

Časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

4/2020

prameny

říjen-prosinec
ročník XXVI. | cena 38 Kč | 1,69 €

zdraví

**Prospěšné
účinky
veganské
stravy**

4

**Pochopila
jsem roli
ženy**

14

**Jak vyrobit
globálního
pacienta**

22



Najdi, co potřebuješ

🔍 Napište hledaný text...

HLEDAT

Nejnovější videa



Nejlepší strava proti cukrovce

6. 12. 2019 5:20



Léčba refluxu u dětí s pomoci stravy

4. 12. 2019 5:31



Platí přínosy pítí kávy pro všechny?

2. 12. 2019 7:12



Jídlo, které nejvíce kazí zuby

29. 11. 2019 5:33



Pesticidy v marihuáně

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 4:47



Nejlepší způsob, jak vařit zeleninu

20. 11. 2019 8:21



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 špatný? Co říká věda?

1. 11. 2019 7:40



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

30. 10. 2019 4:52




Mohou meruňková jádra fungovat jako alternativní léčba rakoviny?

28. 10. 2019 4:51



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

25. 10. 2019 7:23



Vejsle a rakovina prsu

23. 10. 2019 4:35

Editorial



Milí čtenáři,

Kočka. Ano, už je to tady zase... ☺ Naše, některým z vás již dobře známá, kočička jménem Matoušková je pro mne stálým zdrojem inspirace a poučení.

Dnes bych si spolu s vámi chtěl povšimnout jedné specifické vlastnosti této nejtíši členky naší domácnosti. Ne, není to tichost, ona vlastnost, o které zde chci krátce pojednat (i když i ta by mi jistě stála v naší kromě mne ryze ženské domácnosti za pojednání – kdo chceš, rozuměj), jedná se o schopnost naprostého soustředění. Naše kočička má, podobně jako jeden kandidát do senátu za náš volební obvod, tah na bránu – je si vědoma svého cíle a nenechá se od něj ničím odradit a odvést. A to ani šustěním pytlíčkem s pamlsky nebo lákavým klepáním na miskou s granulemi de luxe.

Nejenom, že je naší kočičce zcela jasné, oč v jejím životě jde, je současně plně soustředěná na tento svůj cíl. I svoji odpočinkovou polohu na kanapi v obývacím pokoji volí tak, aby měla volný výhled k proskleným dveřím na terasu a mohla tak být pořád na stráži. A dokonce i v polospánku ještě občas pootevře oči, aby mohla zaregistrovat hrozící nebezpečí či slibnou příležitost.

Kočka Matoušková nemá zkratka pochyb o tom, jaký je smysl jejího života – a všechno své chování a jednání podřizuje cíli, na nějž je zaměřena. (O co se jedná, to jsme již probírali v některém z mých předchozích úvodníků. Pro neznalé, tedy ty, kteří je nečetli, zde věc jen krátce shrnu: myši a ptáci.)

Matouškovou nezajímá domácí ani mezinárodní situace (na myší scéně), neřeší rizika infekčních onemocnění (sýkorek či vrabčáků), nesleduje kočičí ani psí zprávy, nestresuje se katastrofickými scénáři budoucího vývoje (nákupních cen kapsiček a granulí). Matoušková jednoduše plní svůj program. Má zadání a to „jede“. Ať se děje, co se děje – dokud jí síly stačí.

A tak si říkám, nechová ona se vlastně rozumněji (a logičtěji) než já? Ta se nenechá ničím rozptylovat! Co kdybych si z ní vzal (na stará kolena) příklad? Tiše a soustředěně, s pohledem upřeným na cíl a stále na stráži, vytrvale, jen a stále „jel“ program, který mi je/byl určen a připraven. S neutuchajícím tahem na bránu – třeba to nakonec dotáhnu do Senátu. ☺

Kočka má jasno. Já někdy ne... Jak jste na tom vy, milí čtenáři?

Srdečně váš,

Robert Žižka, šéfredaktor

Obsah

vegetariánství

4 Pospěšné účinky veganské stravy

nadváha a obezita

8 Hubneme zdravě

duševní zdraví

10 Čtení myšlenek

infekční onemocnění

12 Máte záslusk na luskouna?

partnerské vztahy

14 Pochopila jsem roli ženy

výchova a vzdělávání

16 Učit se kognitivní trpělivosti

poznej sám sebe

18 Na cestě ke zralosti

lidé a společnost

20 Jak vyrobit globálního pacienta

tajemství stvoření

22 Kapustňáci, mořské krávy

výživná poradna

23 Čas k dílu, čas k jídlu

k zamyšlení

24 Na stráži naděje

produkty a recepty

26 Luštěninová kuchařka

prameny zdraví

časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

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

šéfredaktor: Robert Žižka
grafická úprava a sazba:
Robert Prokopec
registrační číslo MK ČR E7115
ISSN 5973-53

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

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

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

Prospěšné účinky veganské stravy

Existují poznatky o prospěšných účincích veganské stravy? – Během posledních dvou desetiletí došlo k obrovskému nárůstu počtu vědeckých studií zkoumajících vztah mezi výživou a zdravím.

Rozhovor s Robertem Žížkou, šéfredaktorem časopisu Prameny zdraví, připravila redakce.

Stále zřetelněji se ukazuje, že zdravý jídelníček nehraje roli pouze při prevenci onemocnění, ale také při jejich účinné léčbě. Vzhledem k tomuto rozhojnění vědeckého výzkumu existují dnes již i velmi dobře zdokumentované studie na veganech.

Můžete uvést nějaké příklady?

Již před třiceti lety prokázal Dean Ornish ve svém rok trvajícím experimentu, že ateroskleróza, tedy onemocnění cév, které stojí v pozadí našich současných největších zabíjáků, srdečního infarktu a mozkové mrtvice

(na kardiovaskulární onemocnění u nás stále umírá přes polovinu obyvatel), se dá zvrátit. Cévy účastníků studie se zprůchodňovaly, potíže ustupovaly. To vše díky použití takřka veganského jídelníčku. Následovaly další a další studie.

Dobrá, to byla ateroskleróza, co třeba cukrovka?

Výzkumníci z Imperial College of London zjistili, že ve svalových buňkách veganů bylo podstatně méně tuku než u lidí na smíšené stravě. Zjistili lepší citlivost na inzulín, lepší hladinu cukru v krvi, lepší hladinu inzulínu,

a co bylo nejzajímavější, zlepšenou funkci beta-buněk. Suma sumárum: Veganská strava dokáže snížit riziko vzniku diabetu na polovinu.

Sám jsem se již před 22 lety zúčastnil v USA třídního semináře pro diabetiky. Intervenovalo se čistě rostlinným jídelníčkem a půl až třičtvrtěhodinovou procházkou po každém jídle. Většina účastníků mohla prakticky okamžitě snížit dávky léků na cukrovku na polovinu – a byli tam také takoví, kteří je během tří dnů mohli zcela vysadit. Taková je síla plnohodnotného čistě rostlinného jídelníčku.

V České republice trpí aktuálně cukrovkou 2. typu každý desátý obyvatel – tedy cca milion lidí. To je – podobně jako u nemocí srdce a cév – skutečná epidemie. Současná medicína se ovšem zaměřuje na příznaky onemocnění, nikoliv na jejich příčiny. I proto se u nás každý rok počet pacientů s cukrovkou zvýší o dalších cca 20 tisíc.

Dalo by se s tím něco dělat?

V roce 2007 byla založena American College of Lifestyle Medicine, organizace zaměřující se na vzdělávání lékařů a zdravotníků ve zdravé výživě a zdravém životním stylu a etablování nového medicínského oboru, tzv. medicíny životního stylu. Lékaři a zdravotníci vyškolení v tomto oboru (v Evropě se dá zatím studovat pouze na univerzitě LSMU v litevském Kaunasu) dokáží intervenovat směrem k příčinám onemocnění. Tento přístup je velmi účinný a přináší úlevu od projevů řady onemocnění a snižování jejich průvodních rizik již v řádu dnů a týdnů. Po světě dnes vznikají národní pobočky této organizace. Raduji se z toho, že mohu stát u zrodu té naší: České společnosti pro medicínu životního stylu. ☺



Vegani jsou štíhlejší a zdravější než ostatní populace, mívají vyšší IQ, stejnou hustotu kostní hmoty jako nevegetariáni, zcela dostatečný příjem bílkovin a nižší hladinu zánětu v těle.

Co vegani a obezita?

Podle nedávné metaanalýzy konzumují vegani v porovnání s lidmi na smíšeném jídelníčku méně kalorií a nasycených tuků. Mají nižší BMI, menší obvod v pase, nižší LDL cholesterol a triglyceridy, nižší glykémii a nižší krevní tlak. To všechno jsou rizikové faktory kardiometabolických onemocnění.

V časopise American Diabetes Association byl publikován článek o studii provedené mezi tisíci lidmi, kteří se stravují vegansky. Ukázalo se, že mezi vegany a konzumenty masa byl rozdíl v tělesné hmotnosti 18 kg. Následující intervenční studie pak přinesla toto zjištění: Pokud převedete obézní konzumenty masa na veganskou stravu a jejich výchozí hmotnost bude v průměru 100 kg, ročně zhubnou asi o 12 kilogramů. Po dvou letech, na konci studie, vážili v účastníci v průměru 76 kg, což představuje průměrně 24 kg trvalé ztráty hmotnosti.

Ve všech evropských zemích se rok od roku zvyšuje procento lidí v populaci, kteří trpí nadváhou nebo obezitou. Přechod na plnohodnotnou veganskou stravu by tento problém vyřešil. Tomu ovšem úspěšně brání obezitogenní prostředí, kterému jsme prakticky všichni vystaveni.

Ve všech evropských zemích se rok od roku zvyšuje procento lidí v populaci, kteří trpí nadváhou nebo obezitou. Přechod na plnohodnotnou veganskou stravu by tento problém vyřešil.

Co máte na mysli tím „obezitogenním“ prostředím?

Za posledních padesát let došlo díky technologickému pokroku k obrovským změnám ve výrobě a přípravě potravin a pokrmů. Hospodyňky méně doma vaří, kupují se polotovary. Dříve se jedly brambory, dnes se jedí hranolky. Ceny nezdravých potravin jsou nízké, zatímco např. ovoce a zelenina jsou relativně drahé. Na zdravých potravinách se nedá tolik vydělat. Státní dotace nejdu tam, kam by jít měly. A ze všech stran na nás útočí všudypřítomná reklama – ale ne na listovou zeleninu či bobuloviny.



A když mluvíte o plnohodnotné veganské stravě, existuje také neplohodnotná?

Ano, můžete být živa z hranolků a piva – a být tak veganka par excellence. O plnohodnotném jídelníčku bychom ale těžko mohli mluvit... ☺ Plnohodnotná veganská strava je založena na konzumaci pestré skladby ovoce (včetně bobulovin), zeleniny (včetně listové a košťálové), luštěnin (včetně sóji), celozrnných obilovin, ořechů a semen – čím blíže jejich originální podobě tím lépe.

Myslíte tím, že bychom se měli přiklonit k syrové stravě?

Nikoliv. Jídelníček by měl obsahovat tyto potraviny jak v syrové, tak ve vařené podobě. Některé živiny se totiž lépe vstřebávají z tepelně upravených potravin. Například karoten z mrkve, lykopen z rajčat atp. Jiné, např. sulforafany z brokolice, se naopak lépe využijí, když je konzumujeme v syrové podobě. A luštěniny – a také obiloviny – by samozřejmě měly být tepelně upravené, jinak by nám mohly způsobit závažné trávicí obtíže.

U jakých dalších nemocí může veganský jídelníček pomoci?

Např. ve studii o souvislostech mezi konzumací ryb a neplodností byly vůbec poprvé měřeny hladiny rtuti v tělech veganů. Vědci odebrali vzorky konzumentů ryb a veganů a zjistili následující: konzumenti ryb měli v těle 10x více rtuti. Pokud vezmete konzumenty masa a předepíšete jim čistě vegetariánskou stravu, během pouhých tří měsíců hladiny rtuti v jejich tělech výrazně poklesnou. To platí i pro hladiny dalších toxických těžkých kovů, například kadmia a olova. V další studii se vědci rozhodli porovnat stravu a výkaly veganů a lidí na běžné stravě. Ve výkalech konzumentů masa se našlo

mnohem více polychlorovaných bifenylů (PCB), silného karcinogenu, který proháněli svými těly. I mnohé další studie ukázaly, že veganská strava snižuje potenciální riziko onemocnění řadou druhů rakoviny, např. rakovinou prostaty (kterou navíc dokáže i léčit).

Vzhledem k velkému obsahu vlákniny asi veganská strava přispívá i k lepšímu vyprazdňování, je to tak?

Nedávno byla zveřejněna historicky největší studie četnosti vyprazdňování. Porovnávalo se v ní vyprazdňování 15 000 konzumentů masa, 5 000 vegetariánů a 1 000 veganů. Vědci dospěli k závěru, že vegetariánská strava, obzvláště ta veganská, je silně spojená s vyšší četností vyprazdňování. U veganů byla pravděpodobnost, že vykonají svou velkou potřebu každý den, třikrát vyšší.

Mohou mít z veganského jídelníčku nějaký zvláštní prospěch ženy?

Pro některé z nich může být jistě zajímavá tato informace. Celkem 33 žen trpících bolestivou menstruací bylo převedeno na veganskou stravu po dobu dvou menstruačních cyklů. Ženy zaznamenaly významné zkrácení trvání bolesti během menstruace. Z původních čtyř měli bolesti jen tři dny. Síla bolesti se taktéž významně snížila. Došlo také ke zlepšení příznaků premenstruačního syndromu (PMS), například nadýmání.

Nemohou být vegani ohroženi nedostatkem některých živin?

Studie příjmu potravy ukázaly, že vegani v průměru nepřijímali doporučenou denní dávku tří živin: vápníku, jódu a vitamínu B₁₂. S použitím stejných kritérií však měli běžní strávníci ve

V jaké formě je váš trávicí trakt?

Doba průchodu potravy našim tělem závisí na stravovacích návycích.

U mužů živících se rostlinnou stravou to trvá den nebo dva, ale u těch, kteří se stravují běžným způsobem, se může tato doba protáhnout až na pět i více dní. U žen na rostlinné stravě trvá průchod potravy také den nebo dva, u běžně se stravujících až čtyři dny. Můžete se tedy vyprazdňovat pravidelně, ale být až čtyři dny pozadu.

Zjistit, za jak dlouho to zvládne váš trávicí trakt, můžete poměrně snadno – snězte červenou řepu a počkejte, až se stolice zbarví do růžova.

Pokud se tak stane v době kratší než 24 až 36 hodin, vaše tělo pravděpodobně funguje zdravě.



Zdravotní pojišťovny a zdraví

Existuje jeden korporátní sektor, pro který je výhodné, aby byli lidé zdraví – zdravotní pojišťovny.

Největší pojišťovna ve Spojených státech publikovala ve svém časopise pro lékaře aktualizované informace o výživě, podle kterých „základem zdravého stravování je nezpracovaná rostlinná strava a naopak je dobré vyhnout se masu, mléčným výrobkům a vejčím, stejně jako všem rafinovaným a zpracovaným potravinám“.

Lékaři příliš často přehlížejí výhody správného stravování a předepisují léky. Měli by zvážit doporučení rostlinné stravy všem svým pacientům, obzvláště těm, kteří trpí vysokým tlakem, cukrovkou, kardiovaskulárními chorobami a obezitou.

Ovoce a zelenina vs. astma

Australští vědci omezili ve stravě pacientů s astmatem ovoce a zeleninu. Příznaky nemoci se během dvou týdnů významně zhoršily.

Zajímavé ale je, že nízká spotřeba ovoce a zeleniny předepsaná ve studii – maximálně jedna dávka ovoce a dvě dávky zeleniny denně – je typická pro západní jídelníček. Jinými slovy: způsob stravování, který použili vědci, aby experimentálně poškodili funkci plic a zhoršili příznaky nemoci, přesně odpovídá běžné stravě v západních zemích.

Vědci zopakovali svůj experiment, ale tentokrát spotřebu zeleniny a ovoce zvýšili na sedm dávek denně. Tento jednoduchý krok způsobil zlepšení stavu účastníků předchozího experimentu o polovinu.



Ledviny pod tlakem

Dříve se mělo za to, že lepší fungování ledvin u lidí s jídelníčkem založeným na rostlinné stravě je způsobeno nižším příjmem bílkovin. Ted' už ale víme, že nejpravděpodobnějším důvodem je to, že ledviny si s rostlinnými bílkovinami dokážou poradit mnohem snáz než s živočišnými.

Během několika hodin po konzumaci masa se vaše ledviny přepnou do hyperfiltračního režimu. Tak tomu je u různých živočišných bílkovin: přičemž hovězí, drůbeží či rybí maso má nejspíše stejné účinky. Obdobné množství rostlinných bílkovin ovšem žádný zaznamatelný tlak na ledviny nevyvolává.

Alergie u nepřírodně narozených dětí

Zdá se, že děti, které přišly na svět císařským řezem, mají vyšší riziko alergií, včetně chronické rýmy, astmatu a možná také alergií na potraviny. (Projevy alergie jsou způsobené nadměrnou reakcí našeho imunitního systému na jinak neškodné podněty, například pyl stromů.)

Při normálním porodu dojde k osídlení střevního traktu miminka bakteriemi žijícími v matčině vagině. Těmto bakteriím se děti narozené císařským řezem vyhnou. Rozdíl ve střevní flóře ovlivní způsob, jakým se vyvíjí imunitní systém dítěte, a to může způsobit vyšší výskyt alergií.



Více draslíku, méně mrtvice

Přehled studií o vztahu mezi draslíkem a mozkovou mrtvicí dospěl k závěru, že zvýšení příjmu draslíku o 1 640 mg je spojeno s 25% poklesem rizika mrtvice.

Banány, o kterých si obvykle myslíme, že vynikají obsahem draslíku, nepatří podle databáze Ministerstva zemědělství USA ani do první tisícovky potravin s vysokým obsahem draslíku: dostaly se až na pozici 1611, těsně za čokoládu s arašídami. Museli byste sníst dvanáct banánů denně, abyste se dostali na naprosté minimum doporučené spotřeby draslíku.

Které potraviny jsou opravdu bohaté na draslík? K nejzdravějším zdrojům patří listová zelenina, luštěniny a sladké brambory.

Růst do šířky

Proč více rodičů nedává svým dětem rostlinnou stravu? V západní společnosti všeobecně převládá mylný názor, že by se tím zastavil jejich růst. Ne skutečnosti to může být přesně naopak.

Vědci z Loma Linda University zjistili, že děti s vegetariánským jídelníčkem nejenže jsou štíhlejší než ty, které jedí maso, ale jsou navíc i vyšší, a to o přibližně dva a půl centimetru v průměru. Konzumace masa je naopak dávana do spojitosti s růstem do šířky: titíž vědci objevili silnou vazbu mezi živočišnou stravou a zvýšeným rizikem nadváhy.



Trojboj proti LDL cholesterolu

Podle šéfredaktora American Journal of Cardiology je hlavním rizikovým faktorem pro vznik aterosklerotických plátů zvýšená hladina LDL cholesterolu v krvi.

Aby se významně snížila hladina LDL cholesterolu (pod 3,0 mmol/L nestačí, optimální je 1,3 až 1,8 mmol/L), je potřeba výrazně snížit konzumaci tří potravin či jejich složek: trans-tuků, které obsahují zejména průmyslově zpracované potraviny a přirozeně maso a mléčné výrobky; nasycených tuků přítomných v živočišných produktech a v nezdravém (rafinovaném) jídle nízké nutriční hodnoty (fast-food apod.); a v jisté míře také cholesterolu z živočišných produktů, obzvláště vajec.

Hubneme zdravě

Zde je seznam strategií, které splňují kritéria zdravého hubnutí – jsou široce uplatnitelné, relativně bezpečné a velmi dobře podložené seriózními výsledky vědeckého výzkumu.

Z knihy Michaela Gregera *How Not to Diet*. Vydalo nakladatelství Flatiron Books.

Vyzkoušejte, kolik z těchto jednoduchých opatření dokážete zařadit do své každodenní praxe.

Při každém jídle:

Předplňte se vodou. – Před každým jídlem vypijte dvě sklenice studené neochucené vody. Posílíte tak svůj metabolismus a využijete výhodu předplněného žaludku.

Předplňte se potravinami se „zápornou“ kalorickou hodnotou. – Jako předkrm si před každým jídlem dejte jablko, zdravou polévku nebo salát (tento předkrm by měl mít méně než 100 kalorií na šálek).

Zařaďte do jídelníčku ocet (2 čajové lžičky s každým jídlem). – Nikdy nepijte neředěný ocet. Místo toho ocet použijte k ochucení pokrmů nebo jako zálivku do salátu; vyberte si libovolný z mnoha sladkých či slaných octů. Budete-li ocet raději pít, nejprve si ho naředte vodou a po pití si vypláchněte ústa čistou vodou. Ochráníte tak svoji zubní sklovinu.

Soustředte se na jídlo. – Během jídla nesledujte televizi ani si nehrajte s mobilem. Odškrtněte si každý pokrm, který sníte bez toho, že byste se nějak rozptylovali.

Dodržujte pravidlo 20 minut. – Ať už věc pojmete zvyšováním hustoty pokrmů, důkladnějším žvýkáním, snížením velikosti jednotlivých soust a/nebo rychlosti konzumace, dle výsledků desítek studií má (bez ohledu na použitou metodu) prodloužení doby konzumace jídla za následek nižší kalorický příjem. Prodlužte proto dobu konzumace jídla alespoň na 20 minut. Umožníte tak tělu vyslat včas signál o zasycení.

Jak? Objemnější či tvrdší potraviny vyžadují například více žvýkání. Můžete je jíst po malých soustech, která navíc důkladně rozkousáte.

Každý den užijte:

Černý kmín. – Podle metaanalýzy výsledků randomizovaných kontrolovaných studií o hubnutí vedla konzumace čtvrtiny čajové

lžičky mletého černého kmínu (*Nigella sativa*) denně ke snížení indexu tělesné hmotnosti (BMI). Neplette si černý kmín s římským kmínem; u toho je dávkování jiné (viz níže).

Sušený česnek v prášku. – Randomizované, dvojitě zaslepené a placebem kontrolované studie zjistily, že už čtvrtina čajové lžičky mletého sušeného česneku denně dokáže snížit zásoby tuku v těle – a přitom vás vyjde jen na pár haléřů.

Mletý sušený zázvor nebo kajenský pepř. – Randomizované, dvojitě zaslepené a placebem kontrolované studie zjistily, že příjem čtvrtiny až 1 ½ lžičky sušeného mletého zázvoru denně znatelně snižoval tělesnou hmotnost. Užívání je jednoduché; stačí koření rozmíchat v šálku horké vody.

Alternativou pro aktivaci hnědého tuku (zvyšuje pálení tuků v těle) je přidat půlku čajové lžičky kajenského pepře (neboli chilli)

do denního jídelníčku. Můžete takto ochutit polévku, případně i zeleninové smoothie.

Poznámka: Zázvor může mít větší účinky při užívání v dopoledních než večerních hodinách. Užívání zeleného čaje (viz níže) a zázvoru můžete i sloučit do jednoho chutného nápoje.

Lahůdkové sušené droždí. – Dvě čajové lžičky pekařského, pivovarského nebo lahůdkového droždí obsahují zhruba stejné množství betaglukanů, u jakého se v randomizovaných, dvojitě zaslepených a placebem kontrolovaných studiích prokázala schopnost usnadňovat hubnutí.

Římský kmín. – Ženy s nadváhou náhodně přiřazené do skupiny přidávající si půl lžičky římského kmínu (*Cuminum cyminum*) do obědů a večerí porazily kontrolní skupinu – zhubnuly o 1,8 kg více a ztratily o 2,5 cm více v pase.



Zelený čaj. – Vypijte denně mezi hlavními jídly tři šálky zeleného čaje (po jídle počkejte alespoň hodinu, aby čaj nenarušil vstřebávání železa). Zelený čaj ovšem obsahuje kofein. Nekonzumujte jej proto ve větším množství šest hodin před tím, než se uložíte ke spánku. Nejlepší je pít čaj neslazený, případně lehce oslazený medem.

Dbejte na dobré zavodnění. – Vaše moč by během dne nikdy neměla být tmavší než světle žlutá. Vypijte denně devět sklenek neslazeného nápoje (voda, ibiškový čaj, bylinkové čaje) v případě žen (o to se postarají denní dávky zeleného čaje a vody před jídlem) a třináct skleniček v případě mužů. Pokud máte potíže se srdcem nebo ledvinami, příjem tekutin nezvyšujte, dokud se neporaďte se svým ošetřujícím lékařem. Pamatujte si, že dietní limonády sice mohou být bez kalorií, ale jejich konzumace přesto není bez důsledků na zvyšování nadváhy.

Omezte příjem moučných výrobků. – Příjem celozrnných obilovin by měl ideálně pocházet pouze z nerozemletých (celých) zrn. Když celá zrna nameleme (byť na celozrnnou mouku), obíráme tak svoji střevní mikroflóru o škrob, jenž by se jinak – chráněn neporušenými buněčnými stěnami – dostal až do tlustého střeva.

Konzumujte více kalorií během první poloviny dne. – Metabolických přínosů dosáhnete i rozložením kalorického příjmu tak, aby snídaně (v ideálním případě), případně i oběd, byly hlavními jídly dne. Jak se to někdy uvádí – snídej jako král, obědvěj jako princ a večeř jako chudáč.

Omezte příjem potravy v čase. – Zvolte si 12hodinové (ne delší, může být i kratší) časové okno, ve

kterém budete jíst. Měli byste toto dodržovat sedm dní v týdnu. Vzhledem k cirkadiánním přínosům omezení příjmu potravy ve večerních hodinách by toto časové okno konzumace mělo končit před 19. hodinou.

Optimalizujte načasování svých pohybových aktivit. – Nejlepší doporučení uvádějí 90 minut středně náročné fyzické aktivity denně. To je zároveň ideální množství pro hubnutí. Jakákoliv denní doba je dobrá, a čím více budete cvičit, tím lépe. Studie nicméně ukázaly, že neefektivnější je pohyb 5–6

hodin po posledním jídle. Ideální je tak fyzická aktivita před snídaní, případně před pozdním obědem anebo i večeří.

U jedinců s cukrovkou (anebo prediabetem) je naopak pohybová aktivita účinnější 30 minut po konzumaci jídla. Ideálně by měla trvat alespoň hodinu – diabetik tak může výrazně snížit svůj vzestup hladiny krevního cukru po jídle. Vzhledem k cirkadiánnímu rytmu kontrola těla nad krevním cukrem s přibývajícím dnem postupně slábne – z tohoto pohledu je pro cukrovkáře důležité hýbat se zejména po večeři. Hlavním jídlem celého dne by ovšem i pro něj měla být snídaně. Nejlepší je proto pohyb po každém jídle.

Vázte se dvakrát denně. – Pravidelné vážení je (pro některé možná trochu překvapivě) nezbytné pro dlouhodobé udržení zdravé tělesné hmotnosti. Neexistuje však dostatek důkazů na podporu konkrétní ideální frekvence vážení. Na základě výsledků studie, která zjistila, že vážit se dvakrát denně – po probuzení a těsně před spaním – bylo lepší volbou než vážit se jednou denně (úbytky na váze byly 2,7 kg versus 0,9 kg), nicméně doporučujeme vážení dvakrát denně – po probuzení a před uložením se ke spánku.

Každou noc:

Po 19. hodině už nejzte. – Kvůli cirkadiánním rytmům lidského těla z jídla snědeného v noci přiberete více než ze stejného jídla snědeného během dne (výrazný rozdíl je už mezi snídaní a večeří). Čím méně toho po západu slunce sníte, tím lépe. Ideálně po 19. hodině každou noc nejméně dvanáct hodin vůbec nejzte.

Dostatečně se vyspěte. – Tento bod budete mít splněn,

pokud naspíte v noci, v době, na kterou jste zvyklí (ideální je chodit spát před půlnocí, optimálně do 22.00 hodin), nejméně sedm hodin.

Základem kontroly tělesné hmotnosti je konzumace jídelníčku založeného na nerafinovaných rostlinných potravinách. Tipy, které jsme vám zde představili, vám pomohou zdravé hubnutí nastartovat či urychlit, případně se mohou stát vstupní branou k trvalé změně jídelníčku a životního stylu. ●

Kouření versus kapusta

Vědci odhalili, že kapusta – tmavě zelená listová zelenina, které se někdy přezdívá „královna zeleniny“ – může pomoci kontrolovat hladinu cholesterolu v krvi.

V jedné studii požádali 30 mužů s vysokou hladinou cholesterolu v krvi, aby po dobu tří měsíců každý den vypili tři až čtyři dávky kapustové šťávy. To je, jako kdyby snědli během tří měsíců přes třináct a půl kilo této zeleniny, což je množství, které by průměrný Američan jedl skoro sto let. A co se stalo? Zezelenali a začali fotosyntetizovat?

Ne. Ale kapusta dokázala podstatně snížit jejich špatný cholesterol (LDL) a nabudit cholesterol dobrý (HDL), asi jako kdyby uběhli skoro 500 kilometrů. Na konci studie byla u většiny účastníků zjištěna zvýšená aktivita antioxidantů.

U některých z nich však tato aktivita nezaznamenala žádné zlepšení. Tato menšina byli kuřáci.

Antioxidanty na špičku nože

Kategorie potravin, která obsahuje v průměru nejvíc antioxidantů, nese název bylinky a koření.

Řekněme, že si připravujete pečenou zdravou miskou celozrnných těstovin s omáčkou či marinádou. Dohromady taková miska může obsahovat až 80 jednotek antioxidační síly (přibližně 20 jednotek z těstovin a 60 z omáčky). Přidejte hrst růžiček brokolice povařených v páře a můžete skončit s lahodným pokrmem o síle 150 jednotek. To není špatné. A teď jídlo posypte jedinou čajovou lžičkou sušeného oregana nebo majoránky, sladšího a lahodnějšího dvojčete oregana. To stačí ke zdvojnásobení antioxidační síly vašeho oběda na více než 300 jednotek.

A co takhle miska ovesných vloček ke snídani? Přidáním pouhé půl lžičky skořice můžete zesílit antioxidační účinek tohoto pokrmu z 20 jednotek na 120.

Potraviny rostlinného původu jsou samy o sobě bohaté na antioxidanty, ale když využijete příležitosti k tomu, abyste si trochu okořenili život, bude vaše jídlo ještě zdravější.

NutritionFacts.org

Čtení myšlenek

Správně odhadovat záměry druhých lidí je užitečná sociální dovednost.

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

Když dokážeme intuitivně vycítit myšlenky druhých, můžeme toho využít k budování hlubších vztahů, kvalifikovanějšímu rozhodování a přesnějšímu hodnocení lidí i událostí. Současně je dobré, abychom si byli vědomi některých úskalí.

Většina z nás se totiž domnívá, že dokáže odhadovat myšlenky druhých přesněji, než tomu ve skutečnosti je. Tak si například lidé myslí, že snadno odhalí lháře, avšak experimenty naznačují pravý opak. Dokonce i profesionálové, jako jsou policisté nebo soudci, dokážou lež identifikovat spíše náhodně.

I když většina z nás není ve čtení myšlenek příliš úspěšná, jsme přesvědčeni o opaku. Je totiž velmi snadné uvěřit tomu, co si myslím, že se honí druhému v hlavě, a současně nepohodlně ověřovat, zda se tato domněnka zakládá na skutečnosti.

Kdybychom disponovali opravdovou schopností číst myšlenky druhých, ztratil by život mnoho ze svého kouzla a překvapivosti. Navíc bychom narušovali soukromý prostor druhého člověka, což by nebylo eticky správné.

Přesnost čtení myšlenek

William Ickes je profesorem psychologie na Texaské univerzitě a současně autorem knihy *Čtení myšlenek v běžném životě: Jak pochopit, co si druzí myslí a co cítí* (Everyday Mind Reading: Understanding What Other People Think and Feel). Celých patnáct let se zabýval studiem schopnosti číst myšlenky. Se svými kolegy vytvořili postup měření přesnosti odhadování, na co druzí lidé myslí.

Ickes pořizoval videozáznam dvojic lidí, kteří vedli spontánní neřízený rozhovor. Poté záznam oběma přehrál a každého z nich požádal, aby identifikoval na konkrétních místech své pocity a myšlenky, stejně jako pocity a myšlenky partnera. Díky srovnání obou odpovědí mohl určit, jak moc byl zkoumaný subjekt schopen vycítit se do svého protějšku. Pokud se odhad i skutečný pocit shodovaly, byly evaluátory ohodnoceny jako „víceméně stejné“. Pokud se odhad reality pouze blížil, byl ohodnocen jako „podobný, ale ne shodný“. Poslední kategorii tvořily tipy nepřesné, a tudíž označené jako „úplně odlišné“.

Každý záznam hodnotili tři až čtyři odborníci a většinou se shodli v 9 z 10 případů. Celkové skóre přesnosti čtení myšlenek následně vyhodnotil počítačový program.

Výsledkem bylo zjištění, že schopnost odhadovat myšlenky přátel, partnerů i cizích lidí je vcelku dobrá, což neznamená, že se ve značném množství případů průměrný člověk výrazně nemýlí. Ukázalo se také, že muži a ženy jsou v této schopnosti stejně dobří – navzdory vyhlášené „ženské intuici“.

PŘÍKLADY ČTENÍ MYŠLENEK

„Kdyby mu na mně záleželo, všiml by si, že jsem unavená a nechce se mi jít ven.“

„Vím, co si myslíš...“

„Vím, co máš na mysli...“

„Nikdy bys to neudělal, kdyby...“

„Je mi jasné, že mluví o mně...“

Další výsledky Ickesova bádání ukázaly, že:

- V kontaktu s cizím člověkem dokážeme přesně určit pouze čtvrtinu toho, co si myslí.
- Přesnost odhadu se dramaticky zvyšuje u blízkých vztahů, kde jsou lidé schopni odhadnout až čtyři pětiny případů.
- Někteří lidé jsou ve „čtení myšlenek“ lepší, nicméně téměř všichni tuto svou schopnost přeceňují – dobrá zpětná vazba proto může být nástrojem zlepšení této schopnosti.
- Dokonce i lidé, kteří jsou v sociálním čtení myšlenek dobří, se dostávají do situací, kdy se i v případě svého partnera úplně mýlí.

V zásadě jsou tyto poznatky v souladu s předpoklady kognitivně behaviorální terapie, jež se domnívá, že čtení myšlenek patří mezi kognitivní chyby, které mohou být příčinou mnoha problémů.

Je velmi důležité umět rozlišit mezi tím, co víme, a tím, co se pouze domníváme. Čtení myšlenek je zlovyk, který tomuto rozlišování brání. A jeho nebezpečí spočívá také v tom, že si ho často nejsme vědomi. ●



Léčba namožených svalů

Optimální regenerace po zátěži bývá považována za „svatý grál“ sportovní vědy.

Z knihy Michaela Gregera Jak nezemřít. Vydalo nakladatelství Noxi.

Každý, kdo pravidelně cvičí, bolest svalů zná. Projevuje se jako pocit pálení při namáhavém cvičení, které může být způsobeno hromaděním kyseliny mléčné ve svalectech, k němuž se o několik dní později přidává zvýšená bolestivost a citlivost namožených svalů. Bolestivost namáhaných svalů, kterou začneme cítit za den nebo dva po cvičení, je pravděpodobně způsobená zanícením mikrotrhlinek, které se při cvičení ve svalectech vytvořily, a může negativně ovlivnit vaši výkonnost několik dní po vysoké zátěži.

Mohou vám v této situaci prospět protizánětlivé působící sloučeniny obsažené v rostlinách? Bioflavonoidy obsažené v citrusech pomáhají odstraňovat kyselinu mléčnou nahromaděnou ve svalectech, kdežto zvýšený přísun drobného ovoce s vysokým obsahem antokyanů si dokáže poradit se zaníceným svalstvem.

Biopsie svalů sportovců potvrdila, že například konzumace borůvek dokáže významným způsobem snížit zánětlivost vyvolanou cvičením. Studie zkoumající vliv třešní prokázala na vzorku mladých mužů, že protizánětlivé účinky tohoto ovoce urychlují regeneraci a snižují ztrátu síly z nadměrného posilování bicepsů ve čtyřech po sobě jdoucích dnech z 22 % na pouhých 4 %.

Bobulové ovoce nemá pouze zklidňující účinky na svaly vzpěračů, následné studie ukázaly, že třešně snižují bolestivost svalů i mezi vytrvalostními běžci a urychlují regeneraci po maratonech.

Ukázalo se, že konzumace dvou šálků melounu před intenzivní fyzickou zátěží dokáže výrazně snížit bolestivost svalů. Vědci došli k závěru, že funkční sloučeniny obsažené v ovoci a zelenině mohou „hrát významnou úlohu při tvorbě nových přírodních funkčních produktů“, například sportovních nápojů, džusů a energetických tyčinek.

Proč však vytvářet nové produkty, když už pro nás příroda vytvořila všechno, co potřebujeme? ●



Sedím, sedíš, sedíme...

Co je na sezení tak špatného?

Z knihy Michaela Gregera Jak nezemřít. Vydalo nakladatelství Noxi.

Krom jiného může vést k endoteliální dysfunkci, neschopnosti vnitřní cévní výstelky přenášet tepnám signály, jak mají reagovat na změny průtoku krve. Stejně jako atrofují svaly, které nepoužíváme, to samé se může stát tepnám.

Zvýšený průtok krve prospívá zdraví endotelia. Průtok krve udržuje stabilitu a soudržnost vnitřní výstelky v tepnách. Bez vytrvalého průtoku krve, která se každým úderem srdce posune, skončíte jako snadná oběť koronárních chorob.

Jenže co když je celodenní sezení součástí vaší práce? Výzkumy ukazují, že práce u stolek nad běžeckými pásy zlepšuje zdraví zaměstnanců, aniž by se snížila jejich výkonnost, ale co když ve vašem zaměstnání stůl, u kterého se stojí, nepřichází v úvahu? Předběžné výsledky získané pozorovacími a intervenčními studii ukazují, že je prospěšné, když sezení pravidelně přerušíte. Nemusíte

ani na dlouho. Přestávka může trvat jen minutu a nemusíte ji věnovat ničemu náročnému – stačí vyjít a sejít jedno patro. Další věc, kterou je možné realizovat v sedavých zaměstnáních, jsou „porady za chůze“, a ne tradičně na židličkách kolem stolu.

Co když máte sedavé zaměstnání, kde nemůžete dělat časté přestávky – jako třeba řidiči kamionů? Je možné pracovat na fungování endotelia, i když musíte sedět? Tak zaprvé je nutné přestat kouřit. Stačí jediná cigareta a už může dojít k výraznému poškození endoteliální funkce. Co se týče stravování, má na cévní výstelku dobrý vliv zelený čaj – popíjený každé dvě hodiny – a také strava bohatá na zelenou zeleninu

a další druhy obsahující dusičnany.

Pomáhá také kurkuma. Jedna srovnávací studie zjistila, že denní konzumace kurkuminu, sloučeniny vyskytující se v tomto koření, dokáže zlepšit funkce výstelky stejně jako hodina aerobního cvičení denně.

Znamená to, že stačí hovět si na pohovce a jíst brambory na kari? Ne, ne – stejně se musíte co nejvíce pohybovat; zdá se, že kombinace kurkuminu a cvičení účinkuje daleko lépe než jedno nebo druhé samo o sobě. ●



Máte záslusk na luskouna?

Koronavirus SARS a tržiště se zvířaty

SARS se stal první novodobou globální epidemií 21. století. Celkem se nakazilo zhruba 8 000 lidí a zhruba 800 lidí nemoci podlehlo. Mnoho z prvních případů SARS bylo vážné k podobnému místu jako většina prvních případů COVID-19: čínská tržiště se živými zvířaty.

Kombinace touhy po čerstvě zabitých exotických zvířatech dává vzniknout prostředí přejíciému přenosu onemocnění. Na tržištích jsou klece přeplněné zvířaty. Trh s volně žijícími zvířaty se v 90. letech velmi rozrostl, aby zvládl pokrýt vzrůstající poptávku městské střední třídy. Když začala poptávka převyšovat nabídku, mezinárodní obchod s volně žijícími zvířaty byl posílen vznikem intenzivních farem na chov těchto zvířat, která jsou tam často držena za špatných hygienických podmínek a v nepřirozených počtech. Později je čeká přeprava, klece a prodej na trzích. Chov původně volně žijících zvířat v Číně zaměstnává 14 milionů lidí a odvětví je oceňováno na 74 miliard dolarů.

V případě SARS byl jako hostitel prostředník označen ovíječ maskovaný, cibetkovitá šelma, jejíž maso je velmi ceněno. Koronaviry od cibetek z trhů se živými zvířaty byly téměř identické s virem SARS. Trhy s živými zvířaty umožňují nejen přenos mezi různými druhy, posílení virů a kontakt s lidmi, ale také mutaci virů. Vypadá to, že cibetky nebyly jen pasivním prostředníkem viru; zřejmě posloužily jako inkubátor mutací viru k adaptaci na lidské tělo.

Virus používá své výběžky jako klíč, který zastrčí do receptorů hostitelových buněk, aby se dostal dovnitř. Aby vir mohl nakazit jiný druh, musí geny kódující tvar výběžků zmutovat tak, aby výběžky pasovaly do receptorů nového hostitele. Nový zámek vyžaduje nový klíč.

Před velkou epidemií SARS v roce 2003 jsme věděli jen o dvou koronavirech způsobujících onemocnění u lidí. A oba způsobovaly nemoc jen o trochu horší než nachlazení. Jenže koronavirus SARS se splašil a zabil téměř desetinu z nakažených lidí.

Z materiálů NutritionFacts.org

O desetiletí později, v roce 2012, přišel další smrtící koronavirus: MERS, blízkovýchodní respirační syndrom. Tak jako SARS i MERS se rozšířil a nakazil tisíce lidí napříč desítkami států, ale tentokrát zabíjel každého třetího.

A odkud se vzal? Odkud se tyto nakažlivé nemoci berou? Podle CDC tři čtvrtiny nových nebo vynořujících se infekčních onemocnění lidí pocházejí od zvířat. V případě lidských virových infekcí to může být ještě větší podíl. Všechny mohou mít svůj původ u zvířat, jejich původ je zoonotický, což znamená, že se přenášejí ze zvířat na lidi.

V případě koronavirů má většina lidských koronavirů svůj původ u netopýřů. Důvodem, proč jsou netopýři tak významní hostitelé virů, je to, že v koloniích jich žije namačkáno až 200 tisíc. Navíc mohou uletět tisíce kilometrů a po cestě chytat i šířit nové kmeny

virů. Ale lidé se nenakazí přímo od netopýřů. Netopýři jsou považováni za primární hostitele, „genový fond“ ve kterém se genetické fragmenty koronavirů mohou promíchat a spojit. Překonání hranice mezi druhy a infekce lidí vyžaduje hostitele prostředníka, ve kterém se koronaviry mohou nejprve adaptovat, posílit a pak proniknout do lidských populací. V případě MERS byl tím hostitelem prostředníkem velbloud.

V minulosti měli velbloudi přístup ven na pastviny, ale s rostoucími stády chovaných velbloudů a postupující desertifikací krajiny z nadměrného spásání byl průmysl nucen přestavět farmy. Výsledkem jsou tisíce uzavřených velbloudích farem s velkou hustotou kusů. Intenzivní kontakt mezi jednotlivými velbloudy i pracovníky pravděpodobně přispěl k přenosu koronaviru MERS z velbloudů na lidi.

Koronavirus SARS a SARS-CoV-2, virus způsobující COVID-19, se váží na specifický enzym pokrývající buňky v plicích. V okamžiku, kdy se směsice netopýřích koronaviřů dostala do cibetek, chyběly kotvicím výběžkům viru pouze dvě mutace k tomu, aby se dostaly na konfiguraci schopnou vázat se na lidské receptory. A pak došlo ke zrodu epidemie SARS a přenosu mezi lidmi.

Odkud pochází nový koronavirus COVID-19?

Ačkoliv existují záznamy o tom, že původní koronavirus SARS unikl z laboratoří, skutečnost, že koronavirus způsobující COVID-19 byl optimalizován pro vazbu na lidské buňky novým způsobem, nám naznačuje, že pandemie, které nyní čelíme, nevznikla uměle v laboratoři, nýbrž přírodní cestou.

V současnosti si myslíme, že virus COVID-19 pochází od netopýřů a na lidi přeskočil poté, co prošel přes hostitele prostředníka. V případě SARS byla hostitelem prostředníkem mezi netopýři a přenosem z člověka na člověka cibetka. V případě MERS to byli velbloudi. A co bylo prostředníkem pro COVID-19?

Vedoucím kandidátem pro odrazový můstek v současné pandemii je luskoun. Luskouni, šupinatí hmyzožravci,

pandemie prasečí chřipky H1N1 z roku 2009 však nevznikla ve stojatých vodách tržnic v Asii, ale vznikla převážně v USA, v amerických velkochovech prasat. Takže možný vznik SARS-CoV-3 nemusí číhat o nic dál než na našem vlastním talíři...

Poslední pandemie mohla mít původ u hospodářských zvířat

Vzorec nových lidských nákaz se urychluje, nicméně prozatím ani jeden z nových typů prasečích koronaviřů nebyl schopen nakazit člověka. Skutečnost, že mnoho koronaviřů způsobuje přetrvávající epidemické infekce, ale zvyšuje pravděpodobnost vzniku zmutovaného viru s takzvaným rozšířeným rozsahem hostitele, což znamená existenci potenciálu přizvat na „párty“ lidstvo.

Aby se odstartovala pandemie, musí se nejprve virus dostat do plic. Většina dosud poznaných koronaviřů netopýřů a dobytka infikuje trávicí trakt. Výjimkou je infekční virová bronchitida drůbeže, která se stala vůbec prvním objeveným koronavirem a to v roce 1931. Stala se vážným původcem infekcí dýchacích cest. Ročně v USA nakazí 9 miliard kuřat chovaných na maso. Je rozšířená ve všech zemích s velkochovy drůbeže a promořenost chovů dosahuje mnohdy až 100 %.

Vzhledem k množství různých koronaviřů vyskytujících se u řady druhů zvířat není otázka, zda

bec, ale kdy vznikne

další rekombinantní koronavirus a vyvolá epidemii u lidské populace. Už nyní se výběžky nově objeveného prasečího deltakoronaviřů, jenž představoval tak významné ohrožení průmyslu výroby vepřového, dokáží přichytit nejen na receptory prasečích střev, ale také na receptory v dýchací soustavě lidí.

Tyto koronaviry přeskakují. A jakmile to jednou udělají, a to je ještě více znepokojující, jako u prasečích deltakoronaviřů, jakmile přeskóčí na drůbež, tak se dokáží velmi rychle šířit z jednoho kuřete na druhé.

Z toho plyne, že nejen luskouni, ale klidně i prasata nebo drůbež mohou posloužit jako míchací stanice pro vznik nových koronaviřů schopných způsobit pandemii. ■



V případě koronaviřů má většina lidských koronaviřů svůj původ u netopýřů. Důvodem, proč jsou netopýři tak významní hostitelé virů, je to, že v koloniích jich žije namačkáno až 200 tisíc. Navíc mohou uletět tisíce kilometrů a po cestě chytat i šířit nové kmeny virů.

vypadají jako kříženci mezi lenochodem a stromovou šiškou. ☺ Protože jsou žádáni pro maso považované za delikatesu i pro šupiny používané v tradiční čínské medicíně, jsou luskouni jedním z nejvíce obchodovaných savců na světě.

Pro xenofobní obyvatel Západy je jednoduché odsoudit kultury pojídající nosorožčí rohy, tygří kosti a luskouní šupiny. Poslední

Poučení z krizového vývoje

Podle britské agentury Ecovia Intelligence začínají obchodníci s biopotravinami, díky změnám v nákupním chování zákazníků způsobeným korona krizí, výrazné nárůsty prodeje biopotravin.

Nejvyšší růst tržeb hlásí online prodejci. Whole Foods Market, největší maloobchodník s přírodními a biopotravinami na světě, musel z důvodu nebývalé poptávky omezit počet svých online zákazníků. Nourish Organic, indický internetový maloobchodník, zaznamenal nárůst prodeje o 30 procent.

Tradiční maloobchodníci profitují i z nouzových opatření zavedených vládami. Prodejny s biopotravinami a zdravými potravinami zůstaly v mnoha zemích otevřené – přitáhly nové zákazníky, zatímco stávající zákazníci utratili více. Ve Francii vykazují některé obchody s biopotravinami nárůst prodeje o více než 40 procent. Největší nárůst byl zaznamenán u bioprodejen na farmách – farmářských prodejnách. Pozadu nezůstaly ani maloobchodní řetězce.

V České republice vypadá situace obdobně. Dle vyjádření dvou největších velkoobchodníků s biopotravinami se objemy obchodů v jarních měsících násobně zvýšily. „V době koronakrizy stoupl obrát našeho e-shopu 3–4x oproti běžnému stavu. Největší zájem byl o trvanlivé výrobky typu luštěniny, rýže, vločky, kuskus – konkrétně o velká gastrobalení, pětikilové pytle“, říká Lubomíra Chlumská ze společnosti Country Life. Doplnjuje ji Barbora Hernychová ze společnosti PROBIO: „V březnu jsme měli 100% nárůst objednávek na e-shopu. Nyní se poptávka ustálila. Mnoho lidí mělo více času na sebe, více řešili zdraví a výživu. A to je velmi příznivý celospolečenský jev. Věřím, že lidé důležitost kvalitního jídla začínají více chápat a těší nás, že chtějí jíst zdravěji. Největší zájem je o základní suroviny jako mouky, krupice, vločky, těstoviny, luštěniny, rýže.“

Ukazuje se, že COVID-19 zvyšuje povědomí spotřebitelů o vztahu mezi výživou a zdravím. Spotřebitelé kupují více bio a zdravých potravin, protože se snaží posílit svoji imunitu.

www.bio-info.cz

Pochopila jsem roli ženy

Psycholožka Jiřina Prekopová je autorkou terapie pevným objetím a řady knih, z nichž světovým bestsellerem se stal *Malý tyran*, kde kritizovala příliš liberální rodičovskou výchovu.

Přetiskujeme rozhovor s Jiřinou Prekopovou, který připravila Veronika Krejčí, Lidovky.cz.

Co podle vás lidské společenství trápí nejvíce?

Naše doba je záluďná v tom, jak žijeme v iluzi. Zdá se, že je možné odstranit všechny nepříjemnosti života: proti bolestem máme prášky, proti škodám pojištění, proti stáří hormonální injekce. Technika umožnila, že zima už není tak krutá, že můžeme celý rok jíst čerstvé ovoce a z noci udělat den. Nemusíme se dělit, pomáhat si.

Dnešní člověk má všechno, co sám potřebuje: své digitální přístroje, svoje auto, svůj byt, svoje deprese. Takzvaní singles přibývají. Jsme taková autistická společnost. Avšak instinkty vyhasínají: mateřský pud pro plození nového života, mužský pud pro ochranu rodiny, pud rozmnožovací. Láskva vadne. Rodiny se rozpadají. Omámení tím vším, co můžeme mít, jsme si nevšimli, o co jsme přišli.

Proč instinkty vyhasínají?

Jsou různé příčiny. Ženy chtějí emancipaci, rovnoprávnost. I technicky. Žena dnes může sama s dětmi přežít. Máme zákony – třeba že muž platí alimony a tak dále, takže dnešní ženy už nepotřebují muže. Manželství se začíná rozpadat po prvním dítěti. Do té doby se milují, ale jakmile žena porodí první dítě, ten pud, instinkt, se přenesou na dítě a muž ztrácí hodnotu.

Kvůli tomu, že matka věnuje veškerou pozornost dítěti? Lze tomu předjet?

Tím, že žena dítě nese devět měsíců v nitru, cítí jeho tlukot srdce, jak se pohybuje – to už je samo o sobě zážrak! A porodí s vlastní silou i silou dítěte. Kojí ho, stará se o něj, její sebehodnota se vystupňuje. Zatímco ten muž obdivuje ženu, rovnováha kolísá ve prospěch



Máme zákony – třeba že muž platí alimony a tak dále, takže dnešní ženy už nepotřebují muže. Manželství se začíná rozpadat po prvním dítěti. Do té doby se milují, ale jakmile žena porodí první dítě, ten pud, instinkt, se přenesou na dítě a muž ztrácí hodnotu.

ženy a muž vděčně slouží ženě i dítěti. Žena by se měla vcítit do muže a podpořit jeho sebevědomí. Například vyjádřit vděk, že se o ně stará. Je dobře, když muž dítě chová a žena jej obdivuje jako úžasného otce. Rovnováha se vyváží. Ale když je kupříkladu čerstvá maminka nervózní, řekne muži, který

dítě přebaluje: „Běž, já to udělám sama, lépe.“ Otec se pak cítí odstrčený a méněcenný. Proto tvrdím, že se svazky rozpadají po prvním dítěti.

Můžete to ještě více přiblížit?

Konflikty, které mezi sebou muž a žena mají při prvním dítěti, zůstávají nevyřešeny a problémy se pak kumulují. Až se zhustí natolik, že explodují. Odjakživa byl ve všech domorodých rasách nejdůležitější zákon, že muž a žena by měli případný konflikt vyřešit ještě před západem slunce. Aby se ten hněv proměnil do lásky, než půjdou spát. To je prastarý zákon. Mladí se však dnes neusmířují, nikdo je to nenaučil.

Vytrácí se obecně komunikace v rodinách? Hledání kompromisů?

Je to průšvih, který souvisí právě s vyhasínáním instinktů. Vidím to i třeba v Jižní Americe. Ještě pořád nosí děti v loktuši, ale už tam dorazila móda chodit s kočárkem. Obracují děti zády k sobě, aby batole vidělo svět. Ale dítě potřebuje interakci, komunikaci. S maminkou, s tatínkem, babičkou. Ženy opravdu ztrácejí svůj přirozený instinkt. Nejen citová, ale komunikace celkově je velmi důležitá. Tam se rodí důvěra, radost. Dítě potřebuje jistotu a hledá ji u rodičů. A když jsou nejistí, musí se spolehnout na obrazovku. Ta ho pak těší nejvíce. Jistota v technice je náhražkou za lásku.

Příliš jsme si zvykli na blahobyt?

Vezměme si Babylon, Egypt, starověké Řecko. Technika a touha vládnout způsobily rozpad. Lidskost už neměla prostor. Přeceňovali blahobyt a bohatství. Pod převahou materialismu hyne láska. Člověk totiž potřebuje

člověka, aby byl lidský. Cenu má dnes to, co přináší zisk. Jsme tak pohodlní, že ztrácíme bdělost a vůbec nevnímáme, že tou nejvyšší hodnotou je láska. Technika je úžasná

může muž rozvinout svou mužnost. Moudrost ženy spočívá v něžnosti. Ať jsou ženy ženské, ať jsou k mužům něžné! To není strategie, to je moudrost srdce. Prostě ženství by



se mělo oslavovat v tom smyslu, abychom neztratily ženskost.

pomoc, ale pořadí musí určovat láska. Dějiny se opakují. V celé civilizaci se rozpadají rodiny. Příčinou je technika.

Svůj život jste jako psycholožka a terapeutka zasvětila pěstování lásky v rodinách. Máte ji stále ve svém životě?

Ano stále. Stále mám touhu zamilovat se a cítím se na sedmdesát. Cítím se jako v Boží náručí. V úterý přišli sem do rezidence navštívit jednu paní její příbuzní. Poznali mě v hale. Ptám se jich: „Kdo jste? Já vás neznám.“ A oni mi řekli, že jsem je před dvaceti lety usmířila. Pak už jsem si je v paměti zařadila. Stále jsou manželé. Jejich láska pořád kvete. Je to ohromné.

Vzpomínáte, co jste jim tehdy poradila?

Ukázala jsem jim, jak mají pěstovat lásku, aby kvetla. Že, jak jsem již řekla, konflikt se musí zpracovat, než zapadne slunce. Moje poselství je, abychom se tady měli rádi, abychom měli v rezidenci soudržnost. Je to naše poslední štace.

V jednom rozhovoru jste uvedla, že jste až v babičkovském věku pochopila, jak žít s mužem v rovnocenném vztahu.

Konečně jsem pochopila roli ženy. Ženskost, instinkty. Žena má úplně jinou sílu. Ale důraznou. Muž potřebuje něžnost, pohlázení. Omaminkování, jak já říkám. Pak teprve

Říkala jste, že s vaším mužem Valentinem jste poprvé pochopila sílu metody pevného objetí. Jaký jste spolu měli vztah?

Tehdy jsem pochopila, že mě má rád takovou, jaká jsem. I s mým hněvem. Když jsem poznala Valentina, byl to opravdový chlap, to mi chybělo. Patnáct let ho drželi v Jáchymově jako politického vězně. On mě miloval jako ženu. Dal mi poznat, že jsem žena a že mě tak vidí, slyší, obdivuje. Konečně jsem byla ženou. A on byl mužský. Muže, s nimiž jsem byla před ním, jsem měla potřebu spíše chránit.

Celý život jste se věnovala dětem a rodinám. Sama ale děti nemáte...

Valentin pracoval v uranovém dole. Byl radioaktivně ozářený a nechtěl dítě, aby nebylo postižené.

Kdybyste měla možnost dát radu svému dvacetiletému já, co byste mu řekla?

Aby se naučilo milovat matku i otce. Teprve potom je člověk dospělý. To platí i pro dvacetiletého mužského. Dokud má člověk v sobě nějaké hněvy nebo potřebu něco dohánět, je stále dítě. Když jsem dítě, myslím a posuzuji jako dítě. Ale když jsem dospělý, tak soudím a chápu jako dospělý. A mám úctu k matce i otci. Chápu, že udělali nějaké chyby, a mám toleranci.

Teprve dospělý člověk se může ženit a vdávat. Jinak přibývá „maminkáčů“, ze kterých jsou pak singles. ●

Práce na noční směny

Lidé pracující na směny mohou mít vyšší úmrtnost na srdeční onemocnění, mrtvici, cukrovku, demenci, kardiovaskulární onemocnění a rakovinu. Je to jen tím, že se stravují jídlem z automatů a nemají dostatek spánku?

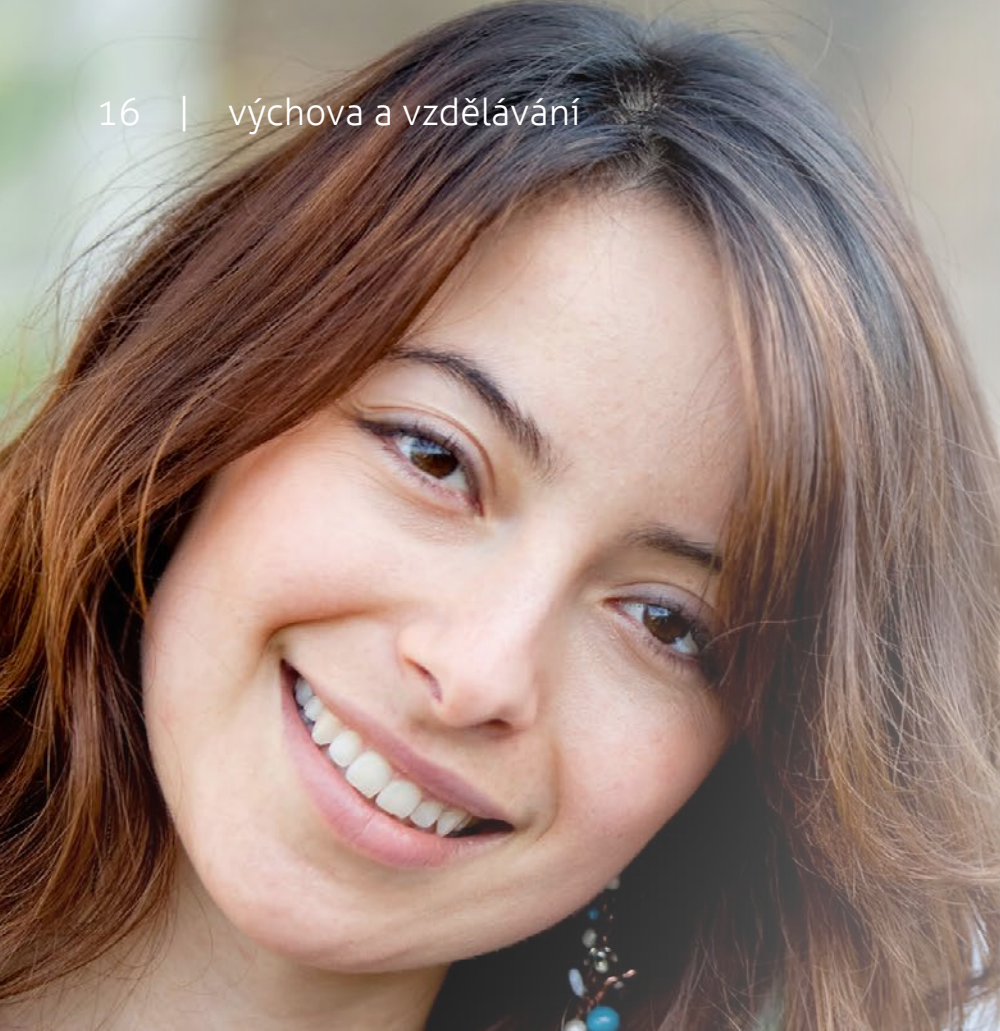
Vysoce kontrolované studie se nedávno pokusily odhalit, který z faktorů za tím stojí. Účastníci jedli stejnou stravu a stejně spali, jen ve špatnou denní dobu. Přesunutí příjmu potravy do nočních hodin vedlo ke zvýšení cholesterolu, tlaku a míry zánětu. Přesun příjmu potravy do nočních hodin v rámci pokusu se simulací nočních směn vedl u třetiny účastníků během deseti dnů k prediabetu. Naše těla nejsou přizpůsobena příjmu potravy v noční hodinách.

Stejně jako vyhnutí se silnému světlu v noci i absence nočního jezení zabrání rozladění vnitřních hodin. Nad osvětlením na pracovišti možná kontrolu nemáte, ale můžete se snažit minimalizovat příjem jídla v noci, což prokázalo užitečnost v omezení nepříznivých metabolických důsledků práce na směny. Jakmile se ráno konečně dostanete domů, můžete pak mít nepřiměřenou chuť na nezdravé pochutiny. V jednom pokusu 81 % účastníků scénáře s nočními směny upřednostňovalo tučné potraviny jako croissanty ze snídaňového bufetu. V kontrolním období s normálním denním režimem to bylo u stejné skupiny jen 43 %.

Práce na směny může mít za důsledek i únavu snižující chuť k pohybu, ale i při stejné úrovni fyzické aktivity může chronodisrupce ovlivnit výdej energie. Výzkumníci zjistili, že během spánku přes den pálíme o 12–16 % kalorií méně než během spánku v noci. Už jediná nespávaná načasovaná svačina může ovlivnit, kolik tuku denně spálíte. Studijní subjekty konzumující určené jídlo v 10 hodin spálily asi o 6 gramů tuku více než ve dnech, kdy totéž jídlo měly ve 23 hodin. Skupina s pozdními svačinami navíc zaznamenala nárůst LDL cholesterolu o 9 % za pouhé dva týdny.

Dokonce i delší vyspávání o víkendech může rozhodit metabolismus. Jeho příznivcům v důsledku hrozí dvakrát větší riziko nadváhy.

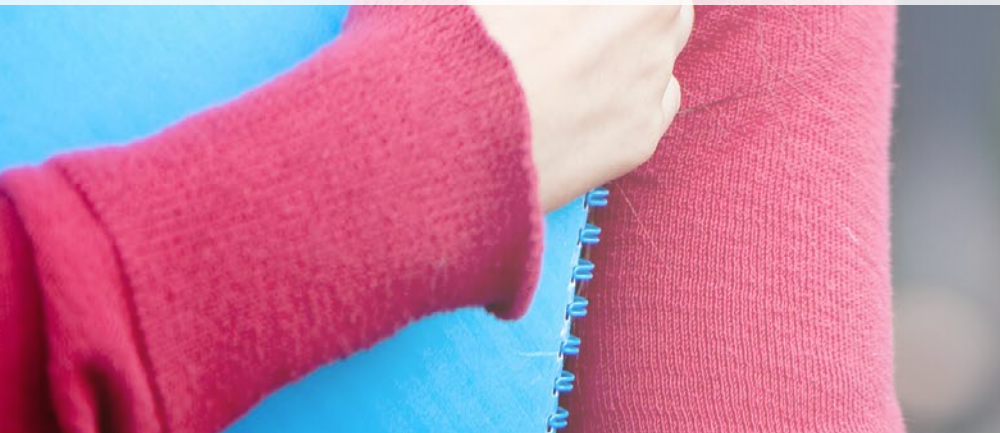
Faktaozdravi.cz



Učit se kognitivní trpělivostí

Obecně tradovanou představu, že digitální technologie jsou nepřítelem čtení knih, statistiky nepotvrzují.

Radovan Plášek, přetištěno z časopisu *Sedmá generace*



Existuje kupříkladu významná spojitost mezi využíváním internetu a čtenářstvím. Ale to ještě nemusí znamenat, že digitální technologie nemění způsob, jakým čteme. Americká vědkyně Maryanne Wolfová je přesvědčena, že k určité změně v mozkové činnosti dochází a že bychom na ni měli reagovat.

Wolfová se dlouhodobě zabývá kognitivními aspekty čtení a dyslexií. O této problematice napsala několik knih. Popudem k napsání poslední z nich, která letos vyšla v češtině pod názvem *Čtenáři*, vrať se, byla právě zkušenost s nebyvale rychlou proměnou čtení, k níž vedou digitální technologie.

Tato kniha není jen popularizačním textem seznamujícím s výsledky řady výzkumů na toto téma, ale zároveň i vášnivou obhajobou čtenářství a literatury. Autorka v ní ukazuje, co se v mozku děje, když čteme, o co nás možná digitální technologie připravují a proč musíme být především ve vztahu k dětem a jejich čtenářskému rozvoji ostražití. Zatímco o vztahu mozkové činnosti a čtení se už ledacos ví, vliv digitálních technologií na čtecí dráhu se teprve začíná důkladněji zkoumat.

Čtecí dráha a hluboké čtení

Čtení nám na rozdíl od řeči není vrozeno. Umožňuje jej neuroplasticita mozku, díky které se v něm tvoří čtecí dráha. Tato dráha je tvárná a na její podobě se podílí, co čteme, jak a z čeho čteme a jak byla zformována v procesu učení. Podle Wolfové si můžeme operace, jež v mozku při čtení probíhají, představit jako cirkus. Jako bychom najednou shlíželi na tři velké (zrak, jazyk a kognice) a dvě malé scény (motorické a emoční funkce). Vše se děje téměř v jeden moment a je vzájemně provázáno. Existují rozdíly v tom, jak máme čtecí dráhu vytvořenu, tedy jak čteme a myslíme. A podle Wolfové se zdá, že kvůli digitálním technologiím můžeme přicházet o některé dovednosti, k nimž jsme se nějakou tu dobu propracovávali.

Pokud jsme se jako čtenáři naučili zpracovávat vjemy nižší úrovně s patřičnou rychlostí, umožňuje nám to věnovat se procesům spjatým s hlubokým čtením, které má podle Wolfové řadu charakteristických rysů. K nejpodstatnějším patří obraznost, empatie, budování znalostního základu a jeho rozvíjení, analytické procesy, kritické myšlení a také schopnost vhledu a tvořivosti. Z výzkumů například vyplývá, že při čtení dochází k aktivování a propojování mozkových center – například při pozorném čtení popisu struktury nebo pevnosti se aktivují

neuronové skupiny spojené s dotekem. Nebo že existuje silný vztah mezi čtením beletrie a zapojením kognitivních procesů spjatých s empatií. Text se tak pro nás může stát jakousi „morální laboratoří“, díky níž se můžeme vcítit do rozhodování druhého člověka.

Čtenářství v ohrožení

Wolfová vnímá ohrožení hlubokého čtení třeba v tom, jak se digitální technologie podílejí na tom, kolik toho čteme, jakým způsobem čteme, co čteme i jak se píše. Přestože toho čteme vcelku hodně, vnímáme informace jako formu zábavy. Dochází ke „kognitivnímu přetížení“, jež vede ke zjednodušování, častějšímu čtení v malých dávkách, využívání rychlých informačních kanálů se stručnými přehledy, což způsobuje ztrátu komplexity. Schází nám „kognitivní trpělivost“. Při digitálním čtení využíváme F styl – tedy vyhledávání slov spíše na levé straně monitoru s rychlým přesunem na konec. Z jednoho výzkumu například vyplynulo, že skupina, která četla tištěnou knihu, byla oproti skupině čtoucí digitálně schopná lépe sestavit příběh v chronologickém pořadí a vybavit si detaily.

Ovšem jednoznačně a dlouhodobé výsledky, jak tento způsob čtení ovlivňuje porozumění, zatím nejsou. Je možné, že spolu s vysokou rychlostí zpracovávání informací upozadujeme lineární neboli sekvenci myšlení. Nepříznivě může působit i to, že mnohem více využíváme vnějších zdrojů znalostí a vyhýbáme se intelektuálně náročnějším formám jazyka. Anebo že se častěji než v minulosti setkáváme s texty s jednoduchou větnou stavbou i slovní zásobou.

Co se stane s hlubokým čtením v kultuře, která na nás chrlí informace, upřednostňuje rychlost a vysokou míru stimulace? Jak to ovlivní nové dětské čtenáře a změni se podoba jejich čtecí dráhy? Podle Wolfové před námi stojí řada otázek. Zmiňuje výzkumy, z nichž vyplývá, že neustálé rozptylování může mít u malých dětí dopad na formování jejich prefrontální mozkové kůry odpovědné za trpělivost. Místo toho jsou zaplavovány stresovými hormony kortizolem a adrenalinem. A vytváří se také zpětnovazební smyčka závislosti na dopaminu, který odměňuje mozek za vyhledávání nových podnětů. To může vést ke „kulturní nudě“, která na rozdíl od té běžné nudy neprobouzí kreativitu, ale zneclivuje.

Zůstává též otázkou, jak se u dětí vyrůstajících v digitální kultuře změni pracovní i dlouhodobá paměť a bude-li to mít dopad na hluboké čtení. Zatím nejsou k dispozici důkazy, jež by jednoznačně vysvětlovaly

vztahy mezi „nepřetržitou částečnou pozorností“, pracovní pamětí a hlubokým čtením. Lze předpokládat, že spoléhání se na vnější zdroje informací může vést ke snižování pracovní paměti, že bude docházet k horšímu zpracování posloupnosti příběhu a že bude méně času na opakování a propojování nových informací s těmi uloženými. Děti budou muset propojit technologické dovednosti s vnitřním věděním. A podle Wolfové je nezbytné najít mezi tím nějakou rovnováhu, aby nedošlo k ústupu hlubokého čtení a myšlení.

Hledání rovnováhy

V technologiích a s nimi spojených aplikacích vidí autorka na jedné straně nástroje, jejichž povaha může vést z hlediska pozornosti k návykovosti (hlavně u dětí), zároveň ale mohou být užitečné (pokud je vývojáři budou vytvářet s jasnými didaktickými cíli) u dětí s poruchami učení či těch učících se novému jazyku nebo jiným znalostem. V žádném případě by se však problematika podle autorky neměla převést na spor o to, které médium je dobré a které špatné.

Maryanne Wolfová rovněž radí, co by měli dělat rodiče, aby děti co nejdříve začali rozvíjet směrem k (hlubokému) čtení. Ukazuje se, že už jen vystavení kojenců lidskému hlasu povzbudí rozvoj jejich řečového systému. Nechat na dítě působit různé zvukové, vizuální, dotekové podněty při kontaktu se čtením a knihou je také dobrým základem budoucího čtenářství. Ale především: budoucí schopnost číst je zásadně ovlivněna tím, jak často rodiče dítěti čtou. K digitálním technologiím by se děti měly dostávat až od určitého věku a na omezený čas a nejlépe v podobě, kdy dítě nechápe technologii jako pouhý zdroj zábavy.

Jako varování působí informace o situaci v USA: pouhá třetina amerických žáků čtvrtých tříd čte dostatečně rychle a chápe psaný text. Wolfová s mírným optimismem zdůrazňuje, že je potřeba integrovat vlastnosti všech současných médií do čtecích drah, cíleně děti vést k „technické a digitální moudrosti“ (například výukou programování) a pěstovat takzvaný dvojjazyčný mozek, schopný přepínat mezi různými kódy spojenými s tištěnými i digitálními zdroji a zároveň používat hluboké čtení. Což podle ní znamená vypořádat se se třemi velkými problémy: investovat do výzkumu role tištěných a digitálních médií, investovat do vzdělávání učitelů a odstranit nerovné podmínky v přístupu ke vzdělávání. Právě nemožnost zajistit lidem vzdělání, jež v plné míře rozvíjí jejich intelektuální potenciál, chápe autorka jako hrozbu pro společnost. ●

Když žena pláče

První slzy na tváři mé ženy jsem zaregistroval krátce po svatbě. V té chvíli jsem nevěděl, jak mám reagovat. Možná i proto, že jsem si nebyl jistý, zda nejsem jejich příčinou.

Na začátku našeho manželství jsem se snažil zjistit, co se děje. Na otázku: „Co je ti?“ jsem ale vždy uslyšel stejnou odpověď: „Nic!“ A já pak přemýšlel, zda jsem něco neprovedl... Zatímco ji po nějaké chvíli pláč i smutek přešel, já se uvnitř trápil dál.

Později jsem se raději neptal a dělal jsem, jako by se nic nestalo. Už jsem věděl, že se stejně nic nedozvím a zase se budu užírat, jestli jsem něco neprovedl. Trvalo dost dlouho, než jsem pochopil, že plačící žena nestojí o mé otázky. Nepomůže ani to, když její slzy ignoruji a snažím se tvářit, že se nic neděje.

Ano, trvalo mi to dost dlouho, než jsem pochopil, že to jediné, co v té chvíli moje žena potřebuje, je mé objetí. Objetí, kterým jí beze slov říkám, že jsem s ní a že mi není jedno, co právě prožívá. Tím dotykem jí také dávám najevo, že i když jí zrovna nerozumím, mám ji stále rád.

Některé slzy jsou způsobeny splínem, který se postupně skládá z tisíce maličkostí a pak ho nastartuje třeba nová vráska nebo další šedivý vlas. Svůj vliv má i změna počasí, pravidelný či naopak nepravidelný cyklus anebo třeba jen nedostatek spánku. K těmto slzám se už později nevracíme, protože splnily svůj účel.

Jsou ale slzy, ke kterým je třeba se po jejich oschnutí vrátit, protože signalizují problém v našem vztahu. Když se k nim vrátíme, je šance něco změnit. Není to snadné, ale poslední dobou se nám to celkem daří. Existují také slzy, u kterých žena zná příčinu, ale pochopila, že mne nezmění, a tak o tom se mnou raději ani nemluví. A já jsem jí za to vděčný.

Dnes už mne její slzy tolik neděsí. Víím, že jsou chvíle, kdy k ní patří. Víím, že s jejich pomocí vyplaví svou bolest, stesk nebo splín a pak je zase tím blondatým andílkem.

Když žena pláče, potřebuje vědět, že ji mám rád. Proto ji v takové chvíli nejvíc svědčí, když ji alespoň na chvíli mlčky obejmou. Víím, že až se mráček vyprší a rozplyne, zase vysvitne sluníčko.

Z knihy Vlastika Fürsta Host do domu, čagan do ruky! Vydal Advent-Orion.



Na cestě ke zralosti

Svět je plný lidí, kteří jsou sice zralí po tělesné stránce, ale po stránce osobnosti a charakteru zralosti nedosáhlí.

Z knihy Carla Mitchella *Křesťanská rodina*. Vydalo Eastern European Mission.

Uvedeme si zde několik rysů zralého člověka, a to rysy, na kterých by se shodla většina odborníků, kteří se touto problematikou zabývají.

V životě zralého člověka panuje řád. – Spořádaní dospělí vyrostou zpravidla z těch, kteří měli za vzor spořádané, ohleduplné a spolehlivé dospělé. Po dětech, které vyrůstají v takovém prostředí, se zpravidla od útlého mládí vyžaduje, aby se chovaly zodpovědně. Jsou vedeny k tomu, že každá věc má své místo. Ukázněný člověk je zvyklý přemýšlet o možných důsledcích svých rozhodnutí a závazků, dříve než se rozhodne nebo než se k něčemu zaváže. Na rozhodování si udělá

dostatek času, a nejedná tedy na základě okamžitého popudu.

Takový člověk se dokáže poučit ze zkušenosti druhých a často se s druhými radí. Dbá na to: aby dokončil, co začal, a proto na sebe nebere povinnosti, které by mu bránily v plnění závazků, které už na sebe vzal dříve. Má metodu, jak si stanovit pořadí důležitosti nových úkolů, podle níž se rozhoduje, zda se do nového úkolu pustit, a díky tomu může svůj čas a síly věnovat úkolům, ke kterým se už zavázal. Navíc přistupuje k úkolům z hlediska pořadí důležitosti a dává těm významnějším přednost před méně důležitými.

Zralý člověk je schopen odložit uspokojení svých přání na později a případně si je zcela odříci. – Zralost od nás vyžaduje, abychom si zodpověděli celou řadu otázek, než si dopřejeme určité osobní uspokojení. První z nich je otázka našich potřeb a etických zásad. „Je to pro mě dobré? Dovoluje mi to, čemu věřím, abych to či ono dělal nebo si toho užíval?“ Za druhé se ptá, co to bude znamenat pro ostatní: „Neublíží moje osobní svoboda někomu jinému?“ Někdy je dobré zříci se něčeho, co je jinak přijatelné, jen proto, abychom dokázali, že se nenecháme ovládat materiálními věcmi.

Zralý člověk je schopen přistoupit na kompromis. – Jsou určité zásady, které platí absolutně a kompromisy nepřipouštějí. V mnoha oblastech života ale děláme rozhodnutí, která nelze označit za jednoznačně dobrá či špatná, a pak se rozhodujeme na základě osobního názoru či toho, čemu dáváme přednost. Zralý člověk si toho je vědom a z tohoto důvodu v rodině, v církvi nebo ve společnosti mnohdy přistoupí na rozhodnutí, které by si sám ne zvolil, ale k němuž se přikloní v zájmu co nejlepší spolupráce s ostatními.

Zralý člověk dokáže být objektivní. – Jak už bylo naznačeno, objektivita souvisí s rozpoznáním, že věci nejsou vždy černobílé. Souvisí i se schopností domluvit se na kompromisech. Objektivně uvažující člověk dokáže přijmout kritiku či napomenutí a vnímat je jako něco pozitivního a užitečného, aniž by okamžitě zaujal obranný postoj a chápal je jako útok na svou osobu. Takový člověk si na rozdíl od člověka uvažujícího subjektivně udělá dostatek času na prozkoumání záležitosti, o níž má rozhodnout. Nerozhoduje se tedy ukvapeně a dokáže si přiznat chybu.

Je to, jako kdybychom měli ve svém nitru někoho, kdo se nás neustále ptá: „Proč to chceš udělat? Jsou tvoje důvody čestné a správné?“ Nedalo by se to udělat lépe?“ Díky tomu pak objektivně uvažující člověk nepotřebuje tak často kritiku ze strany jiných lidí.

Zralý člověk se nenechá ovládat změnami nálad. – Nedopustí, aby jeho chování určovaly emoce.

Ne snad proto, že by žádné emoce nepocítoval, ale proto, že se snaží dělat rozumná rozhodnutí a sleduje cestu, kterou si vytyčil, bez ohledu na to, jak se momentálně cítí.

Zralý člověk je ochoten a schopen plnit určenou roli. – Začíná to rolí, kterou hraje jako muž či žena. Muži by měli být rádi, že jsou muži, a měli by plnit roli, kterou má hrát muž. A ženy by měly být spokojené jako ženy a plnit roli, kterou má hrát žena. Ať už je daný člověk v postavení syna, nebo dcery, manžela, nebo manželky, otce, nebo matky, živitele rodiny, nebo správce domácnosti, měl by svůj úkol přijmout a přistupovat k němu pozitivně. Nakonec osobní identita a role splynou – k identitě přece patří i to, co děláme.

Zralý člověk je schopen milovat druhého a věnovat mu pozornost. – Možná vám to bude připadat zvláštní, ale jsou lidé, kteří jsou tak pohlceni sami sebou, že nedokážou ani na chvíli zapomenout na sebe, aby se mohli soustředit na někoho jiného. Zralý člověk ví, že těžko porozumí sám sobě, pokud neporozumí i druhým. Člověk vlastně nemůže správně milovat sám sebe, nenaucil-li se milovat druhého.

Zralý člověk si udržuje smysl pro humor. – Říká se, že každý temný mrak má stříbrný okraj. Zpravidla je na nás, jak se budeme dívat na svět – zda uvidíme spíše to dobré nebo to špatné.

Možná znáte příběh o dvou obchodních zástupcích, které firma vyslala, aby v určité zemi prodávali boty. Když dorazili na místo určené, všimli si, že v oné zemi nenosí boty skoro nikdo. Jeden z oněch mužů poslal vedení firmy žádost o zpáteční lístek, protože „tady boty skoro nikdo nenosí“. Druhý zástupce zhodnotil situaci úplně jinak. Telegraficky požádal ústředí své firmy, aby mu poslalo další zásilku bot, protože „jsou zde obrovské příležitosti, neboť zde má boty málokdo“.

Lidé, kteří museli celá léta strávit ve vězení či v koncentračním táboře, často tvrdili, že si zachovali zdravý rozum jen díky tomu, že se rozhodli sami sebe, své druhy, své vězňatele i celou situaci brát s humorem.

Zralí lidé přistupují sami k sobě i k životu s optimismem. – To rozhodně neznamená, že by negativní stránky přehlíželi. UVědomují si, že na světě číhá spousta nebez-

pečí. Nicméně jim během dospívání došlo, že člověk dostane od života více méně to, co od něj čeká. Lidé, kteří jsou si vědomi vlastní hodnoty a u ostatních doufají v nejlepší, se zpravidla těší lepšímu duševnímu zdraví a bývají v životě úspěšnější. Je lepší očekávat to dobré a pak se nechat překvapit něčím špatným než očekávat, že všechno bude špatné a pak se nechat překvapit něčím dobrým!

Závěrem: Jsem přesvědčen, že nejdůležitější stránkou zralosti je životní filozofie založená na jednotě s Kristem a na věrnosti Kristu. Vždyť Ježíš prohlásil, že mnozí přišli zabíjet a ničit, ale on přišel dát „život v hojnosti“ (Jan 10,10). A rovněž zaslíbil, že kdo pozná jeho pravdu, získá skutečnou svobodu (Jan 8,32). ●

S dřšťálem proti akné

Často slyšíme o tradiční čínské bylinné léčbě, ale méně je známo o bylinách používaných v Japonsku.

Existuje kořen zvaný Rhizoma coptidis, který, má podobné účinky na akné jako Accutane, lék, jenž neslavně proslul svými vedlejšími účinky, než byl stažen z trhu. I tento kořen však má vedlejší účinky. Za aktivní složku tohoto kořene s účinky proti akné je považován berberin. Existuje nějaký způsob, jak tuto účinnou látku získat z bezpečnější byliny?

Ano, zdá se, že by to mohl být dřšťál. Možná si vzpomenete, že sušený dřšťál je považován za ovoce se snad nejsilnější antioxidační aktivitou.

V jednom farmakologickém časopise byl dřšťál okázale popsán jako bylinný přípravek, jenž v humánní léčbě nemá konkurenci. Problém u literatury týkající se bylinné léčby je ovšem to, že často nacházíme dlouhé seznamy tradičních způsobů využití, ale jen málo nebo vůbec žádné vědecké důkazy, která by toto podložily. A jsou-li k dispozici nějaká data, pocházejí obvykle z pokusů in vitro nebo na zvířatech, což má spornou klinickou použitelnost.

Až donedávna neexistovaly studie s použitím dřšťálu u lidí. Proslýchaly se ovšem případy, kdy někdo tvrdil, že se mu po konzumaci dřšťálového džusu spravilo akné, a tak se výzkumníci rozhodli to otestovat.

Dvojitě zaslepená, randomizovaná, placebem kontrolovaná klinická studie padesáti 12–17letých pacientů se středně těžkým až těžkým akné. Polovina dostala cukrovou pilulku; druhá polovina ekvivalent asi jedné čajové lžičky sušeného dřšťálu třikrát denně po dobu jednoho měsíce. Výsledky byly pozoruhodné.

Po čtyřech týdnech léčby placebem nedošlo k žádné změně, pupínků bylo stejně jako předtím. Ale ve skupině, která užívala dřšťál, poklesl počet pupínků o 43 %, a počet zanícených pupínků poklesl přibližně o 45 %. To je mimořádné.

Nebyly hlášené žádné vedlejší účinky; zdá se, že užívání dřšťálu je nejenom zdravé, ale také bezpečné (s jedinou výjimkou – nedoporučuje se podávat jej u těhotných žen).

Faktaozdravi.cz

Jak vyrobit globálního pacienta

Jsme účastníky šíleného letu, pilotovaného šílenci. Naše civilizace stojí před problémy, před kterými nikdy nestála.

Ukázka z připravované knihy Jana Hnízdila **Všichni jsou psychopati, jen já jsem letadlo.**

Globální oteplování, migrační krize, vyčerpávání energetických zdrojů, nedostatek pitné vody, znečištění životního prostředí... Společnost založená na neustále rostoucím výkonu a neustále rostoucí spotřebě narazila na svoje limity. Tímto zničujícím a sebezničujícím způsobem už dál žít nemůžeme. V rámci současného společenského systému nemají naše problémy řešení. „Jestliže nemá problém řešení v rámci stávajícího systému, přestává být problémem, stává se systémovou vadou a celý systém se pod jeho vahou hroutí,“ píše Francis Fukuyama v knize Konec dějin a poslední člověk.

Přestože jsou ta varování nesmírně silná, nechceme je slyšet. Chceme žít dál, jako dříve. Ono už to ale nejde. Globální nejistota je živnou půdou pro falešné proroky, mesiáše, psychopaty. Ochotně se ujímají moci, slibují

nesplnitelné, snaží se odvést pozornost od sebe a vlastní neschopnosti. Přesvědčovací metody, které používají, jsou po staletí stejné. Jejich cílem je potlačit schopnost lidí racionálně přemýšlet. Vypláchnout jim mozek. Vnutit jim programy, názory a produkty vlastní. Získat nad nimi moc. Sociální psycholog Robert Caldini hovoří o propagandistických zbraních vlivu. Jsou jednoduché a účinné. Je jedno, jestli chcete lidem vnutit prášek na praní, politický program, lék na cholesterol nebo vakcínu na koronavirus.

Jak snadno a rychle udělat ze zdravého člověka (národa) vystrašeného, manipulovatelného a poslušného pacienta? Nejdřív ho musíte vyděsit. Nejlépe hrozbou, o které do té doby nevěděl. Třeba koronavirem. To, co dřív považoval za virózu a doma v klidu vyležel, se pod tlakem propagandy stalo

Motto: „Čím větší lež, tím větší šance, že jí budou věřit.“
Adolf Hitler

synonymem smrti. Strach je nutné stále přizívat zprávami o nárůstu počtu nemocných a mrtvých, zpestřit záběry hloubení hromadných hrobů. Jakmile se lidé pořádně vyděsí, přestanou se kontrolovat a dá se s nimi snadno manipulovat.

V epidemii strachu zaniká, že většina zemřelých byla pokročilého věku, trpěla těžkými nemocemi, nezemřela *na* Covid, nýbrž s Covidem. Do statistiky se hodí každý pozitivní. Třeba i Georg Floyd, kterému klečel policista v Pensylvanii na krku tak dlouho, až ho zadusil. V epidemii strachu zaniká, že pozitivní neznamena nemocný nebo nakažlivý. Navzdory tomu jsou kvůli pouhé pozitivitě zavírány školy, podniky, obchody, hranice, lidé jsou drženi ve zbytečně karanténě, nuceni nosit zbytečně roušky, podrobovat se zbytečným testům a v budoucnosti zbytečnému očkování. Pozornost a péče se soustředí na lidi v podstatě zdravé a solventní. Na migrantech, chudácích a bezdomovcích si psychopati nic nevezme.

Když jsou lidé dostatečně vyděšení (podušení), je třeba je trochu uklidnit (rozvolnit). Psychopati oznámí, že koronavirus porazí, roušky zajistí, vakcínu sežene, lidi ochrání. Nalezl zástupný problém. Je jím zaměstnání na plný úvazek. Do boje s imaginární hrozbou se pouští se sverepostí Dona Quijota. Na pomoc si bere další zbraň propagandy – autoritu a oblíbenost přesvědčovatele. Po jeho boku vyrážejí do boje oblíbení herci, zpěváci a vrcholoví sportovci. „Moje rouška chrání





Farmaceutické firmy vsadily na genovou vakcínu. Klinické testy byly zkráceny. Hlasy varující před nežádoucími účinky v podobě nádorového bujení jsou umlčovány. Jde o hazard se samotnou podstatou lidství.

tebe, tvoje rouška chrání mě... Rouška není hanba,“ nám z obrazovky sděluje Anna Gaislerová, Marta Jandová, Eva Decastelo, Barbora Strýcová a další. Důvěru a sympatie, které k nim chováme, automaticky přeneseme na jejich poselství. „Přece by nám nelhali,“ říkáme si. Věřím, že nelhali. Myslí to upřímně. I jim ale vymyli mozky. Nechali se strhnout.

Další zbraní propagandy je umělé vytvoření nedostatku. Média rozšíří zprávy, že je nedostatek roušek, testovacích setů, léků, vakcín. Léky a vakcíny budou drahé a jen pro někoho. Zpráva pro občany: „Vypněte mozek a pospíchejte, nechte se otestovat, naočkovat, nebo se na vás nedostane!“ Ve skutečnosti k nám z Číny dorazilo 137,5 milionu roušek, 19 milionů respirátorů, 200 tisíc respirátorů FFP2, 200 tisíc respirátorů FFP3... Nespolehlivých testů jsou plné sklady.

Jestliže chybí důkaz o specifické účinnosti roušek, léků a vakcín, obratem se nahradí důkazem sociálním. „Když lidé po celém světě nosí roušky, nechávají se testovat, očkovat, trpí v karanténě, musí to mít nějaký smysl,“ říkáme si. Ale nemusí. Dojmy nejsou důkazy. Když něco dělá hodně lidí, ještě to neznamená, že je to správně. Smysl všeobecné rouškové povinnosti nebyl přesvědčivě prokázán. Tvzení, že roušky zachránily miliony lidí, má stejnou výpovědní hodnotu jako tvzení, že nezachránily nikoho. Nulovou. Testování zdravých lidí je masovým vyráběním pacientů. Nadměrná dezinfekce podlamuje imunitu. Farmaceutické firmy vsadily na genovou vakcínu. Klinické testy byly zkráceny. Hlasy varující před nežádoucími účinky v podobě nádorového bujení jsou umlčovány. Jde o hazard se samotnou podstatou lidství. Firma AstraZeneca, jejíž výrobní kapacita je dnes

2–3 miliardy vakcín, to dobře ví. Za budoucí nežádoucí účinky vakcíny odmítá nést zodpovědnost. Tu mají mít státy, které nechají občany dobrovolně povinně očkovat. A ty vakcíny hromadně objednávají. Fakta už nikoho nezajímají. Mozek byl odstaven na vedlejší kolej. Než abychom přemýšleli, raději jdeme s davem.

Ve správném směru nás utvrzuje další propagandistická zbraň – faktor ceny. Pětidenní experimentální léčba Remdesivirem vyjde na 55 tisíc korun. A není pro každého. Cenu jedné vakcíny odhaduje vládní expert profesor Roman Prymula na 9 tisíc korun. A nebude pro každého. V první fázi má být očkováno 3–3,5 milionů nejvíce ohrožených. To dělá zhruba 31,5 miliardy Kč. To jsou slušné peníze. Profesor Prymula a docent Maďar jistě potvrdí. „Když je to tak drahé, tak to přece nemůže být podvod,“ říkáme si. Ale může. Není v tom nic osobního, nic odborného. Je to jen byznys.

Studie ze Spojených států a Velké Británie potvrzují, že iracionální strach ze zločinu je odrazem toho, kolik pozornosti zločinu věnují média. Několik zpráv o nákaze koronavirem a několika zemřelých naše myšlení nezmění. Pokud se na nás děsivé informace valí dostatečně dlouho a dostatečně intenzivně dochází ke kumulativnímu efektu. Naše myšlení eroduje, propadáme globálnímu šílenství.

Ne, to není spiknutí. To se jen svět zbláznil. Psychopatům napříč kontinenty se podařilo rozvrátit zdravotnictví, školství, kulturu, hospodářství, mezilidské vztahy. Nad troskami letadla a rozvalinami států nám sdělují: „Nejsem si vědom, že bychom udělali nějakou chybu. Vláda udělala maximum, má jasný výsledek, zachránili jsme tisíce mrtvých.“ ●

Česká košile bližší než bangladéšský kabát

Koronavirová krize mnohým lidem přehodnotila vztah k oblékání.

Březen 2020. Karanténa. Ráno. Stávím na kafe a jdu se převléct do starého trička a pohodlných plátěných kalhot zakoupených před mnoha lety. Nedávno jsem je vyřadila z šatníku s tím, že poputují do kontejneru s textílem. Na celodenní pobyt doma se ale hodí ideálně. Nejsou to tepláky, které bych na sebe nikdy neoblékla, a současně jsou dost pohodlné a neuškodí jim, když si do nich utřu třeba ruce špinavé od vaření. Střih.

Červenec 2020. Procházím centrem Brna. Ve výloze oděvního řetězce Camaieu stojí opuštěná torza figurín – lehce postapokalyptický výjev. O kus dál zjišťuji, že kotvy z brněnských vod zvedla i oděvní značka Promod. Camaieu v České republice zkrachovalo – kvůli koronavirové krizi. Dluhy ve výši 400 milionů prý nedokáže splácet. Promod jde do insolvence v Německu a v dalších zemích uzavírá pobočky. Švédská oděvní firma H&M uzavírá po světě 170 kamenných poboček. A tak bychom mohli pokračovat...

Koronavirová krize nejenom přerušila nakupování v kamenných obchodech, čímž zasadila ránu jejich tržbám, mnohým lidem také přehodnotila vztah k oblékání. Uvědomili si, že mají doma oblečení víc než dost na příštích několik let, případně že bez diktátu měnících se trendů cítí větší svobodu. Averse ke konceptu laciné rychlé módy, která žije z vykořisťování šiček v zemích třetího světa a masivního znečišťování planety, se všeobecně prohloubila.

Pozorovatelé oděvního průmyslu předpovídají, že maloobchodní prodej bude i nadále slábnout – zejména proto, že lidé budou nosit víc šetřit. Očekává se ovšem i nárůst trhu s oblečením z druhé ruky, a to především online.

Zvrácenost textilního průmyslu odvislého od konceptu rychlé módy v posledních letech kritizuje stále více lidí i přímo ze světa módy. Změnit tuto mašinerii se zdálo dosud skoro nemožné. A to se podle všeho nyní povedlo pandemií nemoci COVID-19.

Zuzana Vlasatá, Sedmá generace

Kapustňáci, mořské krávy

V moři je doma jedno velké zvíře. Víte které?

Z DVD Joba Martina Neuvěřitelná stvoření. Vydala Maranatha a Štúdio Nádej.

Tito tvorové patří na seznam ohrožených druhů. Ve Spojených státech jich žije jen něco kolem dvou tisíc. Nenechte se ale jejich velikostí zastrašit. Jsou velmi přátelští.

Kdybyste se plavili po floridských zátokách v místech, kde se mísí teplé spodní proudy říčních delt se slanou mořskou vodou, mohli byste narazit na obří kapustňáky. Podle jejich přítomnosti poznáte, kde je teplá voda. Tito tvorové jsou totiž na teplotu vody velmi citliví. Pokud dlouhodoběji klesne pod 20 stupňů Celsia, kapustňáci umírají. Někdy se těmto úžasným tvorům přezdívaly mořské krávy, a právě na Floridě si je lidé velmi oblíbili, protože zjistili, jak jsou tihle velcí tvorové úžasně společenší a přátelští.

Tvář kapustňáka připomíná psa, zastánci evoluce však tvrdí, že vypadají jako sloni. Podle nich to kdysi sloni skutečně byli, a pak se prý rozhodli vrátit zpátky do vody, kde se změnili na kapustňáky. Mnozí věří dokonce tomu, že v historii Země se tahle evoluce odehrála více než jednou.

Slonům se ale přeci jen v něčem podobají. Na předních ploutvích mají nehty vypadající jako nehty slona. Také jejich tlama je velmi citlivá, podobně jako sloní chobot, s citlivými vousy. Díky tomu dokážou rozpoznat a jemně uchopit i velmi malé předměty a hledat si tak efektivně potravu. Kapustňáci dokážou uchopit předmět dokonce i svými ploutvemi.

Používají je tedy skoro jako my ruce, což je u těchto velkých mořských kráv naprosto úžasná podívaná. Mají také velký plochý ocas, kterým mávají ladně nahoru a dolů a tak se pohybují vpřed. Elegantně kloužou vodou a je to jako by kolem vás



proplula malá ponorka. Ploutve používají jako kormidlo, dokonce mohou každou z nich ovládat samostatně, zatáčet, kličkovat, zkrátka až neuvěřitelně svižně manévrovat. Jsou překvapivě obratní a velmi inteligentní.

Kapustňáci nemají chlupy, ale vousy, které jsou napojeny na nervy. V některých případech mají vousy až čtyři různá nervová propojení schopná detekovat nejrůznější vjemy, což kapustňákům

umožňuje efektivně přijímat a vyhodnocovat informace o svém okolí. Například vycítit potravu. Někteří vědci se domnívají, že tímto způsobem se také dokáží vyhýbat nebezpečným místům.

Věděli jste, že kapustňáci dýchají nosem? Většina savců podobného typu žijících pod vodou má, na rozdíl od nich, dýchací otvor, například delfíni nebo velryby. Kapustňák ale dýchá nosem a po nádechu je schopen udržet vzduch na velmi dlouhou dobu. Vydechnu pak prakticky vše najednou. Vyplave nad hladinu a při jediném výdechu a opětovném nádechu dokáže vyměnit až 90% objemu svých plic.

Kapustňák dokonce umí spát i na zádech. Ponoří se až na dno, kde usne. Jeho srdeční tep se během spánku zpomalí až na úplné minimum. Některé studie uvádějí jen jediný stah srdečního svalu každých 15 minut, to mi přijde naprosto neuvěřitelné! Během spánku mají zpomalený i dech a všechny ostatní tělní pochody. Řečeno zkrátka, všechny jejich životní funkce se neuvěřitelně zpomalí. Chcete mi říct, že tohle všechno se vyvinulo metodou pokus omyl? Vždyť bez těchto úžasných schopností by kapustňáci nemohli ani spát.

Srdeční tep kapustňáka se během spánku zpomalí až na úplné minimum. Některé studie uvádějí jen jediný stah srdečního svalu každých 15 minut.

Kromě toho mají možná jeden z nejlepších imunitních systémů mezi savci. Smutné je ale to, že bývají velmi často zraněni, nebo i usmrčeni při srážce s motorovým člunem či lodí. Lodní šroub je někdy doslova poseká. Ukázalo se ale, že jsou schopni se velmi rychle uzdravit, a to i v případě, kdy to vypadá, že jejich zranění jsou smrtelná. Na jejich zádech můžete vidět často hluboké jizvy od lodních šroubů, a někteří mají ocas doslova rozsekaný na kousky. Vědci proto zkoumali jejich krev a zjistili, že je tvořena až z 90% bílými krvinkami, které způsobují jejich mimořádnou odolnost.

Možná bychom se v tomto ohledu mohli od kapustňáků leccemu naučit. Právě poznatky o jejich imunitě mohou být velmi prospěšné v dnešní době, kdy se potýkáme s tolika chorobami imunitního systému. Věřím, že nějaký šikovný mladý vědec už brzy podrobně prozkoumá imunitní systém kapustňáků a objeví něco, co pomůže lidstvu vyřešit problémy s imunitou.

A co říkají o kapustňácích evolucionisté? Že se vyvinuli ze slonů, kteří se kdysi dávno vrátili zpátky do vody. Pokud je to pravda a kapustňáci jsou skutečně nějakou další vývojovou fází slona, který se rozhodl žít ve vodě, pak nám zde vyvstává jedna zásadní otázka. Proč jsme dosud nikde nenašli žádné vývojové mezičlánky? Něco mezi slonem a kapustňákem? A proč ještě existují sloni na souši? Proč se tehdy do moře nevrátili všichni? Dnes máme slony a kapustňáky, ale nic mezi tím. Ještě nikdo nikdy neviděl, že by se slon pokoušel změnit na vodního savce, nebo kapustňák na suchozemského.

Tohle opravdu nedává vůbec žádný smysl. Kapustňák je evidentně samostatný, specifický druh, podobně i slon. Přesně tak totiž byli na počátku světa stvořeni, každý podle svého druhu. Jinými slovy, každý tvor má své odlišnosti, své specifika, své určené prostředí i místo v něm, a to si zachovává v rámci svého druhu – dnes i v minulosti.

Když se podívám na kapustňáka a na slona, tak vidím dva naprosto odlišné koncepty. Dvě různá fascinující stvoření. Určitá podobnost se dá samozřejmě vždycky najít, ale to nelze považovat za důkaz evoluce. Dondávna jsem byl zvyklý přijímat evoluční příběhy tak nějak automaticky, ale teď chci opravdu solidní důkazy! Žádné však nemohu nalézt! A to jsem je, věřte mi, hledal opravdu důkladně.

V současnosti se kvůli ochraně kapustňáků zavádějí nová pravidla pro motorizované lodě. Snad tu s námi díky tomu ještě nějaký čas pobudou. A pokud mají evolucionisté pravdu, možná že časem vyjdou kapustňáci na břeh a stanou se z nich opět sloni. ☺

Čas k dílu, čas k jídlu

Také se každý rok nemůžete dočkat první jarní zeleniny a pozorně sledujete, jak salát na záhonku nabírá tvar hlavičky a slibuje svěží a chroupavé mladé lístky?

Jana Krynská, přetištěno z časopisu Advent

Pochopitelně, roční období má vliv i na náš jídelníček a po hutnější, často kaloricky bohatší stravě v zimě (vyšší potřeba „pro zahřátí“) se tělo těší na odlehčenou jarní stravu s dostatkem svěží zeleniny, jež zásobuje tělo především vitamíny skupiny C. Mladé listy řebříčku, pampelišek, kopřivy, květy chudobky a mnoho dalších bylin napomáhají organizmu k očistě a posilují imunitu. „Před kopřivou smekni, před bezem klekni...“ říkali naši předkové. I my se můžeme těšit z hojnosti darů, které pro naše zdraví Stvořitel připravil. Brokolice, špenát, celozrnné obiloviny a luštěniny, ořechy – to vše je doporučováno i z hlediska epigenetiky, tj. ovlivnění našich zděděných dispozic.

Pokud pochopíme principy zdravé výživy a budeme se jimi řídit, lze zvrátit trendy ve výskytu nemocí, které trápí náš současný civilizovaný svět. Za většinou zdravotních potíží je nadbytek příjmu energie, nedostatek pohybu a vysoká psychická zátěž.

Kolik času trávíte v kuchyni a u jídlu?

I když jídlo a pití v podstatě tlumí hlad a žízeň, jde o víc. Už u kojenců je krmení spojeno s teplem, přijetím, láskou. Jídlo je i sociální zkušenost, ke které patří společenství, sdílení a naslouchání, láskyplný zážitek. Zprostředkují jej oči – barevnost připraveného talíře, ladně prostřený stůl...

Pro chuťové vjemy je podstatná úloha nosu – může rozlišit až 2000 vůní či pachů. Receptory v zadní vrcholové oblasti nosu přenášejí signály přímo do té části mozku, kde se zpracovávají emoce.

Vůně v nás může vyvolat i vzpomínky a touhu (využíváno hojně instalací pekáren v supermarketech).

Výrazem „rozpuští se na jazyku“ se snažíme vyjádřit lahodnost – na jazyku jsou 2–4 tisíce chuťových buněk; je zapotřebí dvou až tří kousnutí do pokrmu, abychom si chuť uvědomili. Rozlišujeme slané, sladké, hořké, kyselé a (podle dr. Bukovského) i chuť „umami“ (tj. chutný, kořeněný), dále zda je jídlo suché či vláčné, tvrdé nebo měkké, horké nebo studené.

I hmatové receptory si přijdou na své – kdy jste naposled těsto hnětlí rukama, dotýkali se jej a vnímali různé textury? I sluch se stravování účastní – krupavost odlišuje svěží zeleninu od povadlé, vnímáme šum otvírané minerálky, cinkot nádobí v kuchyni...

Příprava čerstvých pokrmů zabere čas – ale vytváří celou paletu vjemů a příjemných pocitů. Vychutnat si jídlo chce čas, ale snižuje stres a přináší klid a pozitivní pocity – ne nadarmo se říká, že muži se má dát nejprve najíst a pak teprve s ním řešit případné problémy. ☺



Na stráži naděje

Dal jsem tě za světlo pronárodům, abys byl spása má do končin země. (Izajáš 49, 6). – Slova z proroka Izajáše, která jsou základem tohoto zamyšlení, jsou starozákonním pozadím známého a slavného chvalozpěvu starce Simeona, když děkoval Bohu za to, že mu před smrtí bylo dopřáno uzříť Spasitele.

Z knihy Jana Hellera Jak orat s čertem. Vydalo nakladatelství Kalich.

Podívejme se dnes na Simeona blíž. Velice dobře se totiž hodí do adventního času, protože je přímo ztělesněním čekající a vyhlížející víry. Je to Boží svědek na stráži naděje.

To první, co se o něm v evangeliu dozvídáme, je jeho jméno. Je shodné se jménem jednoho ze dvanácti synů Jákobových; připomíná tedy nejstarší počátky Božího lidu, ukazuje, jak v Izraeli hluboce souvisela minulost s přítomností i budoucností, zaslíbení S naplněním. Ale jaký je význam tohoto jména? Zaznívá v něm hebrejské sloveso, které znamená slyšet. Smíme-li ze jména usuzovat na úděl či povahu jeho nositele, a to je v bibli dosti časté, pak by byl Simeon člověk slyšení, ten, kdo

naslouchá Bohu, muž Božího Slova, který si dává práci s tím, aby Hospodina opravdu slyšel, stál pod jeho Slovem a žil z něho.

To má jistě evangelium na mysli, když o něm říká, že byl spravedlivý a zbožný.

Ale co to znamená spravedlivý? Za spravedlivé se považují mnozí lidé. Říkají: nikoho jsem neokradl a nikoho nezabil, tak jsem spravedlivý. A to znamená: nepotřebuji od nikoho žádnou milost, žádné odpuštění a žádné smilování; ani Boha nepotřebuji, protože jsem spravedlivý.

Tak samolibá, plochá a laciná Simeonova spravedlnost jistě nebyla. Jejím základním rysem bylo především to, že Simeon bral vážně Boží zákon a snažil se podle něho žít,

hledal spravedlnost. Ale když někdo opravdu hledá spravedlnost, dospěje k tomu, že nehlubší, pravá spravedlnost není záležitostí lidskou, ale Boží, něčím, co my lidé navzdory všem dobrým předsevzetím nedokážeme plně uskutečnit a co proto musí přijít od Boha jako dar.

Jeho spravedlnost tak nabyla zvláštního rozměru, rozměru naděje. Písmo to říká výslovně: „Byl to člověk spravedlivý a zbožný, očekával potěšení Izraele a Duch svatý byl s ním“ (Lukáš 2,25). Tedy především: Simeon byl člověk očekávání. Stál na stráži naděje v dobách, které byly velice těžké a lidské naděje nejen neposilovaly, nýbrž naopak rozbíjely a ničily.

Abychom Simeonovi dobře porozuměli, musíme si představit, jak to tenkrát v Palestině vypadalo. Boží lid trpěl zvenku i zevnitř. Zvenku útlakem a nesvobodou v područí Římanů, kteří byli ve svých koloniích velice krutými a svémocnými vládci. Svě poddané bezohledně vysávali, nutili je uctívat římské vladaře a každý odpor utopili v krvi.

Ale lid trpěl i zevnitř neschopností svých duchovních vůdců: ztuhlostí velebnosti a prázdnotou duchovního života pod vlivem farizeů a zákoníků. Byli ovšem lidé, kteří se proti tomu bouřili. Říkalo se jim zelóti, doslova přeloženo horlivci, totiž pro Boží království; ve skutečnosti to byli spiklenci a povstalci, partyzáni. Chtěli vlastní silou, třeba i násilím změnit běh věcí ve světě i v Božím lidu. Jejich přičiněním vybuchovaly revolty a tekla krev. Ale k lepšímu se nezměnilo nic; Římané jen zvyšovali počty vojenských posádek a byli bdělejší, ostražitější a krutější.

A uprostřed této bídy, cizího útisku i vlastní nemohoucnosti, lidského vzdoru, marných pokusů a hlavně Božího prodlévání je tu Simeon – člověk, který doufá v Hospodina. Mohli bychom říci: Doufá navzdory všemu, co vidí, co vůbec může vidět kolem sebe. Nedoufá ani v milosrdenství Římanů ani v úspěchy zelótů, nýbrž doufá v Hospodina, v to, že Bůh sám ještě jednou pohne nebem a zemí, jak říká prorok (Ageus 2, 6), ještě jednou sám zasáhne, sám přijde, sám potěší a sám vysvobodí. Ano, to je důležité: Simeon nevyhlíží, až Bůh potrestá ty, kdo se mu jeví zlí, a jemu dá za pravdu. Vyhlíží něco úplně jiného: že Bůh potěší kající a plačící. Je to nesmírně těžké vyhlížet Boží potěšení a Boží radost v dobách plných lidského zármutku, ať už má ten zármutek jakoukoli příčinu.

Ale to jen úvodem k hlavnímu bodu našeho oddílu. Evangelium vypráví, že tento muž na stráží naděje se dočkal. Uviděl, co vyhlížel a k čemu upínal naděje. Co to bylo? Řekněme si nejdříve, co to nebylo. Nebyl to ani pád mocné římské říše, její krutovlády, ani to nebylo viditelné zřízení Božího království na zemi, jak o to různými cestami a za různou cenu usilovali mnozí Simeonovi současníci. Bylo to něco mnohem prostšího, nenápadnějšího a neokázalého. Bylo to malé, právě narozené dítě. Ale Simeonova víra v něm rozeznala vtělení Boží lásky a tak začátek pravého ráje; Simeon pochopil, že toto dítě je to místo, kde se nebesa prolomila na zemi a kudy se bude nadále rozlévat milosrdenství a pravda, smilování a smíření, radost a pokoj.

To všecko Simeon rozpoznal, když bral děťátko na lokty a když začal svůj slavný

chvalozpěv. Podívejme se proto na tento chvalozpěv blíže.

To první, čeho je třeba si všimnout, je, že se Simeon odvolává na Boží Slovo, že se drží Božích zaslíbení. Cituje vlastně proročka Izajáše, jeho modlitba je z větší části sestavena ze starozákonních citátů. Mohli bychom říci, že Simeon je písmák, který žije bibli, je v ní hluboce zakotven, vrostl do jejích výrazů i pojmů, Proto u něho ani v tomto vrcholném životním okamžiku nedochází k žádnému náboženskému blouznění ani k romantickému snění, u něhož bývá přání otcem myšlenky. To je pro nás napomenutí i povzbuzení, čeho se i my máme a smíme držet, jestliže chceme vnitřním zrakem také uzříť dobré Boží věci. Prorok Izajáš to kdysi stručně shrnul výzvou: „K zákonu a svědectví!“ (Izajáš 8, 20).

V Jeruzalémě žil muž jménem Simeon; byl to člověk spravedlivý a zbožný, očekával potěšení Izraele a Duch svatý byl s ním. Jemu bylo Duchem svatým předpověděno, že neužrjí smrti, dokud nespatri Hospodinova Mesiáše.

A tehdy veden Duchem přišel do chrámu. Když pak rodiče přinašeli Ježíše, aby splnili, co o dítěti předepsal Zákon, vzal ho Simeon do náručí a takto chválil Boha: „Nyní propouštíš v pokoji svého služebníka, Pane, podle svého slova, neboť mé oči viděly tvé spasení, které jsi připravil přede všemi národy – světlo, jež bude zjevením pohanům, slávu pro tvůj lid Izrael.“

Ježíšův otec a matka byli plni údivu nad slovy, která o něm slyšeli. A Simeon jim pozešnal a řekl jeho matce Marii: „Hle, on jest dán k pádu i k povstání mnohých v Izraeli a jako znamení, kterému se budou vzpírat – i tvou vlastní duši pronikne meč – aby vyšlo najevo myšlení mnohých srdcí.“ (Lukáš 2,25–35)

To druhé, co je u Simeona velice pozoruhodné, je dík za propuštění. Je samozřejmé, že se tím myslí odchod z tohoto života. V tom se od nás Simeon velice liší. My se dnes většinou smrti hrozíme a snažíme se proto na ni nemyslet. Málokdo je na ni připraven, málokdo umírá smířen s Bohem i s lidmi, s díkem

na rtech a s pokojem v srdci. Ale tato nepřipravenost na smrt je hluboce příznačná. Prozrazuje totiž, jak vnitřně prázdny jsou naše životy, jak žijeme lidským okamžikem namísto Boží věčnosti, jak málo jsme ve svém snažení a rozhodování formováni tou nadějí, která nesla Simeona. A tak se nás Pán Bůh Simeonovým příběhem ptá: Budou na konci tvého života slova díky a vyznání pokoje v srdci? Myslíš na to, připravuješ se na to, snažíš se už nyní žít tak, abys mohl nakonec v pokoji poděkovat?

A to třetí: Simeon děkuje, protože jeho oči viděly spasení. Nám se možná zdá, že nemáme zač děkovat, protože jsme Boží spasení neviděli. Ale to je naše chyba, naše slepota, protože Simeon hned dále říká: „... spasení, které jsi připravil před obličejem všech lidí!“ Chyba je tedy v nás, přesně vyjádřeno v tom, když chceme vidět Boží spasení a díváme se přitom nesprávným směrem. Budto se díváme na to, co je kolem nás; na to, jak to ve světě chodí. A pak býváme smutni nad mnohou bídou a mnohým hříchem, které tíží život celého světa a projevují se v nesčetných křivdách, útrapách a bolestech. Ale, a to si musíme říci velice jasně, běh dějin Božího spasení nezjevuje, nýbrž naopak skrývá. Jisté se má Boží spasení jednou projevit i na této zemi a mezi všemi lidmi, ale to je věc Boží budoucnosti čili eschatologie, nikoli lidské přítomnosti.

A tu je čas, abychom se na okamžik podívali na místo, odkud vzal Simeon tento krásný a výrazný obrat. Je to slovo z Izajáše. Tam říká Hospodin svému služebníku: „Dal jsem tě za světlo pronárodům, abys byl spása má do končin země.“ Tento krátký výrok nám zřetelně ukazuje, jaký je úděl Spasitele, jaké je poslání toho malého děťátka, které tehdy držel Simeon v náručí. A nejen jeho, ale skrze ně a s ním i poslání všech, kdo mu patří a následují ho. Spasitel tu není pro sebe, a ani jeho učedníci a církev tu nemají být pro sebe, nýbrž pro ty ostatní, kteří ještě neuvěřili a kteří se – pokud jsou hlubocí a upřímní – trápí, protože také ve světě ani v sobě světlo nevidí. Právě světlo, světlo lásky a pravdy, pokoje a milosrdenství musí vždycky ztělesňovat živý člověk, živí lidé, aby to světlo opravdu svítilo. A kdo takhle svítí sebezapíravou obětavostí, hlubokou láskou, opravdovou radostí a bezpodmínečným milosrdenstvím, ten se stává ostatním spásou. Nejen spásu nese, ale sám spásou je. Dokonale to dokázal jen jediný, ten, kterého jako děťátko držel Simeon v náručí. Ale on ve svém díle spásy nechce zůstat sám a tak nás všemky volá na cestu světla, k tomu, abychom

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

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

Jaké jsou ceny?

Ceny týdenních pobytů budou v roce 2021 podobné jako v roce 2020, konkrétně v rozpětí 6 450 až 6 750 Kč. Cena zahrnuje všechny výše zmíněné služby. Absolventi předchozích pobytů mohou opět počítat se slevou 10%. Bližší informace na tel. 737 303 796.

Luštěninová kuchařka

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

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

Španělská čočková polévka s pečenou paprikou

120 g neloupané červené čočky (hodí se i tmavozelená francouzská), 2 dlouhé španělské červené papriky, řepkový olej, 1 lžička sušeného rozmarýnu, 2 stroužky česneku, 2 červené cibule, 2 lžice uzené mleté papriky, 1 středně velká brambora, 1 lžička zeleninového bujonu, 1 lžička mořské soli, 2 lžice hustého rajčatového protlaku (nikoli omáčky), hrst čerstvého oregana nebo petrželky

Troubu předehřejeme na 170 °C. Papriky nakrájíme na větší kusy, zakápneme olejem, poprášíme rozmarýnem, osolíme a pečeme asi 20 minut, dokud papriky nezačnou hnědnout. Dle potřeby několikrát promícháme. Ke konci pečení přidáme nahrubo nasekaný česnek, promícháme a ještě chvíli pečeme.

Čočku, namočenou předem na 4 hodiny, propláchneme a vaříme v čerstvé vodě, dokud čočka nezačne měknout. Poté přikryjeme pokličkou a necháme stranou dojít.

Na oleji v hrnci osmahneme nahrubo nakrájenou cibuli, zasypeme uzenou paprikou a ještě krátce restujeme. Zalijeme 1 l vody, přidáme bujon, na kostky nakrájenou bramboru a sůl. Přivedeme k varu a zvolna vaříme, dokud nezačnou brambory měknout. Poté přidáme scezenou čočku, rajčatový protlak, upečenou papriku s česnekem a vše ještě krátce povaříme. (Polévka by se měla protlakem lehce zahustit, a proto už polévku nedohušťujeme.)

Nakonec dochutíme solí a vmícháme nasekané lístky oregana nebo petrželky.

Tip: Servírujeme s opečenou bagetou. Do polévky můžeme také přidat olivy nebo kapary, dle chuti lze přidat i jednu lžici pikantní mleté papriky. Chcete-li mít polévku naprostou dokonalou, přidejte před upečením k paprice ještě na kostky nakrájenou rostlinnou uzenu.

Celer s fazolemi v koprové omáčce

150 g velkých bílých fazolí, 500 g celeru, 4 lžice slunečnicového oleje, 2 střední cibule, 1 lžice zeleninového bujonu, 1 lžička soli, 3 lžice umeocta, 1 lžice tmavého třtinového cukru, 200 ml rýžové smetany, 2 lžice tapiokového škrobu (může být i kuzu nebo kukurličný), malý svazek čerstvého kopru

Den předem namočené fazole slijeme, propláchneme a vaříme ve větším množství osolené vody, dokud nezměkknou (trvá to asi 45 minut). Uvařené fazole scedíme a necháme přikryté pokličkou.

Celer oloupeme, rozkrájíme na čtvrtiny a poté na libovolné plátky. Na rozehřátém oleji osmahneme nejmenší nakrájenou cibulku do růžova. Zalijeme 800 ml vody, přidáme celer, bujon a sůl a vaříme do poloměkka.

Přilijeme umeocet, přidáme třtinový cukr, vsypeme scezené fazole a ještě minutku povaříme. V malém množství vlažné vody rozmícháme škrob, který přilijeme do omáčky a ještě chvíli povaříme.

Hrnc s omáčkou odstavíme z plotny, vmícháme rýžovou smetanou a přidáme nasekaný kopru.



Petr Klíma, šéfkuchař restaurace Country Life

Vhodné přílohy: knedlík, brambory nebo rýže natural.

Tip: Pokud chcete pokrm posunout ještě výše, dříve než přidáte celer do omáčky, upečte jej s olejem v troubě.

Dýňový salát s čočkou a mangoldem

60 g černé čočky Beluga, 1/2 malé dýně Hokkaidó (asi 400 g), 1 lžička sušených provensálských bylin, mořská sůl, 1/2 svazku žlutého mangoldu, 1 malá červená cibule

Zálivka: 2 lžice panenského medu, 2 lžice extra pánenského olivového oleje, 2 lžice vinného octa, 1 lžice francouzské hrubozrnné hořčice, 1 stroužek utřeného česneku

Čočku zalijeme vodou a necháme stát dvě hodiny. Troubu předehřejeme na 170 °C. Dýni i se slupkou nakrájíme na malé kostičky, posypeme bylinkami, osolíme, promícháme a pečeme asi 25 minut. Poté necháme vychladnout.

Namočenou čočku propláchneme, zalijeme čerstvou vodou a vaříme asi 20 minut, až je čočka téměř měkká. Slijeme a propláchneme studenou vodou. Mangold opereme, zbavíme stonků a vnitřních lodyh a nakrájíme na menší kousky. Vložíme do větší mísy, přidáme na malé měsíčky nakrájenou červenou cibuli, čočku a upečenou dýni.

Suroviny na zálivku smícháme v malé misce, přilijeme do salátu, osolíme a vše důkladně promícháme.

Čočka Beluga má vlastnosti podobné tmavě zelené čočce. Po uvaření dobře drží tvar, a proto se velice hodí právě do salátů. ●

Komunikace...

Pokračování ze strany 5

své stravě nedostatek dokonce sedmi živin: vápníků, jódu a dalších pěti. Je pravda, že vegani s nedostatečným příjmem vápníku mají zvýšené riziko zlomenin kostí. Ti, kteří jej přijímali dostatek – 600 miligramů denně – však byli v pořádku.

Podle dostupných dat by vegani měli jednoznačně doplňovat vitamín B₁₂. Hlídat by si měli i příjem vitamínu D, omega-3 mastných kyselin a zinku. Na rozdíl od toho, co se běžně uvádí, nedostatek železa není u veganů při pestrém jídelníčku o nic častější než u lidí na běžné stravě.

Slovo na závěr?

Vegani jsou štihlejší a zdravější než ostatní populace, mívají vyšší IQ, stejnou hustotu kostní hmoty jako nevegetariáni, zcela dostatečný příjem bílkovin, nižší riziko poškození ledvin a nižší hladinu

zánětu v těle. Muži vegani navíc ženám více „voní“. ☺ Krev veganů osmkrát účinněji bojuje s nádorovými buňkami, v jejich střevech převládají prospěšné bakterie a mají nižší pH stolice, což souvisí se sníženým rizikem rakoviny tlustého střeva – v jejímž výskytu se řadíme na přední místa světového žebříčku. Vegani mají navíc celkově zdravější postoje a návyky týkající se jídla a méně trpí poruchami příjmu potravy než průměrná populace.

Veganství chrání životní prostředí a chová se ohleduplně k hospodářským zvířatům. Je etické a morální. Nezávislé a nepředpojaté zhodnocení sumy výsledků moderního vědeckého poznání zřetelně ukazuje na původní plán a nastavení, že totiž člověku se nejlépe daří při konzumaci čistě rostlinného jídelníčku. Pokud ne ještě vám, milí čtenáři, tak mně tedy – po 25 let praxe v oboru, seznámení s výsledky desítek tisíc studií a absolvování magisterského studia v oboru medicína životního stylu – zcela určitě. ☺

Na stráži naděje

Pokračování ze strany 25

všichni svítili jako Boží broučkové. To je smysl toho skvostného výroku Izajáše: „Dal jsem tě za světlo pronárodům, abys byl spása má do koncín země.“

V tomto poslání byla kdysi sláva Izraele. A to je zároveň to čtvrté a poslední, co nám dnes říká Simeonovo chvalořečení. Na první pohled je to divná věc. To malé, bezmocné děťátko, to je sláva Izraele. A přece je to tak, protože sláva Božího služebníka je v jeho ponížení. Dalo by se to říci také jinak: Od té doby, co Bůh v Kristu sestoupil na tuto zemi, je všechno obráceně. Dole je nahoře a nahoře je dole. Boží sláva je nyní Boží sebezapření. Boží svrchovanost je Boží pokora a Boží svoboda je Boží poddanost všem lidským bídám. A nejen Boží sláva a Boží svoboda, ale i sláva a svoboda Božího služebníka a Božích služebníků, celého Božího lidu. A proto je i sláva Božího lidu v jeho utření, v jeho bídě, v jeho kříži, v tom, jak

nese svůj kříž a jak s ním následuje svého Mistra.

Simeon to věděl, a proto Marii řekl: „Tvou vlastní duši pronikne meč“ (Lukáš 2,35). Meč v duši je tedy údělem těch, v jejichž srdci se rodí z Božího Ducha Spasitel tak jako kdysi v Marii.

Můžete se tomu všemu divit. Marie s Josefem se také divili. Ale nejen to, oni na to také pamatovali. Lukáš říká výslovně: „Marie to všechno v mysli zachovávala“ (Lukáš 2, 19). A to je přesně náš adventní úkol: zachovávat to všechno v mysli, či, jak překládají Kraličtí, skládat to všechno v srdci. A radovat se navzdory všemu a všem z toho, že Boží láska přišla a přichází až na zemi a že i naše oči mohou spatřit „spasení Boží, připravené před obličejem všech lidí“, jen budeme-li hledět správným směrem a budeme-li jako kdysi Simeon nést Boží lásku ve svém náručí pro všechny kolem nás. Neboť pak se i s ním a v něm, v tom betlémském děťátku a ukřižovaném Spasiteli začneme také stávat světlem k zjevení národům a slávou duchovního Izraele. ●

JAK POSÍLIT SVOJI IMUNITU

ZDRAVĚ SE STRAVUJTE

Strava hraje důležitou roli! Chcete-li mít silnou imunitu, konzumujte pestrou škálu nezpracovaných rostlinných potravin bohatých na vlákninu, živiny a antioxidanty. Zařaďte je do každého jídla. Stravujte se podle barev duhy – konzumujte ovoce a zeleninu, luštěniny, celozrnné obiloviny, ořechy a semena, užívejte bylinky a koření, které vylepší chuť vašich pokrmů. Nezapomeňte na dobrou hydrataci – pijte vodu!

NEKUŘTE A NEPIJTE

Nekuřte. Nepobývejte v místnosti s někým, kdo kouří. Nevdechujte látky (např. i výpary při smažení), které mohou být pro plíce toxické. Neužívejte alkoholické nápoje – neprospívají zdraví.



SPĚTE

Snažte se spát 7–9 hodin denně. Dodržujte pravidelný denní a noční režim. V ložnici udržujte nižší teplotu (18–19 °C), spěte ve tmě a v tichu. Alespoň 60 minut před ukládáním se na lože nesledujte televizi a nekoukejte do obrazovek a displejů (počítače, mobily, tablety atd.). Čtěte si nebo naslouchejte uklidňující hudbě.



NESTRESUJTE SE

Zastavte se. Ztište se. Poslouchejte klasickou hudbu, podívejte se na něco pro zasmání. Hudba i smích léčí! Nesledujte zprávy více než dvakrát denně. Stresový hormon kortizol potlačuje imunitní odezvu. Čím více zklidníte svoji mysl, tím více snížíte svoji hladinu stresu.

HÝBEJTE SE

Pohyb je pro udržení imunitního systému v dobré formě důležitý. Doporučuje se 30–60 minut denně, optimálně každý den v týdnu. Každá minuta se počítá. Dlouhodobě nesedíte. Už 20 minut pohybu denně dokáže potlačit zánět a podpořit imunitu.



BUĎTE V KONTAKTU

Karanténa a izolace jsou v době vysokého rizika přenosu vážného infekčního onemocnění nezbytné, opuštěnost a osamělost však člověku neprospívají. Buďte v pravidelném spojení se svými blízkými. Pište si, volejte si, sdílejte se, povzbuzujte se. Již krátkodobý kontakt s chápající, pozitivní a empatickou osobou posílí váš imunitní systém.



Praktikováním těchto jednoduchých opatření výrazně zvýšíte imunitní odezvu svého organismu a zlepšíte své vyhlídky na to, že neonemocníte.

Připraveno s využitím podkladů od American College of Lifestyle Medicine

FAKTA O ZDRAVÍ

PRAMENY ZDRAVÍ

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

