech orgánů poskytuje sílu a život, zneužití však vede k úpadku a smrti. Ovažte si paži třeba jen na několik týdnů. Když z ní sejmete obvaz, uvidíte, že bude slabší než ta, kterou jste v té době normálně používali. Nečinnost má týž účinek na celý svalový systém.

Nečinnost vede často k nemoci. Fyzická aktivita osvěžuje a upravuje krevní oběh, kdežto v klidu krev řádně neobíhá a nedochází ani k její dostatečné výměně, tak nezbytné pro život a zdraví. Také kůže přestává plnit svou funkci. Nečistoty těla nejsou vypuzovány tak, jak by tomu bylo, kdyby se krevní oběh vydatným cvičením urychlil, kdyby se kůže udržovala ve zdravém stavu a kdyby plíce byly zásobovány hojností čistého čerstvého vzduchu. Takový stav organizmu dvojnásobně zatěžuje vylučovací orgány a vede k nemoci.

Zdravotně postižení lidé by neměli být vedeni k nečinnosti. Došlo-li k vážnému přetížení sil, pak se naprostým klidem po určitou dobu předejde vážnému onemocnění. V případě trvale zdravotně postižených je však zřídkakdy nutné zakázat veškerou činnost.

Ti, kdo se zhroutili v důsledku duševního přetížení, by si měli odpočinout od namáhavé myšlenkové činnosti. Neměli by však být přesvědčováni, že je pro ně nebezpečné používat duševní schopnosti vůbec. Mnozí lidé mají sklon vidět svůj stav horší, než ve skutečnosti je. Takové rozpoložení mysli je pro uzdravení nepříznivé a nemocný by v něm neměl být ponecháván.

Učitelé, studenti a jiní duševně pracující lidé často onemocní v důsledku velké duševní námahy nevyvážené tělesným cvičením. Takoví lidé potřebují vést aktivnější život. Přísná zdrženlivost ve všem, doplněná vhodnou pohybovou aktivitou, zajistí duševní i tělesnou sílu a poskytne odolnost všem duševně pracujícím.

Ti, kdo přecenili své tělesné síly, by neměli být vedeni k tomu, aby se úplně zřekli tělesné činnosti. Práce, má-li přinést největší užitek, však má být systematická a příjemná. Nejlepší je práce na čerstvém vzduchu. Má být rozvržena tak, aby posilovala ty orgány, které byly nečinností oslabeny. Je nutno pracovat s rozvahou. Práce rukou by se neměla zvrhnout v pouhou dřinu.

Ti, kdo mají sedavé zaměstnání, by měli v létě i v zimě, pokud to počasí dovolí, být fyzicky aktivní pod širým nebem.

Nemají-li zdravotně postižení nic, čím by vyplnili svůj čas a upoutali svou pozornost, začnou přemýšlet o sobě a stanou se mrzutými a podrážděnými. Mnohdy se zabývají svými nedobrými pocity, až si o sobě začnou myslet, že jsou na tom hůř, než jak je tomu ve skutečnosti. Jsou pak naprosto neschopni cokoliv udělat.

Ve všech těchto případech se jako účinný léčivý prostředek osvědčuje dobře zvolené tělesné cvičení. V některých případech je pro navrácení zdraví naprosto nutné. S tělesnou činností jde ruku v ruce používání vůle. A zdravotně postižení lidé potřebují především posílit vůli. Je-li vůle slabá, stává se obrazotvornost nepřirozenou a pak je nemožné odolat nemoci.

Nečinnost je největším neštěstím, které postihuje většinu zdravotně postižených. Lehké zaměstnání v užitečné práci, které nepřepíná mysl ani tělo, má blahodárný vliv na obojí. Posiluje svaly, zlepšuje krevní oběh a poskytuje takovému člověku zadostiučinění, protože si uvědomuje, že není zcela neužitečný v tomto uspěchaném světě. Zpočátku snad může udělat jen málo. Záhy však pozná, že mu sil přibývá a že podle toho může postupně vykonat víc práce.

Pohybová aktivita pomáhá i tomu, kdo špatně tráví, protože dodává zažívacím orgánům zdravé vnitřní napětí. Zaměstnáváme-li se vážným studiem nebo těžkou prací hned po jídle, brzdíme tím činnost zažívacích orgánů. Naproti tomu krátká procházka po jídle se vztyčenou hlavou a vypjatou hrudí působí velmi blahodárně.

Ačkoli toho bylo o významu tělesného cvičení již tolik řečeno a napsáno, je stále ještě mnoho těch, kdo je zanedbávají. Někteří ztloustnou, protože organizmus je zahlcen. Jiní zhubnou a zeslábnou, protože jejich životní síly se vyčerpávají nadměrným zatížením. Játra jsou přetěžována čištěním krve od nečistot a výsledkem tohoto přetěžování je nemoc.

Ti, kdo mají sedavé zaměstnání, by měli v létě i v zimě, pokud to počasí dovolí, být fyzicky aktivní pod širým nebem. Chůze je lepší než jízda na kole, neboť přivádí do pohybu více svalů. Plíce jsou namáhány k zdravé činnosti, protože je nemožné jít svižně bez provětrání plic.

Taková pohybová aktivita bývá v mnoha případech pro zdraví lepší než lék. Lékaři často doporučují svým pacientům, aby podnikli cestu k moři nebo po moři, aby jeli do lázní nebo aby kvůli změně podnebí navštívili jiná místa. Ve většině případů by však k navrácení zdraví stačilo střídmě jíst a s chutí si zdravě zacvičit. Přitom by navíc ušetřili čas a peníze.

Sociální média, ano či ne?

Děje se vám, že se vystavujete sociálním médiím (tj. platformám, jako je Facebook, Instagram, Twitter a další), dokud večer nezavřete oči k odpočinku, a ráno po probuzení se k nim hned vracíte?

Joshua Fleming, NedleyHealth

Trávíte nespočet hodin nekonečným procházením videopříspěvků? Zmeškali jste kvůli používání sociálních médií termín v práci nebo se jimi rozptylujete během důležitých schůzek? Cítíte se nesví, když delší dobu nezkontrolujete svůj účet na sociálních sítích? Utíkáte se k sociálním médiím, když se cítíte skleslí, rozrušení nebo rozzlobení? Pokud jste na několik z těchto otázek odpověděli kladně, možná jste na sociálních médiích závislí.

Co je to závislost na sociálních médiích?

Závislost na sociálních médiích je typ behaviorální závislosti, která se vyznačuje nutkavým zapojením do platforem sociálních médií, což vede k významnému narušení důležitých životních oblastí, včetně mezilidských vztahů, pracovních nebo studijních výsledků a fyzického zdraví. Rozšířené používání sociálních médií po celém světě v posledních dvou desetiletích ukazuje na značný počet závislých. Teenageři tráví na platformách sociálních médií v průměru 4,8 hodiny denně. Existuje negativní dopad spojený s tímto rozsáhlým používáním sociálních médií? Prozkoumejme, jak mohou sociální média ovlivnit duševní zdraví a změnit strukturu našeho mozku.

Změny v mozku

Věřte tomu nebo ne, ale závislost na sociálních médiích může skutečně ovlivnit samotnou strukturu našeho mozku. Důkazy z nedávného systematického přehledu vědeckých studií zjistily, že závislost na sociálních médiích může vést ke snížení objemu šedé hmoty v několika oblastech mozku. Zejména snížená velikost amygdaly (to je část mozku, která zpracovává emoce) může vést ke generování silně impulzivního chování. Tato strukturální změna je podobná tomu, co je pozorováno v mozku osob závislých na jiných látkách. Stejně jako u jiných závislostí je ovlivněn i dopamin. U mužů se závislostí na internetu bylo zjištěno zvýšené vylučování dopaminu se souvisejícím snížením dostupnosti dopaminových receptorů.

Kromě anatomických a biochemických změn v mozku je zajímavé, že vývojáři aplikací je záměrně navrhují tak, aby upoutaly a udržely vaši pozornost. Funkce jako nekonečné rolování, sociální odměny (myslete na „lajky“) a zobrazování věcí, které se nám líbí, jsou taktiky využívané k tomu, abychom se vraceli pro další a další „dávky“.

Kyberšikana a sexuální predátoři

Kyberšikana je považována za celosvětový problém v oblasti veřejného zdraví. Dochází k ní, když někdo využívá kybernetické technologie k ponižování, ubližování nebo

způsobování bolesti jiné osobě. S kyberšikanou se setkal přibližně každý čtvrtý dospívající. To je znepokojující, když uvážíme, že podle komplexní mapy všech přehledových vědeckých článků publikovaných v roce 2020 je kyberšikana spojena s depresí, sebevražedností, úzkostí, nepřátelstvím/agresivitou, zneužíváním/užíváním návykových látek, sebepoškozováním, ADHD/hyperaktivitou, nízkým sebevědomím, problémy s vrstevníky, stresem/úzkostí a osamělostí.

Dalším nebezpečným aspektem sociálních médií jsou sexuální predátoři. Pracovník technologické společnosti Bark, která poskytuje rodičům produkty pomáhající spravovat obsah, jemuž jsou jejich děti na internetu vystaveny, se v přestrojení na sociálních sítích vydával pod několika přezdívkami za dospívající dívku. Na konci dvou a půl hodin, kdy vystupoval jako jedenáctiletá dívka, měl za sebou sedm rozhovorů (další dvě desítky nabídek přitom ignoroval) a chaty se sedmnácti muži, přičemž u jedenácti z nich shlédl jejich intimní partie. Tento šokující příklad poskytuje malou ochutnávku temného světa, který sociální média otevírají mysli mladých lidí. Nastavení hranic pro naše mladé i pro nás samotné je klíčové.

Srovnávání s druhými

Srovnávání je další potenciálně negativní ranou, již sociální média zasadí naší psychice a duševnímu zdraví. Uživatelé sociálních médií totiž obvykle pečlivě volí své příspěvky a vytvářejí o sobě zkreslený obraz, který má odrážet společenský ideál. Koneckonců, většina lidí nebude záměrně zveřejňovat sebe sama v negativním světle – pokud jim to ovšem nezajistí větší pozornost na internetu. Výzkumy potvrdily, že vzhledem k tomu, že se většina lidí snaží na sociálních sítích prezentovat v co nejpříznivějším světle, vede to k nárůstu srovnávání jednoho s druhým.

Srovnávání spočívá v tom, že se lidé porovnávají s někým, koho vnímají jako lepšího. Při srovnávání sebe sama s jiným člověkem dochází ke dvěma běžným reakcím: kontrastu a asimilaci. Asimilace je, když se zaměřujete na podobnosti se standardem, s nímž se srovnáváte, zatímco kontrast je, když se zaměřujete na rozdíly. Asimilace může vést k pozitivním emocím, ale nejčastější reakcí na srovnávání směrem nahoru bývá kontrast, který prokazatelně vede k negativním emocím a sníženému sebehodnocení.

Při používání sociálních médií je dobré mít na paměti, že nevíte, co osoba, kterou vidíte na selfíčku, dělala před nebo po pořízení snímku. Také nevíte, co se skrývá za jejím make-upem a úsměvem. Je možné, že je autentický, ale pravděpodobnější je, že fotografie, resp. zážitky byly zmanipulovány a upraveny tak, aby představily falešnou realitu.

Pokud se přistihnete, že se na sociálních sítích srovnáváte s ostatními, vzpomeňte si na slova jednoho moudrého muže, která byla napsána téměř před dvěma tisíci lety, tedy ještě předtím, než existovaly online platformy sociálních médií: „Neopovažujeme se zařadit mezi ty nebo srovnávat s těmi, kteří doporučují sami sebe: tím, že se měří jen podle sebe a srovnávají sami se sebou, ztrácejí soudnost.“

> Vymažte všechny rozptylující aplikace, vyjděte ven na vzduch a v získaném volném čase podnikněte něco zábavného či užitečného v reálném světě.

Strach z promeškání

Jedním z aspektů používání sociálních médií, jenž prokazatelně negativně ovlivňuje naše duševní zdraví, je něco, čemu se říká FoMO (Fear of Missing Out). FoMO je všudypřítomná obava z toho, že ostatní mohou mít obohacující zážitky, u kterých člověk chybí, což jej vede k touze zůstat neustále ve spojení, aby o něco nepřišel. Není překvapením, že FoMO koreluje s depresí, úzkostí a neurotismem. Pokud zažíváte pocity tísně ve chvílích, kdy nemáte přístup ke svému účtu na sociálních sítích, můžete být obětí FoMO. Zvažte uplatnění svých kognitivních schopností a toto změňte. Jedním z velmi užitečných tipů je strukturovat svůj čas.

Tím, že si naplánujete čas, kdy budete přistupovat k sociálním médiím, se uvolníte pro prožívání skutečného života. Představte si, kolik toho můžete během oněch desítek minut a jednotek hodin, které v současné době strávíte se sociálními médii. Můžete se naučit nové dovednosti, cestovat na nové místo, připravit nový recept, přečíst si zajímavou knihu, hrát si s domácím mazlíčkem, pomoci někomu, kdo to potřebuje, nebo prostě strávit čas s rodinou. Když budete žít reálným životem, nebude vám další virální video o kdovíčem vůbec chybět.

Co dělat se sociálními médii?

Když začnete chápat dopad, který užívání sociálních médií představuje pro váš mozek a psychiku, možná si začnete klást otázku, jak se z toho vymanit? Závislosti na sociálních médiích se lze jen těžko zbavit. Může být užitečné rozvrhnout si čas tak, že v rozvrhu vašeho dne bude na používání sociálních médií vymezen jen určitý a omezeny čas (ideálně méně než jedna hodina). Pokud potřebujete své zařízení (mobil, počítač, notebook, iPad apod.) používat v rámci práce nebo nějakého svého projektu, vypněte všechny notifikace a další rozptylující prvky. Pokud se vám stále nedaří držet si sociální média dále od těla, a to ani po stanovení hranic, možná budete od nich potřebovat po dobu šesti týdnů úplný půst. Vymažte všechny rozptylující aplikace, vyjděte ven na vzduch a v získaném volném čase podnikněte něco zábavného či užitečného v reálném světě. Ideální bude, když požádáte někoho blízkého, aby se k vám na cestě za životem bez závislosti na sociálních médiích připojil. Budete překvapeni, o kolik bude váš život produktivnější, příjemnější a klidnější.

Kouření v Čechách

„První cigaretu české děti vyzkoušejí nejčastěji mezi dvanáctým až třináctým rokem," říká Adam Kulhánek, odborník na téma kouření a závislosti na tabáku.

Rozhovor s Adamem Kulhánkem připravila Kristýna Čermáková, přetištěno z časopisu Sedmá generace.

Začněme vztahem Čechů ke kuřáctví. Kouříme stále hodně, nebo už je to méně časté?
V kontextu Evropy je u nás míra kouření cigaret stále vysoká. Tabák a alkohol jsou pro Českou republiku „tradiční" návykové látky, což reflektují i velmi pozitivní postoje české veřejnosti ke kouření a pití. Mezi dospělými Čechy kouří 24,4 procenta populace. Pokud bychom se ale podívali na dlouhodobý trend, kouření u nás postupně klesá. Například v roce 2014 v České republice kouřila téměř třetina dospělé populace, což bylo obrovské číslo. Dobrou zprávou je, že nám roste populace, která bude méně a méně kouřit. Pro mladé lidi už kouření není zajímavé.

A jak si vedeme v porovnání s jinými evropskými státy?
Nedávná zpráva Světové zdravotnické organizace (WHO) jednoznačně ukázala, že počet kuřáků se celosvětově každoročně snižuje. Evropa se však řadí mezi regiony s nejvyšší mírou užívání tabáku. Nejvíce kuřácké země bychom našli na Balkáně, v Pobaltí a obecně v postsovětských zemích. Naopak země, které excelují v prevenci a snižování užívání tabáku, jsou například Velká Británie a Norsko. Česká republika se pomalými krůčky přibližuje k vyspělým západním zemím.

Pomohlo v tomto ohledu legislativní omezení kouření ve veřejných prostorech?
Jednoznačně. Pomohl u nás a pomohl ve všech státech, kde byly takzvané nekuřácké zákony zavedeny. Ochrana před pasivním kouřením je klíčový nástroj pro podporu veřejného zdraví, který by všechny vyspělé země měly mít implementovaný. Pokud omezíte kouření ve veřejných prostorech, již za několik dní vidíte prokazatelný výsledek – pokles akutních infarktů i hospitalizací v důsledku astmatu.

Mezi dospělými Čechy kouří 24,4 procenta populace. Pokud bychom se ale podívali na dlouhodobý trend, kouření u nás postupně klesá. Například v roce 2014 v České republice kouřila téměř třetina dospělé populace, což bylo obrovské číslo. Dobrou zprávou je, že nám roste populace, která bude méně a méně kouřit. Pro mladé lidi už kouření není zajímavé.

Jaké jsou další možnosti omezování kouření? Jak k němu přistupují další státy?
Významně se liší podle regionu, legislativy, vlivu tabákového průmyslu v dané zemi a také podle vzorců a specifik užívání tabáku a nikotinu v dané populaci. Tabákové výrobky obecně patří mezi nejvíce regulované komodity na světě. Většina zemí je přísně reguluje, mnohé z nich k tomu zavazují mezinárodní úmluvy, jako je Rámcová úmluva WHO o kontrole tabáku, evropské směrnice či lokální zákony.

Co změnil nástup e-liquidů a dalších forem náhrad tradičních cigaret?
Nové formy užívání tabáku a nikotinu, jako jsou elektronické cigarety, zahřívaný tabák a nikotinové sáčky, výrazně proměnily celý tabákový průmysl. Ten vymyslel sofistikovanou strategii, jak si udržet pozici na trhu a dále diverzifikuje své produktové portfolio. Zatím se ukazuje, že nové produkty jsou velmi atraktivní pro děti, dospívající a mladé dospělé. Tyto produkty znamenají velkou výzvu pro legislativní regulaci, prevenci i léčbu.

Jsou v něčem lepší, případně horší než tradiční cigarety?
Toxikologické studie ukazují, že tyto výrobky produkují méně toxických látek než konvenční cigarety. Viditelné je to zejména u rakovinotvorných látek, jejichž koncentrace je v aerosolu e-cigaret a zahřívaného tabáku významně nižší. Je to však pouze jedna strana mince. Nové produkty jsou propagovány jako trendová hi-tech zařízení a obsahují velmi atraktivní „dětské" příchutě. Škodlivé látky z cigaretového kouře zde nahradily jiné toxické látky – například těžké kovy, syntetická aromata, těkavé organické sloučeniny či některé typy karcinogenů, byť v nízkých

koncentracích. Tabákový průmysl s uvedením nových zařízení a produktů znovu normalizoval užívání nikotinu a novou formu kouření v podobě inhalace a vapování.

Podle výzkumů člověk obvykle začne kouřit velmi brzy, a pak nepřestane. Má rodič šanci ovlivnit, zda jeho dítě začne kouřit, nebo jde zkrátka o sociální bublinu dítěte, kterou neovlivní?
Děti se s návykovými látkami přirozeně setkávají v průběhu dospívání. Vidí je u rodičů a dospělých, u starších sourozenců, vrstevníků, ale také youtuberů a influencerů. Pro dospívání je typické překračování hranic a hledání nových zážitků. První cigaretu české děti vyzkoušejí nejčastěji mezi dvanáctým až třináctým rokem věku. Vhodný rodičovský styl je v prevenci silný ochranný faktor. Proto rodiče mohou významně ovlivnit postoj dítěte k návykovým látkám, ale třeba také to, že danou návykovou látku dítě užije až v pozdějším věku a po experimentu ji již dále užívat nebude.

Jaký je věkový poměr prvních zkušeností s cigaretami? Jaká je pravděpodobnost, že se závislým stane dospělý člověk?
Vznik závislosti na tabáku respektive nikotinu má ve většině případů začátky v dospívání. Devět z deseti kuřáků se setká s první cigaretou před osmnáctým rokem věku. Z experimentu v dětství se v adolescenci stává příležitostné kouření. Na střední či vysoké škole už vykazuje mnoho kuřáků znaky závislosti. V dospělosti se pak obtížně snaží cigarety zbavit.

Jaké jsou nejnovější „trendy“, které lákají právě děti jako budoucí kuřáky?
Jsou to především nikotinové sáčky a jednorázové elektronické cigarety. Oba tyto produkty doslova zaplavily české školy. Nikotinové sáčky u nás několik let nebyly zákonem regulovány, daly se koupit za nízkou cenu téměř všude, jak v přímém prodeji, tak na internetu. Prostřednictvím barevných a ochucených jednorázových e-cigaret se z elektronických cigaret stal svým designem, chutí a propagací „dětský“ produkt. Zahraniční studie uvádějí jasné důkazy, že děti, které začnou vapovat e-cigarety, mají vyšší riziko přechodu k jiným tabákovým produktům, tedy i těm zápalným.

A jaká je nyní jejich regulace?
Český stát začal od roku 2023 regulovat nikotinové sáčky. Novelizací takzvaného nekuřáckého zákona se zejména nastavila věková hranice a podmínky pro prodej. Dále je ale nedostatečně regulována reklama a propagace nikotinových produktů, zejména pak propagace na internetu včetně sociálních sítí a influencer marketingu. Další na řadě by měla být regulace příchutí. Není v pořádku, aby bylo možné koupit elektronickou cigaretu s příchutí sladké limonády, cukrové vaty nebo „šťavnatého“ ovoce.

S tím souvisí i prodej dalších škodlivých látek, které jsou i nadále volně dostupné v automatech. Například energetické nápoje, kratom, HHC a další. Vychovávají si prodejci svou generaci závislých právě touto cestou?
Prodej produktů jako HHC či kratom v prostředí e-commerce a v automatech zvyšuje dostupnost těchto látek nezletilým. V automatech není zaveden jednotný systém ověření věku zákazníka. U mnohých e-shopů stačí zaškrtnout políčko, že vám bylo osmnáct let, a tím jste před aktem nákupu prokázali plnoletost. To je nedostatečné.

Jaký vliv má na kouření blízká rodina? Je možné, že z kuřáckých rodin vzejdou právě odpůrci kouření, a že naopak děti „ukázkových“ rodin kouřit začnou jako vzdor?
V prvé řadě pasivní kouř velmi negativně poškozuje zdraví dítěte. Děti, jež jsou doma vystavované tabákovému kouři, častěji trpí záněty středouší, astmatem, záněty dýchacích cest, sníženou imunitou a podobně. Žádné dítě by nemělo být vystavováno pasivnímu kouři, ani doma, ani v autě, nikde.

Druhou věcí je rodičovský vzor, který může ovlivnit chování dítěte v dospělosti. Dítě vidí, že kouření nebo například pití alkoholu je (či není) běžná součást dospělého života. Kuřáctví v rodině je podle studií rizikovým faktorem.

Zabrala někdy „opatření“ ze strany státu, jako jsou například varovné texty na krabičkách?
Opatření drogové politiky vždy platí komplexně, je to synergický efekt. U tabáku fungují takzvaná opatření kontroly tabáku – sledovat míru užívání v populaci, ochránit nekuřáky před pasivním kouřem, regulovat prodej, reklamu a dostupnost (včetně zvyšování spotřební daně), působit preventivně a podporovat léčbu závislosti. Země jako Austrálie, Nový Zéland, Kanada nebo Norsko nastavily efektivní opatření před více než čtyřiceti lety, což jim přineslo jednoznačné výsledky. V těchto zemích dnes kouří cigarety 7–12 procent populace. U nás je počet kuřáků stále dvojnásobný.

Existuje vůbec něco jako příležitostný kuřák, nebo člověk, který začne kouřit, zkrátka závislosti propadne? Jak silný tabák oproti jiným drogám je?
Příležitostné, takzvané moderované kouření je velmi náročný postup. Pro již závislého kuřáka je v praxi téměř nemožné tento model udržet životaschopný. Pacient je stále v intenzivním kontaktu se spouštěčem (nikotin, rituál kouření, kuřácké situace a tak dále). Z hlediska neurobiologie se nikotin a tabák řadí mezi nejsilnější závislosti vůbec, a to po heroinu a kokainu.

Jak to, že kouření je často spojováno se sociálně slabšími vrstvami společnosti, ačkoliv je finančně výrazně nákladné?
Je to zvláštní paradox. Nízkopříjmové skupiny, přestože mnohdy nemají zajištěné stabilní bydlení, podmínky pro výchovu dětí, stravování a tak dále, upřednostňují cigarety, alkohol nebo jiné návykové látky. Finance na návykové látky si vždy nějakým způsobem obstarají. Současně jsou to z hlediska oboru adiktologie ohrožené cílové skupiny, kterým je potřeba pomáhat s návratem do běžného života i s léčbou závislosti.

Ekologický kompost

Karibský ostrov Dominika, který patří do souostroví Malých Antil, plánuje jako první na světě zřídit mořskou rezervaci na ochranu vorvaně obrovského.

Adéla Fischerová, z časopisu Sedmá generace

Vorvaň sice patří mezi nejrozšířenější druhy mořských savců, ale okolí ostrova je klíčovou oblastí jeho výskytu, protože se tam jako na jednom z mála míst pohybuje celoročně asi 500 jedinců. V zóně o rozloze 800 kilometrů čtverečních na západním břehu Dominiky bude zakázán komerční rybolov a plavba velkých lodí. Drobný lov ryb bude umožněn, pokud bude udržitelný a nebude vorvaně ohrožovat. Předseda vlády označil v proslovu k založení rezervace vorvaně za „vážené občany Dominiky“.

Z laboratoře do psích a kočičích žaludků

Česká společnost Bene Meat Technologies může jako první na světě přidávat laboratorně vypěstované maso do krmiv pro domácí zvířata. Osmdesátičlenný mezinárodní tým vědců a vědkyň se sídlem v Praze, který pracuje na vývoji kultivovaného masa od roku 2020, letos obdržel certifikaci od evropského registru krmiv. Produkty budou k dispozici od příštího roku a mají zaujmout především majitele psů a koček, které trápí etické problémy živočišného průmyslu a jeho dopady na životní prostředí.

První český traktor, který pracuje sám

Společnost Leading Farmers představila první český plně samostatný traktor AGbot, který lze používat s běžným zemědělským nářadím. Autonomní zemědělské stroje už se v Česku sice objevily dříve, ale šlo o menší zařízení. AGbot se řídí automaticky pomocí GPS podle předem nastaveného plánu a na dálku je ovládán operátorem, který může obsluhovat až čtyři takové traktory současně. To by mělo vyřešit problém s úbytkem traktoristů. Kromě toho lze traktor naprogramovat k co nejmenšímu množství přejezdů, což šetří čas, pohonné hmoty i půdu. Dokáže také přesně dávkovat hnojiva a další přípravky.

Střílet vlky je k ničemu

Lov vlků na Slovensku nesnižuje škody na hospodářských zvířatech. Ukázala to studie českého a španělského vědeckého týmu (ve spolupráci s Hnutím DUHA), která zpracovávala data z let 2014 až 2019. Výzkumníci zjistili, že hospodářská zvířata tvoří jen asi půl procenta potravy, kterou vlci zkonzumují. Lov vlků byl na Slovensku výrazně omezen po šetření Evropské komise v roce 2013, nicméně dál legálně probíhal v omezené míře, a to především kvůli obavám chovatelů ovcí a dobytka. Podle jiných zahraničních studií je dokonce intenzivní lov kontraproduktivní, protože v důsledku narušení sociální struktury smečky dochází k útokům na hospodářská zvířata častěji.

Pomocná ruka pro Tuvalu

Australská vláda poskytne klimatický azyl obyvatelům souostroví Tuvalu, kterému hrozí zaplavení v důsledku klimatické změny už v horizontu několika desetiletí. Nejvyšší bod souostroví totiž leží v nadmořské výšce pouhých 4,6 metru. Tuvalu s populací 11 200 obyvatel by mělo získat ročně až 280 víz, která občanům zajistí trvalý pobyt, práci nebo studium v Austrálii. Dohoda vedle toho slibuje i finanční prostředky na adaptační opatření. Už dříve se podobným způsobem dohodly například Nový Zéland a USA se zeměmi jako Palau nebo Cookovy ostrovy.

Jedenáct let emisí

Soukromá letadla patřící dvěma stovkám celebrit a miliardářů strávila od začátku roku 2022 do září roku 2023 ve vzduchu dohromady jedenáct let. Deník The Guardian spočítal, že šlo celkem o 44 739 cest, na které připadají emise v objemu 415 518 tun oxidu uhličitého. To se rovná celkovým ročním emisím čtyřiceti tisíc Britů. Téměř polovina soukromých letů navíc nepřepravuje žádné cestující, protože letadla se pouze přesouvají, aby někoho vyzvedla na určitém místě.

Mezi nejvíce znečišťujícími letadly uvedenými v seznamu byl středně velký letoun Boeing 767, využívaný mimo jiné i skupinou The Rolling Stones.

Proč mám hlad?

Ptáte se možná sami sebe, když už poněkolikáté přecházíte od pohovky k lednici a pátráte, jestli se v ní od vaší poslední návštěvy před krátkým časem zázračně neobjevila nějaká další lákavá pochutina.

Z webových stránek kuzela.sk gastroenterologa L. Kužely.

Pocit hladu je životně důležitý. Je to způsob, jakým nám tělo sděluje, že bychom se měli najíst. Ale co když někoho provází takové pocity častěji, než se zdá být normální a možné?

Hlad je složitý biologický proces s mnoha faktory. A současná věda nám ukazuje, že existuje nejméně pět důvodů pro to, že někdo zakouší – až patologicky často – pocity hladu.

Nejíme dostatek vlákniny. – Vláknina dokáže zpomalit trávení; pomáhá nám cítit se déle zasycení. Když je vláknina fermentována střevními mikroby, vylučuje zdraví prospěšné molekuly (mastné kyseliny s krátkým řetězcem), které ovlivňují vylučování hormonů zajišťujících pocit sytosti.

Jsme často ve stresu. – Stres zvyšuje hladinu kortizolu, jenž může být zodpovědný za pocit hladu. Studie prokázaly, že častý stres zvyšuje u lidí chuť k jídlu a ovlivňuje také výběr potravin.

Svého hladu si „nevážíme“. – Ignorování pocitů hladu zvyšuje riziko přejedení se v době, kdy se k jídlu dostaneme. Proto je důležité „ctít“ své pocity hladu – je pak pravděpodobnější, že nebudeme jíst více, než je třeba, a budeme se při výběru vhodných pokrmů lépe rozhodovat. Výzkum ukázal, že lidé, kteří se snaží své pocity hladu potlačovat, se – až/když se k jídlu dostanou – hůře ovládají.

Jíme příliš mnoho cukru. – Cukr neobsahuje skoro žádnou vlákninu, tělo jej proto velmi snadno vstřebává, což následně vede k rychlému zvýšení hladiny cukru v krvi. Tato skutečnost má pak za následek vylučování inzulínu, hormonu, který pomáhá dostat glukózu do buněk. Tím ale dojde k poklesu hladiny cukru v krvi. Tento pokles je pak pro tělo signálem k vyloučení určitých hormonů, což zvýší chuť k jídlu. Studie ukazují navýšení pocitu hladu až o 9 %.

Trpíme nedostatkem spánku. – Nedostatek spánku vyvolává vylučování hormonů zodpovědných za pocity hladu (ghrelinu a leptinu). Analýza jedenácti studií ukázala, že lidé, kteří málo spali, zkonzumovali výrazně více kalorií ve srovnání s těmi, kteří si dopřávali spánku dostatek.

Zabijácký tuk

S přibývajícím věkem se tuk na našem těle přesouvá z podkožního tuku do hlubokých zásob, které obklopují naše vnitřní orgány a vyklenují břicho (viscerální tuk), zejména u žen.

Z knihy Michaela Gregera Jak nestárnout. K vydání připravuje Noxi.

Mezi pětadvacátým a pětašedesátým rokem života ženy ztrácejí v průměru třináct kilogramů kostí a svalů, zatímco zásoby viscerálního tuku se zčtyřnásobí. (U mužů se zásoby viscerálního tuku obvykle pouze zdvojnásobí.) Takže i když váha v koupelně neukazuje žádný přírůstek hmotnosti, žena může nabrat ten nejhorší druh tuku. I při stejném celkovém množství tělesného tuku nebo neměnícím se BMI platí, že čím větší je obvod pasu, tím kratší je linie života.

Viscerální tuk je zabijácký tuk. Naproti tomu povrchový tuk je relativně neškodný.

V časopise New England Journal of Medicine byla publikována studie patnácti obézních žen, které byly hodnoceny před a po odsátí asi dvaceti kilogramů povrchového tuku z jejich těla, což vedlo k téměř dvacetiprocentnímu snížení celkového množství tuku v jejich těle. Výrazné zlepšení hladiny krevních cukrů, ukazatelů zánětu, krevního tlaku, cholesterolu a triglyceridů se obvykle projevuje již při úbytku 5 až 10 procent tuku z tělesné hmotnosti; po této masivní liposukci se však žádný z těchto přínosů neprojevil. To naznačuje, že problémem není podkožní tuk pod naší kůží, ale naopak viscerální tuk, který je zodpovědný za metabolické poruchy způsobené obezitou. Dobrou zprávou je, že naše těla se přednostně zbavují právě tohoto nebezpečného viscerálního tuku – dáme-li jim k tomu ovšem příležitost. A zdá se, že intervence v oblasti životního stylu vykazují podobnou účinnost při hubnutí u i starších lidí – ve srovnání s mladšími.

Konzumace nasycených tuků způsobí až dvojnásobné hromadění viscerálního tuku ve srovnání se stejným množstvím jiných tuků. Proč? Jedním z důvodů, proč se po konzumaci jídel s obsahem nasycených tuků více tloustne, je, že se zřejmě ihned ukládají, místo aby se spalovaly. Například kyselina olejová, hlavní mononenasycený tuk v ořeších, avokádu a olivách, se okamžitě spaluje asi o 20 % snadněji než kyselina palmitová, která se nachází hlavně v mase a mléčných výrobcích a je převládajícím nasyceným tukem v běžné stravě.

Neodkládej minulost stranou

Před několika lety jsem jel na pohřeb. Cestovali jsme společně s Joem, kazatelem, který již byl v důchodu, a mluvili jsme spolu o starých časech a nových výzvách.

Z knihy Gábora Mihalce Už si se mnou nehraj. Vydal Advent-Orion.

Kromě jiného přišla řeč na jeden mladý pár balancující na hraně rozvodu. Diskutovali jsme o příčinách jejich problémů a já to komentoval slovy: „Rozumím jim. Není to pro ně snadné s rodinnou zátěží, kterou si nesou. Oba vyrostli v rozbitých rodinách a během dětství utrpěli spoustu traumat."

Odpověď Joa byla pro mne impulzem k hlubšími přemýšlení: „Gábore, nehraj si přede mnou na psychologa. Sám dobře vím, co to znamená těžké dětství, ale přesto jsem své ženě věrný více než padesát let."

Jak se dá očekávat, naše původní rodina má obrovský vliv na život člověka v dospělosti. Když vyrosteme a vědomě převezmeme svůj život do vlastních rukou, přebíráme odpovědnost za svůj život prostřednictvím našich vědomých rozhodnutí. Existují však situace, když se nám řízení vymkne z rukou. Tehdy začne pracovat autopilot, kterého jsme nenaprogramovali my sami, ale naše původní rodina. Naformovaly ho vlivy, zkušenosti, vzorce chování, způsoby řešení (či neřešení) problémů, ale i slogany a hesla. Dá se říct, že na základě analýzy původní rodiny se dá celkem úspěšně předvídat, jak se dotyčný zachová v konfliktu nebo jak bude řešit problémovou situaci.

Vyvážení závislosti a nezávislosti

Od útlého dětství je naše mysl bojištěm dvou soupeřících sil. Jedna nás nabádá a vede k sounáležitosti, k vytvoření úzkého vztahu a formuje v nás „my" – abychom se identifikovali jako část rodiny. Druhá nás tlačí opačným směrem. Vede nás k tomu stát se jedinečným člověkem. Chce, aby každý z nás měl svůj názor a vůli dělat vlastní rozhodnutí. Tyto dvě síly na nás působí celý život. Pokud se rovnováha naruší a některá z nich výrazně převáží, poznamená to náš život i osobnost.

Obě síly jsou velmi důležité pro vyvážený a emocionálně zdravý život. Potřebujeme schopnost vytvořit si silné vazby, stejně jako nastavit si hranice. Pokud dovedeme obě síly vyvažovat, jsme schopni v dospělosti navázat zralý vztah. Jsme schopni takový vztah vytvářet s rodinou, partnerem i společností, a přitom si stále uchováváme svou sebehodnotu, a to i v situacích, kdy prožíváme osamělost.

Často se říká, že původní rodina dětem předává dvě věci: kořeny a křídla. Pokud dítě získá obojí, může správě prožívat intimitu. Pokud získá pouze křídla bez kořenů, povede to k odcizení. Pokud získá pouze kořeny bez křídel, přijde o svoji osobnosti. Pokud nezíská ani jedno, vyústí to v chaos.

Jakým způsobem můžeme zpracovat minulost?

Útěk před minulostí je velmi nebezpečný. Pokud před něčím utečete, stává se to, před čím jste utíkali, o to děsivější a mocnější. Když například člověk bojuje s akrofobií a vyhýbá se mostům, tak se tím jeho strach z výšek nezmenšuje, ale naopak prohlubuje. Takový člověk se brzy bude vyhýbat nejen mostům, ale i žebříkům.

Stejným způsobem proniká strach i do vztahů. Je proto nutné začít bojovat s příčinou nejistoty, úzkosti a stresu.

Skutečná konfrontace se může odehrát například v situaci, kdy si někdo uvědomí, že jednání nebo manželství rodičů ovlivňuje jejich vlastní vztahy, a sedne si s nimi, aby to probrali. Může to sice skončit hádkou, ale i to je někdy způsob řešení. Pokud druhá strana přizná, že nejednala správně, a přijme odpovědnost za bolest, kterou způsobila, může to mnohé rány zahojit.

Konfrontace nemůže vždy proběhnout osobně a není možné cíle dosáhnout – rodiče třeba již zemřeli, partner již není nablízku. V těchto případech existují jiné možnosti. Během terapeutických sezení jsem klienty častokrát požádal, aby takovému člověku napsali dopis. Není nutné takový dopis skutečně odeslat, ale už pouhé jeho napsání dotyčného člověka posílí. Když člověk přestane utíkat a začne řešit svoje emoce, postaví se čelem k určitým skutečnostem a traumatům a vyjádří ochotu zbavit se bolesti, začnou se dít pozitivní změny.

Cílem není něco vyčítat. Důležitější je uvědomit si bolest, uvažovat o tom, proč se věci odehrávaly tak, jak se odehrávaly, a formulovat takové řešení, které bychom si přáli do budoucnosti. Potom pomalu opustit minulost a odpustit. To je konečným cílem.

Nepředstírat, že se nic nestalo

Mnozí by rádi minulé události a zranění prostě vymazali. Jako by se nikdy nestaly. To však není možné. Asi to zní divně, ale já věřím, že je to tak dobře. Zranění z minulosti nezanechávají pouze jizvy, ale také nás chrání a motivují. Jsou to naše vrásky nebo jako otisk našeho prstu. Tyto příběhy určují to, kým jsme. Jsou důkazem toho, že jsme žili. Jsou naší součástí, patří k nám. Už jste někdy přemýšleli, proč se při pohřbech vystavují fotografie zemřelých pořízené často nedávno, a ne fotografie z jejich mládí? Je to přesně ze stejného důvodu. V průběhu života jim přibývalo vrásek, které se staly součástí jejich života.

Pokud tedy nedokážeme vymazat minulost, a ani bychom se o to neměli pokoušet, co s ní dělat? Nejlepší je najít si v našem příběhu poučení. Zabudovat je do našeho současného života a tím vylepšit svou budoucnost.

Psychoterapie vypracovala mnoho způsobů, jak toho dosáhnout. Jednou z nejúčinnějších je přerámování. Zasazení do nového kontextu. Klasická anekdota o přerámování popisuje dva přátele, kteří se potkají, a jeden se zeptá: „Tak co, zabrala ti ta terapie? Chodíš stále v noci na záchod?“ Druhý odpoví: „Ano, zabrala. Chodím sice pořád, ale už mne to netrápí.“

Přerámování znamená, že člověk zasadí traumatickou událost do nového srovnávacího rámce, takže se najednou jeví v úplně odlišném světle. Tímto způsobem získáme novou perspektivu, která nám pomůže odstoupit od traumatické události a přehodnotit ji. Tak nás ona „obluda“ přestane děsit, ale dokážeme ji zvládnout, osvobodit se od ní a nakonec na ní začneme vidět i něco pozitivního.

Namísto zlehčování odpustit nebo požádat o odpuštění

Nepřestane mě překvapovat, jak obtížné je pro lidi požádat o odpuštění. Žádost o odpuštění vnímají jako projev slabosti a podřízenosti a dělají všechno pro to, aby se jí vyhnuli. Raději ukončí vztah, než aby přišli ke svému partnerovi a omluvili se za svoje chyby a prohřešky. Naše mysl však tyto nevyřízené záležitosti nechává otevřené. A v novém vztahu se taková situace opakuje znovu. Ale není nutné vnímat ji jako hrozbu, ale spíše jako nevyřešenou příležitost k růstu.

Nepřestane mě překvapovat, jak obtížné je pro lidi požádat o odpuštění. Žádost o odpuštění vnímají jako projev slabosti a podřízenosti a dělají všechno pro to, aby se jí vyhnuli.

Vzpomínám na jeden pár. Muž měl za sebou už jedno manželství. Opustil hluboce zraněnou ženu a čtyřletou holčičku a odešel za novou partnerkou. Ta celou kauzu považovala za úplně normální, protože „život je plný změn a každý se jim musí přizpůsobit“. Když jsem se zeptal, jestli by totéž řekla, kdyby se to stalo jí, odpověděla: „Ano, protože všichni mají právo na štěstí. A kdyby nebyl šťastný se mnou, měl by si najít jinou ženu, se kterou by byl šťastný.“

Pro jejího muže to však tak snadné nebylo. Celá situace pro něj nebyla lehká a výrazně protestoval proti takové interpretaci svého příběhu. Sice si znovu a znovu opakoval všechny výmluvy, ale měl problémy se spaním a nedokázal získat klid. Stal se netečným, ztratil zájem o všechno a začal ztrácet i zájem o sex.

Během našich diskusí jsme začali hledat řešení. Vrátit se k bývalé manželce nebylo možné. Ta si mezitím našla nový vztah a čekala dítě. Všechny cesty z tohoto problému se jevily jako slepé uličky. Musel žít s důsledky toho, že opustil svoji dceru a nechal ji vyrůstat bez podpory otce. Zdálo se mu to nefér. To se nemělo, podle jeho názoru, stát žádnému dítěti. Bylo proto potřeba, aby své myšlenky a pocity jasně pojmenoval. Byla to jeho vina. A vina vyžaduje odpuštění a prominutí. Jak to však vysvětlit malému dítěti, které ještě ani nechodilo do školy, a požádat je o odpuštění?

Navrhl jsem mu, ať své dceři napíše dopis. Ať jí píše, jako by jí bylo dvacet let, a vysvětlí jí, proč musí vyrůstat bez něho a proč se rozhodl začít nový život v nové rodině. Musel přiznat svoji vinu a nazvat nespravedlnost pravým jménem, protože ona k tomu nemohla říci vůbec nic, ale musela trpět důsledky jednání svých rodičů.

Muž svoji malou dceru požádal o odpuštění a omluvil se jí. Nedokážu ani popsat emoce, které z jeho nitra vytryskly, když tento dopis psal. Papír byl celý promáčený od slz. Naštěstí dokázal svoji vinu zpracovat a vypořádat se se svým rozhodnutím. Rozhodl se také, že bude trávit se svojí dcerou co nejvíce času. Nastala zásadní změna k lepšímu, která se vzápětí projevila i na jeho libidu.

Závěr

Každý člověk si s sebou nese břemeno zranění z minulosti. Z dětství, předchozích vztahů nebo z nahodilých traumatických životních událostí. To všechno ovlivňuje naši přítomnost a někdy ji to předurčuje.

Ať již táhneme ve svém zavazadle cokoliv, něco s tím udělejme! Nikdo nedokáže tyto skutečnosti po celý život ukrývat a předstírat, že je vše v pořádku. Minulost dokáže zabránit šťastnému životu tady a teď a dokáže narušit celoživotní závazek věrnosti našemu partnerovi. Je nutné postavit se minulosti. Zpracovat a vyřešit ji, odpustit, požádat o odpuštění, jít dál a převzít odpovědnost.

Mohou se všichni ti vědci mýlit?

Když kreacionista naznačí běžnému člověku, že evoluce není vědecky životaschopná, obvyklá odpověď zní: „Copak se mohou všichni ti vědci mýlit?"

Gordon Howard, přetištěno ze serveru Kreacionismus.cz

To je pochopitelné. Ve většině populárních knih, časopisů, televizních programů, filmů, a dokonce i v běžné konverzaci jsme neustále utvrzováni v tom, že velký třesk, vznik života přirozenou cestou z probiotické polévky a evoluce všeho živého z nějakého původního organismu je vědci akceptováno. Předpokládá se, že pokud tyto věci někdo zpochybňuje, patří mezi náboženské fanatiky nebo vědecky negramotné. Mohou se tedy „všichni ti vědci" mýlit? Historie rozhodně říká, že mohou.

Mějme na paměti, že bez potvrzení dat z experimentu nebo pokusů vyvrátit vědeckou teorii odlišným pozorováním a alternativními teoriemi mohou být názory vědce silně zabarveny filozofickými předsudky. Jak uvidíme, vnímat svět skrze paradigma, které je špatné už od samých kořenů, může ve skutečnosti ne pouze jeden vědec, ale i celá vědecká komunita. Je to proto, že i vědec je jen člověk jako každý jiný, a může se tedy velmi pevně držet nějaké víry i tváří v tvář silně protichůdným důkazům.

Příklad: Astronomie

Snad nejznámějšími vědci, kteří šli „proti proudu", jsou Galileo a Koperník. „Vědecká většina" z řad jejich vrstevníků věřila, že Země je středem vesmíru a všechna nebeská tělesa se točí kolem ní. Nicméně stejně jako je tomu u moderních vědců a evoluce, tato víra byla založena na filozofické myšlence, nikoli na pozorování. A mýlili se.

Vědci tuto víru zastávali i přesto, že neustále se zlepšující pozorování a výpočty ukázaly tuto všeobecně přijímanou myšlenku „epicyklů" (tj. nebeská tělesa se pohybují po malém kruhu, jehož střed se pohybuje ve větším kruhu) jako chybnou. Až po dlouhé době a mnoha publikovaných důkazech na základě pozorování z nově vyvinutých dalekohledů začala vědecká komunita chápat, že věřila ve špatný systém – Země není absolutním rotačním středem nebeských těles.

Další pozorování pomocí vylepšených dalekohledů rozbilo i jinou všeobecně uznávanou domněnku té doby: totiž že nebeská tělesa jsou dokonalé koule a pohybují se v dokonalých kruzích. Na Měsíci byly pozorovány nepravidelnosti, což svědčí o tom, že se nejedná o dokonalou kouli. Poplach! Dráha Země kolem Slunce je elipsa. Další hrůza! Takže „všichni ti vědci" se tedy mýlili. Chybný byl už samotný základ jejich pohledu na vesmír.

A dnes nám vědci říkají, že náš vesmír vznikl velkým třeskem z ničeho, bez jakéhokoliv důvodu. Není snad možné, že všichni tito vědci by také mohli mít chybný pohled na náš vesmír a jeho původ?

Příklad: Lékařství

Že mylné představy mohou přetrvávat i mnoho set let, je evidentní v teorii, jejíž základní koncept sahá až k Aristotelovi, ale byl objasněn a popularizován až slavným lékařem Hippokratem.

Představa byla taková, že tělo má čtyři základní tekutiny – žluč (řecky *chole*), hlen (řecky *flegma*), černou žluč (řecky *melaina chole*) a krev (latinsky *sanguis*). Ty měly

odpovídat čtyřem tradičním povahám: cholerik, flegmatik, melancholik a sangvinik. Podle teorie musí být tyto čtyři látky udržovány v rovnováze pro dobré zdraví.

Doporučená léčba při jejich nerovnováze většinou zahrnovala dobrou stravu a cvičení, někdy byla však podávána projímadla a klystýry, aby pomohly zbavit tělo nežádoucího „humoru“. Podobně, pokud měl člověk horečku, byla snižována zbavováním se domnělého přebytku krve, takže „lékem“ pro pacienta bylo „krvácení“ (obvykle pomocí pijavic), nazývané pouštění žilou. Je zřejmé, že tento „lék“ byl často horší než samotná nemoc. Přesto se této praxe lékaři drželi až do středověku, protože nikdo se neodvažoval zpochybňovat Galéna, lékaře, spisovatele a filozofa z druhého století po Kristu, který tuto myšlenku zveřejnil ve svých populárních a odborných spisech. Přestože díky pozorování, experimentům a narůstajícím důkazům bylo jasné, že s Galénovým učením není něco v pořádku, byla to běžná lékařská praxe až do konce 19. století.

Opět se tedy vědci mýlili! Jejich celkový pohled na příčinu nemoci byl špatný, a to všechno jen proto, že bezvýhradně věřili teoriím jiného vědce. Podobně i dnes mnoho vědců věří v evoluci pouze proto, že v ní věří jiní důvěryhodní vědci.

Příklad: Biologie

Odkud pochází různá havěť? Objevují se švábi, krysy a červi „jen tak“ z tlející vegetace a živočišného odpadu, či dokonce ze země? Dlouhou dobu se věřilo, že ano, dokonce i u tak proslulých myslitelů, jako byl Aristoteles. Tato myšlenka se nazývala „samovolné zplození“ a byla považována za pravdivou až do poloviny 19. století. Až teprve kreacionistický vědec Louis Pasteur prokázal, že život pochází jen ze života, v procesu zvaném „biogeneze“. Ti, kteří věřili v samovolné zplození, se mýlili.

Dnes, i přes Pasteurův důkaz a naše pokračující pozorování je kupodivu stále mnoho vědců věřících v abiogenezi (tj. že veškerý život vznikl z neživých chemikálií). Způsob, jak by k tomu mohlo dojít, je sice evolucionisty nazýván „záhadou“ (protože to zcela odporuje chemii), ale i tak tomu stále věří. Proč?

O vědě nerozhoduje většina!

Hlavním důvodem, proč většina vědců věří v evoluci je ve skutečnosti to, že v ní věří většina vědců! Jedná se o typ „potvrzení předsudku“: domnělého vědeckého konsenzu (shody) bylo dosaženo počítáním hlav, které samy dospěly ke svému závěru právě počítáním hlav. Pokud by většina z nich byla požádána o skutečné důkazy, pravděpodobně by mimo oblast své odbornosti poskytli velmi chabé odpovědi.

Jak řekl známý autor Michael Crichton, který působil v medicíně a vědě: „Aby bylo jasno, vědecká práce nemá nic společného s konsenzem. Konsenzus je věcí pro politiky. Vědě naopak stačí pouze jeden badatel, který nějak dospěl k pravdě, tj. má ověřitelné výsledky vztahující se ke skutečnému světu. Konsenzus ve vědě nemá místo. Důležité jsou jen reprodukovatelné výsledky. Ti největší vědci v historii jsou skvělí právě proto, že se rozloučili s konsenzem.

Neexistuje nic takového jako vědecký konsenzus. Pokud je to konsenzus, není to věda. Pokud je to věda, není to konsenzus. Tečka.”

Nicméně, stejně jako dříve mnozí věřili v epicykly, humory a samovolné zplození, i dnes věří mnoho vědců v evoluci. Mohou se tak mnozí mýlit?

Historie říká „ano“. I přibývající důkazy v genetice, molekulární biologii, teorii informace, kosmologii a dalších oblastech říkají „ano“. Tito vědci věří v převládající pojetí, tedy naturalismus, navzdory důkazům proti němu. Nechtějí si připustit myšlenku Stvořitele – ale poctivé posouzení poctivých vědeckých důkazů nakonec ukáže jejich omyl, stejně jako tomu bylo v minulosti; bude potvrzen Bůh Stvořitel (viz Římanům 1:18–22).

Pohnut soucitem

V Bibli se mnohokrát píše, že Ježíš byl „pohnut soucitem“. Latinský kořen slova soucit má jiný význam než soucit či lítost. Znamená spoluutrpení. Kristu nebylo někoho jen „líto“; trápil se společně s těmi, s nimiž přišel do styku. Smysl tohoto slova je silnější než pouhý pocit. Zahrnuje touhu zmírnit utrpení.

Kristus nese naše zármutky a bolesti (viz Izajáš 53,4). Je zasažený pocity naší slabosti, protože je prožívá s námi. Dal svůj život, aby nás posílil v životních bouřích, naučil lepší cestě a vdechl do našich životů život, zdraví a naději, abychom se my mohli „dotýkat“ druhých.

Během lockdownů mnoho milionů lidí zažívalo nedostatek lidského doteku. Ze studií o sirotcích víme, jak je dotyk pro lidský život důležitý, stejně jako jídlo, oblečení či přístřeší. Děti zbavené dotyku umírají. Dotek uvolňuje oxytocin, hormon pohody, který snižuje stres. Nedostatek doteku zvyšuje izolaci, stres a míru deprese – život ztrácí smysl.

Pouhý dotek na rameni nebo podání ruky může tolik znamenat. Není-li to možné, „dotýkejme se“ aspoň očima a tónem hlasu anebo nějakým jiným způsobem. Vyhledejme oční kontakt a věnujme druhému pohled, který se jej dotkne. Pokud znáte někoho, kdo je sám a opuštěný, „dotkněte“ se ho.

Utrpení je součástí života, zejména pro ty, kteří jsou učiteli druhých a nesou na svých ramenou těžká břemena. Neexistuje žádný stupeň zbožnosti, jenž by nás osvobodil od zármutku a smutku, které mohou být s tímto břemenem spojeny. Proč bychom jinak potřebovali Boha naděje a Ducha útěchy? Jak jinak bychom mohli nést břemena spolu s druhými a truchlit nad vlastními nedostatky a potřebami?

Všichni, kdo na tomto světě prokazují opravdovou službu Bohu nebo člověku, procházejí přípravným výcvikem ve škole smutku. Je to proto, že Kristus do naší vlastní zkušenosti zabudovává to, co znamená být „pohnut soucitem“, abychom se skutečně dotýkali druhých, a ne jen s nimi měli soucit a byli k nim empatičtí. To se pak (a zvláště) vztahuje i na ty, kdo stojí „mimo“ – trpící, hříšné, nemilované.

Kéž nás Bůh naučí svému doteku.

Vicki Griffinová

Jak vypadá Bůh?

Milovaní, milujme se navzájem, neboť láska je z Boha, a každý, kdo miluje, z Boha se narodil a Boha zná.

Radomír Jonczy, z brožury Biblické kořeny a křídla lásky. Vydal Advent-Orion.

Kdo nemiluje, nepoznal Boha, protože Bůh je láska. V tom se ukázala Boží láska k nám, že Bůh poslal na svět svého jediného Syna, abychom skrze něho měli život. V tom je láska: ne že my jsme si zamilovali Boha, ale že on si zamiloval nás a poslal svého Syna jako oběť smíření za naše hříchy. Milovaní, jestliže Bůh nás tak miloval, i my se máme navzájem milovat. Boha nikdy nikdo neviděl, ale jestliže se milujeme navzájem, Bůh v nás zůstává a jeho láska v nás dosáhla svého cíle. (1J 4,7–12)

Bůh je duchovní bytost

Víte, jak vypadá Bůh? Na podobnou otázku mi věřící lidé obyčejně odpovídají odkazem na první knihu Bible. V příběhu o stvoření světa je totiž napsáno: „Bůh stvořil člověka, aby byl jeho obrazem, stvořil ho, aby byl obrazem Božím…“ (Gn 1,27). Na základě tohoto výroku v nás přežívá představa, že Bůh vypadá tak nějak jako člověk, jen že je o dost větší…

Ježíš byl jiného názoru. V jednom z rozhovorů svým učedníkům řekl, že Bůh je Duch (J 4,24). A při jiné příležitosti podotkl, že „duch přece nemá maso a kosti“ (L 24,39). Bůh prostě nevypadá nijak. Je to duchovní bytost. „Boha nikdy nikdo neviděl“ (1J 4,12), a proto Desatero nedoporučuje jakékoli zobrazování Boha (Ex 20,4). I sebelépe míněné pokusy o zobrazení Boha zákonitě končí Boží karikaturou.

Ovlivněni jinak půvabnou pohádkou francouzského animátora Jeana Effela z roku 1958 s názvem „Stvoření světa“ se při zmínce o Bohu dodnes jen stěží zbavujeme asociace plešatého staříka v noční košili, který z obláčku plujícího po nebesích s dobromyslným úsměvem sleduje, co se to na zemi vlastně děje.

Ježíš je obrazem neviditelného Boha

S neviditelností Boha vždy měli nemalý problém jak jeho odpůrci, tak i jeho vyznavači. Proto si Židé, inspirováni egyptskými kulty, hned po vydání Desatera vyrobili zlaté tele, které sice nemělo Boha nahradit, ale mělo jej zobrazit. Dodnes také v řadě kostelů nacházíme nejen Boží oko, ale i řadu roztodivných pokusů o vytvoření Boží podoby.

Bůh sám věděl, že nebude pro člověka snadné vytvořit si vztah k někomu, kdo není vidět. Proto před dvěma tisíci lety osobně sestoupil na zem a vzal na sebe lidskou podobu. Ne náhodou první veliký teolog křesťanství, apoštol Pavel, v epištole Koloským hovoří o Ježíši jako o obrazu neviditelného Boha (Ko 1,15). Ani v tomto případě však nešlo o zobrazení jeho fyzické podoby. Z evangelií se nedozvídáme, jak Ježíš vypadal, víme však, jaký byl. Tím, jaký byl a jak se choval, zobrazil podstatu Boha, tedy to, že Bůh je láska.

Církev je obrazem neviditelného Boha

A jaký byl výsledek této Boží iniciativy? Ježíš „přišel do svého vlastního, ale jeho vlastní ho nepřijali“ (J 1,11). Jeho čistá, obětavá, Boha zobrazující láska totiž demaskovala sobectví a hřích a byla pro Ježíšovy současníky trnem v oku. „Ukřižuj ho!“ (Mk 15,13), volali a římský místodržící Pilát jim nakonec vyhověl. Mysleli, že se jej tím definitivně zbaví, ale nějak se přepočítali.

Ježíš vstal z mrtvých, žije a kraluje a po jeho odchodu se to takřka po celé zemi začalo doslova hemžit jeho následovníky. Nejenže se intelektuálně ztotožnili s jeho učením a začali ho zvěstovat, ale ke všemu ještě od něj darem dostali moc lásky (1J 3,1). Životem naplněným touto láskou začali, stejně jako Ježíš, tomuto světu zobrazovat Boha a ukazovat lidem, jaký je. Boží láska tak v nich začala dosahovat svého cíle, protože „Bůh stvořil člověka, aby byl jeho obrazem, stvořil ho, aby byl obrazem Božím, jako muže a ženu je stvořil“ (Gn 1,27).

Láska je řešením pro lidské krize

Dnes už asi nebudu vnímán jako tragéd, když si dovolím tvrdit, že se v posledních dnech stupňuje celosvětová krize. Už to není jen problém ekonomický a bezpečnostní, ale také morální, etický a hlavně vztahový. Rozpadají se nejen manželství a rodiny, rozpadá se společnost jako taková. Hrozba války se stala realitou a není vyloučeno, že války lokální mohou přerůst v konflikt celosvětový. Dnes už společnou řeč těžce hledají politici nejen u nás, ale i na celém světě. Odborníci všeho druhu se pokoušejí dešifrovat, čím to je a jak by se to všechno dalo vyřešit.

Bible ukazuje příčinu i řešení této krize. Říká zcela jasně a zřetelně, že je důsledkem absence lásky a že jejím řešením může zase být jedině láska. Ovšem ne jen tak nějaká láska, ale láska božská, láska jménem agapé. Ta v sobě ukrývá obrovský potenciál. Je totiž „trpělivá, laskavá, nezávidí, láska se nevychloubá a není domýšlivá. Láska nejedná nečestně, nehledá svůj prospěch, nedá se vydráždit, nepočítá křivdy. Nemá radost ze špatnosti, ale vždycky se raduje z pravdy“ (1K 13,4–6). Pozná-li svět Boha a jeho lásku, zamiluje si jej a tím začne milovat i své bližní – a bude vyhráno. Prostě, jak o tom zpívají bratři Nedvědové: „A není lepší lék než láska, s tou by o sto roků lidé byli dál.“

> Ovlivněni jinak půvabnou pohádkou francouzského animátora Jeana Effela z roku 1958 s názvem „Stvoření světa“ se při zmínce o Bohu dodnes jen stěží zbavujeme asociace plešatého staříka v noční košili, který z obláčku plujícího po nebesích s dobromyslným úsměvem sleduje, co se to na zemi vlastně děje.

Bůh je zdrojem lásky

To fantastické je, že Bůh tuto lásku po svých služebnících nejen vyžaduje, ale také jim ji jedním dechem rovnou i nabízí. Proto stařičký evangelista Jan ve své epištole svým duchovním sourozencům vysvětluje, že láska je z Boha, a k tomu dodává, že jej sice nikdo neviděl, ale jestliže se milujeme, Bůh v nás zůstává a my v něm. Jde o jeden uzavřený kruh, přátelé. Zůstáváme-li v Bohu, milujeme, a milujeme-li, zůstává Bůh v nás.

Lásku v tomto světě může Bůh realizovat mimo jiné tím, že svojí láskou naplní životy dvou lidí, kteří se mu odevzdají, spolu se potkají, zamilují se jeden do druhého a lásku pak předávají dětem, které přivádějí na svět, protože se navzájem milují.

Není manželství dokonalý projekt? Ohroženému lidstvu se díky němu nabízí nová naděje. Prostřednictvím funkčních rodin může Boží láska znovu naplnit tento svět. Co tomu říkáte, přátelé? Půjdete do tohoto dobrodružství s námi?

báseň

Čas

Jak uhání ten čas
A všechno kolem nás
Se rychle mění
Dřív lépe bylo snad
Však darmo vzpomínat
Na to, co není

Už nevrátí se nic
Jen čím jsme starší víc
Víc léta pádí
Ač tolik nechceme
Jen mávat můžeme
Našemu mládí

Tak uhání ten čas
Je starší každý z nás
Víc každým rokem
Kde kdysi déle dlel
Vpřed jenom krůčky šel
Dnes pádí skokem

Já dobře to už znám
A proto oddávám
Se často snění
Že brzy přijde čas
Kdy všechno kolem nás
Se navždy změní

Pak nebude už čas
A všechno kolem nás
Bude tak krásné
Tam s Kristem půjdeme
A vidět budeme
Jen tváře šťastné

Pak nebude už snem
Že omládne ta zem
Ta země stará
A nespočetně let
Se bude probouzet
Do věků jara

Věra Gajdošíková

Komu jsou pobyty určeny?

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

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

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

Co nabízíme?

Nabízíme pohodlné ubytování, 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.

Jarní bezlepkové polévky

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

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

Hlívová smetanová polévka s jáhlovými vločkami

Polévka z hlívy ústřičné na způsob dršťkové polévky se v posledních letech stala velice populární záležitostí. Já v restauraci pro obměnu dělávám i tuto smetanovou variantu, na zahuštění jsem zde použil jahelné vločky – je to méně obvyklé, ale funguje a chutná to úžasně.

1 cibule, 4 lžíce olivového oleje, 2 stroužky česneku, 1 vrchovatá lžička tymiánu, 1 menší lžička celého kmínu, 300 g hlívy ústřičné, 1 mrkev, 2 brambory, kostka zeleninového bujonu, 1 lžička himalájské soli, 5 lžic jahelných vloček, 1 lžíce lahůdkového droždí, sójová smetana dle potřeby, jarní cibulka na posyp

Najemno nakrájenou cibulku osmahneme ve středním hrnci na oleji do růžova. Přidáme nasekaný česnek, tymián, kmín a chvíli restujeme. Vlijeme 1,4 l vody, vsypeme na nudličky nakrájenou hlívu a mrkev, na kostky nakrájené brambory, přidáme bujon, osolíme a přivedeme k varu. Vaříme takto asi 15 minut.

Potom do polévky přidáme vločky a lahůdkové droždí a opět chvíli vaříme. Necháme pod pokličkou dojít, polévka by měla trochu zhoustnout. Nakonec zjemníme trochou (asi 150 ml) sójové smetany a podáváme ozdobené jarní cibulkou nebo petrželkou.

Rajčatová polévka s červenou rýží

Dlouho jsem dumal nad tím, jak udělat zdravější rajčatovou polévku. Takovou, do které se nedává velké množství cukru. Rajčata jsou totiž všeobecně kyselá – záleží, jak jsou vyzrálá, často však sladké dochucení vyžadují. A proto jsem během vaření do polévky přihodil několik datlí a nakonec vyladil chuť sójovou omáčkou, která je nasládlá, a efekt byl uspokojivý – polévka je moc dobrá. Také jsem do ní přidal méně obvyklý druh rýže. Právě červená rýže si díky své tvrdé slupce drží pěkně tvar, a proto se často využívá jako vložka do salátů nebo polévek.

60 g červené rýže, 5 lžic olivového oleje, 2 hrstky najemno nakrájeného řapíkatého celeru, 2 hrstky najemno nakrájené mrkve, 1 ks červené cibule, 3 stroužky česneku, 2 lžíce čerstvých lístků tymiánu, 2 plechovky (2 × 400 ml) krájených rajčat, 1 kostka zeleninového bujonu, 4 větší datle, 1 lžíce mořské soli, 5 lžic sójové omáčky

Rýži propláchneme, zalijeme dvouapůlnásobným množstvím vody, osolíme, přivedeme k varu a vaříme asi 45 minut. Potom ji necháme pod pokličkou dojít.

Do rozehřátého oleje vsypeme celer s mrkví, osmahneme do růžova. Přidáme najemno nakrájenou cibuli, nasekaný česnek, tymián a opět asi 5 minut restujeme. (Základ by se neměl připalovat, každopádně čím déle restujeme, tím lepší bude výsledná chuť polévky.)

Vlijeme rajčata, zalijeme 1 l vody, vložíme bujon, datle, osolíme a pod pokličkou vaříme pozvolna asi 25 minut.

Přidáme sójovou omáčku a rozmixujeme. (Polévka by měla být řidší, rýže ji ještě dohustí, proto můžete dle potřeby během mixování přilít trochu vody.)

Do polévky vsypeme scezenou rýži, dle potřeby osolíme, pokud by polévka byla stále

kyselá (záleží na druhu rajčat), dochutíme ji ještě libovolným sirupem či medem. Na talíři ochutíme lžičkou olivového oleje.

Polévku můžeme zjemnit rostlinnou smetanou, vsypat čerstvě nasekanou bazalku nebo veganský parmazán.

Špenátová polévka s jáhlami a řeřichou

Myslím si, že jáhly ke špenátu nějak patří, je to prostě dobrá bezlepková složka, která dělá polévku bohatší. Třeba na jaře, kdy je k dispozici mladý čerstvý špenát, je ta nejlepší příležitost polévku připravit.

100 g jáhel, 4 lžíce olivového oleje, svazek jarní cibule, 2 menší brambory, 2 stroužky česneku, špetka mletého muškátu, 1 lžička drceného kmínu, 1 lžička sypaného zeleninového bujonu, 1 lžička soli, malá hrstka čerstvého oregana, 2 střední svazky listového špenátu, miska čerstvé řeřichy

Horkou vodou propláchnuté jáhly zalijeme 300 ml vody a lehce osolíme. Přivedeme k varu, ztlumíme žár na polovinu a pozvolna vaříme 10 minut. Během vaření občas promícháme. Necháme pod pokličkou dojít a občas prohrneme vidličkou, aby se neslepily.

Očištěné spodní části cibulí nakrájíme nahrubo a osmahneme na oleji do růžova. Ke konci přisypeme na plátky nakrájený česnek a opět krátce zasmahneme.

Základ zalijeme 1 a ½ l vody, přidáme sypký zeleninový bujon, muškát, kmín a osolíme. Přidáme také na kostky nakrájené brambory a vaříme, dokud nezměknou. Nakonec přidáme dvě třetiny opraného špenátu a provaříme asi 5 minut. Polévku rozmixujeme tyčovým mixérem.

Zbytek listů špenátu (třetinu) osmahneme zprudka na lžíci oleje na pánvi. Do hotové polévky vložíme jáhly, osmahnutý špenát a vše necháme asi 10 minut odpočinout. Jáhly ještě mírně nabydou na objemu.

Naservírujeme do misky a posypeme čerstvou řeřichou. Polévku můžeme zjemnit rostlinnou smetanou.

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)

Přihláška k odběru časopisu Prameny zdraví v roce 2024

(vychází čtyřikrát za rok, roční předplatné činí 192 Kč)

Jméno a příjmení:

Adresa (ulice, PSČ, město):

E-mail:

Přihlášky:

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

KROTITELÉ PANDEMIE

Publikaci za zvýhodněnou cenu 93 Kč objednávejte na www.listynadeje.cz nebo na tel. 725 137 592

Cena: 93 Kč
(sleva 64 %)

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