Časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

4/2024

prameny zdraví

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

Jak jste na tom s trávením? 8

Zdraví není náhoda 14

Co by si měla uvědomit žena 16

9 771803 597004 04

FAKTA O ZDRAVÍ

O PROJEKTU | VIDEA

Najdi, co potřebuješ

Napište hledaný text... HLEDAT

Nejnovější videa

Nejlepší strava proti cukrovce

6. 12. 2019 5:20

Léčba refluxu u dětí s pomocí stravy

4. 12. 2019 5:31

Platí přínosy pití kávy pro všechny?

2. 12. 2019 7:12

Jídlo, které nejvíce kazí zuby

29. 11. 2019 5:33

Pesticidy v marihuaně

27. 11. 2019 5:54

Mléčné výrobky a rakovina

25. 11. 2019 7:41

Borůvky jako součást jídelníčku při cukrovce a prostředek k opravě DNA

22. 11. 2019 4:17

Nejlepší způsob, jak vařit zeleninu

20. 11. 2019 5:21

Nejlepší potraviny proti zápachu z úst a zánětu dásní

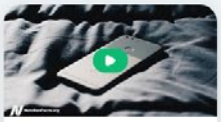
18. 11. 2019 6:14

Jak léčit zánět ozubice (periodontitidu) stravou

15. 11. 2019 4:58

Je zázvor prospěšným doplňkem diabetické stravy?

13. 11. 2019 4:24



Ovlivňují mobilní telefony spánek?

11. 11. 2019 4:38

Jsou vegetariáni ohroženi poruchami příjmu potravy?

8. 11. 2019 5:13

Příznivé účinky datlí na tlusté střevo

6. 11. 2019 5:01

Je jídlo s marihuanou bezpečné?

4. 11. 2019 5:27

Je máslo skutečně zpátky? Co říká věda?

1. 11. 2019 7:40

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

30. 10. 2019 4:52

Mohou meruňková jádra fungovat jako alternativní léčba rakoviny?

28. 10. 2019 4:51

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

25. 10. 2019 7:23

Vejce a rakovina prsu

23. 10. 2019 4:35

Editorial

Milí čtenáři,

začínáme v těchto dnech druhý běh kurzu Hubneme zdravě. RESTART je určen těm, kteří si již vyzkoušeli, že jsou schopni v ideálním režimu, jenž v programu doporučujeme, efektivně zhubnout, někdo méně, někdo více – rekordmani a rekordmanky až přes 30 kilogramů! A pak někdy i toto všechno zase úspěšně nabrat nazpět… ☹ A to navzdory tomu, že jejich zkušenost s programem byla v naprosté většině případů vynikající; cítili se výrazně lépe po stránce tělesné i po stránce psychiky a obvykle se i zbavili některých (či dokonce řady) vleklých zdravotních problémů.

S chutí do toho, půl je hotovo! Přesně tak – držení náročného programu ve skupině a zhubnutí i několika desítek kilogramů je teprve polovina díla, mnohem těžší je ztracená kila si nastálo udržet od těla. Uvědomila si většina účastníků – i já, lektor a výzkumník. ☺

Proč je tomu tak? Něco tady chybí… Problém je totiž v hlavě. A to doslova. Nedává přece žádný smysl, když si vyzkoušíme, že nám něco po všech stránkách svědčí, vracet se zase k praxi, v jejímž důsledku jsme se necítili ale vůbec dobře. Napadá mne v této souvislosti jeden biblický verš, který se zde ale neodvážím uvést… ☺ Dokud nám „nepřeskočí“ a nerozhodneme se natrvalo pro plnohodnotnou rostlinnou stravu (a všestranně zdravý životní styl) – a nic jiného – není vyhráno. Pokušení číhají na každém kroku. Věc ještě komplikuje to, že jsme si mnohdy zvykli jídlem řešit své problémy. A když přijde nějaká krize – a ta dříve nebo později zaručeně přijde – pak… Doplňte si sami. ☺

Chleba se láme v oblasti psychiky, ve sféře duševního zdraví. Nemáme sami sebe vždy pod kontrolou. Necháváme se – přinejmenším někdy – ovládat zvnějšku.

A tak mne napadá, že se skoro na každém z nás znovu a znovu opakuje onen dávný biblický příběh ze zahrady Eden. (Pozor, nespleťte si s Epicentrem zdraví Eden, které založil a provozuje můj druh v boji Roman Uhrin. ☺) První pokušení bylo jídlem – a většina z nás je dodnes pod kontrolou nezvládnuté chuti k jídlu.

Měl jsem dnes ráno u snídaně pěkný rozhovor s návštěvou z Velké Británie. Ona mladá žena se chystá jako misionářka do Japonska. Vyrůstala v adventistické rodině a ví velmi dobře, o čem je v řádcích výše řeč. Shodli jsme se, že nejde jen o jídlo, že jde o víc – v angličtině je pro to slovo „spell“, tzn. prokletí.

Ano, milí čtenáři. Jde zde (i) o duchovní boj. Nenechme se vodit „druhou stranou“ za nos. Když se spojíme, když si uvědomíme kořeny našich problémů, když „půjdeme do sebe“ a „obrátíme se“ (k dobrému čelem a zlému zády), s pomocí skupinové i individuální terapie a ve víře v pomoc shůry nám nakonec v hlavě „přeskočí“ a zvítězíme. ☺

To ze srdce přeji třicítce statečných účastníků aktuálního RESTARTU i vám všem, milí čtenáři!

Srdečně zdraví váš

Robert Žižka, šéfredaktor

Obsah

civilizační nemoci

4 Potraviny, hormony a prostata

cesty ke zdraví

8 Jak jste na tom s trávením?

encyklopedie

10 Jablko, král mezi ovocem

duševní zdraví

11 Mozek v nejlepší kondici

infekční choroby

12 Průmyslové chovy – a my lidé…

newstart

14 Zdraví není náhoda

partnerské vztahy

16 Co by si měla uvědomit žena

děti a rodiče

18 Rozvod je pro dítě vždycky rána

evoluce vs. stvoření

20 Netopýři „znají“ rychlost zvuku

životní prostředí

22 Digitální odpadový secondhand

k zamyšlení

24 Děti, nebo služebníci?

produkty a recepty

26 Podzimní recepty z obilovin

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

Potraviny, hormony a prostata

Co víme o potravinách a rakovině prostaty a jak se mohou muži před ní chránit?

Z knihy Neala Barnarda Balance Your Hormones.

Za prvé, stejně jako u mnoha jiných forem rakoviny hraje roli tělesná hmotnost. U mužů s nadváhou může být problémem inzulínová rezistence. Za normálních okolností inzulín přivádí glukózu a bílkoviny do buněk. Hromadící se tělesný tuk však způsobuje, že se buňky brání působení inzulínu. V reakci na to slinivka břišní vytváří stále více inzulínu ve snaze překonat tuto rezistenci a zdá se, že tento nadbytečný inzulín zvyšuje riziko vzniku rakoviny.

Hubnutí pomáhá. S menším množstvím tělesného tuku může inzulín vykonávat svou práci, aniž by to přeháněl.

Odkazy na mléko

Překvapivé množství důkazů spojuje mléčné výrobky s rakovinou prostaty. Toto onemocnění bylo dlouho běžné ve Spojených státech a severní Evropě, kde jsou mléko, sýry a máslo na denním pořádku. V Japonsku, Thajsku, Číně a dalších zemích, kde mléčné výrobky nebyly součástí tradiční stravy, bylo vzácnější. S tím, jak se do těchto zemí dostaly mléčné a masné výrobky v důsledku západní civilizace, stoupl výskyt rakoviny prostaty.

V roce 2016 vědci prověřili všechny dosavadní důkazy. Kombinací výsledků jedenácti různých studií zjistili, že muži, kteří konzumují nejvíce mléčných výrobků, mají o 43 % vyšší riziko úmrtí na rakovinu prostaty ve srovnání s muži, kteří se mléčným výrobkům obecně vyhýbají.

Proč se to děje? Obsahuje mléko hormony? Ano, samozřejmě, že ano. Pocházejí od krávy, která intenzivně produkuje hormony, zejména estrogeny, které se dostávají do mléka – a koncentrují se při jeho přeměně na sýr. Ale v případě rakoviny prostaty může být skutečným problémem něco jiného. Když pijete mléko, vaše tělo produkuje sloučeninu zvanou inzulínu podobný růstový faktor (IGF-1). Každý člověk má přirozeně nějaké množství IGF-1 v krvi, zejména v dětství a dospívání. Jak jeho název napovídá, pomáhá vám růst. Když dosáhnete dospělosti, vaše tělo vytváří méně IGF-1, protože je čas růst zastavit. Ve skutečnosti nechcete mít v dospělosti v krvi příliš mnoho IGF-1, protože podobně jako (žádoucí) růst u dětí způsobuje v dospělosti (nežádoucí) růst rakovinných buněk do nádorů. Když se smíchá IGF-1 s rakovinnými buňkami ve zkumavce, buňky se množí jako o závod.

Konzumace mléka zvyšuje hladinu IGF-1. Ve studii Creightonské univerzity se u dospělých, kteří konzumovali tři porce mléka denně, zvýšila hladina IGF-1 přibližně o 10 %. Může desetiprocentní zvýšení IGF-1 zvýšit riziko rakoviny? Ukázalo se (ve studii Physicians Health Study), že ti muži, u nichž se vyvinula rakovina, měli na začátku studie v krvi asi o 10 procent více IGF-1 než muži, kteří zůstali bez rakoviny. Jinými slovy, zdá se, že mléčné výrobky zvyšují produkci IGF-1 v lidském těle a IGF-1 následně podporuje růst rakovinných buněk. To není moc dobrá reklama na mléčné výrobky.

A je toho víc. Mléčné výrobky jsou spojeny s rakovinou prostaty i prostřednictvím dalšího mechanismu, který se týká vitaminu D. Normálně vitamin D pochází ze slunečního záření. Když sluneční světlo dopadá na kůži, vytváří se forma vitaminu D, která se pak aktivuje v játrech a ledvinách. Odtud vitamin D funguje jako hormon, jehož úkolem je pomáhat vstřebávat vápník z potravin, které jíte. Vitamin D má také preventivní účinek proti rakovině.

Zatímco vědci stále zjišťují další podrobnosti o tom, jak mléčné výrobky způsobují rakovinu, je užitečné si uvědomit, že mateřské mléko je určeno pouze k jednomu účelu – poskytnout dočasnou výživu rychle rostoucímu potomku. Pokud si z pití mléka uděláme celoživotní návyk, vystavujeme se účinkům, které příroda nikdy nezamýšlela.

A tady mléčné výrobky odvádějí špinavou práci. Pokud pijete mléko nebo jíte sýr, vápník, který obsahují, se dostává do krevního oběhu. Vaše tělo pozná, že dostává příliš mnoho vápníku, a začne zpomalovat aktivaci vitaminu D s cílem snížit vstřebávání vápníku. To je dobrá reakce, která zabrání vašemu tělu v předávkování vápníkem. Když však vypnete aktivaci vitaminu D, ztratíte část jeho protirakovinného účinku. Mléčné výrobky tedy mají za následek potlačení aktivity vitaminu D ve vašem těle, což vás vystavuje vyššímu riziku vzniku rakoviny – nebo to alespoň naznačují důkazy.

Zatímco vědci stále zjišťují další podrobnosti o tom, jak mléčné výrobky způsobují rakovinu, je užitečné si uvědomit, že mateřské mléko je určeno pouze k jednomu účelu – poskytnout dočasnou výživu rychle rostoucímu potomku. Pokud si z pití mléka uděláme celoživotní návyk, vystavujeme se účinkům, které příroda nikdy nezamýšlela.

Rybí oleje a rakovina prostaty

Některé omega-3 mastné kyseliny se rovněž podílejí na vzniku rakoviny prostaty. Jedná se o omega-3 mastné kyseliny s dlouhým řetězcem obsažené v rybím tuku: EPA, DPA a DHA. Výrobci potravinových doplňků již léta doporučují rybí oleje pro zdraví srdce, mozku a mnoho dalších účelů. Málokdo ale ví, že většina z těchto zdravotních tvrzení ztroskotala na důkladném vědeckém zkoumání. Několik výzkumných studií přitom zjistilo, že muži s vyšším množstvím těchto omega-3 v krvi měli vyšší riziko rakoviny prostaty.

V roce 2014 dali vědci ze sedmi různých studií dohromady všechna data. Měli k dispozici výsledky od 5 098 mužů, u nichž se rakovina objevila, a 6 649 mužů, u nichž se rakovina neobjevila. Ukázalo se, že EPA i DHA jsou spojeny s rakovinou prostaty. Muži s nejvyšší hladinou EPA v krvi měli o 14 % vyšší riziko ve srovnání s muži s nejnižší hladinou. Muži s nejvyšší hladinou DHA v krvi měli o 16 procent vyšší riziko.

Rajčata na pomoc

Červená barva rajčat, melounu nebo růžového grapefruitu pochází z lykopenu. Je to příbuzný betakarotenu, barviva, které dělá mrkev oranžovou. Oba jsou silnými antioxidanty, což znamená, že mohou neutralizovat volné radikály, které by jinak mohly způsobit rakovinu. Harvardská studie zjistila, že muži, kteří si každý týden dopřejí deset a více porcí rajčatových výrobků, mají o 35 % nižší riziko vzniku rakoviny prostaty ve srovnání s muži, kteří si rajčata dopřávají méně často. A to i v případě, že rajčata byla ve formě kečupu či omáčky na pizzu.

Harvardská studie zjistila, že muži, kteří si každý týden dopřejí deset a více porcí rajčatových výrobků, mají o 35 % nižší riziko vzniku rakoviny prostaty ve srovnání s muži, kteří si rajčata dopřávají méně často.

V roce 2017 vědci z Illinoiské univerzity zkombinovali výsledky dvaačtyřiceti předchozích studií a toto zjištění potvrdili – čím více lykopenu přijmete, tím nižší je riziko rakoviny prostaty. Syrová rajčata jsou v pořádku. Tepelné (či mechanické) zpracování však pomáhá lykopen z rajčat uvolňovat, takže se lépe vstřebává.

Další výhoda sójových produktů

Stejně jako jiné nádory související s množstvím hormonů v těle je i rakovina prostaty v asijských zemích méně častá než v Severní Americe. Výzkum naznačuje, že jedním z důvodů mohou být sójové produkty. Část hodnoty sójových výrobků samozřejmě spočívá v tom, co *nejsou*. To znamená, že sójové mléko *není* kravské mléko a sójový burger *není* maso. Vzhledem k tomu, co víme o mléce a mase, jsou to skutečné zdravotní výhody. Sójové boby však mají také ochranné hormonální účinky.

V roce 2018 vědci zkombinovali výsledky předchozích studií a zjistili, že muži, kteří konzumují nejvíce sóji, mají o 29 % nižší riziko vzniku rakoviny prostaty než muži, kteří se sóji vyhýbají. Poté si výzkumníci položili otázku, zda se účinek nefermentovaných sójových výrobků (tofu, sójové mléko a edamame) liší od účinku fermentovaných výrobků, jako je miso (sójová pasta používaná do polévek) a natto (fermentované sójové boby s ostrou chutí a vůní). Vítězem se staly nefermentované potraviny, které snížily riziko vzniku rakoviny prostaty o 35 %.

Pro snížení rizika vzniku rakoviny prostaty je tedy vhodné vyhýbat se mléčným výrobkům (a obecně výrobkům živočišného původu) a využívat sílu rostlin, zejména výrobků ze sóji a potravin bohatých na antioxidanty, jako jsou např. rajčata či meloun. V případě omega-3 kyselin není situace zatím zcela jasná – ale zdá se, že omega-3 mastné kyseliny z rostlinných výrobků (lněné semínko, chia, vlašské ořechy) rozhodně neškodí – a možná i v tomto ohledu pomáhají.

Přežití rakoviny prostaty

Potraviny mohou ovlivnit nejen to, zda rakovina začne, ale i to, zda bude postupovat nebo ustupovat. Potraviny, které pomáhají, jsou rostlinného původu. To odpovídá zjištění kalifornských vědců, kteří zjistili, že když byla japonským mužům diagnostikována rakovina prostaty, měli ve srovnání s bílými Američany o 34 % menší pravděpodobnost, že na ni zemřou. Není třeba dodávat, že tradiční japonský stravovací režim se od typické západní stravy velmi liší. Neobsahuje vůbec žádné mléko a jen málo masa. Klade důraz na rýži, zeleninu, ovoce a sójové výrobky (jako je polévka miso a tofu). Přestože japonské tradice pod vlivem

Dokončení na straně 27

Domácí mazlíčci a lidská srdce

Podle prohlášení Americké kardiologické společnosti nese s sebou vlastnění domácího zvířete nižší riziko srdečních onemocnění.

Z přehledu studií o vlivu domácích zvířat na lidské zdraví vyplynulo, že majitelé domácích zvířat mívají nižší krevní tlak a hladinu cholesterolu, méně stresu a menší výskyt obezity. Jedna studie provedená na více než 5200 dospělých osobách ukázala, že majitelé psů mají o 54 % vyšší pravděpodobnost, že dosáhnou doporučené úrovně fyzické aktivity.

Až budete zvažovat své volnočasové aktivity, myslete na láskyplný vztah, který můžete navázat se psem nebo kočkou. Nejenže vám domácí mazlíček bude „ležet na srdci", přinese to i zlepšení zdraví vašeho srdce – takže budete žít delším a šťastnějším životem.

Fyzická aktivita nesmí chybět

Výzkumníci vedli žáky 1. a 2. tříd v Charlestonu v Jižní Karolíně během vyučování k pohybovým aktivitám; zároveň pokračovala/probíhala běžná školní výuka. Zjistili, že ve srovnání s žáky, kteří se programu neúčastnili, se procento dětí, které dosáhly úspěchu ve standardizovaných testech, zvýšilo z 55 na 68 %.

Tato studie přispívá k rostoucímu počtu důkazů o tom, že fyzická aktivita prospívá nejen tělu, ale i mysli.

Tabák a srdeční choroby

Tabáková epidemie je jednou z největších hrozeb pro veřejné zdraví, které kdy svět čelil; ročně zabije více než 7 milionů lidí.

Přibližně 80 % ze 1,1 miliardy kuřáků na celém světě žije v zemích s nízkými a středními příjmy, kde je zátěž nemocí a úmrtí souvisejících s tabákem největší. Rostoucí obliba bezdýmných tabákových výrobků, zejména mezi dospívajícími, je znepokojující.

Všem těmto úmrtím a nákladům lze zcela zabránit. Odvykání kouření přináší okamžité i dlouhodobé zdravotní výhody všem kuřákům – během 20 minut se sníží tepová frekvence a krevní tlak, za dvanáct hodin klesne hladina oxidu uhelnatého v krvi na normální hodnotu.

Pití nezletilých

Nedávná studie provedená na 295 středoškolácích naznačuje, že pití a opíjení se v raném věku jsou hlavními rizikovými faktory pro zneužívání alkoholu. Účastníci, kteří se poprvé napili ve velmi mladém věku, přešli k těžkému pití rychleji než ti, kteří měli první zkušenost s pitím později.

Rodiče hrají klíčovou roli při vyhýbání se tomuto rizikovému chování. Pokud je věk užití primárním rizikovým faktorem, mělo by se úsilí rodičů a vychovatelů zaměřit na prevenci zahájení užívání jakékoli škodlivé látky.

Stravovací návyky se vytvářejí brzy

Studie publikovaná v časopise JADA zjistila, že batolata ve věku 12 měsíců přijímají třetinu denních kalorií ze svačinek mezi hlavními jídly. S přibývajícím věkem jsou tyto svačinky stále méně výživné. Vzorce stravování s nízkým obsahem ovoce a zeleniny a vysokým obsahem sladkostí a nasycených tuků se vytvářejí již před dosažením prvního roku a ustalují obvykle do 24 měsíců.

Rodiče mohou položit základy zdravé stravy již v raném věku, kdy se formují stravovací návyky a preference. Jednoduché změny ve stravování pomůžou předcházet obezitě a chronickým onemocněním dětí. Nahraďte sladkosti jahodami a vaše děti budou zdravější a šťastnější.

Obrazovky ruší spánek

Nedávná studie zjistila, že večerní hraní videoher, kontrolování e-mailů a textových zpráv nebo noční sledování televize nás připravuje o dostatek spánku. Téměř 95 % dotazovaných ve studii uvedlo, že hodinu před spaním používají nějaký druh elektroniky, a přibližně dvě třetiny přiznaly, že během týdne nespí dostatečně.

Vystavení umělému světlu před spaním zvyšuje bdělost a potlačuje uvolňování melatoninu, hormonu podporujícího spánek. Vystříháním se používání elektroniky před spaním můžete pozitivně ovlivnit spánek, náladu, zdraví, vztahy, zvládání stresu, produktivitu práce i studijní výsledky. Zkuste vypnout obrazovku a vzít do ruky knihu – vyspíte se lépe a plnohodnotněji.

Hubnutím k prevenci rakoviny

Mezinárodní agentura pro výzkum rakoviny (IARC) Světové zdravotnické organizace uvedla, že přibývá důkazů o tom, že zhubnutí může zabránit vzniku některých druhů rakoviny souvisejících s obezitou. Mezi ně patří např. rakovina prsu či tlustého střeva, a také rakovina jícnu (po menopauze).

Americký institut pro výzkum rakoviny odhaduje, že pokud by si každý Američan udržoval váhu v optimálním rozpětí (tj. BMI 18,5–25 kg/m^2), dalo by se jen v USA zabránit 130 tisícům nebo více případům rakoviny ročně.

Pravidelný pohyb chrání mozek

Přáli jste si někdy, abyste nemuseli skládat prádlo, sekat trávník nebo vynášet odpadky?

Studie publikovaná v Archives of Internal Medicine zjistila, že u seniorů, kteří vynakládali nejvíce energie na každodenní povinnosti, byla po pěti letech o 91 % nižší pravděpodobnost, že dojde k poklesu paměti, koncentrace a schopnosti řeči než u těch, kteří byli nejméně aktivní.

Senioři z nejaktivnější skupiny spálili nejvíce kalorií při běžných každodenních činnostech. I takové aktivity, jako je např. chůze či vykonávání běžných domácích prací, zvyšují tepovou frekvenci a zlepšují krevní oběh – a zároveň chrání mozkové funkce.

S využitím podkladů z Adventist Health Ministries

Jak jste na tom s trávením?

Sledování bublinek stoupajících vzhůru v akváriu s pestrobarevnými tropickými rybičkami při jejich krmení může být relaxační aktivitou. Něco jiného ale je, když k něčemu podobnému dochází v našich střevech.

Vicki Griffinová

Existuje úleva od říhání, nadýmání, poruch trávení a střevních potíží, které trápí až 20 procent dospělé populace na celém světě?

Gastronomická válka

Mnohé zažívací a střevní potíže mají kořeny v našem kulturním odklonu od vlákniny, pohybu a sociálních vazeb. Zběsilý, rychlý a izolovaný životní styl v kombinaci s tučným jídlem z fastfoodů, sladkými pochutinami a nečinností se podepsal na zdraví trávicího traktu a způsobil prudký nárůst tzv. funkčních střevních poruch.

Mezi funkční střevní poruchy patří syndrom dráždivého tračníku, zácpa, průjem a nadýmání. Existuje mnoho příčin střevních a trávicích poruch. Konkrétní diagnózu a léčbu onemocnění trávicího traktu vždy konzultujte se svým lékařem.

Náš trávicí systém, stejně jako mnoho jiných systémů v přírodě, funguje nejlépe v uspořádaných rytmech a cyklech. Pravidelné hodiny pro jídlo, spánek, odpočinek, pohyb a další rutiny podporují duševní a fyzické zdraví i zdravé trávení. Následující praktické tipy mohou pomoci zlepšit trávení a funkci střev – abyste si mohli užívat bublinek při pohledu na akvárium, ale nepocítili jejich nepříjemné účinky ve vlastních střevech!

Jídelníček: co dělat a nedělat

Mezi dietní doporučení při funkčních střevních poruchách patří vyšší příjem vlákniny v kombinaci se stravou s nižším obsahem tuků. Strava bohatá na čerstvé ovoce, zeleninu, celozrnné obiloviny, jako jsou ovesné vločky, rýže natural a další rostlinné potraviny, má velký objem, což napomáhá pravidelnosti vyprazdňování a omezuje výskyt zácpy a průjem.

Jídla s vysokým obsahem nasycených tuků a cholesterolu podporují gastritidu neboli zánět žaludeční sliznice. Rostlinné potraviny mají vysoký obsah živin a nízký obsah tuku. Vláknina ve stravě snižuje riziko gastritidy a riziko zánětlivých střevních onemocnění. Tyto potraviny poskytují prostředí pro zdravější střevní mikrobiom a lépe fungující střeva; v důsledku i lépe fungující mozek a imunitní systém.

Ostrá kořeněná jídla, alkohol, kofein a vysoký obsah sodíku podporují záněty a působí proti zdraví trávicího traktu. Pravidelná doba jídla v kombinaci se stravou s vysokým obsahem vlákniny a dostatkem pohybu naopak snižuje zánětlivost a podporuje zdravou peristaltiku – vlnovité pohyby, které posouvají natrávené látky trávicím traktem.

Načasování jídla a další tipy

Vynechávání snídaně a časté svačinky mají tendenci zvyšovat celkový příjem kalorií a přidávat kila na váze. Přejídání narušuje schopnost žaludku zpracovat další jídlo. To může způsobit zažívací potíže, nepříjemné pocity a plynatost. Časté jezení – kdykoliv člověka napadne – je spojováno s rakovinou tlustého střeva a jezení v nočních hodinách s refluxem kyselin a nekvalitním spánkem. Bohaté večerní jídlo může zhoršit hladinu cukru v krvi naměřenou u diabetika 2. typu následující ráno.

Zkuste snídat vydatné celozrnné snídaně s ovocem a ořechy a omezovat jídlo ve večerních hodinách. Je to spojeno s lepší kontrolou hmotnosti, nálady a duševních funkcí. Staré přísloví zní: „Snídej jako král, obědvej jako princ a večeř jako chuďas."

Častou příčinou zažívacích a žaludečních potíží je hltání jídla. Tato praxe souvisí také

Dávejte si na talíř menší porce a přestaňte jíst dříve, než jste úplně „nacpaní". Po jídle budete mít méně „mentální mlhy" nebo pocitu apatie.

se špatnou kontrolou hladiny cukru v krvi a rakovinou žaludku.

Lidé, kteří jedí pomalu, toho snědí méně, a jejich denní kalorický příjem může být v důsledku až o 200 kalorií denně nižší. Důkladné rozžvýkání jídla je spojováno s lepšími duševními funkcemi a náladou. Při pomalejším jezení a vzorném žvýkání se zlepšuje trávení a lépe využívají v jídle obsažené živiny.

Studie ukazují, že i když člověk jen mírně omezí příjem stravy a přestane jíst dříve, než se cítí zcela nasycen, přispívá to k lepšímu trávení – a dokonce i prodlužuje život. Menší množství jídla snižuje zažívací potíže a reflux kyselin.

Dávejte si na talíř menší porce a přestaňte jíst dříve, než jste úplně „nacpaní". Po jídle budete mít méně „mentální mlhy" nebo pocitu apatie.

Pití vody mezi jídly – namísto běžné konzumace velkého množství tekutin při jídle – ponechá více prostoru pro výběr zdravých potravin a napomůže trávení. Každé ráno nabijte svůj organismus vypitím sklenice či dvou vlažné nebo teplé vody. Pijte jen mezi hlavními jídly a přestaňte pít dvě hodiny před spaním.

Nálada a pohyb

Existuje přímá linie „mozek – střeva", které spojuje emoční zdraví se zdravím trávicího traktu (a naopak). Chronický stres, úzkost a deprese jsou spojeny se syndromem dráždivého tračníku, bolestmi břicha, průjmy, zácpou a žaludečními potížemi. Zvládání stresu, relaxační cvičení a fyzická aktivita pomáhají snižovat stres, zlepšovat náladu a zmírňovat deprese – to vše napomáhá lepšímu fungování trávicího traktu.

Intenzivní cvičení, jako je běh, může ale zhoršovat příznaky trávicích problémů. Nejlepší je mírné kardiostimulační cvičení, například v podobě rychlé chůze. Ideální je věnovat se pohybové aktivitě nalačno (to znamená před jídlem, kdy jsou střeva v klidu) a pomalu zvyšovat délku a intenzitu cvičení.

Živé slovo

Bible nás učí, že „všechno má určenou chvíli a ... svůj čas" (Kazatel 3,1). Pravidelnost v době jídla, zdravé volby, kontrola stresu a spojení s pozitivními lidmi – to vše společně přispívá k vytvoření emoční i trávicí stability.

Stejně jako systémy v přírodě a biologii mají uspořádané zákonitosti a konečný plán, má Bůh pro váš život úžasný plán a záměr. Zve nás k němu již nyní a stále: „Hle, stojím přede dveřmi a tluču; zaslechne-li kdo můj hlas a otevře mi, vejdu k němu a budu s ním večeřet a on se mnou" (Zjevení 3,20). Stejně jako pravidelná konzumace dobrého jídla zmírňuje zažívací potíže, každodenní sycení se Božím slovem vám pomůže urovnat životní cestu a spojí vás se zdrojem věčného života.

Děti a spánek

Studie publikovaná v Archives of General Psychiatry zjistila, že děti, které nemají dostatek spánku, mají častěji nadváhu než jejich dobře odpočatí vrstevníci. Výzkumníci zjistili, že zkrácení denního REM spánku o jednu hodinu téměř ztrojnásobuje pravděpodobnost nadváhy a obezity u dětí.

Vraťte pohádku před spaním a ukládání ke spánku. Zavedení pravidelného režimu před spaním může zajistit, že vaše dítě bude dostatečně spát, a pomoci snížit riziko obezity.

Závislost na videohrách

Podle dvouleté studie, které se zúčastnilo více než 3000 dětí školního věku, je závislost na videohrách spojena s problémy mládeže, včetně depresí, úzkosti, sociálních fobií a horších školních výsledků. Ti, kteří přestali hrát videohry, skončili s nižší úrovní stejných příznaků, ale stále s vyšší úrovní než kontrolní skupina dětí, které se nikdy nestaly závislými.

Americká pediatrická akademie doporučuje, aby rodiče omezili čas strávený u obrazovky na maximálně dvě hodiny denně, včetně televize, videí/DVD a videoher. Tím snížíte riziko špatných školních výsledků a psychických problémů svého dítěte.

Vypněte tedy obrazovku a dopřejte svému dítěti lepší a šťastnější budoucnost.

Každodenní cvičení dětem prospívá

Výzkumníci zjistili, že více než 90 % dětí ve věku 9 až 11 let splňuje doporučenou míru středně intenzivní až intenzivní fyzické aktivity pro děti. Ve věku patnácti let však již pouze 31 procent z nich splňovalo doporučenou úroveň ve všední dny a 17 procent o víkendech. Výzkumníci odhadli, že fyzická aktivita se každý rok snížila přibližně o 40 minut denně. Dokonce i pouhých 15 minut chůze denně přináší zdraví prospěšné účinky.

Pokud vaše dítě pohyb nevyhledává, podporujte rodinné aktivity, jako je jízda na kole, turistika, míčové hry nebo plavání.

S využitím podkladů z Adventist Health Ministries

Jablko, král mezi ovocem

S jablky se setkáváme v úžasné pestrosti barev, chutí i konzistencí. Dobře se skladují a pro řadu lidí jsou dnes jednoznačně ovocem číslo jedna.

Poznatky vědeckého výzkumu a praktická doporučení zpracoval Robert Žižka.

Toto běžné ovoce nevyniká ovšem jenom lahodnou chutí, ale i řadou léčebných účinků.

Několik poznatků z výzkumu

Jedno střední neoloupané jablko obsahuje více než tři gramy vlákniny. Rozpustná vláknina, pektin, snižuje tvorbu LDL cholesterolu v játrech, zatímco další druhy vlákniny obsažené v jablku snižují jeho vstřebávání. Přídavek pouhého jednoho jablka do jídelníčku denně tak dokáže snížit hladinu cholesterolu v krvi o 8–11 procent. Ti, kteří jedli nejvíce jablek, měli díky obsahu flavonoidů, jež brání zánětlivému procesu ve stěnách cév, o 20 procent nižší riziko srdečního onemocnění; jedinci, kteří konzumují hodně jablek, mají i snížené riziko mozkové mrtvice způsobené krevní sraženinou.

V porovnání s dalšími druhy ovoce se u jablek při laboratorních experimentech ukázala třetí nejvyšší aktivita proti bujení nádorových buněk. Čím větší spotřeba jablek, tím nižší výskyt rizika některých druhů rakoviny – rakoviny ústní dutiny, hltanu, tlustého střeva a konečníku, hrtanu a prsu. Oloupaná jablka vykazují menší ochranný účinek.

Britská studie zahrnující 38 tisíc žen starších 45 let ukázala, že ty z nich, které jedly denně aspoň jedno jablko, měly v porovnání s těmi, které jablka nekonzumovaly, o 28 procent nižší riziko onemocnění cukrovkou. Výsledky studie vypracované v Austrálii svědčí o tom, že spotřeba jablek a hrušek je spojena se snížením přecitlivělosti průdušek a výskytu astmatu. Ti, kteří jedli často jablka, dokázali za jednu vteřinu vydechnout z plic více vzduchu.

Několik poznatků z praxe

Skladování jablek v chladu nesnižuje významně obsah flavonoidů v dužině jablka, během prvních tří měsíců skladování se nicméně snižuje množství těchto fytolátek ve slupce. Ekologicky pěstovaná jablka obsahují asi o třetinu více antioxidantů než konvenční jablka.

Vybírejte si jablka, která jsou pevná a nedají se snadno promáčknout. U větších jablek je vyšší riziko, že budou přezrálá. Navinulá jablka a jablka se silnější slupkou vydrží delší skladování než jablka sladká a s tenkou slupkou. Pokud jablka skladujete, pečlivě vyberte k přednostní konzumaci všechna, která mají tečky anebo jsou nějak otlačená. Zbývající je optimální obalit jednotlivě do novinového papíru. Jablka skladujte v chladném a temném místě (např. ve sklepě), nikoliv společně s brambory. Chcete-li zachovat co největší množství živin, skladujte jablka v chladničce. Za pokojové teploty docházejí šest- až osmkrát rychleji než v chladničce.

Tepelná úprava snižuje množství několika fytolátek chránících před rakovinou, proto se doporučuje optimálně konzumovat jablka syrová. I když někteří lidé jedí jablka včetně jádřince, semínka jablek skutečně obsahují kyanid. I když je chuť jadérek pro někoho přitažlivá, doporučujeme je z tohoto důvodu nekonzumovat!

Naopak se doporučuje konzumovat jablka i se slupkou. Slupka obsahuje dva- až šestkrát více antioxidantů a dva- až třikrát více flavonoidů než dužina. Před konzumací jablka dobře omyjte teplou, mýdlovou vodou a nechejte okapat.

Mozek v nejlepší kondici

Mozek dospělého člověka má asi 50 bilionů synapsí. Ačkoli je plně vyvinut do dvacátého roku života, stále může vytvářet nová spojení.

Winston Craig, ANDIA

Synapse, které jsou používány, jsou posilovány, pokud ale spojení nepoužíváme, ztrácíme je. Zdravé volby posílí žádoucí spojení. Kromě toho fyzická aktivita a zdravý jídelníček také posilují mozkové funkce a snižují riziko poklesu kognitivních schopností.

U osob, které se věnují aerobnímu cvičení (např. chůzi či jízdě na kole) nebo posilování, je méně pravděpodobné, že dojde k poklesu kognitivních schopností. Mívají lepší prostorovou paměť a dochází i ke zvětšení čelního mozkového laloku (kde je centrum úsudku a rozlišování). Dobrá fyzická kondice je spojena s lepší schopností udržet pozornost a rychlejším zpracováním informací. Kromě toho pohyb nejen zlepšuje sebevědomí, ale také snižuje riziko zneužívání alkoholu a drog a riziko deprese u dospívajících a mládeže.

Fyzická aktivita se využívá jako standardní léčba deprese u dospělých. Ve srovnání s kontrolní skupinou, která cvičila málo nebo vůbec, dospělí, kteří pravidelně cvičili, zaznamenali vyšší míru ústupu deprese. Ti, kteří pravidelně cvičí, mají výrazně nižší riziko onemocnění Alzheimerovou chorobou. Pacienti s Alzheimerovou chorobou, kteří se věnovali chůzi aspoň dvě hodiny týdně, zaznamenali významné zlepšení indexu duševního zdraví, zatímco u sedavých pacientů docházelo k úpadku duševního zdraví.

Správný výběr potravin ovlivňuje mozkové funkce a kognici. Výzkumníci z Chicaga prokázali, že dobrovolníci konzumující dietu MIND po dobu nejméně čtyř a půl roku zaznamenali 53% snížení rizika Alzheimerovy choroby. Dieta MIND je kombinací úspěšné středomořské diety a diety DASH – obě jsou bohaté na ovoce a zeleninu.

Borůvky, ostružiny, další bobuloviny a třešně obsahují velké množství ochranných antioxidantů a protizánětlivých látek, které zpomalují neurodegeneraci. Polyfenoly v bobulovinách mohou dokonce podporovat tvorbu nových nervových buněk. Užívání vlašských ořechů a dalších potravin bohatých na omega–3 (lněné semínko a chia) je spojováno s ochranou před zhoršováním mozkových funkcí.

Pečujte o svůj mozek. Zdravě se stravujte, cvičte, zvládejte stres, dobře spěte a udržujte si pozitivní duševní nadhled. Zdravý mozek je nezbytný pro celkově dobrý zdravotní stav.

Šťáva z fialových hroznů obsahující resveratrol zpomaluje úbytek paměti při stárnutí. U starších osob, kterým byla po dobu tří měsíců podávána šťáva z fialových hroznů, se zlepšila krátkodobá a prostorová paměť. Velmi slibně se při zpomalování úbytku kognitivních funkcí ve stárnoucím mozku projevila kurkuma. Kvercetin, který se hojně vyskytuje v červených jablkách a cibuli, pak chrání mozkové buňky před poškozením volnými radikály.

Životní styl ovlivňuje řadu mozkových funkcí: paměť, učení, úsudek a bystrost. Chronický stres, nedostatek spánku, deprese, zhoršený metabolismus glukózy v krvi a zvýšený krevní tlak negativně ovlivňují dlouhodobou paměť. Naopak luštění křížovek, učení se hře na hudební nástroj, učení se cizímu jazyku a také smysluplné sociální vazby zpomalují proces stárnutí a minimalizují ztrátu kognitivních funkcí.

Pečujte o svůj mozek. Zdravě se stravujte, denně cvičte, zvládejte stres, dobře spěte a udržujte si pozitivní duševní nadhled. Zdravý mozek je nezbytný pro celkově dobrý zdravotní stav.

Průmyslové chovy – a my lidé...

V 19. století bylo kuřecí maso považováno za jídlo bohatých. Obliba kuřat vzrostla až po druhé světové válce, kdy byl nedostatek vepřového a hovězího masa.

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

S potřeba kuřecího masa se zvýšila v 90. letech 20. století, kdy lékaři začali doporučovat omezení červeného masa a lidé se obávali nemoci šílených krav.

Kuřecí maso je dnes v řadě zemí nejoblíbenějším zdrojem bílkovin. Smažené kuřecí maso představuje více než polovinu všech jídel objednaných v řetězcích rychlého občerstvení, hotelech, motelech a restauracích.

Kuře má v oblibě mnoho lidí a navíc je kuřecí či slepičí vývar osvědčeným lidovým lékem při nachlazení. Díky popularitě tohoto vývaru vznikla celá řada bestsellerů, např. „Slepičí polévka pro duši“.

Reálie spotřeby kuřecího masa

Naprostá většina kuřat, která dnes lidé konzumují v polévce nebo jinak upravená, vyrostla v průmyslových chovech. V této souvislosti je dobré vědět:

Šíření nákaz mezi kuřaty ve velkochovech má za následek, že se viry rychle přizpůsobují ještě nebezpečnějším kmenům virů. Světová zdravotnická organizace proto začala na průmyslové chovy pohlížet jako na možné „inkubátory“ nově vznikajících nemocí.

I drůbežářský průmysl si začíná uvědomovat, že viry, které byly pro své původní hostitelské druhy relativně neškodné, se s každým výskytem v průmyslových chovech stávají stále více smrtícími.

Viry do farem a z farem přenášejí hlodavci a další škůdci. Ti je pak předávají zpět a dále na stěhovavé ptáky, kteří je šíří do jiných zemí.

Mnoho prasat v průmyslových chovech tráví svůj život v kotcích širokých pouze 45–60 cm nebo v kovových gestačních bednách. V těchto bednách nemohou chodit ani se otočit. Mají sotva tolik místa, aby se mohla postavit nebo posadit. Přeplněné a nedostatečně větrané prostory prasata velmi stresují, a tím oslabují jejich imunitu.

První případy onemocnění člověka nejnovějším virem ptačí chřipky H5N8 byly hlášeny Ruskou federací v únoru 2021. Přestože se tyto první případy u lidí obešly bez přízna-

> Dříve vás slepičí polévka vyléčila z chřipky, dnes po ní chřipku dostanete. – Jay Leno

ků, zdravotnické orgány na celém světě mají velké obavy, že některá z forem ptačí chřipky zmutuje do vysoce smrtícího viru a že se jím snadno nakazí i lidé mezi sebou.

Řada zemí hlásí, že ani likvidace doslova milionů ptáků šíření této ptačí chřipky účinně nezabránila a ta mutuje a rozmáhá se dál.

V průmyslových chovech jsou kuřata chována a krmena selektivně tak, aby rostla abnormálně rychle, což jim způsobuje řadu zdravotních problémů. Doslova miliony kuřat jsou uzavřeny v malých prostorách uvnitř velkých budov bez slunečního světla, čerstvého vzduchu a volného pohybu. Kuřata v těchto chovech jsou vystavena neustálému stresu, který snižuje jejich imunitu.

Špatné hygienické podmínky a špatné nakládání s odpady v chovech vedou ke kontaminaci řek a někdy i zeleniny bakteriemi, jako jsou Campylobacter, Escherichia coli, Listeria a Salmonella.

Mnohá zvířata v průmyslových chovech, včetně kuřat, jsou nucena růst až třikrát rychleji, než je pro ně přirozené. Velikost chovaných brojlerových kuřat, se v průběhu let měnila: 1957–0,9 kg, 1978–1,8 kg, 2005–4,2 kg.

Podle CDC je kuřecí maso příčinou 12 % nemocí způsobených potravinami. Naneštěstí se průmyslové chovy – a jejich pandemický potenciál – neomezují pouze na kuřata.

Průmyslové chovy prasat

Mnoho prasat v průmyslových chovech tráví svůj život v kotcích širokých pouze 45–60 cm nebo v kovových gestačních bednách. V těchto bednách nemohou chodit ani se otočit. Mají sotva tolik místa, aby se mohla postavit nebo posadit. Přeplněné a nedostatečně větrané prostory prasata velmi stresují, a tím oslabují jejich imunitu.

Takové množství prasat společně namačkaných na tak malém prostoru vytváří ideální podmínky pro přenos nemocí nebo pro jejich ještě nebezpečnější mutace.

Mnohá prasata žijící na průmyslových farmách mají problémy s nohami a kostmi, protože jim nezbývá než ležet na betonu. V době porážky má více než 80 % prasat zápal plic.

Viry způsobující onemocnění u prasat

Virus NIPAH. – Tento virus byl prvně identifikován v roce 1998 a způsobuje závažná onemocnění prasat i lidí. Lze se jím nakazit dotykem infikovaných netopýrů nebo prasat, konzumací ovoce kontaminovaného infikovanými netopýry nebo kontaktem s infikovanými osobami. Úmrtnost na virus NIPAH je 40–70 %.

Prasečí chřipka (virus H1N1). – První ohnisko tohoto viru, který vznikl na přeplněné prasečí farmě v Mexiku, se objevilo v roce 2009. Odhady celosvětového počtu úmrtí se pohybují od 151 000 do 575 000.

Syndrom epidemického průjmu prasat (PED VIRUS). – Identifikován byl poprvé v roce 2014 a v témž roce usmrtil v USA více než milion selat. Toto smrtelné onemocnění způsobené koronavirem má na svědomí až 100% úmrtnost selat mladších sedmi dnů.

Syndrom akutního průjmu prasat (SADS). – Poprvé byl objeven v roce 2017. Jedná se o koronavirus, který má za následek smrt až 90 % selat, jež se jím nakazí. Na základě testů in vitro se vědci domnívají, že k tomuto smrtícímu viru jsou vnímaví i lidé.

A ta kráva mléko dává...

Krávy nejsou potenciálními viry ohroženy tolik, jako některá jiná hospodářská zvířata, ale přesto existují důvody k obavám o jejich zdraví. Zde jsou:

I přes moderní hygienická opatření se stále objevují ohniska nemocí způsobená patogeny z mléčných potravin. Mezi nejčastější případy potravinových infekcí souvisejících s mléčnými výrobky patří listérie, E. coli a salmonela.

Díky vysokému obsahu tuku obsahují mléčné výrobky často vysoké koncentrace pesticidů.

Mléčné výrobky (i ty ekologické) obsahují značné množství hormonů, jako je estrogen a progesteron. Konzumace mléka je spojována se zvýšenou hodnotou estradiolu a progesteronu v krvi, sníženou hodnotou testosteronu u mužů, předčasným pohlavním dozráváním dětí a dalšími hormonálními poruchami.

Dojnicím v přeplněných velkochovech jsou pro „zdraví“ podávány značné dávky antibiotik, jež se pak v malém množství nacházejí i v mléčných výrobcích. To může vést k alergickým reakcím, rezistenci na antibiotika či jiným vedlejším účinkům.

Antibiotika a průmyslové chovy

Antibiotika jsou léky používané k léčbě bakteriálních infekcí. Antibiotika tedy ničí bakterie, nikoli viry.

Průmyslově chovaná zvířata, která často v důsledku stresu a nedostatečného životního prostoru onemocní, dostávají antibiotika, aby rostla rychleji a byla aspoň v „základní kondici“, ať už jsou nemocná, nebo ne.

Antibiotika sice zlikvidují některé střevní vetřelce, ale zároveň škodí dobrým střevním bakteriím, a tedy i imunitnímu systému. Při každém dalším použití jsou antibiotika méně účinná. Důsledkem toho je nutnost podávat stále více stále silnějších léků. Antibiotická rezistence vzniká, když bakterie kvůli ochraně před antibiotiky zmutuje.

Antibiotická rezistence

Krok 1. – Hospodářská zvířata jsou bez ohledu na potřebu neomezeně krmena antibiotiky.

Krok 2. – Zmutované formy bakterií se stávají odolnými vůči antibiotikům. Antibiotika chrání hospodářská zvířata před známými kmeny bakterií. Zmutované formy bakterií odolávají antibiotikům a infikují zvířata.

Krok 3. – Rezistentní bakterie se šíří na člověka prostřednictvím masa a dalších živočišných produktů, produktů kontaminovaných vodou nebo půdou, potravin kontaminovaných nehygienickými povrchy při přípravě životního prostředí (při infekci zvířecími exkrementy).

Krok 4. – Lidé, kteří se nakazí rezistentními bakteriemi, jsou léčeni stejnými antibiotiky, kterým se patogen naučil odolávat.

Krok 5. – Antibiotikum je proti tomuto patogenu neúčinné, protože ten již proti němu získal odolnost.

Akční plán

Zamyslete se nad svým současným jídelníčkem. Jíte-li takové druhy masa, u nichž je větší riziko onemocnění, snažte se najít nějaké zdravější alternativy, které by vám vyhovovaly.

Pokud vám připadá omezení kuřecího masa, mléčných výrobků či jiných živočišných produktů příliš obtížné, zhlédněte nějaké dokumentární filmy o průmyslovém chovu zvířat. Máte-li rádi zvířata, pak by vás to snad mohlo motivovat ke změně stravování.

Potraviny s možným obsahem antibiotik se pokuste vyměnit za nějaké zdravější varianty.

Zdraví není náhoda

Čistý vzduch, sluneční svit, střídmost, odpočinek, pohyb, vhodná strava, používání vody a důvěra v Boží moc – to jsou pravé léky.

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

Každý člověk by měl znát přírodní léčebné prostředky a měl by vědět, jak jich užívat. Je nezbytné poznat zásady používané v léčení nemocných a projít praktickým výcvikem, který umožní tuto znalost správně používat.

Užívání přírodních prostředků vyžaduje velkou péči a úsilí, které mnozí nejsou ochotni vynaložit. Přírodní proces léčení a uzdravování je postupný a netrpělivému člověku se zdá pomalý. Vzdát se holdování škodlivým návykům vyžaduje oběť. Nakonec se však ukáže, že není-li příroda ničím omezována, vykoná svou práci moudře a dobře. Ti, kdo vytrvají v poslušnosti přírodních zákonů, sklidí odměnu v podobě celkového zdraví.

Péči o zdraví se všeobecně věnuje malá pozornost. Je daleko lepší nemoci předejít než vědět, jak ji léčit, když se dostaví. Je povinností každého, aby ve vlastním zájmu a v zájmu ostatních poznal zákony života a svědomitě se jimi řídil. Je třeba, aby se všichni důkladně seznámili s lidským tělem, které je nejpozoruhodnější ze všech organizmů. Všichni by měli pochopit funkce různých orgánů, a jak jeden závisí na druhém, aby všechny zdravě fungovaly. Měli by studovat vliv mysli na tělo a vliv těla na mysl a poznat zákony, jimiž se řídí.

Příprava na životní problémy

Nikdy není dostatečně zdůrazňován fakt, že zdraví není věc náhody. Zdraví je výsledkem poslušnosti zákona. Uznávají to účastníci atletických závodů a různých sportovních soutěží. Sportovci se na ně připravují co nejsvědomitěji. Prodělávají důkladný výcvik a podrobují se přísné kázni. Každý tělesný návyk je pečlivě zvažován. Vědí totiž, že každé opomenutí, každý výstřelek a každá nedbalost, která oslabuje nebo ochromuje činnost některého orgánu nebo funkce těla, má za následek porážku.

Oč důležitější je dosáhnout úspěchu ve skutečném životě. Životní problémy nejsou malichernými šarvátkami. Život je vlastně boj, na jehož výsledku závisí věčnost. Musíme čelit neviditelným nepřátelům. Zlí andělé usilují o ovládnutí každé lidské bytosti. Vše, co poškozuje zdraví, nám nejen ubírá tělesnou sílu, ale oslabuje také duševní a duchovní schopnosti. Holdování jakémukoli nezdravému návyku omezuje naši schopnost rozlišovat mezi tím, co je správné a co nesprávné, a ztěžuje nám i naše úsilí odolávat zlu. Zvyšuje nebezpečí nezdaru a porážky.

„Ti, kteří běží na závodní dráze, běží sice všichni, ale jen jeden dostane cenu.“ (1. Korintským 9,24) V boji, jehož se účastníme, mohou zvítězit všichni, kdo se ukázněně řídí

správnými zásadami. Lidé příliš často pokládají zachovávání těchto zásad v každodenním životě za nedůležité, za věc tak všední, že jí není potřeba věnovat pozornost. Vzhledem k tomu, co je v sázce, však nic z toho, co musíme činit, není malicherné. Každý skutek je tak závažný, že rozhoduje o tom, budeme-li v životě poraženi, nebo dosáhneme-li vítězství. Písmo nás vybízí: „Běžte tak, abyste ji získali!“ (1. Korintským 9,24)

Nezkrocená touha našich prvních rodičů měla za následek ztrátu ráje. Střídmost ve všem má s naším návratem do ráje co činit víc, než si lidé uvědomují.

Apoštol Pavel poukazuje na sebezapření závodníků ve starověkých hrách v Řecku a píše: „Každý závodník se podrobuje všestranné kázni. Oni to podstupují pro pomíjitelný věnec, my však pro věnec nepomíjitelný. Já tedy běžím ne jako bez cíle; bojuji ne tak, jako bych dával rány do prázdna. Ranami nutím své tělo ke kázni, abych snad, když kážu jiným, sám neselhal.“ (1. Korintským 9,25–27)

Základ reformy

Pokrok nápravy závisí na tom, jak jasně poznáme základní pravdu. Nebezpečí číhá na jedné straně v úzkoprsé filozofii a v přísné, chladné ortodoxii, na druhé straně však je velké nebezpečí i v lehkomyslném liberalizmu. Základem veškeré trvalé nápravy je Boží zákon. Musíme jasně a zřetelně ukazovat, že tento zákon je třeba poslouchat. Lidem je nutno předkládat Boží zásady, které jsou věčné a neúprosné jako Bůh sám.

Jedním z nejpolitováníhodnějších dopadů prvního přestoupení byla pro člověka ztráta schopnosti sebeovládání. Skutečný pokrok může nastat jedině za podmínky, že člověk tuto schopnost znovu získá.

Rozum a duševní schopnosti se rozvíjejí a utvářejí povahu pouze prostřednictvím těla. To je důvod, proč nepřítel člověka směruje svá pokušení k tomu, aby oslabil a ochromil naše tělesné síly. Dosáhne-li zde úspěchu, znamená to, že celá bytost se podřizuje zlu. Nejsou-li sklony naší tělesné přirozenosti ovládány vyšší mocí, vedou jistě ke zkáze a smrti.

Tělo je nutno podřídit – mají mu vládnout vyšší síly bytosti. Vášně je třeba ovládat vůlí, která sama je pod Boží vládou. V našem životě má vládnout královská moc rozumu, posvěcená Boží milostí.

Do svědomí je třeba vštípit Boží požadavky. Muži i ženy si musí uvědomit, že jsou povinni ovládat se, že potřebují být čistí a že se musí osvobodit od všech zvrácených choutek a špatných návyků. Je třeba jim vštípit pravdu, že všechny jejich duševní i tělesné síly jsou Božím darem a že je mají uchovávat v nejlepším možném stavu pro jeho službu.

Ve starověkém obřadu, který symbolizoval evangelium, se na Boží oltář nesměla přinášet oběť s nějakou vadou. Oběť, která měla představovat Krista, musela být bez poskvrny. Tímto obrazem Boží slovo znázorňuje, čím mají být Boží děti – „obětí živou“, „slavnou“, „bez poskvrny“, „Bohu milou“. (Římanům 12,1; Efezským 5,27)

Potřeba Boží pomoci

Bez Boží pomoci nemůže nastat skutečná náprava. Lidské zábrany jsou proti přirozeným i vypěstovaným sklonům jen jako násep z písku proti dravému proudu. Dokud se oživující silou v našem životě nestane život Kristův, nemůžeme odolat pokušení, které k nám přichází zevnitř i zvenčí.

Kristus přišel na tento svět a žil Božím zákonem, aby člověk mohl zcela zvítězit nad přirozenými sklony, které kazí nitro. Kristus, Lékař duše i těla, nám dává zvítězit nad dotírajícími žádostmi. Poskytuje všechno potřebné, aby člověk získal dokonalou povahu.

Odevzdá-li se člověk Kristu, dostává se tím mysl pod vládu zákona. Tento zákon je však zákonem královským, který vyhlašuje svobodu všem zajatcům. Ztotožňuje-li se člověk s Kristem, stává se svobodným. Podřízení se Kristově vůli znamená návrat k dokonalému lidství.

Poslušnost Boha je vysvobození z otroctví hříchu, osvobození z moci vášní a žádostí. Člověk může zvítězit nad sebou, může být vítězem nad svými sklony, vítězem nad mocnostmi a silami a může vést vítězný boj proti všemu, co ovládá tento věk tmy“, „proti nadzemským duchům zla“ (Efezským 6,12).

Výchova v rodině

Nikde není tato rada potřebnější a nikde nepřinese větší dobro než v rodině. Rodiče stojí u samého základu utváření povahy a návyků. Náprava musí začít tím, že se jim ukážou zásady Božího zákona, které přinesou tělesné i duševní zdraví. Ukazujte, že poslušnost Božího slova je naše jediná záchrana před zlem, které strhává svět do záhuby. Vysvětlujte, jakou odpovědnost mají rodiče nejen k sobě, ale i ke svým dětem. Jsou pro své děti příkladem poslušnosti nebo přestoupení. Jejich příklad a poučení rozhodují o osudu jejich rodiny. Děti budou tím, co z nich udělají jejich rodiče.

Kdyby rodiče mohli vidět, jaký vliv má jejich jednání, kdyby si uvědomili, jak svým příkladem a poučením uchovávají a umocňují sílu hříchu nebo sílu spravedlnosti, určitě by se změnili. Mnozí z nich by se odvrátili od svých tradic a zvyklostí a přijali by Boží životní zásady.

„Ti, kteří běží na závodní dráze, běží sice všichni, ale jen jeden dostane cenu.“ (1. Korintským 9,24) V boji, jehož se účastníme, mohou zvítězit všichni, kdo se ukázněně řídí správnými zásadami. Každý skutek je tak závažný, že rozhoduje o tom, budeme-li v životě poraženi, nebo dosáhneme-li vítězství. Písmo nás vybízí: „Běžte tak, abyste ji získali!“ (1. Korintským 9,24)

Co by si měla uvědomit žena

Dnes je období poněkud falešné emancipace.

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

Muži (někteří) zženšťují (a to i pod vlivem neustálého působení žen a nedostatku mužského vzoru a vlivu), a tím mnohdy nutí ženy, aby se staly muži. „No, co mám dělat, když ten můj je takový?“ řekne mnohá žena.

Jindy je to ale přímo touha ženy vystoupit z tradiční role ženy a stát se „samostatnou, nezávislou a svobodnou“ s tím, že přece nežijeme ve středověku a klasické pojetí rodiny je přežitek. A tak přichází jakýsi „nový model“ vztahu mezi mužem a ženou. Muži se bojí, že nebudou dostatečně mužní, a ženy se bojí, že by mohly být považovány za „pouhé ženy“.

Ono po staletí obvyklé rozdělení rolí se radikálně mění. Role splývají nebo se zaměňují a přitom se tvrdí, jak je to úžasné, spravedlivé a moderní. Konečně jsme se dočkaly, jsme rovnoprávné s muži. Jenomže to je pouze klamná představa, protože záměna rolí ve smyslu pracovní náplně je sice možná, ale záměna ve smyslu potřeb, způsobu uvažování, pohnutek k jednání, projevů atd. je neproveditelná. Proč? Protože žena je žena a je „naprogramována“ jinak.

Ženy jsou utvořeny tak, že potřebují být milovány. To je jedna z jejich základních potřeb. Tuto potřebu lze potlačovat, nemyslet na ni, ale ona tady je. Ono se to dá také vyjádřit jako potřeba být chráněna, potřeba cítit se v bezpečí. Pokud není tato přirozená touha ženy naplňována, přerůstá v jakousi přehnanou potřebu vlastního bezpečí, která se nakonec projeví snahou mít všechno pod kontrolou.

Žena nemůže být šťastná, dokud nepřijme sama sebe jako ženu se všemi specifikami, potřebami a Bohem naprogramovanou přirozeností. Muž musí milovat svou ženu, ale ne tím způsobem, že se „motá“ okolo dětí, ale že se stará o ni – o ženu!

Vliv na manžela

Pokud chceme mít v manželství dobré vztahy, ženy musí pochopit, jak úžasný vliv na svého muže mají. Slova, mimika, doteky, způsoby naslouchání, způsob chování se k manželovi – to všechno na něho působí a ovlivňuje ho.

Kdykoliv Bůh potřeboval velkého a významného muže, tak 1) vždy nejprve připravil jeho matku a 2) mu dal manželku, která pro něj byla „pomocí jemu rovnou“.

Ale kdo má vliv, má také odpovědnost. A žena nemůže, když se jí to hodí, říct: to je pouze tvoje věc, tvoje pochybení atd., když předtím působila veškerým svým vlivem, aby manžela nenásilně navedla právě na tuto cestu. To zaprvé, a zadruhé by žena měla použít svůj vliv jen k tomu nejlepšímu.

Muž je prostě jiný

Příběh o stvoření zdůrazňuje základní skutečnost, a to – Bůh stvořil muže a ženu. Jde o dvě rozdílné části jednoho celku. Vzájemně nepostradatelné, navzájem se doplňující, které tvoří jednotu v různosti. Jestliže se mají dva vzájemně doplňovat, potom samozřejmě musí být každý jiný. Tedy díky svým odlišnostem se navzájem potřebujeme. Když se muž a žena vezmou, vznikne úplnost. Něco jako vidlička a nůž, jako housle a smyčec, pravá a levá ruka, přední a zadní kolo u bicyklu atd.

Muž je jiný než žena. Nejde o nechtění ze strany muže, nechce vás přivádět „k šílenství“, ale je to jeho přirozenost. Můžeme si vyměnit role, ale psychiku nikoli. Muž nepřemýšlí stejně jako žena a nikdy tak přemýšlet nebude. Je ženě rovný, ale není stejný.

Ženy, akceptujte, že jsou muži jiní, a chápejte tyto rozdíly jako mosty, nikoliv překážky. Jsou to mosty smysluplné. To potom překoná váš sklon přetvářet muže ke svému obrazu, což se vám stejně nepodaří.

Je dobré být muži pomocí

Jedna žena vyprávěla: „Práce mého manžela vyžaduje, aby hodně četl. Na čtení má však málo času – a vlastně ani to není jeho nejoblíbenější koníček. Já zase čtu velmi ráda. A tak čtu za něho a ze všeho mu pořizuji výpisky a shrnutí. Vím, že mu tím prokazuji velkou pomoc.“

Nikdo nehraje tak významnou úlohu v naplňování specifických potřeb manžela jako jeho žena. Největší prioritou manželem milované ženy má být její manžel.

Jistě, žena je jeho partnerkou, nikoliv podřízenou, ale právě v této souvislosti mu má nabízet podporu, pomoc, spolupráci a účast. Když dovolíte, aby (například) dítě bylo výhradně na prvním místě, je to špatně.

Syndrom prázdného hnízda se vymstí jak rodičům, tak také jejich dětem.

Povzbuzovat muže a projevovat zájem o to, co dělá

Jeden misionář vyprávěl, jak často propadal malomyslnosti, když se učil arabsky. „Kdyby mě manželka nepodporovala a znovu a znovu nepovzbuzovala, určitě bych toho nechal," svěřil se.

My muži si klademe vysoké cíle, vytváříme obrovské plány, ale pak potřebujeme ženu, aby nám je pomohla naplnit.

Projevujte zájem o to, co váš manžel dělá.

Manžel potřebuje se svou ženou hovořit otevřeně. Musí mít jistotu, že žena nikdy nezklame jeho důvěru. Musí se u ní cítit svobodný, aby před ní mohl otevřít své nejniternější myšlenky.

A vy, ženy, mluvte ve chvíli, která je vhodná. Chcete-li manželovi říci něco důležitého, zvolte si správný okamžik. Závěr druhého poločasu fotbalového utkání jím ale opravdu není. Mluvte s ním, nemluvte na něho.

Naslouchat svému muži (pokud mluví)

Abychom mohli pochopit, musíme umět naslouchat. A to pozorně. Dobrá komunikace ve skutečnosti z 98 % sestává z naslouchání. Důvěra se rozvíjí tehdy, když trpělivě nasloucháme. Opravdové naslouchání dokazuje, že mluvčí je pro naslouchajícího důležitý.

Pozor však na dobře míněné rady, které z muže dělají neschopného člověka. Nepůsobte dojmem, že vše víte lépe než on, že každou maličkost mu musíte připomenout, opravit, doplnit, eventuálně změnit. V tom případě ho donutíte, aby se stáhl do sebe. Sice to může být v dobrém úmyslu, ale jeho to může ranit.

Muži jsou citlivější, než se domníváte. Lze je bolestivě zasáhnout zrovna jako ženy, přestože to lépe skrývají. Žena, které je vše okamžitě jasné a která manželovi ihned vysvětlí, jak se má chovat a co dělat, taková žena na svého manžela působí dojmem, že ho považuje za neschopného. A s tím se muž těžko, jestli vůbec, vyrovnává.

Pokud máte sklon svoje partnery přerušovat nebo projevovat netrpělivost, když něco vyprávějí, potom si uvědomte, že komunikace je životní mízou manželství a nespočívá pouze v tom, co říkáte, ale také v tom, jak nasloucháte.

Mějte ale na zřeteli, že někdy váš muž potřebuje povzbudit při vykonávání jeho mužské úlohy, která, věřte tomu, také není lehká. Je jako dítě, které se někdy potřebuje schoulit do klína. Ono totiž v každém muži, i když vypadá sebejistě, zůstává něco z dítěte, které potřebuje čas od času utěšit. Ale u ženy je tomu obdobně.

Muž má jednu velkou potřebu – být respektován. Když je naplněna, je šťastný. Pokud je tomu jinak, přichází problém.

Muž potřebuje vaši úctu – být uznáván, přijímán

Žena má jednu velkou potřebu – být milována. Když je tato její potřeba naplněna, je šťastná. Muž má jednu velkou potřebu – být respektován. Když je naplněna, je šťastný. Pokud je tomu jinak, přichází problém.

Úcta je nesmírně důležitá pro každého. Pro muže je to ale naprosto zásadní. Muži jsou dnes, v době ekonomické nezávislosti ženy, líčeni (a někdy mají pouze ten pocit) jako nepotřební. Proto je úcta ze strany jeho ženy velmi potřebná. Schází-li úcta, není na čem stavět manželství. Chybí základ. Úcta má pro duši muže nesmírný význam.

Pokud svému muži neustále naznačujete, co dělá špatně a jak by to měl dělat lépe potom má pocit, že nic neudělá dobře. Ženy jako matky vychovávají a poučují. Je ale třeba rozlišit roli matky od role manželky. Důvěřujte svému manželovi, mluvte s ním s úctou. Rozumná žena hovoří se svým manželem uctivě, ptá se na jeho názor.

Ženy potřebují více lásku, muži více úctu. Ženy se bojí ztráty lásky, muži ztráty úcty. Milovat svého manžela znamená dávat mu najevo úctu. Ženy obvykle chápou, co je „bezpodmínečná láska", ale už méně chápou spojení „bezpodmínečná úcta".

Být oceňován je velká mužova potřeba. On chce svoje úspěchy nosit domů a být za ně oceněn.

Když se ženě nedostává obdivu od jejího manžela, má tendenci dělat ještě víc. Udělá všechno pro to, aby si jeho obdiv zasloužila. Pokud se ale muži od ženy nedostává obdivu, začíná ztrácet motivaci. Na druhé straně je třeba svoje ocenění nepředstírat. To by mohlo přinést víc škody než užitku. Aby mělo ocenění nějaký smysl, musí opravdově odrážet vaše pocity.

Muž potřebuje vědět, že ho potřebujete

Pro vašeho manžela je nutné, aby ho někdo potřeboval. Konkrétně – abyste ho potřebovala vy. Když manželovi dáváte najevo, že ho potřebujete, uvolňujete v něm Bohem dané mužství. Váš manžel by si přál, abyste byla výkonná a nezávislá, ale ne příliš výkonná a příliš nezávislá. Potřebuje vědět, že má ve vašem světě pevné místo.

Je naprosto scestné se domnívat, že váš manžel se bude cítit naplněn, pokud zásadně dáváte přednost dětem, pak svým rodičům, svému zaměstnání, svému mobilu… a až pak přijde na řadu on. Jinak řečeno, jednejte se svým manželem tak, jak si přejete, aby on jednal s vámi. Pokud to budete dělat, budete

Dokončení na straně 27

Rozvod je pro dítě vždycky rána

V Česku se rozvádí skoro každé druhé manželství. Co se v této oblasti dá zlepšit?

Rozhovor s psychologem Radkem Ptáčkem připravily Markéta Šrajbrová a Gabriela Štvrtňová, Aktuálně.cz.

Základní problém je, že nemáme pravidla. Když se v České republice rozvádíte, tak jste pokaždé v bodu nula. Všechno je možné, můžete mít výlučnou péči, střídavou péči, můžete mít dokonce jako rodič naprosto zakázaný styk s dítětem. Záleží na tom, jak si který soudce vykládá to či ono, jak posoudí vaši problematiku znalec, jestli je více příznivcem výlučné, nebo střídavé péče. Složité spory pak trvají i roky, jsou to tisíce stran spisů a různá odvolání.

Některé státy, například Kanada, mají zákon o rozpadu rodiny. Ten říká přesně, co se stane v situaci, kdy dva mají dítě a rozvádějí se. Kdybychom měli v České republice takto jasně definovaná pravidla, celá řada problematických případů odpadne.

Na co je třeba myslet, když je rozvod na obzoru, aby to děti postihlo co nejméně?
Celá řada zájmových skupin se snaží argumentovat různými vědeckými studiemi, že pro dítě je skutečně dobré to či ono. Ale v současné době je vědeckých poznatků, které by nepochybně dokumentovaly, co je dobré, minimum. Vědecky spolehlivě ale víme, že rozpad rodiny je pro dítě vždycky trauma.

Je-li rozvod nezvratný, je třeba si uvědomit, že dítě po rozpadu rodiny nejvíce ničí intenzita sporu mezi rodiči. Dítě má možnost tu situaci zvládnout tehdy, když rodiče zvládnou svůj konflikt. Ať je rodič jakkoliv zraněný chováním druhého, dítě musí být uchráněné jakéhokoliv konfliktu. Intenzita konfliktu je nejvíce negativním faktorem v dalším vývoji dítěte po rozpadu rodiny.

Základní potřebou dítěte v situaci rozpadu rodiny jsou mezilidské vztahy. Jedním z negativních dopadů, se kterým neumíme dělat téměř nic, je narušení vztahu k jednomu z rodičů. Jestliže je dítě z rozvodu depresivní, můžeme mu obvykle pomoci. Stejně tak pokud má nějaké adaptační problémy. Ale ve chvíli, kdy se začne narušovat vztah k jednomu z rodičů, to ve většině případů nedovedeme zvrátit, aniž by aktivně začali spolupracovat oba rodiče, což se ovšem obvykle neděje.

Jaká cesta je nejlepší pro udržení vztahu s oběma rodiči? Jde o střídavou péči? Ta má přece také své zápory – děti se stěhují z místa na místo a mohou se cítit vykořeněné.

Existuje celá řada studií, které dokládají, že děti ve střídavé péči prospívají lépe než děti v péči jednoho rodiče. Naopak doposud nebyla publikovaná jakákoliv přesvědčivá studie, že by střídavá péče děti jakkoliv poškozovala. Péči o děti nicméně nelze dělit jen na výlučnou a střídavou. Je nutné hodnotit i intenzitu sporu mezi rodiči a také to, co chce dítě, jestli se mu to líbí, nebo nelíbí. Formy péče, kdy má dítě trávit přibližně stejné procento času s oběma rodiči – pozor, nemusí to být týden a týden –, jsou nejlepší prevencí proti narušení vztahu mezi rodičem a dítětem.

Když dítě nežije v úplné rodině, jak to může dopadnout na jeho budoucí vztahy, například i partnerské?
Děti z rozvedených rodin se častěji rozvádějí. Nemají od koho odpozorovat, jak udržovat partnerské vztahy. Rozpad rodiny v dětství je vždycky velmi problematickým faktorem pro celý život dítěte.

Projevuje se to i jinde než v partnerských vztazích?
Studie ukazují, že se to projevuje téměř ve všech oblastech života. Je větší pravděpodobnost duševních poruch, zvláště neurotických a poruch nálad – zvláště deprese, problémů v oblasti sebevědomí. Je to také otázka životní spokojenosti. Jsou studie, které ukazují, že

děti z rozpadlých rodin mohou častěji páchat trestnou činnost nebo být náchylní k sociálně patologickým jevům. Děti z rozpadlých rodin jsou více ohroženy různými formami týrání, zanedbávání a obecně to nastavuje negativní prognózu do celého života. Mezilidské vztahy, a hlavně blízké rodinné vztahy s primárními pečovateli, jsou pro náš život absolutně elementární.

Teď jste patrně vyděsil velkou část rodičů. Jde tyto hrozby zvrátit?
Jednoznačně. Když rodiče myslí na svoje dítě, tak se ta složitá situace dá nastavit tak, aby se veškerá rizika minimalizovala. Úplně základní krok, který rodiče mohou udělat, je, že co nejvíce deeskalují vzájemný konflikt, na péči o dítě se domlouvají a přiměřeně jeho věku zohledňují jeho názor.

Lze to udělat kultivovaně a tak, aby to děti vnímaly jen minimálně. Jen na začátku musí být uvědomění, že musím povýšit zájmy dítěte nad zájmy své. Pak to jde a myslím si, že to tak dělá většina lidí. Rozvod má velký traumatický potenciál. A jde o to, jak to pomohu dítěti zvládnout. Schopnost dětí i dospělých zvládat traumatické situace je poměrně vysoká. Záleží na tom, jestli ránu vydezinfikuji, zalepím a nechám ji v klidu zahojit, nebo ji neustále otevírám, rýpám se v ní a sypu do ní, co tam nepatří. Pak se nezhojí nikdy, a když, tak s velkou jizvou.

Jednou z charakteristik našeho systému je, že přistupuje k dítěti jako k objektu. Neptáme se ho na to, co chce, co si myslí, prostě ho jenom přesouváme. Ve světě se rozvíjí to, čemu se říká participační práva dítěte. Každé dítě má přirozenou potřebu podílet se, věku odpovídajícím způsobem, na úpravě svého vlastního života. Někdy rodiče říkají, že přece nemohou nechat rozhodovat děti. Ale jsou to především ony, kdo musí žít s rozhodnutím soudu. Nejde o to, nechat děti rozhodovat, ale vzít v úvahu, co si myslí a co chtějí.

Takže participací nemáte na mysli, že se šestiletému dítěti řekne: Vyber si, jestli chceš být radši u maminky, nebo u tatínka.
To rozhodně ne. Participací rozumíme to, že věku odpovídajícím způsobem pomůžeme dítěti chápat, co se kolem něj děje, umožníme mu vyjádřit názor a ten v další úpravě péče věku a situaci přiměřeným způsobem zohledníme. V současné době se poměrně často stává, že soud nějak rozhodne a děti se obsah rozsudku ani nedozvědí. Řada studií jasně ukazuje, že jestliže se děti věku odpovídajícím způsobem podílejí na úpravě svého života, lépe to akceptují a má to na ně méně negativních dopadů.

Někteří psychologové říkají, že tímto dětem bereme jejich bezstarostné dětství. Ale to už jim rodiče vzali v momentě, kdy se začali rozcházet. Bylo by velmi naivní se domnívat, že když dětem nebudeme nic říkat, nebudou nic vědět. Děti toho obvykle vědí daleko víc, než si myslíme.

Děti často mají pocit, že by si měly vybrat, koho z rodičů mají raději. Je to běžné?
Je to běžné, ale je to důsledek pokřiveného systému, který obvykle začíná u otázky často kladené ve znaleckých posudcích: „Který z rodičů má lepší výchovné předpoklady?“ Rozpad rodiny je u nás naneštěstí řešen sporným způsobem. Je tu navrhovatel a odpůrce – absurdní. Sporná je i terminologie výlučná a střídavá péče. Výlučná vlastně říká, že jsem lepší rodič než ten druhý, a tedy toto pojmosloví zakládá určité soutěžení namísto spolupráce.

Konfliktní nastavení rozvodu vede k tomu, že to tak vnímají i děti. Sem tam se může nevhodným způsobem zeptat odborník či někdo z širšího okolí: „U koho ti je lépe?“ Už tahle nevinná otázka zasévá do hlavy dítěte semínko soutěžení. Dítě s takto pokřiveným pohledem bude měřit lepšího rodiče podle toho, kdo mu dá víc dárků nebo u koho má méně povinností.

> Jednou z charakteristik našeho systému je, že přistupuje k dítěti jako k objektu. Neptáme se ho na to, co chce, co si myslí, prostě ho jenom přesouváme.

Některé páry s rozvodem čekají, až děti odrostou. Dá se vůbec říct, že by děti v určitém věkovém rozmezí snášely rozvod lépe než v jiném?
Nedá. Nenajdeme na to odpověď v žádných studiích. Jsou odborníci, kteří budou vysvětlovat, že čím menší dítě, tím lepší. Protože dítě už vyroste do reality, kdy rodiče nejsou spolu. To je pravda, ale na druhou stranu je dítě ochuzené o vytvoření silného pouta k jednomu z rodičů.

Stejně tak někdo může říct, že je rozvod lepší mezi desátým a dvanáctým rokem, protože děti už mají vlastní rozum. Ale je to zároveň období, kdy děti potřebují stabilní vzor obou pohlaví, protože se začínají učit mezilidským vztahům. Takže pro rozpad rodiny neexistuje nejlepší období. Rodiče by se měli snažit vztah udržet. Pokud to nejde, měli by se rozejít kultivovaným způsobem, ideálně ve spolupráci s odborníkem.

Jak se u dítěte může projevovat trauma z rozvodu?
Nejhorší je, když se žádné trauma neprojevuje. Reakce mohou probíhat navenek či uvnitř. Ty vnější reakce mohou být, že se dítě zhorší v chování či ve škole, začne se počurávat, má záchvaty vzteku. Tyto projevy mají lepší prognózu, přestože vypadají hůř než ty vnitřní, kdy se dítě stáhne do sebe, je nekomunikativní, posmutnělé. V těchto případech se dětem věnuje méně pozornosti, protože smutek je přece pochopitelný. Přitom tyto projevy mají daleko horší prognózu do budoucna.

Množina lidí, kteří zažili rozchod rodičů, není nijak malá. Uvědomujeme si jako společnost dostatečně, že si tito lidé mohou nést z tohoto období nějaké šrámy?
Myslím si, že ne. Potenciálně je to velmi vážný psychosociální problém, který je často bagatelizován i z úst odborníků. Slyšel jsem některé sociology a psychology říkat, že se touto problematikou zabýváme nadměrně a zbytečně, protože už je to běžný sociální jev. Z hlediska četnosti to pravděpodobně říct můžeme. Ale to, že je něco četné, ještě neznamená, že je to normální. Tím, že je to tak časté, jsme ztratili citlivost. Přestáváme si uvědomovat, že je to závažný problém, který zásadně ovlivňuje život jedince v dětství i v dospělosti, že je to jev, který je sociálně dědičný a který ohrožuje naše zdraví, mezilidské vztahy ve společnosti a obecně i hodnoty.

Netopýři „znají“ rychlost zvuku

Už jste někdy zahlédli v letu netopýra?

Lucien Tuinstra, Creation.com

I kdyby vám to uniklo, je skutečně velmi pravděpodobné, že on vás viděl. Ale ne nutně očima; netopýři mohou také „vidět“ svým sluchem.

Naslouchající ucho

Většina netopýrů se pohybuje noční oblohou pomocí echolokace. Vydávají (vysílají) zvukové vlny – lidským uchem neslyšitelné. Tyto zvukové vlny jsou vibrace ve vzduchu, které se odrážejí od pevných předmětů, jako jsou stěny jeskyní, stromy nebo moskyti. Netopýr zná polohu všeho ve svém okolí z ozvěny, která se k němu vrací.

Většina netopýrů se pohybuje noční oblohou pomocí echolokace. Vydávají (vysílají) zvukové vlny – lidským uchem neslyšitelné. Tyto zvukové vlny jsou vibrace ve vzduchu, které se odrážejí od pevných předmětů, jako jsou stěny jeskyní, stromy nebo moskyti. Netopýr zná polohu všeho ve svém okolí z ozvěny, která se k němu vrací.

Jak to funguje? Informaci o tom, jak daleko je to či ono, dává netopýrovi např. čas, za který se k němu vlna vrátí. Výpočet, který za tímto účelem probíhá v netopýřím mozku, samozřejmě zahrnuje rychlost, kterou se zvuk šíří. Vracející se zvuk bude mít také nižší intenzitu než vydávaný zvuk. Může mít i jinou frekvenci či jinou výšku tónu než při jeho vyslání. To nastává při pohybu netopýra, protože se mění jeho vlastní poloha. Je to stejný jev, jako když zvuk blížícího se auta mění svou výšku v okamžiku míjení vás a vzdaluje se – jde o tzv. Dopplerův efekt. Opakovaným prováděním tohoto procesu mohou netopýři dokonce posoudit, zda se objekt také pohybuje a kterým směrem.

Zvuk se skládá z tlakových vln procházejících nějakým médiem. Tím médiem je vzduch, skrze něhož netopýři – a další tvorové dýchající vzduch – normálně slyší zvuk. Je zajímavé, že zvuk můžeme slyšet i v jiných médiích – například pod vodou. Ale v závislosti na médiu se mění rychlost zvukových vln. Vědci zkoumající echolokaci si položili otázku: Co kdyby se změnilo prostředí – a tudíž i rychlost zvuku – ve kterém létají netopýři? Dokázali by si upravit podle toho i své výpočty, aby mohli stále přesně detekovat objekty?

Rychlost zvuku neodvozují ze vzduchu

Normální vzduch se skládá převážně ze dvou plynů: asi 78 % dusíku a 20,9 % kyslíku. Vědci se rozhodli experimentovat s netopýry létajícími v komoře naplněné jinou směsí plynů (ale samozřejmě stále vhodnou pro dýchání a správné létání). Dosáhli toho snížením obsahu dusíku ve vzduchu náhradou za stejné množství helia. To znamenalo, že rychlost zvuku se zvýšila o 15 %.

Vyzkoušeli to na netopýrech, kteří byli za normálních okolností vycvičeni k přistání na pevném bidýlku v letové komoře, a pak je nechali manévrovat v nových atmosférických podmínkách. Hélium ovlivnilo načasování echolokace netopýrů a způsobilo, že chtěli přistát těsně před bidýlkem. To se zpočátku očekávalo, ale dospělí netopýři se nenaučili přizpůsobit ani později.

To znamená, že dospělí netopýři neselhali jen zpočátku, ale nenaučili se vykompenzovat toto nové prostředí ani později. Vědci poté zkusili stejný experiment s netopýry chovanými v této odlišné atmosféře se zvýšeným obsahem helia od narození, a porovnali výsledky se stejnou skupinou chovanou v normálním vzduchu – a nenašli žádný rozdíl.

Výzkumníci zjistili, že ti, kteří létali ve vzduchu obohaceném heliem, měli stále tendenci podhodnocovat vzdálenost k cíli – a nezáleželo na tom, zda byli vychováni v prostředí bohatém na hélium či nikoli.

Vědci tedy došli k závěru, že „vztah netopýrů k rychlosti zvuku je vrozený a že ani v dospělosti se nepřizpůsobí“. Jinými slovy, „nejenže se netopýři již rodí s vědomím, jak navigovat podle zvuku“, ale také „se rodí již s vědomím rychlosti zvuku“ – rychlost zvuku ve vzduchu je naprogramována do mozku netopýra.

Můžeme tu opět žasnout nad moudrostí Stvořitele, který obdařil netopýry potřebnými nástroji k úspěšnému životu (a létání).

Kurkuma

V posledních letech se v literatuře objevilo více než pět tisíc článků na téma kurkuminu, pigmentu, jenž dává kurkumě její jasně žlutou barvu. Kurkumin prospívá při léčbě mnoha druhů chorob pomocí řady rozličných mechanismů.

Kurkumin může pomáhat při prevenci a léčbě plicních chorob, mozkových onemocnění a různých druhů onkologických chorob, včetně mnohočetného myelomu, rakoviny tlustého střeva a slinivky. Kurkumin také dokáže urychlit rekonvalescenci po operaci a účinně působí při léčbě revmatoidní artritidy – lépe než doposud nejvíce užívaný lék. Slibně vypadají rovněž jeho účinky při léčbě osteoartrózy a dalších zánětlivých onemocnění včetně lupénky a zánětlivého onemocnění tlustého střeva. Při testech účinků na ulcerózní kolitidu vědci zjistili, že u více než 50 % pacientů užívajících kurkumin došlo v průběhu jediného měsíce k remisi.

Ultrazvukové testy ukázaly, že ¼ lžičky kurkumy způsobuje kontrakce žlučníku, kterým orgán vyloučí až polovinu svého obsahu. To může zabránit, aby se vůbec žlučové kameny utvořily. Pokud ovšem už máte kámen, který průchodnost žlučovodů blokuje, pak může být kurkumou vyvolaný stah bolestivý.

V tradiční indické kuchyni může být dávka kurkumy až 1 lžička denně, ale účinná je již čtvrtina lžičky denně. Pokud tuto dávku potencujete špetkou pepře, hladina kurkuminu v krvi se ještě podstatně zvýší. Vstřebávání kurkuminu z kari směsí sedm- až osmkrát zesílí přídavek malého množství tuku.

Můžete používat i čerstvý kořen kurkumy. Vypadá jako tenký zázvorový kořen, ale když ho rozlomíte, objeví se neskutečně zářivá žluto-oranžová barva. Čtvrtina čajové lžičky sušené kurkumy odpovídá asi ½ cm čerstvého kurkumového kořene. Prodávané kořeny vydrží v lednici několik týdnů a v mrazáku téměř nekonečně dlouho.

Tepelně upravená kurkuma zřejmě více chrání DNA, zatímco syrová má silnější protizánětlivé účinky. Svoji denní dávku kurkumy můžete přidat do jídla, které vaříte, např. při přípravě omáčky. Čerstvá kurkuma má jemnější chuť než sušená, takže se hodí především pro ty, kdo chuť kurkumy nemají rádi. Dejte si ale pozor – šťáva z kurkumy dělá skvrny na oblečení a na všem, na co stříkne. A nevyhazujte peníze za doplňky s kurkumou; najdete ji v regále s kořením v nejbližším obchodě s potravinami.

Do rajské, na klouby i pro VIP

I ten, kdo si na koření zrovna moc nepotrpí, má doma – bobkový list. Ten patří k nejstarším a nejpoužívanějším kořením. Používá se do omáček (třeba do houbové) nebo do polévek.

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

Bobkový list se odedávna užívá nejen pro potěchu chuťových buněk, ale také k léčení. Když vás bolí klouby, zkuste si udělat léčivý obklad. Rozdrťte několik bobkových listů a smíchejte je s olejem. Vzniklou kaši naneste na plátno a několikrát denně přikládejte na bolestivé místo.

Kdyby vám ten název „bobkový list“ připadal málo vznešený, můžete mu říkat „vavřínový“. Bobkový list je opravdu z keříku, který se jmenuje vavřín. A to už jistě sami víte, že vavřínovými věnci byli zdobeni důležití lidé – básníci, umělci, sportovci.

Brzy po revoluci jsem se dostala do Řecka. Peněz moc nebylo a tak jsme si vařili sami. Ne konzervy, ale zeleninu. Ta už takhle k večeru na trhu bývala celkem levná. A je nejen důležité, co jíme, ale také, jak to okořeníme, zkoušela jsem zeleninu stokrát jinak. Povšimla jsem si, že přímo u domu roste obrovský vavřín. A voní rozhodně lépe než ten, který leží několik měsíců někde v obchodě v papírovém sáčku. A tak jsem se osmělila a utrhla jsem dva listy. Ten jeden stačil krásně okořenit celé jídlo. A ten druhý? Ještě ho mám schovaný, vylisovaný v brožurce o Řecku. Od zážitku s čerstvým vavřínem jsem toužila pěstovat si svůj. A to se mi časem vyplnilo – mnohá zahradnictví ho nabízejí. A tak můžete mít za oknem zcela čerstvé koření.

Vavřín mě jednou přímo praštil přes nos – svou vůní. Bylo to v Chorvatsku, kde právě stříhali živý plot. Nedalo se přehlédnout, že ten plot je právě z vavřínu. Jakou já z toho dostala chuť na pořádnou rajskou omáčku!

Věnec z bobkového – vavřínového listu je znakem cti a slávy. Římané vavřínovou korunou věnčili hlavy slavným vojevůdcům i velikým básníkům. „Poeta laureatus“ byl básník ozdobený vavřínem. Dnešní umělci sklízejí vavříny už jen pomyslně. Když se stane, že umělec se spolehne na to, co už vytvořil, když se příliš nepřetrhne a žije jen ze své slávy, říká se, že spí na vavřínech. Ovšem kdyby se vám něco takového stalo, nevěšte hlavu. Mohl by vám z ní ten vavřínový věnec spadnout.

Digitální odpadový secondhand

Fungování dnešních ekonomik je postaveno na lineárních procesech, na jejichž konci je obrovské množství odpadu.

Lucie Němcová, Sedmá generace

V roce 2021 činilo množství všech vyprodukovaných odpadů na území České republiky 39,9 milionů tun. Většinu (až 58,5 %) tohoto odpadu přitom tvoří stavební a demoliční materiál, jehož velká část má potenciál být dále využita.

Toto platí i pro směsný komunální odpad – Institut pro cirkulární ekonomiku (INCIEN) prováděl analýzy tohoto typu odpadu a došel k závěrům, že z celkového objemu odpadu bylo k recyklaci možné vytřídit až 72,5 %. Přitom v roce 2020 se téměř polovina (až 48 %) komunálního odpadu skládkovala, což představuje vysoké environmentální riziko v podobě uvolňování emisí do ovzduší, znečišťování podzemních vod a okolní krajiny. Navíc mluvíme-li v tomto případě o průmyslovém odpadu, ve velké míře za něj bývá označen materiál, který má hodnotu a potenciál k dalšímu zpracování a následnému využití ve výrobě. Zároveň není na rozdíl od komunálního odpadu tak znečištěný, a je tak jednodušší s ním dále nakládat.

Oběhové hospodářství je jedním z pilířů Zelené dohody pro Evropu. Jak zmiňuje Akční plán pro oběhové hospodářství, „cílem je snížit produkci odpadu, účinně využívat zdroje, zvýšit míru využití oběhového materiálu, a snížit tak závislost na primárních surovinách a vytvořit nová pracovní místa. K tomu všemu má přispět využití potenciálu digitálních technologií, dat a takových obchodních modelů, které jsou založeny na užším vztahu se zákazníkem.“ Všechny tyto vlastnosti jsou charakteristické pro společnost Cyrkl.

Jak napravit černou díru

Pilotní projekt zahájil Cyrkl v roce 2018. V průběhu let, kdy se zakladatel společnosti Cyril Klepek pohyboval v oblasti inovací a pracoval na projektech pro firmy jako Škoda, IKEA a další, představovalo odpadové hospodářství, jak sám říká, „černou díru“, kde mizí velké množství materiálu, neexistuje dostatečná transparentnost, existují negativní dopady na životní prostředí a na tomto stavu profitují primárně odpadové firmy.

V zahraničí podobná tržiště pro různé komodity již existovala, ale v oblasti odpadů a recyklátů jich bylo velmi málo a nefungovala zrovna dobře. A tak se Cyril Klepek rozhodl založit své vlastní.

Dnes Cyrkl poskytuje službu propojující firmy, jež disponují nevyužitým odpadním materiálem z vlastní výroby, s podniky, které jsou schopny tento materiál ve svém výrobním cyklu ještě využít.

Jakmile si rozkliknete webové stránky Cyrklu, objevíte se na digitálním odpadovém

tržišti. Tržiště poskytuje především službu propojení vybraných firem. Platforma je primárně určena pro firmy, producenty odpadu a recyklátory. Obce nebo jejich technické služby tvoří pouze nepatrné procento uživatelů. Plných 60 % všech materiálů na Cyrklu jsou plasty, druhou příčku zaujímají kovy, následovány papírem, sklem, stavebním a demoličním materiálem; v menší míře se zde objevuje i textil.

Cirkulární skeny a vize globálního tržiště

Cyrkl ovšem není pouhým tržištěm, ale díky svému know-how poskytuje firmám také poradenské služby. V této oblasti pracuje zhruba polovina zaměstnanců firmy a vytvářejí velkým firmám, jako je například Škoda Auto, IKEA nebo potravinový řetězec Lidl a mnoho dalších, takzvané cirkulární skeny.

Tým Cyrklu provede analýzu na základě odpadového hlášení a návštěvy provozu dané firmy a za pomoci know-how databáze najde nejlepší možné řešení pro každý materiál. To může představovat například lepší recyklaci, opětovné využití materiálu nebo také eliminaci toho, aby odpad vůbec vznikal. Na základě této analýzy poskytnou svým klientům konkrétní návod nebo individuální řešení na zlepšení jejich odpadového hospodářství.

Kombinací mezinárodního týmu specialistů, unikátního know-how, účinného marketingu a deklarovaných pozitivních přínosů si Cyrkl na evropském trhu vybudoval pozici největšího digitálního tržiště pro odpadové materiály a recykláty. Jeho služby dnes využívá 21 tisíc firem z 65 zemí světa. Působí po celé Evropě s tím, že se zaměřuje na středoevropské země.

Své znalosti a zkušenosti v oblasti odpadového hospodářství sdílejí s veřejností na pravidelných webinářích, jichž se účastní až tisíc lidí. Spolupracují se studenty a studentkami, kteří u nich absolvují stáže, a na webových stránkách zveřejňují velké množství inspirativních, v praxi využitelných příkladů. A aby toho nebylo málo, založili též Asociaci progresivních podnikových ekologů, jež slouží ke sdílení zkušeností v oblasti podnikové ekologie a cirkulární ekonomiky.

Více peněz, menší uhlíková stopa

Díky lepšímu a efektivnějšímu nakládání s odpady jsou větší firmy v průměru schopny ročně ušetřit 300 až 400 tisíc eur. Odpadají jim totiž nejen náklady na likvidaci odpadů, ale nevyužité materiály se naopak stávají zdrojem dodatečných příjmů.

Objem ušetřených uhlíkových emisí se pak u jednotlivých firem pohybuje ve vyšších stovkách až tisících tun CO_2 ročně. Podle statistiky uvedené na webu byly celkové úspory dosažené díky Cyrklu za posledních dvanáct měsíců 487 661 tun CO_2.

Zcela zásadní eliminace tvorby emisí je umožněna tím, že materiály nejsou vyváženy na skládky, kde k produkci emisí CO_2 dochází, ale jsou opětovně využity, mnohdy i samotným podnikem, který je vyprodukoval. Není zároveň nutné těžit a vyrábět a dovážet materiály nové. Opakovaným využitím zároveň snižujeme závislost ekonomiky na dovozu primárních surovin.

Nedělat to stejně jako dosud

Podle Cyrila Klepka je největší překážkou rozvoje cirkulární ekonomiky skutečnost, že téma efektivnějšího nakládání s odpady má u velkého počtu firem nadále velmi nízkou prioritu. Klíčovou roli hraje to, zda má firma k dispozici odborníky plně zaměřené na oblast odpadů, nebo pouze externí agentu-

Díky lepšímu a efektivnějšímu nakládání s odpady jsou větší firmy v průměru schopny ročně ušetřit 300 až 400 tisíc eur. Odpadají jim totiž nejen náklady na likvidaci odpadů, ale nevyužité materiály se naopak stávají zdrojem dodatečných příjmů.

ru, jež zpracovává odpadové hlášení. Praxe je taková, že i ve velkých firmách jsou mnohdy pouze dva lidé, kteří mají danou oblast na starosti a nemají tolik možností a času změnit tradiční procesy k lepšímu. Častým důvodem bránícím změně jsou taktéž dlouhodobé, mnohdy zastaralé a technologicky nevyhovující procesy – a tendence dělat věci desítky let stejně.

Díky propagaci tématu cirkulární ekonomiky a příchodu nové legislativy se to však v posledních letech začíná měnit. Firmy jsou dnes stále více vedeny k tomu, aby o odpadu přemýšlely jako o zdroji, a ty velké již mají navíc povinnost zpracovávat poměrně detailní zprávy o své sociální a environmentální odpovědnosti.

báseň

Podzimní

Procházím alejí
Brouzdám se v spadaném listí
Zdobeném
Kapkami rosy

Podzimní vítr
Pomalu větve čistí
I když ho němě
O smilování prosí

Pobledlé slunce
Ještě se sice snaží
Však každý den
Už méně stačí hřát

Příroda – jako
kotě na zápraží
Se do klubíčka stáčí
A jde spát

Obzor se halí
V mlhu zimomřivě
To abych, co je
Za ním netušila

V podzimní trávy
Rozčeřené hřívě
Se z rána choulí
Jinovatka bílá...

Však přes všechen
Ten výjev nostalgický
Vím jistě, že se
Rychle blíží čas

Kdy bude jaro
Jenom jaro vždycky
A země nepozná už
Co je mráz...

Věra Gajdošíková

Děti, nebo služebníci?

Sobotní večer byl neskutečně horký. Spolu se svými bratry jsem se ubíral po cestě vedoucí k hřbitovu. Mlčky jsme šli k hrobu otce.

Z knihy Alejandra Bullóna Vrať se domů. Vydal Bedřich Číhala.

Když jsem otce navštívil naposledy, byl velmi nemocný, ale v jeho očích nebyly slzy, jak tomu obyčejně při loučení bývá. Jeho vrásčitou tvář, poznamenanou bolestí i roky, prozařovala naděje. Něco mi říkalo, že na tomto světě se s otcem vidíme naposledy. Musel jsem se vrátit do Brazílie. Měsíc nato jsem dostal dopis: „Táta zemřel."

„Jsme tady." Hlas mého bratra mne vyrušil ze smutného přemýšlení. Podíval jsem se na nevelký bílý náhrobní kámen. Naplnila mne zvláštní směs pocitů. Bolest? Vzpomínky? Naděje? Všechno dohromady… Možná vzpomínky živící naději. A snad naděje ulehčující bolest.

S přáním vybavit si z hloubky paměti vzpomínky jsem zavřel oči. Pak jsem se pokusil říci několik slov, ale uvědomil jsem si, že je to zbytečné. On už mě přece neslyší. Jeho ostatky zde odpočívají, neživé a bez citu – v očekávání slavného dne vzkříšení. Stál jsem mlčky a zadržoval slova, vzpomínky a bolest. Dovolil jsem zůstat pouze naději, naději na nové setkání s člověkem pro mne tak drahým; který náhle zhasnul, jako když dohoří svíčka.

Pán Ježíš vypráví podobenství o ztraceném synu, aby názorně ukázal, jaký vztah chce Bůh s člověkem navázat. Své vyprávění zahajuje slovy: „Jeden člověk měl dva syny." Je zde popsáno tajemství úspěšného života. V křesťanství nejde o náš postoj k vyznání víry nebo o to, jak se stavíme k církvi. Křesťanství, to je především vztah s Kristem.

V čem spočívá náboženská tragédie mnohých? V tom, že my lidé mylně nahrazujeme vnitřní postoj vnější formou. Více se zaměřujeme na to, co je vidět. O formální věci a projevy, o vnější stranu našeho náboženství se staráme více než o to, co je vevnitř. Celý život se snažíme stát dobrými lidmi – ale především vlastní silou. Neustále bojujeme – ale málokdy vítězíme. Nakonec z toho býváme rozčarováni a říkáme si, že křesťanství nefunguje. Se slovy „to není pro mne" se křesťanství zbavujeme. Proč? Protože svůj křesťanský život poměřujeme pouze dobrými skutky, které vykonáme, nebo špatnými činy, které jsme konat přestali.

Bůh ale naše křesťanství posuzuje jinak. Tím hlavním kritériem je vztah, který se mezi ním a člověkem utvoří. Pro lidi se křesťanství často stává pouze synonymem dobrého chování. Přitom dobré chování je důsledkem živého vztahu s Kristem.

V podobenství o ztraceném synu se nám Pán Ježíš snaží říci něco velmi důležitého.

Bůh se na nás dívá jako na své děti, a ne jako na bytosti, od kterých pouze chce, aby jej poslouchali. Neočekává od nás, že budeme jako roboti, bezduché stroje naprogramované na bezchybný provoz. Apoštol Jan zvolal: „Pohleďte, jakou láskou nás Otec zahrnul: smíme se nazývat Božími dětmi – a také jimi jsme!“ (1. list Janův 3,1) A samotný Bůh prohlásil: „Když byl Izrael mládenečkem, zamiloval jsem si ho, zavolal jsem svého syna z Egypta.“ (Ozeáš 11,1) Toto je popis vztahu, který přináší křesťanství. Boha posloucháme, protože jej milujeme. Sloužíme mu s radostí, protože nás spojuje láska. To je skutečné křesťanství. Díváme se na Ježíše nejen jako na našeho Spasitele, ale také jako na svého přítele a Otce. To nám pomáhá žít plnohodnotným a šťastným duchovním životem – a také nás to chrání před zákonictvím, farizejstvím a pseudokřesťanstvím.

Ti, jejichž náboženství (křesťanství) je založeno na lásce, se v životních problémech a zkouškách nevzdávají. Pokud ale láska ve vztahu uhasíná, zdá se, že je potřeba nahradit ji větším množstvím pravidel. Když někoho milujeme, nemáme potřebu přemýšlet o pravidlech, abychom se zalíbili našemu vyvolenému. Samozřejmě, že pravidla a zákony jsou potřebné, aby se jejich prostřednictvím realizovaly principy – ale láska sama nás vede pravou cestou k tomu, co je správné. Milující poslouchá ne proto, že dodržování pravidel je povinné, ale proto, že poslušnost je důsledkem láskyplného vztahu.

Bůh si přeje, abychom byli blízcí jeho srdci. Tragédie hříchu není v tom, že porušujeme pravidla a zásady, ale v tom, že se vzdalujeme Bohu. Místo toho, abychom jej milovali, začínáme z něj mít strach. Místo toho, abychom jej hledali, začínáme před ním utíkat. Pro Boha, našeho nebeského Otce, který nás miluje a jenž nás touží znovu sevřít ve své náruči, je to velmi těžké.

„Jeden člověk měl dva syny.“ (Lukáš 15,11) Jak hluboký význam mají tato slova. Bůh říká, že nerozlišuje mezi svými dětmi. Může být Otcem dvou nebo tisíců nebo dokonce mnoha milionů dětí. Jeho láska nemá hranice. Po celou dobu, kdy jsi byl z nějakého důvodu od něj vzdálený, jeho srdce krvácelo. Vždy věděl, kudy bloudíš. Znal tvé bolesti, tvé myšlenky, tvůj vzdor. Ale on tě miluje, miluje tě takového, jako jsi – třebaže by tě rád proměnil. Uprostřed davu pro něj vždy budeš jedinečným. Pokaždé tvoji nepřítomnost pocítí, když tvé místo zůstane prázdné. Pro Boha jsi nenahraditelný.

Když měl můj otec osmdesátiny, uspořádali moji bratři oslavu. Slavnostní výzdoba, večeře, hudba a obrovský dort, bez jakého se podobné setkání nemůže obejít. V otcovském domě byl velký stůl. Moje rodina je početná; otec měl devět dětí a k tomu ještě snachy, zeťové a vnuci. Každý měl u stolu své místo. Já jsem byl ale onoho večera v Brazílii a moje místo zůstalo prázdné. Po dvou týdnech jsem dostal od otce dopis. „Chlapče“, psal mi, „oslava byla úžasná, ale chyběl jsi mi. Tvoji bratři se mě snažili rozveselit, ale vzpomínky zarmoutily mé srdce. Bolelo mne, když jsem viděl tvé místo prázdné.“ Chápeš, co nám i Bůh chce říci? Slavnost v nebesích bude úžasná, ale bez tebe přesto nebude úplná. Tvé místo totiž zůstane prázdné.

Bůh si přeje, abychom byli blízcí jeho srdci. Tragédie hříchu není v tom, že porušujeme pravidla a zásady, ale v tom, že se vzdalujeme Bohu.

Pokud jsi někdy přemýšlel nad tím, že nejsi moc důležitý, zažeň, prosím, tuto myšlenku z hlavy. Jestli tě někdy někdo přiměl k tomu, že ses cítil zbytečný, odpusť mu a zapomeň na to. Pozvedni svůj zrak a pohlédni na Otce, který tě čeká s otevřenou náručí. Nedívej se na něj jako na přísného soudce, který tě chce odsoudit. Dívej se na něj jako na Otce připraveného obnovit s tebou ten nejlepší vztah.

V Lukášově evangeliu najdeme podobenství, které velmi dobře ilustruje Boží lásku a neúnavnou trpělivost: „Potom jim pověděl toto podobenství: „Jeden člověk měl na své vinici fíkovník; přišel si pro jeho ovoce, ale nic na něm nenalezl. Řekl vinaři: ‚Hle, už po tři léta přicházím pro ovoce z tohoto fíkovníku a nic nenalézám. Vytni jej! Proč má kazit i tu zem?‘ On mu odpověděl: ‚Pane, ponech ho ještě tento rok, až jej okopám a pohnojím. Snad příště ponese ovoce; jestliže ne, dáš jej porazit‘.“ (Lukáš 13,6–9)

Častokrát si myslíme, že Kristus sám je dobrotivý, ale Bůh Otec je krutý, nesmiřitelný soudce. Když takto přemýšlíme, domníváme se, že tím netrpělivým majitelem z tohoto podobenství, který chce vykácet neplodný strom, je Bůh Otec. Kristus se do toho vměšuje a říká: „Nechej ho tu ještě rok, až jej okopám a pohnojím. Snad začne nést ovoce.“

Na první pohled snadno získáme při čtení tohoto podobenství takový dojem o Bohu. Z tohoto důvodu si Boha představujeme jako neústupného soudce, který rychle odsuzuje. Tak tomu ale v žádném případě není. V tomto podobenství je ilustrován charakter Otce, který je plný lásky i spravedlnosti. Má neměnné principy, ale i trpělivost. A jeho trpělivost převyšuje naši vlastní. Spravedlnost říká: „Člověk musí dosáhnout cíle.“ Ale milosrdenství volá: „Počkej ještě rok, budu na něm pracovat, dám mu ještě jednu příležitost, budu jej milovat, má mou důvěru.“

Když zavřeš oči a pokusíš si představit Boha, jaký obraz se vybaví ve tvé mysli? Přitahuje tě? Chce se ti rozběhnout do jeho objetí, bez ohledu na to, co tě v tvém životě potkává? Nebo máš před ním strach a myslíš si, že tě odsoudí, protože jsi párkrát uklouzl a vzdálil se od něj?

„Jeden člověk měl dva syny.“ Děti. Pro Boha jsme my – já i ty – děti, jeho děti. Ničím jsme si takový vztah nezasloužili, ale on nás jako svoje děti přijímá. Nejsme toho hodni, ale on nás jmenuje svými dětmi. Bůh se nestydí vyjádřit před celým vesmírem, že ty jsi jeho dítě a že tě má rád. Rozběhni se do jeho otevřené náruče. Teď je ta pravá chvíle.

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.

Podzimní recepty z obilovin

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

Budapešťská pomazánka z tofu a jáhel

Budapešťskou pomazánku jsem měl vždy hodně rád, málokdy jsem si ji však doma dělal, spíše jsem si ji koupil v obchodě. Nyní si doma děláme vlastní pomazánku, vždy je při ruce a obzvlášť úžasná je s upečeným čerstvým chlebem.

50 g jáhel, 100 g tofu natural, 3 lžíce nakládaných kapií (poslouží i čerstvá paprika), 2 lžičky uzené papriky (může být i obyčejná), 1 lžička lahůdkového droždí, 1 lžička mořské soli, 2 lžíce olivového oleje, jarní nebo červená cibulka (může být i pažitka), mletý pepř

Jáhly spaříme horkou vodou, zalijeme dvojnásobným množstvím vody, lehce osolíme a vaříme do měkka asi 10 minut. Necháme je pod pokličkou dojít, poté je necháme vychladnout.

Do mixéru vložíme jáhly a tofu, přidáme obě papriky, droždí, osolíme, zakápneme olejem, přidáme trochu nálevu z paprik a rozmixujeme.

Vmícháme najemno nakrájenou cibuli a dochutíme solí a pepřem.

Tip: Chléb s pomazánkou lze na talíři obložit zeleninou, jako jsou ředkvičky či okurky, nebo posypat řeřichou.

Žampionová polévka s pohankou a šalvějí

Pohanka lámanka je ihned uvařená, a proto se skvěle hodí do kaší nebo třeba polévek. Také houby jsou velkým pomocníkem v kuchyni; jsou příjemně aromatické a poměrně dostupné.

2 cibule, 300 g hnědých žampionů, 2 stroužky česneku, řepkový olej, 1 lžíce mořské soli, 70 g pohanky lámanky, hrstka čerstvé šalvěje, čerstvě umletý barevný pepř

Žampiony umyjeme a vysušíme ubrouskem. Nakrájíme na hrubší plátky. Nahrubo nakrájenou cibuli osmažíme na oleji do růžova. Přidáme dvě třetiny žampionů, na plátky nakrájený česnek a opět chvíli restujeme.

Zalijeme 1,2 l vody, osolíme a přivedeme k varu. Pozvolna vaříme asi 15 minut. Vsypeme šalvěj, pohanku a vaříme asi 1 minutu. Necháme pod pokličkou 5 minut dojít. Na pánvi s troškou oleje zprudka orestujeme zbylou část žampionů. Ochutíme pepřem.

Polévku rozmixujeme tyčovým mixérem, vsypeme do ní orestované žampiony a ještě jemně opepříme.

Podzimní hlívová polévka s červenou quinoou

Hlívá ústřičná je často vyzdvihována jako superpotravina. Velice populární je v polévce, která napodobuje dršťkovou polévku. Já hlívu rád připravuji do asijských nudlí, marinovanou ji peču do pomazánek či salátu nebo ji dusím na smetaně. Nyní si ji můžete vyzkoušet v této hřejivé polévce. Suroviny seženete jak na podzim a během zimy, tak i v časných jarních měsících.

1 cibule, 5 lžic oleje, 3 stroužky česneku, 100 g mrkve, 100 g celeru, 1 lžička drceného kmínu, 1 lžička mletého zázvoru, 3 menší bobkové listy, 200 g hlívy ústřičné, 40 g červené quinoy, 1 kostka zeleninového bujonu, 1 lžička mořské soli, 80 g zelených kapustových listů, mletý pepř, majoránka, petrželka

Najemno nakrájenou cibuli osmahneme na oleji do růžova. Přidáme na kostky nakrájený celer s mrkví a opět minutku restujeme.

Přidáme koření a jeden nasekaný stroužek česneku, orestujeme. Vsypeme na kostičky nakrájenou hlívu, quinou, zalijeme 1,6 l vody. Přidáme bujon, osolíme, přivedeme

k varu a pozvolna vaříme asi 20 minut. Nakonec vsypeme překrájenou kapustu a opět asi 5 minut vaříme.

Přidáme utřený česnek s trochou soli, majoránku i pepř a zamícháme. Můžeme posypat nasekanou petrželkou.

Tip: Tato polévka je nedohušťovaná, ale pokud byste chtěli, můžete v ní po uvaření několikrát zapulsovat tyčovým mixérem.

Pečená polenta s hráškem a sušenými rajčaty

Kukuřičná polenta může sloužit jako vydatná příloha. Velice se hodí v jídlech, kde byste běžně použili těstoviny, a s rajčatovou omáčkou udělá radost třeba i dětem.

250 g instantní kukuřičné polenty, 1 lžička provensálského koření, 1 lžička mořské soli, panenský olivový olej, 2 hrstky mraženého hrášku, 1 hrst nakládaných sušených rajčat, 2 lžičky sušeného česneku, 1 lžíce lahůdkového droždí

Do hrnce vlijeme 0,7 l vody, přidáme sušené bylinky, osolíme a přivedeme k varu. (Do vody můžeme vlít i jednu lžíci oleje.) Vsypeme polentu a za neustálého míchání metličkou na mírném plamenu umícháme hustou kaši, kterou asi minutku povaříme (při přípravě buďte opatrní, polenta z hrnce často prská ven a mohla by vás nepříjemně spálit).

Vmícháme v horké vodě propláchnutý a okapaný hrášek a překrájená rajčata. Přendáme do pekáčku vyloženého pečicím papírem a necháme v lednici důkladně vychladit.

Vyjmeme, nakrájíme na kostičky, posypeme česnekem, drož dím, lehce osolíme, polijeme olejem a vsypeme na větší pekáč s pečicím papírem. Vložíme do trouby předem vyhřáté na 150 °C a pečeme asi 20 minut do křupava.

Servírujeme s rajčatovou omáčkou nebo pikantní salsou.

Tip: Uvařená a vychlazená polenta může sloužit jako vložka do polévky či salátu, který bude díky ní sytější a zajímavější.

Potraviny, hormony...

Pokračování ze strany 5

Západu značně oslabily, v míře, v jaké se zbytky těchto tradic zachovaly, stále ještě přispívají ke zdravějšímu stravování.

Vliv potravin na rakovinu prostaty testoval Dean Ornish, který se proslavil již v roce 1990 tím, že prokázal, že vegetariánská strava spolu se zdravým životním stylem může zvrátit srdeční onemocnění. V roce 2005 publikoval dr. Ornish studii, která zahrnovala 93 mužů s rakovinou prostaty rozdělených do dvou skupin. V jedné skupině měli muži dodržovat své obvyklé stravovací návyky; to byla kontrolní skupina. Druhá skupina byla požádána, aby dělala něco zcela jiného. Začali se stravovat zcela bez živočišných produktů – tedy vegansky. Začali konzumovat výhradně celozrnné obiloviny, zeleninu, ovoce, luštěniny a jídla, která se z nich připravují.

Výzkumný tým sledoval zdravotní stav mužů pomocí testu zvaného prostatický specifický antigen (PSA). Zvyšující se hladina PSA ukazuje na zvýšenou aktivitu buněk prostaty. U mužů s rakovinou prostaty naznačuje progresi rakoviny.

U mužů, kteří jedli jako dříve, tedy živili se běžnou západní stravou, se průměrná hladina PSA postupně zhoršovala, jak je to u rakoviny prostaty obvyklé. Za rok se zvýšila o 6 %. Ze 49 mužů v této skupině jich šest nemohlo ve studii pokračovat – rakovina postupovala příliš rychle a museli podstoupit operaci nebo ozařování.

U mužů na veganské stravě byla zkušenost přesně opačná. Jejich průměrné PSA se nezvyšovalo. Ve skutečnosti kleslo asi o 4 %, což byla dobrá zpráva. A ani jeden z mužů na veganské stravě nepotřeboval během roční studie léčbu.

Po dvou letech muselo 13 ze 49 mužů z kontrolní skupiny podstoupit operaci, ozařování nebo jinou léčbu rakoviny, zatímco u mužů na veganské stravě to byli pouze dva ze 43 mužů.

Tyto a další studie ukazují, že rakovina prostaty je silně spojena se západními stravovacími návyky. Hormonální chaos způsobený těmito potravinami přispívá k množení rakovinných buněk. Přechod na rostlinnou stravu snižuje pravděpodobnost výskytu rakoviny a zlepšuje přežití mužů, kteří již rakovinu mají.

Co by si měla...

Pokračování ze strany 17

mít důvěrný vztah se svým partnerem po celý život.

Jedna žena řekla: „Nedávno jsem přistihla svého manžela, jak vysává koberce. Jsme spolu dvaadvacet let, ale ještě nikdy to neudělal! A stalo se to jen proto, že jsem svému muži začala říkat, jak moc ho potřebuji."

A tak tedy – prokazujte mu slovy i chováním, že ho přijímáte, že věříte v jeho schopnosti; buďte výkonná a nezávislá, ale ne přespříliš – pro vašeho muže je nezbytné, abyste ho potřebovala.

Důvěřujte mu

Pokud si přejete, aby se manžel cítil jako hlupák, připomínejte mu, co, jak a kdy má dělat. Požádejte ho pouze jednou a věřte tomu, že manžel je také dospělý člověk. Možná řeknete: „Ale kdybych jednala takto, nikdy by doma nic neudělal." Opravdu? Jste si tím jistá? Co kdybyste to pár dnů zkusila?

Faktor důvěry hraje klíčovou roli. Musíte důvěřovat, že manžel splní to, oč jste jej žádala, aniž mu to připomínáte tak, jak to děláte s dětmi. Muž musí být zodpovědný, jinak riskuje ztrátu své mužnosti. A strážcem mužovy mužnosti je jeho žena. Jak? Musí začít tím, že jednoduše přestane nést ta břemena, která jí nepřináleží.

Bláznivá žena je ta, která nutí svého muže, aby vstoupil do jejího stínu, protože chce mít všechno pod kontrolou.

Dvě moudré rady na závěr. Ta první: Když s mužem chodíte, mějte oči otevřené. Když vstoupíte do manželství, hodně je přivřete. A ta druhá: Nejvíce nebezpečné je, když se žena nechá ovlivňovat tím, co (koho) nemá, místo aby vděčně přijímala to, co (koho) má.

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