Časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

3/2024

prameny zdraví

červenec–září
ročník XXX. | cena 38 Kč | 1,69 €

Šéfem ve školní jídelně 4

Rakovina prsu 10

Muž, žena a soukromí vztahu 16

9 771803 597004 03

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

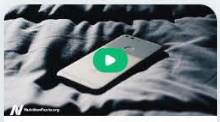
18. 11. 2019 6:14

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. vitamin B17) jako alternativní prostředek k...

30. 10. 2019 4:52

Mohou meruňková jádra fungovat jako alternativní léčba rakoviny?

28. 10. 2019 4:51

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

25. 10. 2019 7:23

Vejce a rakovina prsu

23. 10. 2019 4:35

Editorial

Milí čtenáři,

minulý týden se jedna předplatitelka ptala na paní Matouškovou, že o ní dlouho neslyšela a že ji prý mám pozdravovat. ☺ Jak mnozí víte, Matoušková je naše milá kočička, dnes již ve středním věku. Mimochodem, myslel jsem si, že se už trochu zklidňuje, ale za poslední dva dny mne vyvedla z omylu; je stále extrémně rychlá. Každý den ulovila ptáčka (že by byli i oni zmoženi vedrem), toho druhého sežrala během minuty či dvou (Maty, není dobré hltat) u nás v obýváku v bezpečí za sedačkou (tam se ani já neprotáhnu), zbylo jen pár peříček... Ještěže doma nebyla manželka... Ta by jí/nám dala. ☺

Matoušková ví, jaká je její identita. Je šelma, lovec. Šelma kočkovitá. Jistě, mohli bychom ji zavřít doma, nepouštět ven, vykrmit granulemi a převychovat na sedačkového povaleče. Udělat z ni něco jiného... Mohli bychom, ale nechceme. Přejeme jí její život. Slyšel jsem o dívence, která byla v roce 1954 ve věku čtyř let unesena a ponechána napospas tmě, hmyzu a divoké přírodě kdesi hluboko ve venezuelské džungli. Spřátelila se s opicemi, naučila se rozumět jejich „řeči“, jedna opice ji dokonce „adoptovala“. Stala se součástí opičí tlupy, hledala s nimi potravu, lezla s opicemi po stromech – i když nedosáhla jejich obratnosti. ☺ Novodobý Tarzan. Když ji po čtyřech letech nalezli lovci, nemluvila a pokládala se za opici. Ztratila svoji lidskou identitu a přijala tu opičí. V sedmdesátých letech unesl jeden šílený gang vnučku jednoho kalifornského milionáře. Týrali ji, znásilnili, drželi v temnotě a o samotě. Začali jí vymítat mozek a převádět na svoji „víru“. Nakonec jí nabídli, aby se stala jednou z nich – nebo ji zabijí. Dívka přijala, stala se jednou z nich. Začala spolu s nimi přepadat banky. Mohla utéct, ale neutekla. Ztotožnila se s jejich ideologií. Přijala novou identitu.

I nám se – v rámci evoluční teorie – předkládá myšlenka, že jsme se vyvinuli z opic, že máme opičí předky. I my jsme vystaveni velkému tlaku na přijetí té identity, kterou nám vnucuje společnost, ve které žijeme. I my jsme ohroženi ztrátou identity. Současná doba je charakterizována obrovskou krizí identity. Mnozí lidé (možná většina) – na rozdíl od Matouškové – nevědí, kdo vlastně jsou. Příkladem může být třeba hnutí LGBTQ+.

Jen málokdo si dnes uvědomuje, že naše skutečná identita je dána tím, že jsme Boží stvoření. Že jsme stvořeni k Božímu obrazu. Podobně jako Matoušková je – když je doma – neustále fixována k oknu (za nímž je skutečný život), i my máme/můžeme být neustále nasměrováni k oknu do nebeského království (kde je skutečný život). Neboť na co hledíme, čím se obklopíme, čemu vystavíme, podle toho (nebo do té podoby) se měníme.

Milí čtenáři, nezapomínejme, kdo skutečně jsme. Boží stvoření, s potenciálem být adoptováni zpět do Boží rodiny, stát se Božími dětmi, služebníky, přáteli – dokonce králi a knězi (pro ty, kteří dobře znají Bibli). Být svatými (tzn. oddělenými pro Boží dílo a zobrazování Božího charakteru)! ☺ Nepřipusťme, aby někdo s nedobrými úmysly (z)měnil naši identitu. Hleďme k oknu – jako naše věrná a vytrvalá, byť stárnoucí Matoušková. ☺

Srdečně zdraví váš

Robert Žižka, šéfredaktor

Obsah

zdraví dětí
4 **Šéfem ve školní jídelně**

duševní zdraví
8 **Léčba emocemi**

životní styl
9 **Zavírání kohoutků**

civilizační nemoci
10 **Rakovina prsu**

encyklopedie
12 **Cibulová zelenina**

cesty ke zdraví
13 **Plodová zelenina**

poznej sám sebe
14 **Kouzlo sebeovládání**

partnerské vztahy
16 **Muž, žena a soukromí vztahu**

společnost
18 **Dron: dobrý služebník i zlý pán**

ekologie
20 **Ekologický kompost**

nadváha a hubnutí
21 **Hubneme jednoduše**

přírodní léčba
22 **Sezonní alergie**

k zamyšlení
24 **Vesmírný konflikt mezi dobrem a zlem**

produkty a recepty
26 **Recepty z Country Life**

prameny zdraví

časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

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

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

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

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

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

Šéfem ve školní jídelně

Ve školních jídelnách se toho od revoluce moc nezměnilo. Pořád mají nevalnou pověst, snaha vařit jinak je spíš raritou.

Rozhovor s Petrem Klímou připravila Kristina Komůrková, přetištěno z magazínu Reportér.

Jednu takovou výjimku najdete na základní škole na pražské Hanspaulce. Už skoro dva roky tady jídelnu řídí šéfkuchař Petr Klíma, který přes dvacet let vařil v restauracích u nás i ve světě, dvanáct let vedl jednu veganskou a vydal tři čistě rostlinné kuchařky.

Skoro každý z nás má jídlo, které mu školní jídelna zprotivila. Máte vy také nějaké?
Abych se přiznal, já na školní jídelnu nemám špatné vzpomínky. Byl jsem ten, co si chodil přidávat, nadšený strávník, kterého kuchařky měly rády. Tedy, občas mi vysvětlovaly, že další řízek mi už přidat nemůžou, protože mají normy. ☺

Jak se ocitne kuchař, který dvacet let strávil v restauracích, včetně těch v zahraničí, ve školní jídelně?
Předchozí paní ředitelka roky poslouchala stížnosti rodičů na jídelnu, štvalo ji to a rozhodla se to vyřešit. Já v té době byl dvanáct let šéfkuchařem ve veganské restauraci, dal jsem jí ze sebe spoustu energie a nápadů, napsal jsem tři kuchařky a cítil jsem, že se neposouvám. Najednou přišla paní ředitelka s nabídkou na šéfa školní jídelny, ať si to přijdu nezávazně na tři dny vyzkoušet. Už po dni jsem věděl, že je to ono. Ale byl to ohromný risk, vůbec jsem nevěděl, do čeho jdu. Všichni kolem mě mi to rozmlouvali, měli pocit, že jsem se zbláznil.

A zbláznil?
Jsem tu šťastnější, než jsem byl v restauraci. Baví mě, že se snažíme vařit zdravá jídla tak, aby dětem chutnala, boříme zažitou představu o školních jídelnách. Nejsem asi úplně ambiciózní typ, který potřebuje živit ego pokořováním kuchařských met. Důležitý benefit práce tady je, že oproti restauraci, kdy většinou končíte pozdě večer, vyrážím domů kolem třetí odpoledne a mám šanci užít si své děti. Navíc z práce odcházím s čistou hlavou. Náš úkol je dobře nakrmit šest set padesát dětí. To splníme a ráno začínáme nanovo. Nehoníme se za byznys plány, nestresujeme se, že ubývá hostů, nebojím se, že mi šéfové propustí lidi, aby ušetřili. Tady je tabulkově

dáno, kolik máme mít lidí v kuchyni, a to se nemění.

Jak vypadala jídelna, když jste do ní před rokem a půl nastoupil?
Kolektiv byl hodně rozladěný, kuchyni šéfoval hospodář, který měl dost své práce. Ráno kuchařkám a kuchařům řekl, co mají udělat, odešel, a když se vrátil, zjistil, že je to jinak, než chtěl, což věřím, že bylo asi frustrující. Bylo třeba, aby tady byl někdo celou dobu, měl kuchyni pod palcem. Mám štěstí, že mám podporu nejen vedení školy, ale sám hospodář jídelny je nakloněn tomu vařit lépe, nebrání mi nakupovat suroviny, z kterých se běžně v jídelnách nevaří.

Co jste změnil jako první?
Začali jsme víc vařit s čerstvými surovinami, takže se tu víc krájí. Zavedl jsem přípravu na druhý den, to se v restauracích běžně dělá, v jídelnách výjimečně. Přitom je to velká pomoc, druhý den vás nevyvede z míry, když někdo onemocní, nezačínáte vaření od nuly. Díky přípravě máte možnost si s jídlem víc vyhrát.

Osazenstvo kuchyně vaše změny akceptovalo?
Je tu teď víc práce, takže několik lidí to krátce po mém příchodu vzdalo a odešlo. Rozumím tomu, v jiné jídelně mají o třetinu méně práce za stejné peníze, chtějí jít cestou nejmenšího odporu. Ti, kdo zůstali, plus nové posily, ale mají satisfakci v tom, že za dobu, co jsem tu, jsme nedostali na naše jídlo žádnou stížnost. Teď mám skvělý tým, který akceptuje mé požadavky, a za to ode mne mají v určitých věcech pochopení.

Proč mají školní jídelny většinou tak špatnou pověst?
Nechtěl bych, aby se na školní stravování dívalo jen negativně. Ve světovém kontextu je to velmi výhodný benefit, který v Česku máme, v řadě zemí musí rodiče svým dětem do školy chystat obědy. Jídelny, kde děti za minimální peníze dostávají teplé jídlo, neznají. A kde je kámen úrazu v té pověsti? Jedna věc je, že takových osmdesát procent personálu nezajímá progres. Dělají roky svoji práci beze změn, nejsou otevření alternativám, nechtějí si přidělávat práci. Vaří několik jídel stále dokola a jejich hlavní cíl je mít rychle uvařeno. I tady jsem na začátku slýchal, proč budeme věci měnit, když to doteď fungovalo. Musel jsem být neústupný, abych se nenechal stáhnout do kolejí pohodlnosti. Mám výhodu, že jsem v kuchyni šéf. Když přijde do školní kuchyně řadový kuchař nebo kuchařka s elánem a touhou zkoušet nové věci, rychle mu to ostatní rozmluví.

Není to právě problém? Že do školní kuchyně se nikdo s nadšením nepohrne, protože bude bojovat s větrnými mlýny, navíc za malé peníze?
Je to tak, ale školy mají manévrovací prostor, kde sehnat peníze navíc. My tady například děláme přibližně třikrát do roka komunitní večeře pro rodiče a lidi z okolí, chodí k nám na obědy místní senioři. To jsou peníze pro náš personál navíc. Ale na téhle práci rozhodně nezbohatnete, to máte pravdu. Proto většinu personálu školních jídelen tvoří ženy, kvitují, že se jim práce časově dobře kombinuje s péčí o rodinu. Pro ty ženy, ač se to na první pohled nezdá, je ta práce ohromně fyzicky náročná. Nosí těžké věci, po uvaření musí umýt a uklidit celou kuchyň. Vážím si každého člověka, který tady je.

Jako argument, proč nevaří lépe a zdravěji, ze školních jídelen často zní odkaz na takzvaný spotřební koš. Jeho normy se od 90. let takřka nezměnily. Je právě v něm ten hlavní zádrhel?
Spíš je to pro některé lidi z oboru výmluva, je jednoduché to na něj svést. Spotřební koš vám udává, kolik měsíčně má být masa, kolik brambor a tak dále. Ale jde to vymyslet jinak. Dám příklad. Abych naplnil spotřební koš, musel bych brambory mít na jídelníčku dvakrát týdně. To je náročné na přípravu, protože kuchařky půl dne loupou brambory, ale děti brambory moc nemusí, takže jich většina skončí v koši. Takže my brambory používáme k zahuštění krémových polévek místo mouky, stejně jako vločky nebo různé obiloviny.

Teď je ale vládou ustanovena pracovní skupina, která řeší zlepšení kvality stravování nejen ve školách, ale i v nemocnicích, a nynější podoba spotřebního koše by měla být upravena. Bude to podle vás zásadní změna?
Za mě ta obměna nemusí být razantní. Obsah spotřebního koše stačí doladit – je v něm zbytečně moc masa, mělo by se ubrat brambor a přidat zeleniny. Musí se najít správná míra, aby to bylo nenásilné a změny nevedly k tomu, že děti přestanou jíst. Jedna věc jsou představy odborníků a druhá realita, co děti skutečně jedí. Jsou tu různé iniciativy, které lobbují za to, aby jedno z jídel ve školních jídelnách bylo veganské. Tím uděláte radost tak pěti procentům rodičům. My jsme šťastní, že se nám podařilo zavést jedno jídlo vegetariánské, že ta jídla vaříme zajímavě a chutně.

Podepisuje se na kvalitě školních obědů jejich cena? Na škole mé dcery vyjde polévka s hlavním jídlem a ovocem na třiatřicet korun.
Když vidím, že některé školy mají nastavené částky okolo třiceti korun, říkám si, jak a z čeho vaří, aby jim to vycházelo. Já měl při příchodu podmínku, že cenu oběda navýšíme na maximální možnou částku, takže teď vychází na padesát korun. A pro udržení dobrého standardu budeme od září zase muset o korunu až dvě zdražit. Díky adekvátní částce můžeme vařit jinak. Chápu, že někde to nejde, jsou místa, kde finanční situace rodin není snadná. My máme výhodu, že na Hanspaulce je vyšší životní úroveň a pro rodiče je tu zásadní, jak jejich děti jedí.

Co tedy dětem vaříte?
Mám rád asijskou kuchyni, jde připravit i neostrá a pořád je dobrá, takže děláme například tikka masalu, používáme sezam, thajskou bazalku, limetové listy, tapiokové perly a děti orientální jídla baví. Připravujeme i takový moderní fast food: zapečené bruschety, středomořské plněné papriky, plněné palačinky, k tomu salát. To baví hodně druhý stupeň, starší děti chtějí něco modernějšího, zatímco děti z prvního sáhnou spíše po klasice.

Právě na dětské chutě se vás chci zeptat. Jsou otevřené experimentům, nebo jsou spíš konzervativní?
Je rozdíl mezi prvním a druhým stupněm. U nejmenších dětí je vidět, že jim doma ustupují, aby se vůbec najedly. Takže po nás tady kolikrát chtějí jen suché těstoviny nebo rýži. Vycházíme jim vstříc, ale zároveň jim nabídneme trochu omáčky bokem na talíř, aby ochutnaly, a někdy opravdu přijdou a chtějí si omáčku přidat. Malé děti také nemají rády, když je v jídle moc komponentů. Když uděláte rizoto s čočkou, tak do něj přidáte už jen maximálně mrkev. Jakmile tam bude ještě paprika, cuketa, kukuřice, začnou jídlo přebírat. Stejné je to u omáček. Když je jednoduchá, chodí si i přidávat. Starší děti zase omáčkou a knedlíkem nenadchnete. Chtějí zkoušet nové věci, od sedmé třídy výš častěji experimentují s vegetariánstvím a veganstvím, preferují bezmasá jídla. To ale není v jejich představách houbový kuba, očekávají zajímavé vegetariánské jídlo.

Co cítíte, když vidíte, že dítě vrací tác s takřka netknutým obědem?
V místě, kde se vrací jídlo, se snažím moc nebýt. Občas se dětí zeptám, co jim nechutnalo, co můžeme udělat příště jinak. Ale určitě

Dokončení na straně 27

Pozor na práci přesčas

Nedávná studie zjistila, že častá práce přesčas zvyšuje riziko srdečních onemocnění až o 60 %. Přesto mnoho lidí pracuje 47 a více hodin týdně – o 164 hodin ročně více než před pouhými dvaceti lety – a třetina z nich si dokonce ani nevybere celou dovolenou. A to nepočítáme další pracovní povinnosti doma nebo druhé zaměstnání.

Výzkum naznačil, že vyhoření nezpůsobuje intenzita energetického výdeje, ale spíše délka výdeje bez regenerace. Bůh tento náš problém předvídal a věnoval nám sobotu jako jeden den odpočinku každý týden – za účelem fyzické, duševní a duchovní obnovy (ve společenství s ním).

Sledování televize zkracuje život

Každá hodina strávená sledováním televize zkrátí život diváka v průměru o 22 minut.

Nový výzkum zveřejněný v časopise British Journal of Sports Medicine, který monitoroval údaje 100 000 Australanů starších 25 let, zjistil, že ti, kteří sledují televizi šest hodin denně, „mohou očekávat, že budou žít o 4,8 roku méně než osoby, které televizi nesledují" a dospěl k závěru, že příliš časté sledování televize je stejně nebezpečné jako kouření nebo nadváha.

Zvažte alternativní formy relaxace a zábavy, které zkrátí dobu strávenou vsedě a zavedou do každodenního života vaší rodiny více fyzické aktivity.

Zdanění tabáku

Většina ze 1,6 miliardy kuřáků na světě žije v zemích s nízkými a středními příjmy. Zvýšení spotřební daně z tabáku na trojnásobek v mnoha zemích s nízkými a středními příjmy by celosvětově snížilo počet úmrtí na tabák přibližně o třetinu.

Vzhledem k tomu, že 50 % mladých mužů a 10 % mladých žen se stane kuřáky a jen málo z nich přestane kouřit, předpokládá se, že počet úmrtí souvisejících s kouřením vzroste z dnešních přibližně 5 milionů na více než 10 milionů za několik desetiletí.

Velké zvýšení daní ve Francii a Jihoafrické republice snížilo spotřebu cigaret za méně než 15 let o polovinu. Podpořte každou snahu o snížení spotřeby tabáku!

Sůl a zdraví

Mezinárodní rada pro informace o potravinách zjistila, že 70 % z tisícovky dotázaných dospělých nevědělo, jaké jsou výživové směrnice pro sodík. Šest z deseti se o svůj příjem sodíku „nezajímalo", přestože většina z nás konzumuje dvakrát více sodíku, než je doporučeno.

Zkuste snížit denní spotřebu soli na méně než 6 gramů – nebo méně než 4 gramy, pokud je vám více než 50 let nebo trpíte hypertenzí, onemocněním ledvin či cukrovkou.

Dobrou zprávou je, že chuť na sůl je získaná. Postupným omezováním zpracovaných potravin a přidáváním soli do jídel se vaše chuťové buňky přizpůsobí – a stejně tak se upraví i váš krevní tlak.

Ovoce a zelenina na hubnutí

Metaanalýza údajů ze tří rozsáhlých populačních studií zahrnujících více než 133 tisíc mužů a žen, kteří byli sledováni po dobu až čtyřiadvaceti let, zjistila, že konzumace většího množství ovoce a neškrobové zeleniny je spojena s mírným úbytkem hmotnosti.

Přínos byl nejsilnější u bobulovin, jablek a hrušek, citrusových plodů, květáku a další košťálové zeleniny (např. brokolice, kapusta či růžičková kapusta) a listové zeleniny. Konzumace brambor, které mají vyšší obsah škrobu, nepřinášela stejný přínos.

Problémy se spánkem a pozorností u dětí

Studie provedená na 5–6letých dětech zjistila, že u dětí, které spaly méně než 9 hodin denně, se častěji objevovaly problémy s pozorností, chováním a další psychiatrické příznaky. U těch, které spaly méně, byla pravděpodobnost výskytu těchto problémů 3–5krát vyšší.

Děti potřebují hodně spánku, ale zjistit, kolik spánku potřebují, není žádná věda. I když se potřeby liší, kojenci potřebují v průměru 13–18 hodin denně, 1–3leté děti 12–14 hodin, 3–5leté děti 11–13 hodin, 5–12leté děti 10–11 hodin a 12–18leté děti 8,5–9,5 hodiny.

Kouření, cukrovka, obezita a mozek

Nová studie Kalifornské univerzity zjistila, že diagnóza hypertenze, nadváhy a cukrovky či kouření ve středním věku souvisí s takovými cévními změnami v mozku, které vedou k rychlejšímu poklesu objemu mozku a zhoršení jeho funkcí až o deset let později.

Tato studie doplňuje důkazy o tom, že zdravý životní styl může zachovat duševní schopnosti – a že existují věci, které můžeme dělat ve středním věku a jež mohou mít vliv na zlepšení kognitivního zdraví o 10, 20 či 30 let později.

Nekuřme, choďme pěšky, pijme více vody a zlepšeme svůj jídelníček. Zdravější mozek v pozdějším věku začíná už dnes.

Fyzická aktivita je dobrá na srdce

Osmnáct let trvající studie na 24 000 dospělých ve věku 39–79 let prokázala významnou souvislost mezi fyzickou aktivitou a sníženým rizikem srdečních onemocnění. Starší lidé, kteří se věnovali cvičení střední intenzity, měli o 14 % nižší pravděpodobnost, že je postihne kardiovaskulární příhoda, než jejich neaktivní vrstevníci.

Nemáte k dispozici tělocvičnu nebo cvičební nářadí? Žádný problém! Senioři by měli chodit pěšky, pracovat na zahradě, věnovat se domácím pracím a dalším středně náročným fyzickým aktivitám. I mírná fyzická aktivita srdci prospěje.

S využitím podkladů z Adventist Health Ministries

Léčba emocemi

Pozitivní emoce mají léčivou sílu. Proto má smysl pěstovat veselost, optimismus a naději.

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

Dr. Jonas a jeho kolegové z Národního centra pro zdravotní statistiku v Atlantě ve státě Georgia zjistili, že ti nejspokojenější a nejveselejší ze zkoumaných mužů a žen měli nejnižší riziko vzniku vysokého krevního tlaku, který je hlavním rizikovým faktorem mrtvice a ischemické choroby srdeční. Ve studii Atherosclerosis Risk in Communities (ARIC) dr. Williams a jeho kolegové z Centers for Disease Control and Prevention v Atlantě ve státě Georgia zjistili, že jedinci mladší šedesáti let, kteří měli nejnižší skóre rysů hněvu, měli pouze třetinové riziko mrtvice ve srovnání s těmi, kteří měli vysoké skóre rysů hněvu.

Pozoruhodné je, že dr. Williams zjistil, že hněv a nepřátelství nejvíce zvyšují riziko mrtvice u osob, které jinak mají nejnižší riziko onemocnění souvisejících se srdcem a cévami. Kromě toho dr. Williams a jeho kolegové zjistili, že u osob, jejichž prožitky hněvu byly řídké, krátké a málo intenzivní, bylo riziko infarktu nebo úmrtí na ischemickou chorobu srdeční o polovinu nižší než u osob s častými, intenzivními a déle trvajícími epizodami hněvu a zuřivosti. Dr. Williams vyslovil hypotézu, že hněv může vyvolat zúžení cév, zvýšit krevní tlak a zvýšit pravděpodobnost tvorby krevních sraženin, což vyvolá prasknutí cholesterolového plaku ve stěně tepny s následnou tvorbou krevní sraženiny. Téměř každý srdeční infarkt a většina mrtvic je důsledkem krevní sraženiny, která se vytvoří uvnitř tepny a brání průtoku krve po proudu.

Pozitivní emoce skutečně pomáhají přivádět více krve do srdečního svalu. Dr. Gullete a jeho kolegové z Duke University Medical Center v Severní Karolíně zjistili, že u pacientů s koronárním onemocněním bylo riziko sníženého průtoku krve srdečním svalem v době nejnižší míry napětí, frustrace a smutku jen poloviční ve srovnání s dobou s vysokou hladinou těchto emocí. Podobně dr. Kubzansky a jeho kolegové z Harvard School of Public Health zjistili, že muži, kteří se nejméně obávali obecných světových poměrů, ekonomické recese nebo budoucnosti země, měli o 60 % nižší riziko nefatálního srdečního infarktu a asi o 30 % nižší riziko koronárních onemocnění než muži, kteří se těchto společenských poměrů obávali nejvíce. Dr. Kubzansky zjistil, že vztah mezi sociálními obavami a koronárním onemocněním srdce závisí na dávce – čím nižší byla úroveň sociálních obav, tím nižší bylo riziko.

Biblický verš „Radostné srdce hojí rány, kdežto ubitý duch vysušuje kosti" (Přísloví 17,22) má solidní vědecký základ. Začněte již dnes odmítat negativní myšlenky a posilovat veselý pohled na věc.

Dr. Jonas a jeho kolegové z Národního centra pro zdravotní statistiku v Atlantě ve státě Georgia zjistili, že ti nejspokojenější a nejveselejší ze zkoumaných mužů a žen měli nejnižší riziko vzniku vysokého krevního tlaku, který je hlavním rizikovým faktorem mrtvice a ischemické choroby srdeční.

Pohyb může částečně působit proti nepříznivému vlivu negativních emocí na zdraví. Dr. Blumenthal a jeho kolegové z Duke University Medical Center v Severní Karolíně studovali pacienty s infarktem, kteří trpěli depresí nebo měli malou sociální podporu, a zjistili, že u těch, kteří uváděli, že se pravidelně hýbou, bylo riziko dalšího infarktu

téměř o 30 % nižší než u těch, kteří pravidelný pohyb neuváděli.

Bylo také zjištěno, že optimismus podporuje zdraví. Dr. Kubzansky a jeho kolegové z Harvardovy univerzity zjistili, že optimističtí muži mají lepší funkci plic a tato funkce se s přibývajícími lety snižuje pomaleji než u pesimistických mužů. Kromě toho dr. Maruta a jeho kolegové z Mayo Clinic v Minnesotě zjistili, že optimističtí pacienti měli po dobu třiceti let nižší riziko úmrtí než pacienti, u nichž bylo zjištěno, že jsou pesimističtí, a to pomocí škály optimismu a pesimismu Minnesotského multifázového osobnostního inventáře (MMPI). A dr. Bowley a jeho kolegové z univerzity v Plymouthu ve Velké Británii zjistili, že optimističtí pacienti se po operaci kýly dokázali vrátit ke svým běžným činnostem rychleji než pacienti s pesimistickým pohledem na věc. Přišli na to, že pesimismus silně koreluje s opožděným návratem k běžným činnostem.

Optimismus může zlepšit výsledky i v případě rakoviny. Dr. Levy a jeho kolegové z University of Pittsburgh School of Medicine zjistili, že ty pacientky, které přežily rakovinu prsu a byly nejvíce optimistické, měly větší pravděpodobnost, že budou po čtyřech letech naživu, než pesimistické pacientky. Dále vědci z University of California v Los Angeles provedli průzkum u 649 onkologů a zjistili, že postoje naděje a optimismu byly nejvýznamnějším faktorem úspěšné léčby u více než 100 000 jejich pacientů s rakovinou. Dr. Pertová a její kolegové z Národního ústavu duševního zdraví zjistili, že monocyty (bílé krvinky) jsou citlivé na neuropeptidové chemické látky produkované a koncentrované v limbickém systému mozku – tedy centru, které ovládá emoce.

Dr. Byrnes a jeho kolegové z University of Miami na Floridě navíc pozorovali větší aktivitu přirozených zabíječů (bílých krvinek, o nichž je známo, že ničí rakovinné buňky) u těch žen, které byly nejoptimističtější. Dr. Segerstrom z University of California v Los Angeles uvedl podobné výsledky.

Naděje a optimismus skutečně posilují náš imunitní systém bojující s rakovinou. Dr. Kamen, dr. Seligman a jejich kolegové z Pensylvánské univerzity zjistili, že optimističtí dospělí mají nejsilnější imunitní reakci, zatímco pesimističtí dospělí mají nejslabší imunitní reakci ze všech zkoumaných.

Biblický verš „Radostné srdce hojí rány, kdežto ubitý duch vysušuje kosti“ (Přísloví 17,22) má solidní vědecký základ. Začněte již dnes odmítat negativní myšlenky a posilovat veselý pohled na věc. Soustřeďte se na svého Stvořitele a jeho dobrotu vůči vám a negativní myšlenky začnou mizet.

Zavírání kohoutků

Většina návštěv u lékaře je zapříčiněna nemocemi, které se dají ovlivnit životním stylem, a můžeme jim tedy předcházet.

Z knihy Michaela Gregera Jak nezemřít. Vydalo nakladatelství Noxi.

Jako lékaři jsme byli s mými kolegy vyškoleni ne k tomu, abychom léčili příčiny nemocí, ale spíše jejich následky podáváním medikamentů, které léčí rizikové faktory jako vysoký krevní tlak, krevní cukr a cholesterol. Je to podobné, jako kdybyste vytírali podlahu kolem přetékajícího dřezu místo toho, abyste prostě zavřeli kohoutek. Farmaceutické firmy vám k tomu ochotně prodají balení papírových utěrek denně po zbytek vašeho života, abyste měli přetékající vodu čím utírat.

Jak uvádí doktor Walter Willet z katedry výživy na lékařské fakultě Harvardovy univerzity: „Základní problém je, že většina farmakologických strategií se nezaměřuje na skryté příčiny zdravotních problémů v západních zemích, mezi které rozhodně nepatří nedostatek léčiv.“

Léčba příčin není pouze bezpečnější a levnější, ale také lépe funguje. Tak proč to nedělá více mých kolegů lékařů? Nejenže je to nikdo neučil, ale navíc za to nedostávají zaplaceno. Nikdo nemá z léčby životním stylem prospěch (kromě pacienta); není tedy hlavní součástí lékařského studia či praxe. Takhle funguje současný systém. Je nastaven tak, že finančně odměňuje předepisování léků a procedur, ne výsledky.

Když doktor Ornish (již v roce 1990) prokázal, že onemocnění srdce se dá zvrátit bez léků a operací, domníval se, že jeho studie budou mít významný vliv na běžnou lékařskou praxi. Vždyť úspěšně odhalil lék na zabijáka číslo jedna! Ale mýlil se – ne ve svých zásadně důležitých zjištěních ohledně stravování a jeho vlivu na nemoci, ale v tom, jaký ohromný vliv má na lékařskou praxi lékařský byznys. Doktor Ornish si, jeho vlastními slovy, „uvědomil, že krytí výdajů výrazně více ovlivňuje lékařskou praxi než výzkum“.

I malé změny se počítají

Vědci z Centra pro sledování chorob a prevenci (dále CDC) sledovali asi osm tisíc osob ve věku od dvaceti let výš po dobu přibližně šesti let.

Zjistili, že obrovský vliv na úmrtnost mají tři zásadní součásti životního stylu: lidé mohou významně snížit riziko své předčasné smrti tím, že nebudou kouřit, budou jíst zdravější stravu a vyvíjet dostatečnou fyzickou aktivitu.

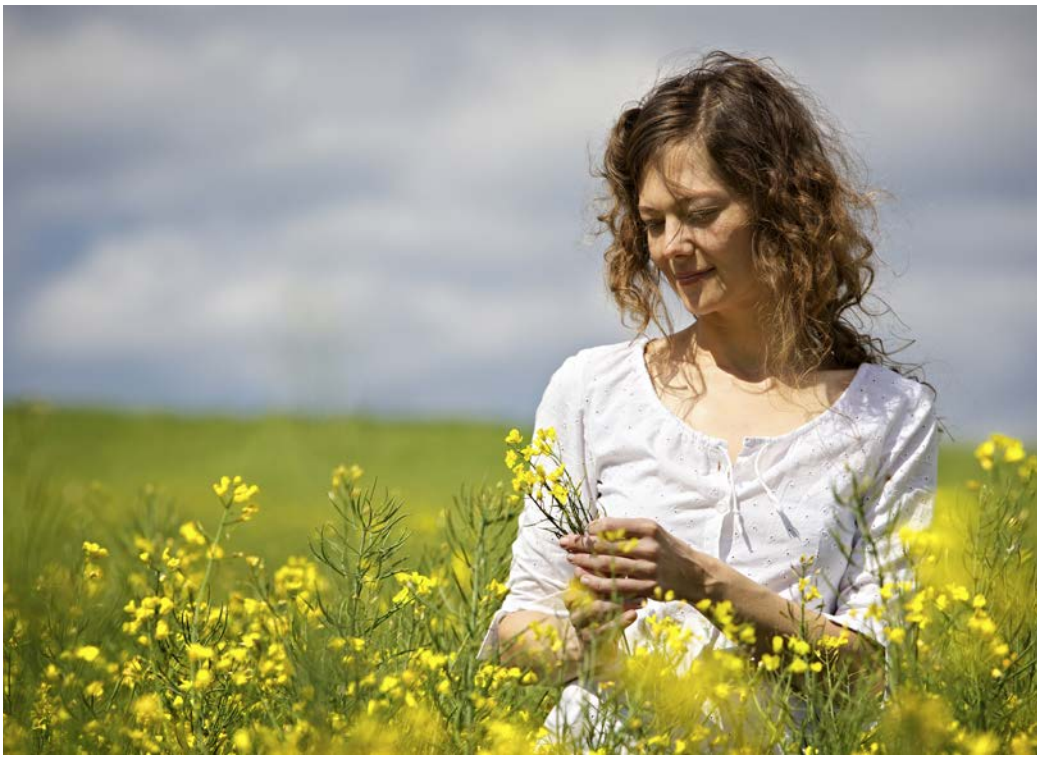
A definice těchto pojmů nebyly nijak přísné: nekouřením myslela CDC nekouření *v současné době*. Zdravou stravou mínili dostat se do horních 40 % v rámci dodržování nijak drastických dietních doporučení a fyzická aktivita představovala v průměru dvacet nebo více minut nenáročného cvičení každý den.

Lidé, kterým se podařilo zvládnout alespoň jednu z těchto oblastí, snížili riziko úmrtí v horizontu šesti let o 40 %. Ti, kteří byli úspěšní ve dvou z nich, snížili toto riziko o více než polovinu, a komu se podařilo skórovat ve všech třech oblastech, dosáhl až 82% snížení rizika.

Rakovina prsu

Rakovina prsu je nejčastějším nádorovým onemocněním u žen, přičemž tzv. invazivní rakovina prsu postihne během života např. ve Spojených státech každou osmou ženu. Vyskytuje se také u mužů, ačkoli rakovina prsu u mužů představuje méně než 1 % všech případů.

Z webových stránek dr. Ladislava Kužely kuzela.sk



Rakovinu prsu může způsobit poškození DNA a genetické mutace. Dědičnost některých genů, jako jsou BRCA1 a BRCA2, může rovněž zvyšovat riziko, stejně jako obezita.

Důležitou roli hraje životní styl. Výzkumy dávají do souvislosti kouření, působení estrogenů, nadměrné pití alkoholu a některé stravovací návyky, včetně tzv. západní stravy s vysokým obsahem zpracovaných potravin, se zvýšeným rizikem rakoviny prsu. Studie naopak spojují stravovací návyky, jako je středomořská strava, se sníženým rizikem rakoviny prsu.

Protože se ukazuje, že některé potraviny mohou před tímto onemocněním dokonce chránit, dovolil jsem si připravit seznam jedenácti potravin, které mohou pomoci snížit riziko rakoviny prsu.

Mějte prosím na paměti, že se vznikem rakoviny prsu souvisí mnoho faktorů. Zlepšení stravy sice může zlepšit váš celkový zdravotní stav a obecně snížit riziko vzniku rakoviny, ale jedná se jen o jeden dílek skládačky.

Výzkumy naznačují, že následující potraviny mohou snížit riziko onemocnění.

Zelená listová zelenina. – Zelená listová zelenina (např. rukola, špenát, kapusta, polníček, nať hořčice) obsahuje karotenoidní antioxidanty včetně betakarotenu, luteinu a zeaxantinu. Vyšší hladina těchto antioxidantů v krvi je spojena se sníženým rizikem rakoviny prsu.

Starší analýza osmi studií na 7 011 ženách z roku 2012 zjistila, že ženy s vyšší hladinou karotenoidů mají významně nižší riziko rakoviny prsu než ženy s nižší hladinou. Podobně rozsáhlá studie z roku 2015 spojila vyšší hladinu celkových karotenoidů v krvi s 18–28% snížením rizika vzniku rakoviny prsu a také se snížením rizika recidivy a úmrtí u těch žen, které již rakovinu prsu prodělaly. Tato studie sledovala 32 826 žen po dobu dvaceti let.

Košťálová zelenina. – Ke snížení rizika vzniku rakoviny prsu může přispět i košťálová (neboli brukvovitá) zelenina (květák, zelí, brokolice, růžičková kapusta). Košťálová zelenina obsahuje glukosinolátové sloučeniny, které tělo může přeměnit na molekuly zvané izothiokyanáty. Ty mají významný protirakovinný potenciál.

Studie zahrnující 1 493 žen z jižní Číny spojila vyšší celkový příjem brukvovité zeleniny se sníženým rizikem rakoviny prsu.

Cibulová zelenina. – Česnek, cibule a pórek patří mezi zeleninu rodu *allium*. Mohou se pochlubit celou řadou živin, včetně organických sloučenin síry, flavonoidních antioxidantů a vitaminu C. Ty mohou mít silné protirakovinné účinky.

Studie, které se zúčastnilo 660 žen v Portoriku, spojila vysoký příjem česneku a cibule se sníženým rizikem rakoviny prsu. Podobně studie zahrnující 582 íránských žen zjistila, že vysoký příjem česneku a pórku může chránit před rakovinou prsu. Malý ochranný účinek může mít i vysoký příjem syrové cibule.

Citrusové plody. – Citrusové plody (tj. pomeranče, grapefruity, citrony, limetky, mandarinky aj.) a jejich slupky doslova překypují sloučeninami, které mohou chránit před rakovinou prsu. Patří mezi ně foláty, vitamín C, karotenoidy, jako je beta kryptoxantin a betakaroten, flavonoidní antioxidanty, jako je kvercetin, hesperetin a naringenin. Tyto živiny mají antioxidační, protirakovinné a protizánětlivé účinky.

Výzkumy spojují citrusové plody se snížením rizika vzniku mnoha druhů rakoviny, včetně rakoviny prsu. Starší přehled literatury z roku 2013, který zahrnoval šest studií zahrnujících 8 393 žen, spojuje vysoký příjem citrusů s 10% snížením rizika rakoviny prsu.

Bobuloviny. – Pravidelná konzumace bobulovitých plodů může přispět ke snížení rizika některých druhů rakoviny, včetně rakoviny prsu. Bylo prokázáno, že antioxidanty obsažené v bobulovinách, včetně flavonoidů a antokyanů, chrání před poškozením buněk i před vznikem a šířením rakovinných buněk. Starší studie z roku 2013, které se zúčastnilo 75 929 žen, spojila vyšší příjem bobulovitého ovoce (zejména borůvek) s nižším rizikem rakoviny prsu.

Ovoce. – Ovoce, konkrétně broskve, jablka, hrušky a hroznové víno, rovněž prokazatelně chrání před rakovinou prsu. V rozsáhlé studii z roku 2013 se u žen, které jedly alespoň dvě porce broskví týdně, snížilo riziko rakoviny prsu až o 41 %. Četné studie, které analyzovaly údaje od stovek tisíc žen, rovněž spojují konzumaci jablek a hrušek s nižším rizikem rakoviny prsu.

Laboratorní studie ukázaly, že některé sloučeniny obsažené v hroznech, včetně flavonoidů a antokyanů, mohou chránit před buňkami rakoviny prsu. Je zapotřebí provést další výzkum na lidech.

Fermentované potraviny. – Kvašené potraviny, jako jsou jogurty, kimči a kysané zelí, obsahují probiotika a další živiny, které mohou chránit před rakovinou prsu.

Přehled sedmadvaceti studií z roku 2015 spojuje konzumaci fermentovaných mléčných výrobků, jako je jogurt a kefír, se sníženým rizikem rakoviny prsu u západní i asijské populace. Laboratorní studie a studie na zvířatech naznačují, že tento ochranný účinek souvisí s účinky některých probiotik na posílení imunity.

Luštěniny. – Luštěniny jsou plné vlákniny, vitaminů a minerálních látek. Zejména jejich vysoký obsah vlákniny může chránit před rakovinou prsu.

Studie, které se zúčastnilo 4 706 žen, zjistila, že vysoký příjem luštěnin snižuje riziko vzniku rakoviny prsu až o 20 % ve srovnání s nízkým příjmem luštěnin. Ve studii, které se zúčastnilo 1 260 nigerijských žen, se navíc u žen s nejvyšším příjmem luštěnin snížilo riziko rakoviny prsu až o 28 % ve srovnání s ženami s nejnižším příjmem.

Bylinky a koření. – Bylinky a koření obsahují rostlinné sloučeniny, které mohou pomáhat chránit před rakovinou prsu. Patří mezi ně vitaminy, mastné kyseliny a polyfenolové antioxidanty.

Například oregano (dobromysl) se může pochlubit antioxidanty karvakrolem a kyselinou rozmarýnovou. Laboratorní studie z roku 2017 zjistila, že tyto antioxidanty vykazují významné protirakovinné účinky proti agresivním buněčným liniím rakoviny prsu. Kurkumin, hlavní účinná látka kurkumy, rovněž prokázal významné protirakovinné účinky, stejně jako apigenin, flavonoid koncentrovaný v petrželi.

Ke snížení rizika vzniku rakoviny prsu může přispět i košťálová (neboli brukvovitá) zelenina (květák, zelí, brokolice, růžičková kapusta). Košťálová zelenina obsahuje glukosinolátové sloučeniny, které tělo může přeměnit na molekuly zvané izothiokyanáty. Ty mají významný protirakovinný potenciál.

Vzhledem k tomu, že silné protirakovinné účinky má i řada dalších bylin a koření, je dobré zařadit do svého jídelníčku jejich širokou škálu, například tymián, směsi kari koření a zázvor.

Celozrnné obiloviny. – Celozrnné obiloviny, jako je pšenice, hnědá rýže, ječmen, quinoa a žito, jsou bohaté na řadu důležitých živin včetně vlákniny, vitaminů, minerálů a antioxidantů. Navíc mohou mít i silné protirakovinné účinky.

Například studie z roku 2016 zjistila, že konzumace alespoň sedmi porcí celozrnných obilovin týdně byla spojena s výrazně nižším rizikem rakoviny prsu u žen. Jiná studie, které se zúčastnilo 10 812 žen středního věku, pak ukázala, že konzumace většího množství kvalitních sacharidů, jako jsou celozrnné obiloviny, byla spojena se sníženým rizikem rakoviny prsu po dobu dvanácti let.

Další výzkumy navíc naznačují, že přidání celozrnných obilovin do jídelníčku může chránit i před několika dalšími typy rakoviny, včetně rakoviny slinivky břišní, tlustého střeva, žaludku a jícnu.

Vlašské ořechy. – Vlašské ořechy jsou skvělým zdrojem srdci prospěšných tuků, včetně kyseliny alfa-linolenové. Některé výzkumy naznačují, že přidání vlašských ořechů a dalších druhů ořechů do jídelníčku může pomoci chránit před rakovinou prsu.

Podle studie z roku 2015, které se zúčastnilo 201 lidí, ty ženy, které každý týden konzumovaly větší množství vlašských ořechů, arašídů a mandlí, měly 2–3krát menší pravděpodobnost vzniku rakoviny prsu než ty, které žádné ořechy nekonzumovaly.

Další malá studie se zabývala vlivem vlašských ořechů na ženy s rakovinou prsu. Vědci zjistili, že konzumace 60 gramů (tj. asi dvě hrsti) vlašských ořechů každý den po dobu 2–3 týdnů vedla k významným změnám v hladinách specifických genů, které řídí růst a šíření buněk rakoviny prsu. Studie z roku 2016 navíc ukázala, že určité sloučeniny izolované z vlašských ořechů dokázaly zablokovat růst buněk rakoviny prsu o 63 %.

Milé dámy, a jak jste na tom s příjmem výše uvedených jedenácti potravin vy?

Cibulová zelenina

Podle výsledku významné studie je začlenění cibulové (a košťálové) zeleniny do jídelníčku zásadní pro protirakovinné strategie založené na zdravé stravě.

Poznatky vědeckého výzkumu a praktická doporučení zpracoval Robert Žižka.

Nejúčinnějším druhem zeleniny se v tomto ohledu ukázal být česnek, který se na prvním místě umístil v případě prevence proti rakovině prsu, mozku, plic, slinivky, prostaty a žaludku, a na druhém místě (po pórku) v případě rakoviny ledvin.

Česnek, cibule, pórek a další druhy cibulovité zeleniny se přitom chovají selektivně (na rozdíl od chemoterapie); ničí rakovinné buňky, ale zdravé buňky nechávají na pokoji. Lidé užívající pravidelně česnek měli významně nižší riziko následného úmrtí na rakovinu – zajímavé bylo, že ochranný účinek se projevil jen u lidí, kteří nepili alkohol.

Skupina s vysokým příjmem cibule pocítila znatelný pokles krevních cukrů a inzulínové rezistence v porovnání se skupinou s nízkým příjmem cibule. Lidé, kteří jedí cibuli alespoň dvakrát týdně, mají o 20–30 % nižší riziko vzniku rakoviny tlustého střeva. Relativní riziko rakoviny žaludku bylo poloviční u těch, kteří jedli nejvíce cibule (přinejmenším půlku cibule denně). Starší ženy konzumující cibuli alespoň jednou denně měly celkovou hustotu kostí o 5 % vyšší než ty, které cibuli jedly jen jednou za měsíc. Kvercetin v cibuli obsažený má výrazný antioxidační účinek, potlačuje zánět a bolest.

Cibule a česnek účinně brání srážení krve. Česnek je přitom asi 13krát silnější než cibule – proto se nedoporučuje konzumovat jej (v syrovém stavu) před plánovanou operací. Dlouhodobý příjem česneku dokáže snížit hladinu špatného cholesterolu asi o 10 %. Ti, kteří konzumovali necelou čtvrtinu čajové lžičky česnekového prášku denně, vykazovali menší tuhost aorty. Účastníci studie konzumující denně česnek měli o 60 % méně infekcí – které navíc trvaly o 70 % kratší dobu. Osmina čajové lžičky česneku v prášku třikrát denně – to odpovídá asi 2 stroužkům čerstvého česneku denně – snížila hladinu olova v krvi o 20 %.

> Cibule a česnek účinně brání srážení krve. Česnek je přitom asi 13krát silnější než cibule. Dlouhodobý příjem česneku dokáže snížit hladinu špatného cholesterolu asi o 10 %.

Muži, kteří jedli nejvíce cibule, česneku či pórku, měli o 49–70 % nižší výskyt rakoviny prostaty oproti těm, kteří jich jedli nejméně. Česnek navíc snižuje krevní tlak a stimuluje imunitu.

Několik poznatků z praxe

Čím je cibule ostřejší (bílá je nejostřejší), tím má více ochranných a léčivých účinků. Červená cibule je sladší (hodí se syrová do salátů), ale obsahuje navíc antioxidační antokyany. Více než desetkrát více antioxidantů je ve vnějších vrstvách než ve středu cibule. Žlutá cibule má více antioxidantů než bílá a červená cibule poráží oba druhy. Cibuli můžete vařit a ona si stále zachovává 97 procent své antioxidační kapacity. Protisrážlivá aktivita česneku a cibule se však při vaření či pečení asi po 10 minutách ztrácí. K nejúčinnějším látkám cibule patří sulfidy, které se aktivují oxidací – takže ji nechte nakrájenou postát 10–12 minut a stane se z ní postrach nemocí.

Syrovou cibuli si můžeme přidat do salátu. Syrový česnek zase do dresinků nebo pesta. Nebo jej můžeme rozdrtit či nakrájet, počkat deset minut a pak jej vařit. A co nakládaný česnek? Možná je pro někoho praktičtější, je v něm však podstatně méně prospěšných látek.

Metaanalýza studií zabývajících se česnekem naznačuje, že neexistují žádná bezpečnostní rizika související s vedlejšími účinky nebo předávkováním při jeho konzumaci. Neměli byste však nanášet rozmělněný česnek na kůži. Může způsobit podráždění, a když jej tam necháte příliš dlouho, tak i popálení.

Plodová zelenina

Do této kategorie řadíme papriky, rajčata, lilek, okurku, cuketu a dýně.

Poznatky vědeckého výzkumu a praktická doporučení zpracoval Robert Žižka.

Červená paprika je skvělým zdrojem vitamínu C – obsahuje jej téměř čtyřikrát více než citrony nebo pomeranče. Jedna sladká červená paprika navíc zajistí více než polovinu doporučené denní dávky betakaroténu. Paprika a rajčata obsahují lykopen, látku vykazující silné antioxidační účinky, která organismus chrání před rozvojem zhoubných nádorů (ten je lépe využitelný po tepelné či mechanické úpravě rajčat – tedy i v podobě rajského protlaku). Např. oranžové kapie byly schopny v laboratorních podmínkách zastavit z více nežli 75 procent rakovinné bujení u rakoviny prostaty. Bylo zjištěno ochranné spojení mezi konzumací stravy bohaté na papriky a rajčata a vznikem Parkinsonovy choroby.

Žlutá tekutina obklopující rajčatová semínka potlačuje aktivaci krevních destiček – bez toho, že by ovlivňovala srážlivost krve. Tento protizánětlivý účinek zřejmě vysvětluje, proč je konzumace celých rajčat – nikoliv v podobě rajského protlaku, šťávy nebo kečupu – spojena s nižší úmrtností na srdeční příčiny. Rajčatová šťáva dokáže snížit špatný cholesterol (o 13 %), úspěšně léčit sezonní alergie a pomoci i při léčbě astmatu. Tři čtvrtě šálku konzervovaného rajčatového pyré každý den po dobu tří týdnů před plánovanou radikální prostatektomií snížilo u pacientů hladinu PSA v krvi o 17 procent.

Lilek (neboli baklažán) obsahuje barvivo s protirakovinným účinkem – jezte jej i se slupkou (kde se nachází většina živin). Uplatní se v léčebné dietě při zácpě, kolitidě, vředech žaludku a nervových poruchách. Kvůli diuretickému účinku jsou pečené baklažány vhodné pro ty, kdo měli ledvinové kameny a chtějí zabránit jejich opětovnému výskytu. Dýně hokkaidó má rovněž silné diuretické (neboli močopudné) účinky. Obsahuje málo sodíku a hodně draslíku, což prospívá při hypertenzi. Konzumace jejích semínek (polévková lžíce denně) pomáhá – stejně jako u jiných dýní – díky obsahu zinku při potížích s prostatou.

Okurka se na žebříčku antioxidační kapacity desítek druhů zeleniny umístila úplně dole. Přibližně 10 procent lidí má problémy s přecitlivělostí na lilkovitou zeleninu – rajčata, brambory, lilek, papriky.

Žlutá tekutina obklopující rajčatová semínka potlačuje aktivaci krevních destiček. Tento protizánětlivý účinek zřejmě vysvětluje, proč je konzumace celých rajčat spojena s nižší úmrtností na srdeční příčiny.

Několik poznatků z praxe

Paprika je pro některé lidi hůře stravitelná. Doporučuje se nakrájet ji najemno a dobře rozžvýkat. Semena a membrány, které se nacházejí uvnitř, je dobré odstranit, dodávají jí nahořklou chuť. Výborná je upečená v troubě (přitom ovšem ztrácí až 70 procent své antioxidační kapacity). Pečená paprika se může ochutit olejem, špetkou soli, citronem, česnekem a petrželí. Mletá paprika je sušená červená paprika v prášku, buď sladká, nebo mírně pikantní. Obsahuje velké množství provitamínu A, jenž dává omáčkám, bramborám, rýži a jídlům přitažlivou červenou barvu.

Obsah vitamínů a minerálů v různých druzích papriky je podobný. Rozdíl je jen v obsahu pigmentů – barviv. Zelená paprika obsahuje hodně chlorofylu, jenž překrývá žlutou barvu betakarotenu, červená naopak chlorofyl neobsahuje.

Baklažány se vyskytují v řadě tvarů i barev; jejich slupka je fialová, zelená, žlutá, načervenalá a dokonce i bílá. Společnou mají jen bělavou barvu dužiny a semínek. Baklažány je třeba konzumovat tepelně upravené (nikdy ne syrové). Lilek nemá nijak výraznou chuť, ale to je jeho výhoda – dá se výborně kombinovat s rajčaty, paprikou, houbami a zejména s česnekem.

Kouzlo sebeovládání

Sebeovládání je jednou z nejdůležitějších vlastností potřebných pro zdravý a spokojený život. Hraje též klíčovou roli v tom, zda budeme v zamýšlených změnách životního stylu dlouhodobě úspěšní.

Z knihy Eddie Ramireze a Cari Hausové Krotitelé pandemie. Vydaly Prameny zdraví (možno objednat, viz inzerce na zadní straně obálky časopisu).

Důsledky sebeovládání tedy souvisejí s životem či smrtí. Většina lidí ale nemá ráda pojmy jako sebeovládání, sebekázeň či cokoli, co s nimi třeba jen vzdáleně souvisí. A tak psychologové – na obranu před negativními postoji vůči samotné myšlence sebekontroly – vymysleli nový termín: seberegulace.

Sebeovládání: ovládání toho, co člověk cítí a dělá, kázeň, kontrola chutí a emocí. Seberegulace: důsledné a přiměřené uplatňování sebeovládání.

Lidé s dobrou sebekázní jsou schopni: lépe ovládat své emoce, touhy, impulsy a chování; lépe odolávat krátkodobým pokušením a upřednostnit činnosti napomáhající dosažení dlouhodobých cílů; činit lepší rozhodnutí; lépe zvládat tlak, se kterým se mohou setkat; lépe a bez ohledu na obtížnost jednat s různými náročnými osobnostmi.

Někteří psychologové považují pojem „sebeovládání“ za zastaralý a pedantský, ale nemusí tomu tak být. Chcete-li prožít co nejspokojenější život, budete muset učinit jistá rozhodnutí. A sebeovládání, ať už mu říkáte odvaha, vytrvalost, sebekázeň nebo zdrženlivost či jakkoli jinak, je nevyhnutelnou součástí této rovnice.

Jak se tedy naučím sebeovládání?

Abychom vám to usnadnili, rozdělili jsme náš plán budování sebekontroly podle bodů, které se často používají při propagaci nějaké akce: co, proč, kdy, kdo, kde a jak. Jestliže se tedy chcete naučit větší sebekázni a nedaří se vám to, tady máte návod, jak začít!

Se sebekázní je možné téměř vše.
– Theodore Roosevelt

Malé kroky × Důslednost = VELKÁ ZMĚNA + ÚSPĚCH

K provádění pozitivních změn bývá zapotřebí velká sebekázeň. Sebrat vší sílu vůle a začít jednat – to může být opravdu těžké. Naštěstí však existují věci, které vám to mohou usnadnit. Tento článek obsahuje seznam sedmi kroků, které je dobré vzít v úvahu.

Poznejte své „co“. – Pro začátek doporučujeme vybrat si jen jednu věc. Snaha o mnoho velkých změn najednou u většiny lidí dost dobře nefunguje. Pokud však překonáte jeden problém, vaše vůle se tím posílí a budete schopni přejít k dalšímu. A přestože nechceme odradit nikoho, kdo cítí potřebu

pustit se do změn životního stylu rovnou ve velkém, pro účely tohoto plánu vám raději doporučujeme:

1. Vyberte si jednu věc, kterou byste opravdu rádi změnili (např. nějaký faktor životního stylu dobrý pro podporu vaší imunity).

2. Tato věc by měla být nejen proveditelná, ale i velmi přínosná pro váš život.

3. Jakmile začnete a vybudujete si své vlastní seberegulační mechanismy, soustřeďte se každý den právě na tuto věc.

Poznejte své „proč“. – Touha po silnějším imunitním systému je jen jedním z četných důvodů pro vícero životních změn. Mezi další argumenty, na kterých se shodnou mnozí, patří např.: žít co nejdéle, co nejkvalitnějším, aktivním a spokojeným životem; být tu pro rodiče, manžela/manželku, děti, vnoučata nebo jiné osoby, které máte rádi; být schopen se o sebe postarat a co nejdéle si zachovat nezávislost; prostě se jen cítit lépe; mít každé ráno pádný důvod k probuzení.

Ať už jsou vaše důvody ke změnám jakékoli, mnohem pravděpodobněji se budete držet svého plánu, budete-li je mít zřetelně na očích. Proto doporučujeme, abyste si v rámci tohoto kroku sepsali, proč svých nových cílů chcete dosáhnout. Přitom si můžete představovat, jak vám tato změna prospěje. Studie prokázaly, že síla vůle vydrží déle těm, kdo jsou motivováni pozitivními výsledky, jichž chtějí dosáhnout.

Úspěch přijde, když definujete, co vás inspiruje, motivuje a „nakopne“. Když víte, proč děláte to, co děláte, i ty nejtěžší dny se stanou snazšími.

Poznejte své „kdy“. – Lidé, kteří si vytyčují cíle a skutečně jich dosahují, si je zapisují do kalendáře. Něco na tom bude, protože když si stanovíte datum začátku, cíl se stane reálnějším. I vědci zjistili, že lidé, kteří si určí datum pro zahájení jakéhokoli nového režimu, mají větší šanci se ke svému cíli dopracovat. Takže do toho! Teď je čas zapsat si požadovaný cíl do kalendáře!

Poznejte „kdo“. – Na první pohled by se mohlo zdát, že je to snadné. Jste to přece vy! Je v tom však trochu víc. Staré přísloví říká: „Chceš-li jít rychle, jdi sám – ale chceš-li dojít daleko, jdi s někým.“ Je to tak. Vědci zjistili, že ti, kdo mají sociální podporu, mají větší šanci, že u svých cílů vytrvají a také jich dosáhnou. Zde je několik způsobů, jak takovou podporu získat:

1. Obklopte se disciplinovanými lidmi. Vliv přátel, kteří již dospěli k tomu, o co se snažíte vy, na vás může mít silný pozitivní účinek.

2. Máte-li rodinu a přátele, kteří vás podpoří, řekněte jim o svých cílech a požádejte je o povzbuzení. Ovšem jestliže vás nejbližší neustále táhnou ke dnu, bude to problém. Samozřejmě vám zde nedoporučujeme „vyměnit“ rodinu, ale snad byste mohli „vyměnit“ pár přátel. Nebo si alespoň najít nějaké nové.

A co když žijete na venkově a nikde v okolí žádní skvělí, pozitivní a zdraví noví přátelé nejsou? Pak přicházejí na řadu dobré knihy

a videa. V pohodlí svého domova se můžete stýkat s nejúspěšnějšími lidmi této planety, s těmi, kdo překonali to, s čím bojujete vy. I když je neznáte osobně, můžete se dívat na jejich videa, číst jejich knihy a inspirovat se.

Poznejte své „kde“. – Tato část by se spíše měla jmenovat „Poznejte své ‚kde ne‘„. Snažíte-li se přestat pít a přitom každý večer cestou z práce projíždíte kolem městského baru, je třeba změnit trasu. Pokud v práci vaše cesta na toaletu vede kolem občerstvení, raději začněte chodit oklikou. U tohoto kroku si udělejte čas a popřemýšlejte o tom, „kde“ se nejčastěji potýkáte s návykem, který si chcete vytvořit nebo se ho naopak zbavit. Pak si sestavte plán. Pravděpodobnost, že uspějete, bude vyšší, když se některým místům úplně vyhnete, protože vaše vůle potom nebude pod tak velkým tlakem.

Staré přísloví říká: „Chceš-li jít rychle, jdi sám – ale chceš-li dojít daleko, jdi s někým.“ Je to tak. Vědci zjistili, že ti, kdo mají sociální podporu, mají větší šanci, že u svých cílů vytrvají a také jich dosáhnou.

Poznejte své „jak“. – Tady je několik návrhů, které byste při svém plánování měli zvážit:

Naplánujte si předem, jak se vyhnout pokušení. To znamená předvídat situace, které by mohly vaše odhodlání narušit, a mít plán, jak je řešit. Můžete být například připraveni, že když vám někdo nabídne limonádu, řeknete si místo ní raději o perlivou nebo obyčejnou vodu.

Odstraňte pokušení z kanceláře nebo domova. Jestliže to, co váš svádí, jen někde schováte, budete stále vědět, kde se to nachází, a ve slabých chvílích podlehnete. Svého pokušení se tedy, pokud možno, zbavte úplně.

Naučte se „spojovat“ činnosti. Mnozí lidé se dokázali motivovat k činnosti, do níž se jim nechtělo (např. k procházce) tím, že ji spojili s něčím, co mají rádi (např. s návštěvou u kamaráda).

Rozmístěte si po kanceláři nebo doma připomínky. Smysluplné nápovědy vyvěšené v práci či doma mohou vaši odhodlanost skvěle povzbudit.

Zařaďte do svého plánu odměny. Po dosažení dílčích nebo konečných cílů se můžete odměnit nějakou zdravou pochoutkou, krátkou dovolenou apod.

Uskutečněte svůj plán

Až začnete svůj promyšlený plán realizovat, zvažte další uvedené kroky, které zvýší vaše šance na úspěch:

Zdravě jezte a dobře spěte. Stravovací i spánkové návyky ovlivňují schopnost sebeovládání.

Soustřeďte se na své „proč“. Než si na změnu zvyknete, budete potřebovat motivaci, abyste vydrželi.

Udržujte si stabilní hodnotu cukru v krvi. Je prokázáno, že selhání vůle často souvisí s nízkou koncentrací glukózy v krvi. Cítíte-li, že vám hodnota cukru v krvi klesá a přitom nechcete jíst, jedním z triků, který se dá použít, je vypít horkou vodu s citronovou šťávou a rozmíchanou lžící medu.

Vyhněte se konzumaci alkoholu. Výzkumy ukazují, že alkohol může narušit sebekázeň, protože omezuje schopnost předvídat důsledky případných činů.

Buďte na sebe hodní. Netrapte se, když uděláte chybu. Rychle si odpusťte, nevzdávejte se a začněte znovu.

Muž, žena a soukromí vztahu

Štěpán Šoltész napsal: „Není recept na šťastné manželství. Jen bychom lidi uváděli v omyl, kdybychom předstírali, že tomu tak je. Manželství je vždy riziko. Jde jen o to riziko minimalizovat."

Z knihy Jana Dymáčka Jak dochutit manželství. Vydal Advent-Orion.

Co tedy pochopit a následně udělat, abychom riziko minimalizovali a láska neumřela?

Stvoření člověka

Osoby a obsazení v manželství jsou dány v Bibli jasně. „Bůh stvořil člověka ... jako muže a ženu je stvořil." (Genesis 1,27) Tedy základní jednotka je muž a žena. Mezi mužem a ženou mají být ty nejužší vztahy, tam je srdce rodiny, onen základ a pevný bod.

No dobře, ale kde jsou děti? Jaké ony zaujímají místo? Jak to, že v tomto místě je Bible nevzpomíná?

Uvědomme si, kolik roků žijeme v manželství s dětmi a kolik roků jsme v manželství bez dětí. Řekněme, že svatbu máme v 25 letech, potom cestujeme, budujeme kariéru a ve třiceti máme první dítě. Ve dvaatřiceti druhé dítě. Za dvacet roků, to je nám něco přes padesát let, děti odejdou na školy, vdají se, ožení, prostě opustí domov a my žijeme dál. Řekněme do 85 let. To znamená, že když děti odejdou, my spolu možná ještě budeme přes třicet let.

A co když se děti stanou středobodem rodiny? Někým, kdo nám zaplní veškerý čas, veškeré myšlení, pozornost a zájem? Vlastně je nevědomky postavíme mezi sebe a partnera. To může vyústit až v situaci, kdy spolu vlastně nemluvíme, ale pouze si vyměňujeme informace. Netrávíme spolu kvalitní čas, kdy jsme tady výhradně jeden pro druhého, ale pouze se potkáváme a míjíme. Co se stane? Pomalu se vzájemně odcizujeme a po odchodu dětí si uvědomíme, že si vlastně nemáme co říct.

A proto naše upnutí se na děti pokračuje. Zajedeme k nim, dcera (například) je ráda, no a zeť první tři dny také. Ale další dny? „Prosím tě, jsem rád, že nás maminka navštívila, ale nevíš, kdy bude odjíždět?" – „To snad nemyslíš vážně, co máš proti mé mámě?" – „Nic, ale přece jenom..., no ať zase přijede, ale..."

Mám pokračovat? Syndrom prázdného hnízda, jak tomuto stavu říkají psychologové, který jsme si vybudovali upřednostňováním dětí před partnerem, partnerkou, se může postavit nejen proti nám, ale i proti našim dětem – jejich souladu s jejich

partnery. A to jenom proto, že jsme si vybudovali nezdravou závislostech na dětech a dětí na nás.

Partner musí být vždy první, a to i před dětmi. Děti jsou dar od Boha, jsou kořením života, jsou prostě úžasné, ale nemohou se stát klínem, který rozdělí jejich rodiče. Proto říká Bible: *jako muže a ženu je stvořil*. Děti mají v rodině jistě svoje místo, ale *svoje* místo. Pokud tomu tak není, přináší to problémy do manželství rodičů a také dětí.

Postavení muže a ženy v manželství

„I řekl Hospodin Bůh: ‚Není dobré, aby člověk byl sám. Učiním mu pomoc jemu rovnou.‘“ (Genesis 2,18) Pomoc spočívající v přítomnosti partnera člověk potřebuje, protože je bytostí společenskou. Ale má-li být ten druhý pomocí, potom to musí být někdo, kdo mě spíše doplňuje, zaplňuje mezery a zvládá to, na co nestačím. Bible říká, že šlo o pomoc rovnou, rovnocennou člověku, muži. Jde tedy o pomoc rovnocennou, ale zároveň jinou, odlišnou, která doplňuje. Nejde o služebníčka, ale o rovnocenného člověka, partnera.

Když budu mít vedle talíře dva nože nebo dvě vidličky, jíst se tím asi dá, ale není to ono. Ideální je, když je vedle talíře nůž a vidlička. Každý nástroj je jiný, ale vzájemně se výborně doplňují. Máme dvě ruce. Obě jsou dokonalé, umějí všechno, co umět mají, ale když se jedna ruka nedá použít, například při úrazu, okamžitě vnímáme, že něco není v pořádku. Nemůžeme říct, že důležitější je vidlička nebo nůž, pravá nebo levá ruka, stejně jako nemůžeme říct, které kolo u bicyklu je důležitější – jestli přední nebo zadní. Každé plní svoji funkci, vzájemně se doplňují, a to právě proto, že každé je jiné.

Muž a žena – tolik se od sebe lišíme. Ale to byl záměr. Ne proto, aby byl jeden podřízený druhému jako služebník, ale abychom se mohli vzájemně doplňovat a jeden druhému pomáhat. A aby tomu tak mohlo být ve všech oblastech života, je třeba, abychom byli jako muž a žena každý jiný.

Bůh stvořil člověka…, jako muže a ženu je stvořil…, a dal jim jméno Adam (to je Člověk).“ (Genesis 5,1–2) Zvláštní spojení. Člověk = muž a žena. Ano, oni dva jsou jedno. Tvoří jeden celek, stejně jako nuž a vidlička, pravá a levá ruka, přední a zadní kolo. Možná řečeno jinak – oni se doplňují do jednoho celku. Nemá-li vztah umřít, mělo by platit, že 1 + 1 = 1.

Muž a žena – každý jinak myslí, reaguje, chová se, nějak je naprogramován, stvořen. A to je dobře. Možná bychom mohli mluvit o logice rozumu u muže a logice citu u ženy.

Když budu mít vedle talíře dva nože nebo dvě vidličky, jíst se tím asi dá, ale není to ono. Ideální je, když je vedle talíře nůž a vidlička. Každý nástroj je jiný, ale vzájemně se výborně doplňují.

Slýcháváme, že někde chybí při výchově ona mužská nebo zase ženská složka.

Dejme děvčátku do ruky panenku, která umí říkat „mama“, umí se smát, plakat, a holčička bude nadšená, že panenka toto všechno umí. Dejme tutéž panenku klučíkovi, a zjistíme, že jeho nezajímá, *že* panenka říká „mama“ atd., jeho zajímá, *proč* to všechno říká a dělá. A tak někdy vezme šroubovák a chce se „do panenky podívat“. My dospělí mu to zazlívám, naopak děvčátko pochválíme, že je hodné. On se ale chová jako „normální chlap“ a ona se chová jako „normální žena“.

Stejná hodnota muže i ženy, stejná práva, naprostá rovnost, pouze doplnění, které způsobí, že jsou následně opravdu jedním celkem. „Již nejsou dva, ale jedno.“ (Matouš 19,5–6)

Ale aby se toto mohlo stát, je třeba ještě něco vnímat. „Proto (z té příčiny) opustí muž svého otce a matku a přilne ke své ženě a stanou se jedním tělem.“ (Genesis 2,24) Právě proto, aby mohli vytvořit jeden celek, do kterého patří pouze oni dva, musí opustit ty celky, ve kterých byli doposud.

Soukromí vztahu

Člověk vyrůstá a žije v kruhu své rodiny, ze které přebírá mnohé – zvyky, názory, vize života, způsob života, což je pochopitelné. Pokud vstupujeme do vztahu s partnerem, partnerkou, potom se jistě nemusíme a ani nemůžeme oprostit od všeho, co jsme nasákli z kruhu své rodiny. To, co je ale třeba, je oprostit se od následných závislostí, které by mohly být na překážku vytvoření kvalitního vztahu, do kterého vstupujeme.

V následujících oblastech by se měli „mladí“ umět oprostit od závislosti na dosavadní rodině, rodičích – a rodiče by měli být povinni propustit děti do manželství. Pouze zdůrazňuji, že nejde o opuštění lásky k rodičům a rodině, ale opuštění závislosti na rodičích a rodině, a to v různých oblastech.

Například taková *závislost citová* – musím přece všechno konzultovat s rodiči (maminkou, tatínkem), protože oni přece vědí nejlépe, co je pro mne, pro nás dobré. Časté a dlouhé návštěvy, neustálá pohotovost na telefonu – protože kdo by nám lépe poradil?

A tak chodit se vyplakat k rodičům, brát s sebou jednoho nebo druhého rodiče na dovolenou, protože nevím, co bych si celou dovolenou s partnerem/partnerkou povídal/a, není asi to nejvhodnější. To platí i o *závislosti v rozhodování*, kdy se v první řadě neradíme mezi sebou, ale s maminkou nebo tatínkem, kdy každý nákup, změnu v bytě tón barvy při malování bytu atd. konzultujeme s rodinou více než s partnerem.

Dále se vyskytuje *závislost finanční*, kdy mladí čekají, až přijde rodičům důchod, protože už nemohou vyjít s penězi; *závislost na pomoci*, protože táta přece tu poličku udělá úplně nejlíp, ten koberec zařízne a položí jako jediný dobře… A tak by bylo možné pokračovat.

Samozřejmě, rodiče rádi pomohou, rádi dají nějaký peníz na přilepšenou, rádi poradí, pokud jsou požádáni, aby řekli svůj názor, rádi naloží do auta dětí, které právě odjíždějí z návštěvy u rodičů, nějaký ten proviant, ale závislost neprospívá ani jedné z obou zmíněných stran. Jak mohu být závislý na rodičích a přitom se domnívat, že mi rodiče nebudou mluvit do života? Přece ten, kdo platí, rozhoduje; kdo něco udělá, ten má nějaké právo. Tak tedy pomoc ano, závislost ne!

Je tady však ještě jedna závislost, a to je *společné bydlení rodičů a ženatých/vdaných dětí*. To představuje tak velké riziko pro mladý pár, že je dobře ani to nezkoušet.

Představme si například, že rodič bydlí v domku dole, mladí nahoře. Maminka, jistě bezelstně, nabídne synovi, který se právě vrací z práce, palačinky s tvarohem, šlehačkou, oříšky a rozinkami k tomu. On ví, že o patro výš ho čeká s láskou uvařený špenát, ale kdo by odolat palačinkám? „Tak jenom dvě, mami.“ Po dojedení páté palačinky zamíří o poschodí výš, a že by právě teď měl chuť na špenát… „Proč nechceš jíst?“ – „Dnes nemám hlad.“ – „Ty jsi byl u maminky, že? Já jsem si říkala, kde jsi dnes tak dlouho.“ – „Ale prosím tě, co pořád máš proti mamince?“ – „Já nic, vůbec nic, jenom by ses možná k ní měl nastěhovat natrvalo…“

Anebo: Mladí se v neděli těší na výlet. Ona vyhlédne v neděli ráno z okna, aby zjistila,

Dokončení na straně 27

Dron: dobrý služebník i zlý pán

Osobně jsem se s první představou, jak by se jednou malé létající strojky dokázaly využívat, setkala u tématu doručování balíků namísto lidských kurýrů.

Kristýna Čermáková, z časopisu Sedmá generace

Na to konto se hned po internetech rozmohlo plno různých vtipů a stand-upů, jak si lidé sestřelí balík, který jim zrovna letí kolem domu, či jak nahrazují pověstnou funkci čápů a nosí děti. Dronová technologie se ale rychle vyvíjela, a ačkoliv drony stále balíky nenosí a v nejbližších letech zřejmě ani nebudou, začínají být doslova všudypřítomné.

V turistickém průmyslu se staly skvělým nástrojem pro tvorbu atraktivního obsahu. Snímky a videa z ptačí perspektivy lákají k návštěvě malebných lokalit a krás České i jakékoliv jiné republiky. Jejich nadhled a široký záběr může stejně tak dobře sloužit k mnoha užitečnějším monitorovacím schopnostem. Pomocí dronů například policie i hasiči či další integrované složky kontrolují rozsah požárů, povodní nebo stavy elektrického vedení.

U požárů pak malé speciálně upravené drony dokáží nacházet a označit i ohniska, která jsou okem neviditelná, ale která nenápadně doutnají a po čase opět vzplanou. Tuto technologii využili hasiči při loňském požáru v Českém Švýcarsku, kdy i týden po dohašení ohňů lesy doutnaly a hrozilo, že se plameny znovu rozdmýchají.

Česká republika se řídí legislativními doporučeními Evropské unie, ale podmínky provozu si sama přizpůsobuje a zpřísňuje. V případě vzletu s nejjednodušším dronem na trhu, který již vlastní kameru – což jsou prakticky všechny, jinak se stále bavíme spíše o letadélku na ovládání –, je nutné zaregistrovat se na Úřadu civilního letectví a složit alespoň základní zkoušku jako pilot/ka bezpilotního letounu.

Přísná, leč nevymahatelná legislativa

Česká republika se řídí legislativními doporučeními Evropské unie, ale podmínky provozu si sama přizpůsobuje a zpřísňuje. V případě vzletu s nejjednodušším dronem na trhu, který již vlastní kameru – což jsou prakticky všechny, jinak se stále bavíme spíše o letadélku na ovládání –, je nutné zaregistrovat se na Úřadu civilního letectví a složit alespoň základní zkoušku jako pilot/ka bezpilotního letounu.

Pokud bychom měli být důslední, člověk s nejnižší nutnou povinnou licencí v Česku poté nesmí létat téměř nikde. Musí se vyhýbat všem přírodním památkám, CHKO, národním parkům, městům, obcím, komunikacím, vodě… Nesmí létat nikomu nad hlavou ani nad pozemkem. Protože je ale velmi těžké dron poletující někde v CHKO dopátrat, odchytit a jeho pilota usvědčit, je taková nelegální aktivita téměř nevymahatelná.

Pokuty sem tam padnou, ale oproti tomu, kolik pilotů porušuje pravidla, jde o směšné procento těch nejhorších případů. Dá se proto očekávat, že se časem podmínky pro vlastnění malých dronů ještě ztíží. Dokud tu nejsou davy dronařů, kteří by obsadili každou zajímavou památku a scenérii, nikdo nemá zapotřebí řešit, zda se pilot chová předpisově. Ale budou-li přibývat případy, kdy lidé s drony komplikovali let hasičů při požáru Českého Švýcarska nebo přelétávali přímo v centru Prahy nad demonstrací na Letné, moc dlouho tu malí dronaři nevydrží. Kolektivní zákaz je totiž výrazně jednodušší než efektivní trestání viníků konkrétních prohřešků.

Záchrana stovek až tisíců srnčat ročně

V roce 2018 popisovala Veronika Perková v Sedmé generaci funkci dronů pro

zemědělské účely. Profesor z České zemědělské univerzity František Kumhála v rozhovoru vysvětloval, že drony by teoreticky pomohly s dálkovým průzkumem zemědělských ploch. Tehdy to ale ještě byla hudba budoucnosti, drony měly mizerný dolet a v praxi využitelné nebyly.

Velmi rychle a velmi dobře se drony dnes již využívají při záchraně drobných srnčat. Každý rok totiž při senosečích probíhá smutné krveprolití. Srny své potomky během noci uschovají na louce do vysoké trávy a odejdou se pást. Srnče tam celý den leží, tiše čeká na matku, okolním vysokým porostem je skryto před dravci a šelmami. Navečer se srna vrací a s mládětem tráví noc.

Srnče je ještě malé, nezkušené, a pokud na něj narazí člověk nebo jakýkoliv jiný predátor, neutíká. Leží a čeká, nemá ještě dovyvinuté základní instinkty. Pokud ho něco přece jen vyplaší, uteče o kus dál, kde pokračuje v čekání, případně volání na matku, která si ho při setmění opět najde i jinde.

Dřív tento koloběh běžně fungoval i na zemědělsky obhospodařovaných loukách, dnes jsou ale sekací stroje příliš rychlé, příliš efektní a příliš velké. Řidič nemá šanci si drobka skrytého v trávě všimnout a každá senoseč končí smrtí obvykle hned několika srnčat. Podle údajů spolku Zachraň srnče před sekačkou tímto způsobem umírá ročně zhruba šedesát tisíc mladých srnčat a dalších čerstvě narozených mláďat divoké zvěře a ptactva.

I proto před lety vzniklo několik iniciativ, které shromažďovaly dobrovolníky a dodnes ve spolupráci se zemědělci pořádají procházení luk před sečí s cílem najít a odnosit všechna nalezená mláďata do bezpečí. Jenže dobrovolníků, především v odlehlých oblastech, nikdy není dost a srnčata je i při rojnici snadné přehlédnout. Proto se ke slovu dostávají drony s termovizí. „Dřív jsme za šest týdnů našli dvacet až třicet mláďat. Teď máme za sebou první týden a už jsme na čtrnácti zachráněných srnčatech. K tomu nám dron ukázal i snůšky koroptvích vajec nebo malé zajíce," pochvalovala si jedna z dobrovolnic Irena Křesáková pro iDnes.cz.

U požárů malé speciálně upravené drony dokáží nacházet a označit i ohniska, která jsou okem neviditelná, ale která nenápadně doutnají a po čase opět vzplanou.

Kůrovec jako jehla v kupce sena

Ačkoliv je zatím vědecké využití dronů kvůli technologickým i finančním překážkám spíše v plenkách, kvalitní české inženýrství se nezapře. Na jaře představila Fakulta elektrotechnická ČVUT pokrok ve svém výzkumu kybernetického využití dronů jak pro případnou protiválečnou obranu, tak i pro vyhledávání kůrovce. Využití dronů pro válečné a útočné záměry v testovací a vývojové fázi probíhá i u nás, ale protože jsou tyto informace neveřejné, a navíc nespadají zrovna do sekce pozitivních využití této technologie, věnovat se budeme kůrovci.

Princip spočívá v monitorování lesa. V případě podezření na výskyt kůrovce se může lesník domluvit s pilotem speciálního dronu, který na ČVUT vyvinula studentka Tereza Uhrová. Strategie spočívá v hejnu dronů, které budou monitorovat les seshora, protože napadené a nemocné stromy se od těch zdravých začínají lišit barvou jehličí. Dron následně sestoupí dolů mezi kmeny, kde se pohybuje jen pomocí čidel, nepotřebuje ani GPS. Díky velmi detailní kameře je schopný rozlišit vstupy od kůrovce v kůře a pomocí spreje strom označit a souřadnice předat lesníkovi. Ten označené stromy najde, a získá tak přehled o kondici svého lesa dříve, než by mohlo být pozdě.

Dron: nacházení ztraceného

Vedle srnčat a kůrovce mohou drony sloužit i k hledání ztracených lidí. A s postupným rozšiřováním technologie přibývá i úspěšných nálezů osob, k nimž policii zavedly právě drony. Ty například odhalí pohřešované při různých přírodních katastrofách, aniž by při pátrání přibylo riziko ohrožení života záchranáře nebo záchranářského psa, a pak díky termovizi může propátrat oblasti, kam se zkrátka nedá dostat a které z vrtulníku vidět nejsou. V zahraničí se pak drony občas využívají i pro zásobování odříznutých oblastí drobnými balíčky, protože jsou daleko přesnější než vrtulníky či malá letadla. Jejich nevýhodou ale zatím stále zůstává malá nosnost.

Dřív jsme za šest týdnů našli dvacet až třicet mláďat. Teď máme za sebou první týden a už jsme na čtrnácti zachráněných srnčatech. K tomu nám dron ukázal i snůšky koroptvích vajec nebo malé zajíce.

A nemusí se jednat hned o záchranu ztracených a zbloudilých osob. Drony s termovizí dokáží odhalit pachatele na útěku rychleji a lépe než mnohý ze služebních psů, pokud se hledaná osoba schovává například v nepřístupném terénu nebo se do krytu dostala autem. Policie a celní správa začala využívat drony i k monitorování případné nelegální migrace přes hranice anebo i ke kontrole turistů v oblastech, kde je časté nevhodné chování se v přírodě.

Například v Brdech pravidelně ochránci přírody monitorují oblíbená místa na přespání, a pokud odhalí nelegální a nevhodné rozdělávání ohně ve chvílích sucha nebo rozdělávání stanů na nepovolených místech, na místo vyjede hlídka a nešťastníky přinejmenším varuje, nebo rovnou potrestá. Stejně tak policisté už posledních několik let monitorují dopravní přestupky pomocí ptačího pohledu.

Vzhledem k tomu, že se tato technologie pomalu stává běžnou a kroužící dron nad hradem či v hezké krajině nikoho nezarazí, lidé si na ně chtě nechtě zvykají. Výše zmíněné možnosti, které malé létající kvadrukoptéry poskytují, jsou jen špičkou ledovce toho, co nejspíše přijde. Zda je to dobře, nebo špatně, to už je na osobním uvážení. Zcela určitě ale platí, že dron může být dobrý služebník, ale také špatný pán.

Ekologický kompost

Pět let trvající studie amerických společností Argonne National Laboratory a National Renewable Energy Laboratory přinesla praktický návod pro zúrodnění solárních elektráren.

Karolína Kupková, z časopisu Sedmá generace

Na jejím počátku vědci kolem solárů zasadili vybrané druhy rostlin a následně sledovali, jaký vliv budou mít na své okolí.

Ukázalo se, že díky tomuto poměrně jednoduchému kroku významně vzrostla rozmanitost druhů jiných rostlin a hlavně hmyzu, konkrétně ohrožených opylovačů, jako jsou včely nebo různí motýli. Při výstavbě solárních elektráren přitom často panují obavy o velikost plochy, kterou zabírají; aktuálně ukončený a zveřejněný výzkum dokazuje, že při správném přístupu nemusejí být na místě.

Polsko zastavuje těžbu dřeva

Polská vláda na půl roku zastavila těžbu dřeva v deseti nejcennějších lesních porostech země, například v jihovýchodních Karpatech nebo Bělověžském pralese. Dodržela tak slib ze své volební kampaně a vyhověla více než 75 procentům Poláků, podle jejichž názoru by měla být těžba dřeva v těchto oblastech omezena.

Podle ministryně klimatu a životního prostředí Pauliny Henning-Kloska jde pouze o první krok před přijetím rozsáhlého systémového opatření, jež by těžbu omezilo více a dlouhodobě. Cílem je trvalá ochrana zhruba pětiny rozlohy polského lesního porostu, po čemž volají také zástupci mnoha environmentálních organizací. Na území Polska totiž leží jedny z vůbec posledních evropských pralesů, které ale zůstávají bez ochrany.

Vzestup secondhandů

Oblečení z druhé ruky je na nejlepší cestě k tomu, aby v příštím roce tvořilo desetinu světového trhu s módou. Podle odborníků jde o důsledek obecné finanční krize a rostoucího zájmu o udržitelnost, o čemž svědčí hned několik průzkumů.

Například v USA roste trh se secondhandovým oblečením až sedmkrát rychleji. Pohánějí jej stejně jako v jiných zemích hlavně lidé ve věku od 12 do 43 let, z nichž v sekáčích pravidelně nakupují více než dvě třetiny. Téma nakupování z druhé ruky se tak stává mainstreamem, což dokazuje například jeho propagace v anglické verzi reality show Love Island.

Konec uhelných elektráren na Slovensku

Slovensko nemá od počátku letošního roku v provozu jedinou hnědouhelnou elektrárnu. Elektrárna Nováky byla odstavena po sedmdesáti letech provozu a společně s ní končí také těžba hnědého uhlí v jejím okolí, u měst Prievidza a Nováky. Úplně poslední slovenská uhelná elektrárna, spalující černé uhlí a biomasu, tak stojí ve Vojanech. I ona má však brzy skončit, podle společnosti Slovenské elektrárne k tomu dojde už v polovině letošního roku.

Důvodem je silná ztrátovost uhelných elektráren, jež musely být v uplynulých letech státem každoročně dotovány miliony eur. Slovensko se tímto krokem zařazuje po bok Belgie, Švédska, Rakouska a Portugalska, v nichž už rovněž žádné uhelné elektrárny nefungují.

Další zákaz rybaření v Antarktidě

U ostrovů Jižní Georgie a Jižních Sandwichových ostrovů na severu Antarktidy vznikla nová mořská rezervace, v níž je úplně zakázáno rybaření. Má velikost 166 tisíc kilometrů čtverečních a leží uvnitř již existující chráněné mořské oblasti, ustanovené v roce 2012.

Rezervace je útočištěm milionů tuleňů a mnoha druhů mořských ptáků. Za krilem sem připlouvají takzvané kosticové velryby, třeba keporkaci či plejtváci tmaví.

Podle studie vzniklé v rámci indonéského projektu Mars Coral Reef Restoration Programme stačí korálovým útesům k plnému ozdravení pouze čtyři roky. I útesy zničené desítkami let nevhodného rybaření potřebují po zastavení těchto destruktivních činností jen doplnění vhodného substrátu a několik transplantací zdravých korálů.

Její rozšíření přichází jako reakce na očividný úspěch původní mořské chráněné oblasti. Díky ní totiž v této části Antarktidy došlo k téměř úplnému obnovení populací tučňáků uzdičkových nebo zmiňovaných keporkaků.

Úspěch v obnově půdy

V Dominikánské republice se za posledních patnáct let podařilo obnovit pětinu veškerých lesů. Země přitom v minulosti kvůli špatnému hospodaření a nárůstu počtu obyvatel přišla o více než polovinu rozlohy své půdy. Degradaci dokázal zastavit až projekt Plan Yaque, jehož zástupci přesvědčili jednotlivé farmáře, že na kvalitě jejich půdy nezávisí pouze příroda, ale také oni samotní.

Vedle pětiny obnovených lesů tak letos projekt oslavuje rovněž ozdravení přibližně osmnácti procent zničené země. Projekt je navíc prezentován jako příklad, že degradace půdy může být napravena bez výrazných ekonomických ztrát, což je nejčastější argument proti jakýmkoliv opatřením.

Oblečení z druhé ruky je na nejlepší cestě k tomu, aby v příštím roce tvořilo desetinu světového trhu s módou. Podle odborníků jde o důsledek obecné finanční krize a rostoucího zájmu o udržitelnost, o čemž svědčí hned několik průzkumů.

Čtyři roky pro zdravé korály

Podle studie vzniklé v rámci indonéského projektu Mars Coral Reef Restoration Programme stačí korálovým útesům k plnému ozdravení pouze čtyři roky. I útesy zničené desítkami let nevhodného rybaření potřebují po zastavení těchto destruktivních činností jen doplnění vhodného substrátu a několik transplantací zdravých korálů.

Vedoucí projektu, mořská ochranářka Ines Lange, označila tato zjištění za překvapující a zároveň úžasná. Zkoumané korály totiž po maximálně čtyřech letech fungovaly tak, jako kdyby nikdy poškozené nebyly.

Hubneme jednoduše

Neil Nedley, americký lékař a autor řady knih a programů pro zlepšení tělesného a duševního zdraví, uvádí čtyři účinné strategie pro dosažení výborných a trvalých výsledků při hubnutí.

Přetištěno ze stránky NedleyHealth.com

Přerušovaný půst. – Konzumace největšího jídla při snídani, následovaná střídmým obědem o 5–6 hodin později a vynecháním večeře je klíčovým opatřením. Toto specifické načasování a tato frekvence jídla přinášejí nejlepší výsledky při hubnutí. Důležitou součástí tohoto přístupu je podvečerní a noční půst v celkové délce 17–18 hodin.

U naprosté většiny účastníků do jednoho či nejdéle dvou týdnů při dodržování této strategie pocity hladu večer zcela vymizí.

Nejedení mezi hlavními jídly. – Svačení brání pocitu nasycení a vede k přejídání. Nejméně jeden člověk ze tří lidí má nadváhu nikoliv kvůli tomu, co jí při hlavním jídle, ale kvůli tomu, co jí mezi hlavními jídly. Vynecháním svačinek snížíte svůj celkový kalorický příjem. Žaludek a tělo si mezi jídly odpočinou. Pokud se svačením bojujete, je důležité nenakupovat, když jste hladoví, a kupovat pouze to, co prošlo sítem zdravých potravin. Mezi jídly by vám měla projít ústy pouze voda.

Nekonzumování rafinovaných cukrů a zpracovaných potravin, dostatečná hydratace. – Optimální pro zajištění tělesného i duševního zdraví je nerafinovaný rostlinný jídelníček. Ideální je jíst pouze celé potraviny. Konzumace pestré škály ovoce, zeleniny, celozrnných obilovin a luštěnin (doplněných hrstí ořechů či semen) dodá vašemu tělu důležité živiny a vlákninu, které potřebuje. Chuťové buňky se časem této stravě bohaté na živiny přizpůsobí.

Zásadní je udržovat hydrataci pomocí vody. Je třeba se vyhýbat nápojům slazeným cukrem, nápojům s obsahem kofeinu i alkoholickým nápojům, protože všechny přidávají zbytečné kalorie. Konzumace alkoholu má nepříznivý vliv na činnost čelní mozkového laloku, což ztíží dodržování dietního plánu. Vypití dvou sklenic vody třicet minut před každým jídlem pomůže vytvořit pocit sytosti, což bude mít za následek konzumaci menšího množství kalorií během jídla.

Každodenní fyzická aktivita. – Snažte se věnovat alespoň šest dní v týdnu minimálně 45 minut denně nějaké aerobní pohybové aktivitě. Jedná se o takové aktivity, které zvyšují srdeční frekvenci a vyžadují kyslík. Příklady jsou: rychlá chůze, běh, plavání, jízda na kole, tenis, skákání přes švihadlo, veslování, lyžování, chůze po schodech či intervalový trénink. Pokud se při těchto aktivitách potíte, pak je provozujete správně.

Spalování kalorií prostřednictvím fyzické aktivity má zásadní význam pro hubnutí a hraje významnou roli při zlepšování fyzického i duševního zdraví. Pacienti se srdečním onemocněním nebo ti, kteří byli po dlouhou dobu neaktivní, by měli míru pohybového zatížení konzultovat se svým praktickým lékařem.

Sezonní alergie

Sezonní alergie je obtížné zvládnout. Jejich příznaky se mohou někdy stát velmi obtěžujícími.

Anna Schaeferová, ze stránky HealthLine.com

Alergie jsou imunitní reakcí na jinak neškodnou látku. Tato látka – ať už se jedná o pyl, zvířecí srst nebo prach – se dostane do kontaktu s buňkami sliznice nosu, úst, hrdla a plic.

U alergiků to skončí uvolňováním chemické látky zvané histamin. Histamin je součástí imunitního systému a způsobuje příznaky spojené s alergií, jako je kýchání, svědění a projevy podobné nachlazení. Antihistaminika působí tak, že blokují aktivitu histaminu a zastavují tak alergickou reakci.

Mnoho léků proti alergii dostupných na pultech lékáren funguje jako antihistaminika. Ale i některé potraviny a rostlinné výtažky mohou podobně blokovat účinky histaminu. Uveďme si několik z nich.

Vitamín C je ve vodě rozpustný vitamín, který se nachází v rostlinných potravinách, jako jsou citrusy, listová zelenina a bobulovité ovoce. Má několik funkcí, například dokáže hojit rány a zvládat infekce. Přehled studií ukázal, že vitamín C dokáže i zlepšit příznaky alergické rýmy, jako je svědění či kýchání.

Probiotika jsou mikroorganismy, které pomáhají udržet nebo zlepšit počet prospěšných bakterií ve střevech. Nacházejí se v několika potravinových zdrojích, např. v kysaném zelí, jogurtech, tempehu, zakysané smetaně či v nápoji zvaném kombucha. Přehled studií naznačil, že probiotika snižují příznaky alergie – a dokáží jim i předcházet. Z přehledu současně vyplynulo, že užívání probiotik potlačovalo i příznaky astmatu a atopické dermatitidy.

Kopřiva dvoudomá je kvetoucí rostlina, která pochází z Asie a západní části severní Afriky. Zdá se, že může také být účinným přírodním antihistaminikem. Starší studie z roku 2009 zjistila, že kopřiva může vést ke snížení příznaků alergie. Studie z roku 2017 však zjistila, že užívání kopřivy přinášelo podobný účinek jako placebo pilulka. Vědci proto upozorňují, že je zapotřebí dalšího výzkumu, abychom pochopili, zda je rostlina účinná.

Kopřivu si můžete natrhat, zakoupit jako doplněk stravy nebo jako sypaný čaj v obchodech se zdravou výživou.

Kvercetin je antioxidant, který se přirozeně nachází v cibuli, jablkách, grapefruitech, okře a dalších produktech. Studie z roku 2022 zjistila, že působí jako antihistaminikum a je schopen účinně snižovat příznaky alergie.

Kvercetin si můžete zakoupit jako doplněk stravy nebo (což je ta lepší varianta) přidat do svého jídelníčku více potravin bohatých na kvercetin.

Bromelain je sloučenina, která se nejčastěji vyskytuje v ananasu, ale můžete ji najít i ve formě doplňku stravy. Je známo, že je účinný při léčbě dýchacích potíží a zánětů spojených s alergiemi. Analýza z roku 2023 zjistila, že bromelain může být účinný proti sinusitidě, což je typ zánětu nosních dutin způsobený alergií nebo rýmou.

Vitamín C je ve vodě rozpustný vitamín, který se nachází v rostlinných potravinách, jako jsou citrusy, listová zelenina a bobulovité ovoce. Dokáže zlepšit i příznaky alergické rýmy, jako je svědění či kýchání.

Bromelain je sloučenina, která se nejčastěji vyskytuje v ananasu, ale můžete ji najít i ve formě doplňku stravy. Je známo, že je účinný při léčbě dýchacích potíží a zánětů spojených s alergiemi. Analýza z roku 2023 zjistila, že bromelain může být účinný proti sinusitidě, což je typ zánětu nosních dutin způsobený alergií nebo rýmou.

Odborníci doporučují získávat bromelain spíše konzumací ananasu než užíváním doplňku stravy.

Devětsil lékařský je rostlina, která patří do čeledi sedmikráskovitých. Vyskytuje se v celé Evropě a v oblastech Asie a Severní Ameriky. Starší výzkum z roku 2012 naznačil, že by mohla být účinná při snižování intenzity a četnosti záchvatů migrény. Může být ale také užitečná při léčbě nosních alergií. Studie z roku 2023 zjistila, že devětsil je bezpečnou a účinnou přírodní možností léčby u lidí se sezonní alergickou rýmou.

Devětsil je možné si natrhat a usušit, případně je k dispozici jako olejový extrakt nebo v podobě doplňku stravy.

Zubní sklovina

Naše zuby jsou překvapivě tvrdé – obvykle zůstávají i po desítkách let kousání a žvýkání nepopraskané.

Jonathan Sarfati, přetištěno z kreacionismus.cz

Přesto je povrchová vrstva zvaná sklovina, i když je nejtvrdší látkou v lidském těle, křehká jako sklo. Sklovinou je pokryt hlavní materiál zubu, žlutavý dentin (i sloní kly jsou z pevného dentinu). Jaké skrývá sklovina tajemství, že zůstává bez prasklin – navzdory své křehkosti?

Jakmile dojde i k malé prasklině ve skle, rychle se jím šíří. Výzkum, při němž byla aplikována tlaková zátěž na zuby člověka a mořské vydry, však ukázal, že sklovina má řadu vlastností, které šíření prasklin zabraňují.

Hlavním důvodem jsou tzv. tufty, shluky prasklinám podobných „defektů“, vznikající během vývoje zubu v místech spojení skloviny s dentinem. Ty se pak stávají výchozím bodem pro praskliny, ale jsou hluboko v zubu, takže jsou chráněny před kazem. A prasklina se stabilizuje díky ochraně proti napětí od sousedních tuftů. V jedné výzkumné zprávě vědci uvedli: „Tufty, které společně působí jako les malých kazů, potlačují šíření těchto prasklin vzájemným rozdělením napětí mezi sebou.“

Dalším prvkem odolnosti proti prasklinám je uspořádání hranolů v zubní sklovině, což jsou její základní jednotky. Svazky hranolů se na délce spoje skloviny a dentinu vzájemně kříží s vnějším povrchem skloviny, což je vzor nazývaný *dekusace*. Toto rovněž brání šíření prasklin.

Šíření prasklin je také brzděno košíkovou mikrostrukturou skloviny a samoopravným procesem, při kterém se organickým materiálem vyplňují trhliny rozšířené z tuftů, které se samy také uzavírají organickou hmotou. Tento typ výplně spojuje protilehlé stěny trhliny, což zvyšuje potřebnou odolnost k pozdějšímu rozšíření trhliny.

A konečně, sklovina je dynamická, není statickým materiálem, jako je sklo. Při rozšíření praskliny se zub sám zahojí tak, že vyplní prostor organickým materiálem, který slepí stěny trhliny a zabrání tak jejímu dalšímu šíření.

Není to poprvé, co příroda – nebo lépe řečeno její designér – překvapila vědce extrémně odolnými strukturami, sestavenými však z křehkých materiálů.

Ropa není vždy jen fosilním palivem

Je dobře známo, že ropa se tvoří z pohřbené živočišné hmoty a že uhlí (což je pohřbená vegetace) se v některých případech pod zemí mění na ropu.

Carl Wieland, ze serveru kreacionismus.cz

Již nějakou dobu se ale řada výzkumníků zaobírá myšlenkou, že ropa může vznikat i z neživých zdrojů, jako je např. metan, z hlubin země. Např. dr. Thomas Gold (1920–2004) z Cornell University tvrdil, že ropa je „obnovující se prvotní polévka, kterou Země neustále vyrábí za výjimečně vysokých teplot a obrovských tlaků. Jak se tato látka přesouvá směrem k povrchu, je kontaminována bakteriemi, takže se pak zdá, že má organický původ datovaný do doby dinosaurů.“

Vladimir Kutcherov ze švédského Královského technologického institutu říká, že jeho výzkumný tým nyní přesvědčivě prokázal, že „surová ropa a zemní plyn mohou být v mnoha případech generovány zcela bez účasti fosilií“. Vědci simulovali prostředí hluboko pod zemí ve snaze ukázat, jak by se takové organické látky mohly generovat z neorganických minerálů za vysokých teplot a velkých tlaků.

Důsledky tohoto výzkumu, který je mnohými odpůrci vnímán jako kontroverzní, jsou veliké. Tento výzkum totiž neutralizuje pochybnost kritiků Bible založenou na tom, že v době potopy přece nemohlo být na Zemi tolik živých tvorů, aby se jimi dala vysvětlit veškerá ropa a plyn. Také je postavena do jiného světla myšlenka, že nám dochází ropa. Rýsuje se zde totiž eventualita, že ještě mnohem více ropy bude nalezeno hlubinnými vrty a v různých hostitelských horninách.

Již rok před tímto oznámením Kutcherov poukázal na to, že existují některá ropná pole, například ve Vietnamu, která čerpají „černé zlato“ z hornin, jako je žula. Pokud by se ropa tvořila pouze z pohřbených organismů, pak by hostitelské horniny musely být jen sedimentární (uložené vodou), nikoli vyvřelé jako je žula.

Vesmírný konflikt mezi dobrem a zlem

Proč je na světě tolik zla, pokud existuje dobrý Bůh? V dnešním světě vidíme mnoho tragédií, válek, nemocí a bolesti. Můžeme věřit v dobrého Boha, když je svět tak špatný?

Z knihy Daniela Dudy a Jiřího Moskaly Evangelium pro dnešek. Vydal Advent-Orion.

Představte si, že by vás na ulici zastavil neznámý člověk a chtěl si od vás půjčit 1000 korun. Půjčíte mu? Ne? Proč? Je zcela přirozené, že nedůvěřujete člověku, kterého neznáte. Dokonce vás neuspokojí ani to, že jste o tom člověku slyšeli něco vyprávět. Jestliže někoho neznáme nebo o něm máme jen kusé informace „z druhé ruky“, bude tím poznamenána i naše důvěra v tohoto člověka.

Podobně je to i s vírou v Boha. Na světě existuje mnoho pohledů, názorů na něj. Jaká je vlastně pravda? Není dýmu bez ohně a bez větru se ani list na stromě nepohne. Není něco pravdy na tom, z čeho je Bůh obviňován? Jestliže je Stvořitelem všeho, stvořil i zlo? Je Bůh zodpovědný za zlo, které je ve světě? Proč s tím něco neudělá? Jak se zdá, spíše jen pasivně přihlíží.

Musíme se s ním sami seznámit, sami se přesvědčit, jak to je. Protože i zde platí – jestliže ho neznáme, tak v něj nevěříme. Proč ho neznáme? V dnešním světě existuje mnoho názorů, představ, pohledů na Boha. Odkud se berou? Existuje někdo, kdo má zájem na tom, aby Bůh byl představen v nesprávném světle?

Co se stalo ve vesmíru

Konflikt ve vesmíru není věčný – na počátku byl pokoj, který byl založen na důvěře a lásce. Stvořené bytosti důvěřovaly sobě navzájem, důvěřovaly Bohu a on mohl zase důvěřovat jim. Kde je vzájemná důvěra, tam je dokonalá harmonie, pokoj, láska, jistota, svoboda. Ale stvořená bytost, anděl zvaný Lucifer [= Nositel světla], začal se vzpourou proti Bohu, a tím se změnil v satana [= nepřítel]. Proč to bylo možné? Bůh stvořil všechny bytosti jako svobodné, tedy i s možností vzbouřit se proti němu, zneužít

svobodu jim darovanou (viz Ezechiel 28,13–15.17; Izajáš 14,12–15).

Satan neměl důvod ke vzpouře (najít důvod znamená ospravedlnit zlo), ale měl možnost se vzbouřit, protože měl svobodnou vůli. Zlo je vždycky nelogické a absurdní. Satan nakonec zašel až tak daleko, že žádal svého Stvořitele, Ježíše Krista, aby se klaněl jemu, stvořené bytosti (viz Matouš 4,1–8). Ďábel napadl Boha a jeho charakter, začal o něm šířit polopravdy, pomluvy, lži a představil ho jako krutého, autoritativního, absolutistického a sobeckého tyrana.

Boží postoj k problému

Pán Bůh nezničil satana, ale dává mu možnost dokázat pravdivost jeho tvrzení (viz Zjevení 12,7–9). Ve vesmíru vypukla válka, do které byl později zatažen každý z nás, ať už se nám to líbí, nebo ne. Budoucnost každého záleží na tom, jaký bude výsledek této války. Tento výsledek je ještě důležitější než spasení člověka, protože je-li Bůh takový, jak ho satan představil, spasení nemá smysl.

Způsob, jakým Bůh zachází se satanem, vypovídá o Boží síle, ne slabosti. Kdyby Bůh satana a jeho spojence zničil (jestliže je všemocný, byla by to záležitost okamžiku), tím by jen dokázal, že vyžaduje od stvořených bytostí slepou poslušnost, a že pro dosažení svých cílů používá sílu. Právě způsobem, jakým se Bůh zachoval ke zlu, ukázal, že respektuje svobodu a spoléhá na pravdu a lásku.

Tento způsob řešení problému však vyžaduje delší čas a nese s sebou utrpení a bolest, které jsou ve zlu automaticky obsaženy. Ale jakkoli je drahá, je to jediná cesta, jak nastolit ve vesmíru trvalý mír. Bůh nemůže dokázat, že satanova obvinění jsou lží, tím, že je bude popírat, postaví proti nim jiná tvrzení nebo tím, že by satana okamžitě zničil. Právě existence zla okolo nás je bolestným, ale přesvědčivým důkazem toho, že Bůh k dosažení svých cílů nepoužívá manipulaci a sílu.

Proč se tedy jakoby zdá, že Pán Bůh se bezmocně dívá a nic nedělá? Protože Bůh je obviněn ze zneužívání svého postavení a síly a představen jako ten, kterému se nedá důvěřovat. Nemůže tedy problém vyřešit použitím nebo dokázáním své nepochybně obrovské moci, ale tím, že ukáže, jaký je, a tak odhalí svůj charakter. Satan to dobře ví, a proto se neustále snaží na Boha útočit, očernit ho, představit ho ve špatném světle. Podařilo se mu svést i Adama a Evu, a tak se problém přenesl na naši zem a na lidstvo. Právě na příběhu našich prarodičů a jejich pádu do hříchu je jasně vidět způsoby satanovy práce (viz Genesis 3,1–6).

Satan představuje Boha jako toho, kdo tvrdí, že lidi miluje, ale svévolně ohraničil jejich svobodu (verš 1), neříká pravdu (verš 4), dokonce přímo zastrašuje, protože nechce člověku dopřát něco lepšího (verš 5).

Jak to dopadne

Boj mezi dobrem a zlem není dualistickým věčným zápasem mezi dvěma rovnocennými protivníky, ale zápasem mezi Stvořitelem a stvořenou bytostí. Dnes je už jasné, na které straně je pravda, že Bůh v tomto konfliktu zvítězí (viz Zjevení 12,10.11). Otázkou je, na které straně budu stát já. Může se obyčejný, běžný člověk správně rozhodnout ve spleti tolika názorů a představ? Bůh hned v ráji zaslibuje člověku řešení celého problému, možnost vrátit se zpět na Boží stranu. Ujišťuje člověka o své neměnné a obětavé lásce. Slibuje člověku, že v boji, do kterého bylo lidstvo zavlečeno, Kristus zvítězí (viz Genesis 3,15). V osobě a díle Ježíše Krista, při jeho prvním i druhém příchodu je podstata Božího charakteru jasně a plně odhalena a vítězství zajištěno.

> Boj mezi dobrem a zlem není dualistickým věčným zápasem mezi dvěma rovnocennými protivníky, ale zápasem mezi Stvořitelem a stvořenou bytostí.

Bůh čeká, že se rozhodneme. Protože systém jeho vlády je otevřený, dává mi možnost posoudit důvody, které předložil, abych stál na jeho straně. On nečeká, že mu budu slepě důvěřovat. Chce rozumné, logické rozhodnutí založené na důkladném zvážení všech předložených důkazů a důvodů. Přeje si, abych vzal vážně a zodpovědně svou svobodu. K podstatě svobody patří schopnost vybrat si mezi dvěma protikladnými nebo navzájem se diametrálně odlišujícími alternativami. Pro takové rozhodnutí však potřebujeme seriózní informace.

Praktické důsledky

Konflikt mezi dobrem a zlem se neodehrává jen na úrovni makrokosmu, ale i našeho mikrokosmu. Spočívá v prožívání zla, bolesti, utrpení, nemoci i smrti v rovině každého z nás osobně, v mezilidských vztazích jako i v našem bezprostředním okolí. Právě zde se nás to dotýká nejosobněji a lidé se často ptají, proč Bůh nezasáhne, jestli mohou věřit v jeho existenci, když vidí tolik utrpení nevinných kolem sebe (války, děti, koncentrační tábory).

I když máme zkušenosti Božího nadpřirozeného zásahu, v globálu Bůh musí ve své lásce dovolit, aby se ve vesmíru prokázaly přirozené důsledky zla. Bůh nám dal svobodu a nemůže nás zbavit zodpovědnosti za ni a jejích důsledků. Avšak i v osobní rovině zaslibuje pokoj ve společenství s Kristem jako odpověď na to, co není možné momentálně vyřešit jinak.

Podobně i představy mnohých, že být křesťanem znamená vzdát se něčeho hodnotného, že Bůh mi něco nedopřeje, omezuje mě, že mě nemůže přijmout, odpustit moje viny, protože jsem až příliš hříšný atd., jsou založené na nesprávných představách, polopravdách a lžích satana. Mnozí lidé došli k závěru, že Bůh neexistuje, ne na základě pečlivého zvážení důkazů, ale na základě neakceptovatelnosti té verze náboženství, která jim byla předložena. Tito lidé vlastně nezavrhují Boha, ale karikaturu Boha, v pozadí které stojí její autor – satan. Jedině poznání Boha na základě jeho zjevení nám pomůže zaujmout k němu správný postoj.

A konečně: Pochopení svobody, která existuje ve vesmíru, nás zároveň vede k respektování osobní i náboženské svobody v mezilidských vztazích. Jestliže Bůh dal svobodu dokonce i Luciferovi, musíme i my být tolerantní vůči těm, kdo s námi nesouhlasí, mají jiné názory a představy než my.

Komu jsou pobyty určeny?

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

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

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

Co nabízíme?

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

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

Jaké jsou ceny?

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

Recepty z Country Life

I dnes vám přinášíme několik zajímavých a chutných čistě rostlinných receptů z produkce týmu kuchařů pražských vegetariánských restaurací Country Life.

Cibulačka

Tuto lehounkou a rychlou cibulačku můžete ochutnat v naší pražské restauraci v Melantrichově ulici, kuchařům děkujeme za recept! Příjemnou chuť dodá kombinace umeocta, balzamikového octa a agávového sirupu, hotovou ji budete mít raz dva, a to se cení. Podávejte s topinkami nebo krutony a čerstvými bylinkami – tymiánem nebo petrželkou.

1 kg červené cibule, 50 g kokosového oleje, 1 lžíce agávového sirupu, 1 lžíce sušeného tymiánu, 80 ml umeocta, 3 lžíce balzamikového octa, 1,5 l vody

Na oleji smažte asi 20 minut cibuli nakrájenou na větší plátky. Zasypte tymiánem a smažte další minutu. Přidejte vodu a vařte asi 25 minut do změknutí. Poté přidejte balzamikový ocet, umeocet a agávový sirup. Vše povařte ještě další 2 minuty a servírujte. Podávejte s topinkami nebo krutony.

Tofu paprikáš se šiškami z kuskusu

Delikátní papriková omáčka se nesmazatelně zapsala do srdcí nejedné generace. Je nasládlá, jemně pikantní, a co víc, skvěle si rozumí s tofu! K dokonalému obědu či večeři pak už chybí jen dobře padnoucí příloha – třeba vychytané šišky v netradiční kuskusové variaci.

250 g uzeného tofu, 2 lžíce mleté sladké papriky, 2 lžíce hladké mouky, 2 lžíce slunečnicového oleje, 150 g žampionů, 1 ks cibule, 4 stroužky česneku, sůl, 1 ks červené papriky, 1 1/2 lžičky drceného kmínu, 1 lžička lahůdkového droždí, 125 ml mandlové smetany, voda na podlití, 110 g celozrnného kuskusu, 220 ml vody, 400 g vařených brambor (jemně mletých), 175 g polohrubé mouky, 1 lžička soli

Tofu nakrájejte na špalíčky. V misce promíchejte lžíci mleté sladké papriky se lžící hladké mouky a ve vzniklé směsi špalíčky obalte. Poté je opečte dozlatova na rozehřátém oleji a odložte stranou.

Do pánve přidejte na plátky nakrájené žampiony a orestujte dozlatova. Přisypte na drobnou nakrájenou cibuli a česnek, osolte a nechte zesklovatět. Vložte na plátky nakrájenou papriku a orestujte.

Do pánve vmíchejte druhou lžíci mleté sladké papriky, kmín a zbývající lžíci mouky, promíchejte. Přidejte opečené tofu, lahůdkové droždí a podlijte vodou. Poduste asi 10 až 12 minut do zhoustnutí. Na závěr vmíchejte smetanu, nechte prohřát a dochuťte dle chuti.

Kuskus nasypte do vody a uvařte do podoby kaše. Poté jej promíchejte v míse s nastrouhanými brambory, moukou a solí na soudržné těsto. Podle škrobnatosti brambor můžete přidat mouku dle potřeby. Mokrou rukou poté vytvarujte šišky a vařte asi 7 minut ve vroucí osolené vodě.

Fazolová masala s mandlovou smetanou

Indická jídla jsou krémová, bohatě kořeněná, příjemně sytá. Jejich dobré pověsti dostojí i tato fazolová masala, ve které hraje zásadní roli mandlová smetana. Ta nenápadně zjemní všechny ostré a pikantní chutě, a tak si na ní pochutnají i jemnější povahy.

250 g červených fazolí, sůl, 2 lžíce olivového oleje, 2 ks bobkového listu, 1 lžička římského kmínu, 3 ks hřebíčku, 1 lžička chilli vloček, 1/2 ks celé skořice, 1 ks cibule, 2 stroužky česneku, 2 lžičky strouhaného zázvoru, 300 g pasírovaných rajčat, 1 lžička kurkumy, 1 lžička mletého chilli, 1/4 lžičky mletého kardamomu, 125 ml mandlové smetany, 1 hrst čerstvého koriandru

Fazole namočte do vody a nechte je tam ideálně přes noc. Vodu slijte a luštěniny uvařte v čerstvé osolené vodě doměkka.

V pánvi rozehřejte olej, vložte bobkový list, římský kmín, hřebíček, chilli vločky a skořici. Promíchejte a nechte rozvonět. Přidejte nakrájenou cibuli s česnekem a zázvorem a nechte zesklovatět.

Přilijte pasírovaná rajčata, uvařené fazole i s vodou z vaření a zbylé koření. Všechno společně povařte asi 30 minut, následně vmíchejte mandlovou smetanu a osolte podle chuti. Vyberte všechno celé koření, které se s masalou vařilo, a poté už přidejte jen nahrubo nasekaný koriandr.

Cizrna na paprice

Možná trochu netradičně při přípravě tohoto pokrmu používáme rajče a strouhanou mrkev. Omáčku odlehčí a dodají příjemnou svěžest.

3 lžíce slunečnicového oleje, 1 ks cibule, 1 ks mrkve, 1 ks oloupané rajče, 1 lžíce mleté sladké papriky, 2 lžíce mouky, 1/2 kostky zeleninového bujonu, 450 ml vody, 200 ml rostlinné smetany, 1 plechovka sterilované cizrny nebo 240 g vařené, sůl

Na rozehřátém oleji restujte dozlatova nakrájenou cibuli s najemno nastrouhanou mrkví. Mezitím si oloupejte rajče – v misce ho zalijte vroucí vodou, po minutě půjde slupka snadno sloupnout. Směs na pánvi osolte, přidejte nakrájené rajče a dále restujte.

Vmíchejte papriku a zaprašte moukou. Opět krátce orestujte. Přidejte bujon, vodu, smetanu a na nízkém plamenu poduste do změknutí zeleniny (asi 15 minut). Rozmixujte dohladka.

Do směsi vložte vařenou nebo sterilovanou cizrnu a nechte společně prohřát.

Tip: Podávejte s těstovinami, bramborovými nočky nebo s houskovým knedlíkem.

Šéfem ve školní...

Pokračování ze strany 5

dětem nic nevytýkáme, ani když vrátí celý oběd. Od personálu vyžaduju, aby se k dětem chovali mile a snažili se jim vyjít vstříc. Když se dítě rozpláče, protože zjistí, že má objednanou rajskou, ono ale chtělo zapečené těstoviny, když to jde, vyměníme mu to. Chci, aby sem chodily děti rády, chodím si k nim při obědě sednout, se spoustou z nich se znám z kuchařského kroužku, který tu vedu. Máme tu rodinnou atmosféru, to je další věc, kterou tu mám tak rád.

Máte recept, jak děti naučit jíst pestře a zdravě?

Sám bych si přál, aby moje vlastní děti jedly lépe. Když byly malé, jedly skoro všechno, dcera dokonce měla ráda tofu. Teď ho odmítá. Mám pocit, že se to u dětí láme s nástupem do školy, to nastává období, kdy ty zdravé věci bojkotují. Já jsem tady obešel všechny třídy prvního stupně a udělal jsem jim přednášku o luštěninách, aby děti vůbec věděly, co to je. Ukázal jsem jim, jak luštěniny vypadají, proč jsou dobré, připravil jsem ochutnávku... A pak děti přišly do jídelny a stejně si je nedaly.

Jak se sestavuje jídelníček pro školní jídelnu?

Komplikovaně. Připravuje se na celý měsíc, a než ho dáme s hospodářem dohromady, zabere nám to týden. Musíte myslet na to, že musí být pestrý, a dodržovat pravidla: hovězí maso z finančních důvodů můžete mít dvakrát do měsíce, stejně tak sladké a knedlíky. Když dáte jako druhé jídlo vegetariánský experiment, na jedničce musí být klasika. Když naplánujete hitovku, jako jsou bavorské vdolky nebo alpský knedlík s krémem, nejde, aby si je dalo šest set dětí, to bychom jich museli nachystat dva a půl tisíce kusů. Takže dáte na dvojku také oblíbené jídlo, například milánské špagety. Do toho musíte hlídat, aby kombinaci těch dvou jídel na daný den zvládla kuchyň. Nemůžete si ji zablokovat, protože se ukáže, že vám nestačí vybavení nebo personál nebude stíhat. Vymýšlení jídelníčku jsou takové šachy. Když ho konečně sepíšu, vytištěný si ho odvezu domů, vždycky tam objevím ještě něco, co nesedí a je potřeba předělat.

Muž, žena...

Pokračování ze strany 17

jaké oblečení by bylo nejlepší, a vtom zahlédne maminku, která pleje jahody. „Franto, maminka pleje jahody, neměli bychom ten výlet odložit?“ – „Ale tak jsme se na něj těšili, tak dlouho jsme nikde nebyli, další volný den v nedohlednu...“ – „No jo, ale co ta maminka? Vždyť víš, že ji po takové práci vždy bolí záda.“ – „Však jí řekneme, ať to nedělá, že to uděláme v týdnu.“ Dohodnuto. „Maminko, nedělej to, my to uděláme v týdnu.“ – „Ale děti, já to ráda dělám, jenom běžte na výlet.“ – „Ne, maminko, víš, jak tě vždycky bolí záda, my to opravdu uděláme.“ – Ne, ne, děti, jenom běžte.“ – Frantíku, nezlob se, ale já v tom nemůžu nechat maminku samotnou. Musím jí pomoci. Však ty jahody také jíme.“ – „Fakt, slibuji, že to udělám v týdnu.“ – Ne, nezlob se, mně je to trapné, jít na výlet a maminku v tom nechat...“ – „No, když myslíš...“ Jakou náladu si asi připravili pro celý den všichni zúčastnění?

A tak uzavírejme:

Mladí zakládají novou jednotku. Rodiče jsou jistě jejich velmi blízcí. Vždyť to jsou rodiče. Ale nemohou být jejich nejbližší. Nejbližší jsou oni dva vzájemně mezi sebou. Nikdo jiný než oni dva do manželství nepatří.

Rodiče z nich nemohou snímat jejich úkoly a zodpovědnosti. Pokud mladí nejsou schopni zvládnout to, co běžně život vyžaduje, nejsou ještě zralí pro partnerství.

Rodiče jsou povinni propustit děti do manželství. A když přijedou k mladým, jsou jistě vítáni. Měli by si ale uvědomit, že jsou u svých dětí pouze na návštěvě. Ovšem to by si měli uvědomit i „mladí“, pokud přijedou k rodičům, kde jsou jistě stejně tak vítáni.

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