

Několik postřehů z nového časopisu Svět, který popularizuje vědu, techniku, historii a poznatky o člověku a přírodě.

- Při volbě vhodného partnera s odpovídající sadou genů hraje nezastupitelnou roli čich. Hormonální antikoncepce je příčinou, proč ženám může „vonět“ zcela nevhodný muž.

Svět, květen 2007, str. 14

- SEX VERSUS LÁSKA

Předčasný sex mnohdy vede k rozhodnutí pro nesprávného partnera. Pokud totiž nedopřejeme našemu mozku dostatek času, aby mohl vyhodnotit, zda pro nás je či není určitý člověk vhodným partnerem, dostaneme se do situace, která musí po milování nutně nastat: do mozku je vyplaven oxytocin, který způsobuje hřejivý pocit lásky a podporuje utváření sociálních vazeb, důležitých pro případnou výchovu dětí. Snadno se pak stane, že si lidé tento příjemný pocit vyloží jako lásku a zůstávají s někým, kdo pro ně není vhodným partnerem. *Svět, květen 2007, str. 15*
Pozn.: Věda podporuje Bibli. Kdy začneme z těchto vědeckých střípků brát vážně Bibli - Boží dopis lidem a respektovat „Desatero“, především 6. a 9. přikázání?

Televizní hrozba

Americký výzkum dokazuje, že televize je skutečnou hrozbou pro naše zdraví. Nejnebezpečnější je pro děti, které u televize snědí mnohem více jídla, i když nemají hlad. Obezita se tak stává nejznámějším zdravotním rizikem spojeným s vysedáváním u obrazovky. Příčinou ale není jen přejídání a následně nedostatečná fyzická aktivita. Modré světlo vyzařující z obrazovky stojí za změněnou hladinou hormonů leptinu a ghrelinu, která ovlivňuje tvorbu tuků a vyvolává pocit hladu.

To ale zdaleka není jediná hrozba. Záření z obrazovky totiž snižuje v těle produkci hormonu melatoninu, který je zodpovědný za řízení denního rytmu organismu. Nižší hladina melatoninu navíc způsobuje předčasnou pubertu a může také zvýšit pravděpodobnost mutací DNA a tedy i nádorového bujení. Výzkum britského vědce Arika Sigmana potvrdil i další hormonální změny, které způsobují poruchy spánku a dokonce i pokles imunity.

Přílišné sledování televize navíc snižuje schopnost dětí udržet pozornost. Z toho pak mohou vyplývat i problémy s učením v kombinaci s hyperaktivitou a mozkovými dysfunkcemi. Podle Sigmana by se děti do tří let neměly na televizi dívat vůbec, do sedmi let pak maximálně 30 minut denně, od sedmi do dvanácti let hodinu denně a dvanácti až patnáctiletým dětem by rodiče mohli povolit denně dvě hodiny. *—kd Svět červen 2007, str. 72*
Pozn.: Všímavý a myslící člověk, který žije podle Božích pravidel, přijde na škodlivost nadměrného vysedávání u televize i bez výše uvedených výzkumů a zařídí se podle toho. Naneštěstí pro dnešního „svobodného“ člověka, který podléhá všem škodlivým trendům, je každé varování zbytečné...

Krátký spánek

Základní chybou, které se dopouští většina z nás, je zbytečně dlouhý spánek.

Průzkum z roku 2002, který proběhl na University of California (na vzorku milionu lidí), prokázal, že skupina lidí spících minimálně osm hodin denně nemá nad skupinou, která průměrně prospí čtyři až pět hodin za den, v žádném případě výhodu, tedy například žije déle, prožívá kvalitnější život apod. Znamená to tedy, že délka spánku v podstatě nijak neovlivňuje délku života.

- ... Základní chyba, které se dopouští valná většina populace, je přehánění spaní. Většinou se tato chyba dá popsat stylem „spal jsem osm hodin a cítím se stále unavený, budu tedy spát hodin deset“. Tento omyl má za následek zvyšování délky spánku, ale také snižování jeho kvality.

- ... Jednoduše řečeno: kvalitní spánek je hluboký spánek. Pokud dokážeme ovlivnit tzv. spací hodiny, tedy systém spaní, docílíme kvalitnějšího spánku v kratším čase. Systém spaní je možné rozčlenit na to, jak spíme, jak hluboce spíme, kdy spíme a jakým způsobem jsme přes den vzhůru.

více v časopisu Svět červen 2007, str. 74-75