ČÍSLO 2 / BŘEZEN – DUBEN 2007 ROČNÍK XIII / 28 Kč

prameny ZDRAVÍ

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

VÝKŘIK PO LÁSCE

Představte si miminko, které by přišlo na tento svět s utajovaným pocitem, že na něm vlastně nezáleží, že by se bez něj lidé obešli, že kdyby se nenarodilo, nikomu by to nevadilo.

Pozorujte, jak malé dítě vydává první zvuky, rozhlíží se kolem a polyká své první doušky života. Každá částečka této malé bytosti – tělo, duše i duch – se chvěje strachy, že nemá na nic nárok, že je bezcenná a že si nic nezaslouží.

Dětská potřeba ujištění, povzbuzení a ochrany je okamžitá a naléhavá. Pokud se dítěti dostane v kritickém okamžiku života (a od té chvíle i nadále) ujištění o tom, že je bezpodmínečně milováno – hlasem, párem očí, u mateřského prsu – jeho srdce bude už jednou provždy naočkováno silnou vakcínou, která bude pomalu, ale jistě likvidovat veškeré negativní vjemy.

Pod vlivem soustavných projevů lásky, něhy a utěšování se dětský strach z toho, že nebude činit druhým radost, promění na

Z OBSAHU:

JEZTE VÍCE A HUBNĚTE.....4
MOČOVÉ KAMENY 5
CUKRY ANO, CUKR NE... 6
ANÉMIE.....10
DĚTSKÉ SEBEVĚDOMÍ.....11
NEGATIVNÍ MYŠLENKY.....12
ZDRAVÉ STŘEVO.....14
POČÍTAČ V MOZKU 16
HAD SVÁDÍ EVU.....18
BIOZELENINA.....23

poradna zdravé výživy • mýty a omyly
zdraví a nemoc • přírodní léčebné prostředky
životní styl • ekologie • děti a rodiče
vztahy a komunikace • duchovní zamyšlení
produkty a recepty • přednášky a semináře

laskavost a ohleduplnost; obava z toho, že je zde zbytečné, se promění v zdrženlivost, takt a diskrétnost a strach z odmítnutí se stane pokorou.

Pokud je však v onom kritickém okamžiku (a od té chvíle i nadále) dítě, ještě vystresované z porodu, odtrženo, odděleno a izolováno od zdroje lásky, tyto hluboce zakořeněné pocity se v něm jen utvrdí. A pod vlivem nezájmu, nereagování anebo zanedbávání se strach z toho, že nedokáže druhé potěšit, promění poznenáhlu v obsesi; obava z toho, že je zde zbytečné, se přemění na iracionální touhu po přijetí a strach z odmítnutí se stane stravující touhou mít věci pod kontrolou.

Po letech tichého čekání a poddávání se, po dlouhém období poddajnosti a úslužnosti, poté, co tolik věřil a tak zoufale si přál být milován, vědom si toho, že byl ochuzen o něžné pohledy, laskavá gesta a vytrvalou pozornost, nedokáže už nakonec člověk typu „malé já“ udržet pod kontrolou všechny ty myšlenky, které jej přepadají. Nechá se přesvědčit množstvím důkazů, které svědčí o tom, že „na něm opravdu nezáleží“, a začne zprvu sotva znatelně, ale časem stále silněji odmítat lásku. Člověk se totiž nemůže nechat milovat, pokud se necítí být lásky hoden.

To je ta cesta, jakou se jemná, bojácná, křehká osoba, která touží po něze, povzbuzení a potvrzení, pomalu přemění na člověka stravovaného úzkostí, na člověka zdeformovaného depresí, jež je důsledkem nedostatku lásky – na člověka, který se topí v moři nejistoty. Vzhledem k tomu, že láska, má-li v duši rozkvést, vyžaduje sebedůvěru, jsou pro ni úzkost, deprese a pocity nejistoty jednoznačně smrtelné. Zabíjejí jakýkoliv normální impuls vydávat se. Uzavírají mysl a brání člověku, aby přijímal druhé takové, jací jsou. Znetvoří lásku takovým proudem „jestli“ a „ale“, že se stane nerealizovatelnou.

Hořká pachuť pochybnosti o vlastní hodnotě a pocity, že není milován, vyvolají u člověka typu „malé já“ tragický druh nejistoty, jež pak stojí v pozadí každého jeho činu i každé jeho reakce. Takoví lidé nesmírně touží po pozornosti, slávě a úspěchu. Potřeba toho, aby si jich někdo všiml, ocenil je a polichotil jim, je krutě tlačí až na samotný vrchol, aby se pak zhroutili v zoufalství, které se s každým neúspěchem prohlubuje. Jsou stravováni iluzemi a zotročeni perfekcionismem a nejsou nikdy spokojeni se sebou ani s druhými.

Poměrně rychle se člověk typu „malé já“ přemění na robota, který reaguje jen na tři povely – zaber víc, udělej to lépe a vyhraj. Potřít konkurenci se stává smyslem jeho života, „vítězství, nebo smrt“ jeho mottem. Tito lidé, rozerváni mezi těmito dvěma póly, bojují nakonec jen o to, aby se vyrovnali s pocity úzkosti a s depresemi, které je zaplavují v míře téměř nesnesitelné. To všechno však chytře ukrývají pod velkorysý úsměv a chování, jež má vyvolávat dojem sebedůvěry, úspěchu, morálnosti a všeho dalšího, co je potřebné, má-li být člověk pokládán za ohromného a příjemného, prostě fajn chlapíka. Jejich chování se nedá nic vytknout, jsou poslušní, čistí a upravení, patří mezi dobré studenty, dobré pracovníky, dobré organizátory, jsou vždy dochvilní, pozorní, jsou to lidé, kteří věci dotahují až do konce. Na povrchu jsou vtělená sebedůvěra a rozhodnost, ale uvnitř jsou zmítaní vlnami úzkosti. Jsou tvrdohlaví, dělají si se vším starosti, jsou napjatí a vystresovaní, nejsou schopni snést ani tu nejmenší kritiku, ale současně jsou velmi kritičtí ke svému okolí. Určují si ta nejpřísnější pravidla, aby ukryli svoji nejistotu, nejsou ochotni přijmout odpovědnost za své vlastní chyby a chtějí, aby si lidé mysleli, že jsou bezchybní. Mají sklon šetřit si své tělo, svůj čas i své peníze pro sebe a neustále pochybují o své vlastní hodnotě.

Osoba typu „malé já“ dobře ví, že není tím, za koho se vydává. Je stravována výčitkami. Takoví lidé sami sebou pohrdají a buď se poddají depresím, které jsou nevyhnutelným následkem těchto strašných pocitů, nebo s nimi bojují tím, že si dávají jeden velký úkol za druhým, vrhají se do práce, do studia, na sport, věnují se kulturním aktivitám, charitě… čemukoliv. Jejich patologický strach ze selhání může vést buď k naprosté netečnosti, anebo k zuřivému úsilí být první, nejlepší, největší, nejchytřejší či nejbohatší – na co si jen vzpomenete. Cítí se ohroženi kýmkoliv a čímkoliv a bojují proti všemu a všem.

Pokud je osoba typu „malé já“ tímto způsobem rozhozená, je pro ni výjimečně obtížné, aby si stanovila priority, které vedou k lásce. Lidé, kteří měří svoji hodnotu pouze prostřednictvím společenského anebo hmotného úspěchu, kteří se domnívají, že jsou hodni lásky pouze tehdy, když triumfují, nedokáží vnímat druhé jinak než jako protivníky. Brát, nikoliv dávat anebo přijímat, bude hnací silou jejich života a peníze se stanou jejich jediným bohem. Dobře však víme, že když si neuděláme na lásku čas, sama na nás čekat nebude.

Pro osoby typu „malé já“ je rovněž velmi obtížné hrát v lásce svoji roli. Zavírají před druhými snadno dveře, protože jsou jinde tolik potřební; přitom sebou opovrhují do té míry, že se nedokáží sami sebe pro lásku vzdát. Odmítají se vydat. Bojí se, že jim nic nezůstane. Mají strach, že se nechají převálcovat, udusit a pošlapat. A tak se ostře ohradí a snaží se sami sebe přesvědčit, že mají právo na to, aby byli podezřívaví. Vyvolávají krize. Praktikují lítostivý druh citového vydírání („já ubožák… já ubožák“), hrozí druhým a obvykle se stávají tak nesnesitelnými, jak jen to jde.

Lidé typu „malé já“, kteří byli zdeformováni nedostatkem lásky, nemají problém odmítat druhé. Jedná-li se o muže, bude pro něj obtížné milovat. „Male já“ ale také chce řídit a mít věci a lidi pod kontrolou (protože se jich vlastně bojí). Nemůže nechat nikoho jiného, aby převzal iniciativu. Pokud se jedná o ženu, bude mít problém s tím, aby se nechala milovat.

Výčitky, které pocházejí z vědomí toho, že nemůže milovat, protože je druhým nepříjemný anebo manipulující, vedou člověka typu „malé já“ k tomu, že si přeje, aby vztah neuspěl. Když k tomu skutečně dojde, přinese jim to úlevu, potvrzuje to totiž, že měli po celou dobu pravdu – nemají žádnou cenu a nikdo je nemá rád.

Když disponuje tímto typem osobnosti žena, zkušenost s nezájmem, využíváním, převrácením rolí a odmítáním jí často brání, aby byla schopna žít v přítomnosti. Dokonce ani ve stálém milostném vztahu necítí, že by konečně dosáhla svého cíle. Nemůže se zbavit pocitu úzkosti, který se u ní během života vytvořil. Nedokáže relaxovat a je stále poháněna svými vnitřními mechanizmy: Tlačit… na koho? Vyhrát… co? Udělat lépe… jak?

ÚČINKY ZÁVISLOSTÍ PROBUDÍ LVA PODŘIMUJÍCÍHO V SRDCI ŽENY, A TAK HRŮZU Z TOHO, ŽE JI ZÍTRA NEBUDE NIKDO MILOVAT, BRZY NAHRADÍ DĚS Z TOHO, ŽE JI NIKDO NEMILOVAL VČERA.

Žije v budoucnosti, ale vzhledem k tomu, že budoucnost nepatří nikomu a je to jen Bůh, kdo ji zná a má tu moc do ní zasáhnout, ocitá se ve stálém trápení, které se často projevuje v podobě vysokého krevního tlaku, vředů, bušení srdce, vyčerpaní či jinými emocionálními, duševními nebo duchovními poruchami. Má strach. Stále se pohybuje na hraně. Žije ve stínu svého vlastního defétismu. Nedokáže věřit, že by mohla být milována.

Žena tohoto typu vnímá imaginární strach z toho, že nebude brzy, zítra, příští rok nebo po menopauze milována, jako reálnou a aktuální hrozbu. Cítí značnou úzkost a velký stres, a to z důvodů, které nedokáže jasně definovat. Cítí však, že je v nebezpečí, a snaží se s ním bojovat. Buší naprázdno do volného prostoru před sebou. Nebezpečí může být sice jenom imaginární, ale boj je vždy velmi reálný – a zcela vyčerpávající. Úzkost vyvolaná strachem z toho, že nejsou milovány, ženy zcela vykořeňuje, mají pocit, jako by tonuly v moři starostí, jako by za každým rohem číhala hrozba bezprostřední a nenapravitelné katastrofy.

Pocity úzkosti nadřadí hypotetickou budoucnost přítomnosti. Úzkost je strach, že se něco někde jednoho dne pokazí. Pokud tento stav trvá dlouho, jeho následky mohou být velmi drastické – nespavost, neschopnost se soustředit, bolesti zad, bolení hlavy a bolesti na prsou či žaludeční potíže, které ještě komplikují vnitřní tíseň a dávají jí reálnou podobu.

V takové chvíli se pokusí žena s osobností typu „malé já“ o cokoliv, aby se této strašlivé úzkosti zbavila. Použije jakékoliv prostředky, buď jeden po druhém anebo i několik z nich najednou. Odmítne si svoji bolest připustit nebo s ní začne pozitivním myšlením bojovat. Tento přístup (mysl vítězí nad tělem a okolnostmi) může být někdy úspěšný, ale většinou se žena pokusí jednoduše svoji vnitřní tíseň otupit připalováním si jedné cigarety od druhé, pitím velkého množství kávy nebo alkoholických nápojů, konzumací sladkostí anebo experimentováním s drogami. To sice může spoutat tygra řádícího v její mysli, ale pocity viny a další účinky těchto závislostí probudí lva podřimujícího v jejím srdci, a tak hrůzu z toho, že ji zítra nebude nikdo milovat, brzy nahradí děs z toho, že ji nikdo nemiloval včera. Minulost je nyní nadřazena přítomnosti a pocity úzkosti vystřídají deprese. Už je připravena připustit, že její strach, že nebude v budoucnosti milována, je iracionální; jak ale rozptýlit krutou jistotu toho, že nebyla milována v minulosti?

Zoufalé projekce do budoucnosti a propady do minulosti mohou způsobit, že žena typu „malé já“ utone v nejistotě. Postupně se začne cítit štvancem a je přesvědčena, že nikdy nedokáže být uvolněná a šťastná.

KAŽDÝ OKAMŽIK ZOUFALSTVÍ NA TÉTO ZEMI JE VÝKŘIKEM PO LÁSCE, KTERÁ NEBYLA DÁNA, ANEBO PO LÁSCE, KTERÁ NEBYLA PŘIJATA.

Rezignuje k průměru, odmítne lásku a uzavře se do sebe. To je kritický bod jejího života: i když bude zřejmě nadále usilovat o perfekcionismus v práci, ve svém osobním životě zcela rezignuje.

Nakonec to však už dále nedokáže v sobě dusit a – hnána výčitkami a hanbou – bude chtít vykřičet do celého světa: „Jsem nikdo, nemiluji nikoho a nikdo nemiluje mne. Trpěla jsem už dost dlouho a způsobila jsem už dost utrpení.“ Sebezničení se totiž pro „malé já“, které se nedokáže zbavit pocitu, že nemá žádnou hodnotu, zdá být jedinou cestou, jak dosáhnout úlevy od každodenních muk. Nenávidí sama sebe. Je sama sebou znechucena. Přeje si, aby to všechno skončilo. Má pocit, jako by vůbec nežila, a v posledním popření lásky se může po hlavě vrhnout do šílenství nebo nicoty…

Pocity úzkosti nebo strachu z toho, že nebudu v budoucnosti milován, mají za následek biochemickou nerovnováhu v mozku. Například hladina neurotransmiteru dopaminu se může při přetrvávajícím stresu abnormálně zvýšit a vést ke schizoidnímu stavu, ve kterém trpí postižená osoba halucinacemi a ztrácí kontakt s realitou. Žije v zamlženém a nesoudržném světě vlastních představ, ve kterém zůstává po dlouhá časová údobí, kdy bez jakéhokoliv výrazu a jakýchkoliv emocí jenom prázdně hledí do prostoru.

Deprese anebo pocit úzkosti z toho, že jsem v minulosti nebyl milován, má rovněž za následek biochemickou nerovnováhu. Lidé, kteří se nacházejí v těžkých depresích, mají výjimečně nízkou hladinu noradrenalinu a jsou vystaveni velkým vnitřním bolestem doprovázeným nenávistí k sobě samému. Znovu a naléhavě vyvstává hluboká pravda oné bytostné ženské touhy: Každý okamžik zoufalství na této zemi je výkřikem po lásce, která nebyla dána, anebo po lásce, která nebyla přijata. ❑

Z knihy Daniele Starenkyj „Touha ženy“. Vydala Společnost Prameny zdraví ve spolupráci s o. s. Maranatha.

Panenský olivový olej snižuje cholesterol

Pouhá jedna polévková lžíce panenského olivového oleje denně navíc zřejmě přispívá k lepšímu vyloučení cholesterolu z těla – takové jsou výsledky malé studie vypracované vědeckými pracovníky z Barcelonské univerzity.

Dospělí lidé, kteří denně konzumovali 25 mililitrů (neboli necelé dvě polévkové lžíce) za studena lisovaného olivového oleje, vykazovali po týdnu nižší oxidaci „špatného“ LDL cholesterolu a vyšší koncentrace antioxidačních složek, zejména fenolů, v krvi.

Antioxidanty pomáhají předcházet oxidačnímu poškození, které je způsobováno volnými radikály, vedlejším produktem normálních pochodů v lidském těle, který může poškodit tělesné tkáně. Studie ukazují, že oxidace LDL cholesterolu souvisí s tvrdnutím cév, které vede k srdečnímu onemocnění.

Poznatky ze španělské studie pomáhají vysvětlit zdravotní přínos tzv. středomořské diety. Je známo, že v zemích, jako je Španělsko či Itálie, kde obyvatelé konzumují více než třetinu své denní dávky tuků v podobě mononenasycených mastných kyselin (zvláště v olivovém oleji), je nižší výskyt srdečních onemocnění.

European Journal of Clinical Nutrition 2002;56:114-120

S celým zrnem se sníží riziko srdečních nemocí

Rafinované obiloviny (nejčastěji v podobě výrobků z bíle mouky, bílé rýže atp.) obsahují menší množství vlákniny, minerálů, vitamínu a dalších živin než celozrnné obiloviny.

V korejské studii se ukázalo, že pacienti se srdečním onemocněním, kteří místo rafinovaných sacharidů konzumovali celozrnné obiloviny a luštěniny, zaznamenali značný zdravotní prospěch (s důsledky zejména pro srdce), včetně poklesu hladiny krevního cukru.

Vědci rozdělili 76 mužů na dvě skupiny. Ve skupině, která po šestnáct týdnů konzumovala v první řadě celozrnné obiloviny a luštěniny, došlo k poklesu hladiny krevního cukru o 24% a k poklesu hladiny inzulínu o 14 %. Příjem vlákniny se zvýšil o 25% a příjem vitamínu E o 41 %. Současně se zvýšila koncentrace antioxydantů.

Druhá skupina pacientů konzumovala tradiční korejskou stravu, která je charakterizovaná zejména množstvím rafinované bílé rýže.

Arteriosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology 2001;21:2065-2071

Počet úmrtí na otravu jídlem podhodnocen

Dánští vědci tvrdí, že počet úmrtí způsobených otravou jídlem, jejíž příčinou jsou v první řadě bakterie, jako je salmonela či campylobacter, je vyšší, než se dříve předpokládalo.

Salmonela se nachází v drůbežích výrobcích a ve vejcích, campylobacter se nalézá v kuřecím mase. U většiny lidí není průběh infekce příliš vážný a představuje několik dní průjmového onemocnění, žaludeční křeče a horečku, ale u velmi mladých či naopak starých lidí, případně u pacientů s onemocněním, jako je cukrovka či HIV, může být i smrtelné.

Podle Kare Molbaka ze Statens Serum Institute v Kodani je počet úmrtí na otravy jídlem zřejmě dvakrát vyšší, než se předpokládalo; k úmrtí přitom může dojít až rok po proběhlé infekci.

Dánští vědci studovali lékařské záznamy 1 071 lidí, kteří zemřeli do jednoho roku poté, co prodělali infekci salmonelou, campylobacterem, yersinia enterocolitica či shigella. U lidí, kteří prodělali otravu jídlem, byla ve srovnání s kontrolní skupinou 3 363 lidí zaznamenána více než trojnásobná úmrtnost.

Podle výsledků studie zemře ročně na otravu jídlem asi 90 lidí. Ve Velké Británii vědci odhadují počet úmrtí z tohoto důvodu na desetinásobek, v USA se pak dá podle dánských výzkumníků předpokládat cca 10 tisíc úmrtí ročně na otravu jídlem.

Ovoce a zelenina a riziko srdečních nemocí u žen

Vědci z Harvard School of Public Health vyhodnocovali výsledky velké studie na 69 tisících amerických zdravotních sester z pohledu vztahu mezi výživou a rizikem srdečního onemocnění. Sledování probíhalo dvanáct let.

Ukázalo se, že ženy, které měly „rozumný“ jídelníček, tzn. konzumovaly stravu, v níž bylo větší zastoupení čerstvé zeleniny a ovoce, celozrnných obilovin, luštěnin, ryb a drůbeže, měly oproti ženám, které jedly typickou západní stravu, charakterizovanou množstvím výrobků z bílé mouky, masa, sladkostí a tučných pokrmů, o 25 procent nižší riziko rozvoje srdečního onemocnění. U žen, které se držely racionální stravy nejvíce, bylo riziko nižší dokonce o 36 procent.

Dr. Fungová, vedoucí studie, poukázala rovněž na důležitost pravidelné fyzické aktivity a nekuřáctví.

Archives of Internal Medicine 2001;161:1857-1862

JEZTE VÍCE A HUBNĚTE

V České republice má nadváhu více než 50 procent obyvatelstva ve věku 20 až 65 let; obézních je 20 procent žen a 16 procent mužů.

TO ZNÍ DOCELA DEPRESIVNĚ. EXISTUJE NĚJAKÉ ŘEŠENÍ?

I když jsme už mnohokrát selhali a nemáme chuť se už o nic pokoušet, bezpochyby je v nás alespoň nepatrná jiskérka víry. To je důležité – zkuste ji rozdmýchat a začněte pracovat na obnovení vašeho sebevědomí, zdraví a životního elánu.

Rozhodněte se pro životní styl, který zlepší vaše zdraví, zvýší vaši vitalitu, sníží riziko mnoha nemocí a dovolí vám jíst do sytosti a přitom i hubnout bez pocitu hladu.

TO JE NEMOŽNÉ!

Jenom zdánlivě. Obezita je důsledkem nadměrného příjmu energie, který převyšuje množství energie potřebné k životu a pohybu. Tyto energetické přebytky se pak ukládají ve formě tuku. Za každých 14 665 kJ (3 500 kcal) přebytečné energie, která se časem akumuluje, se uloží v organismu půl kilogramu tuku.

Když si každý den namažete na chleba o 15 g másla více než obvykle (to odpovídá energeticky 419 kJ nebo 100 kcal), pak to za jeden rok představuje přibližně 4,7 kg tělesného tuku navíc. Na druhé straně, když si sedmkrát po sobě odpustíte kousek tučného dortu (kousek může obsahovat 2 100 kJ nebo 500 kcal), zhubnete o půl kila.

Tajemství úspěchu spočívá v nižším příjmu energie, avšak nikoli v omezení množství konzumovaného jídla.

TO SI ALE ODPORUJE!

V dnešním světě najdeme spoustu rozporů. Třeba na stránkách časopisů nebo v televizi – setkáte se tam s mladými, usměvavými a štíhlými lidmi, kteří dělají reklamu na jídla plná tuků.

Supermarkety vám nabízejí několik desítek tisíc krásně zabalených, na energii bohatých produktů, ale i řadu časopisů, ve kterých najdete poslední a nejpopulárnější rychlou redukční dietu. Na každém rohu se otevírají nové restaurace rychlého občerstvení jako McDonald‘s či KFC.

Moderní technologie umožňuje potravinářskému průmyslu vyrábět z laciných, nízkoenergetických, na vlákninu bohatých surovin drahé, nezdravé energetické bomby. S pouhými několika sousty můžete získat tolik energie, kolik by bylo obsaženo v celém jídle, kdyby bylo připraveno z přirozených potravin. Není proto divu, že lidé, kteří se takto stravují, mají hlad a přitom se přejídají.

Jak k tomu došlo? Průmyslovým zpracováním se odstraní například 3,5 kg objemu cukrové řepy ve formě vlákniny a dalších živin a vyrobí se půl kilogramu čistého cukru. Cukr a jiná sladidla přitom dnes představují až jednu pětinu našeho denního příjmu energie.

Moderní technologie umožňují z 10–14 klasů kukuřice získat jednu polévkovou lžíci kukuřičného oleje. Těchto 460 kJ (110 kcal) energie pak můžete zkonzumovat jediným polknutím. Oleje a tuky představují dalších 20 procent našeho denního příjmu energie.

Z obilovin ochuzených o vlákninu a další živiny dokážeme vyrobit alkohol, který představuje dalších devět procent energie, kterou průměrný dospělý v ČR denně zkonzumuje.

Součtem všech zmíněných položek zjistíte, že téměř 50 procent energie pochází z rafinovaných a koncentrovaných potravin, které byly zbaveny důležitých živin a vlákniny. To je zaručený recept, jak přibývat na váze.

CO TEDY MÁME JÍST, KDYŽ CHCEME ZHUBNOUT?

Pokud rádi jíte, ale přitom chcete zhubnout, pak...

Jezte více:

Čerstvé nebo uvařené zeleniny. Vyhýbejte se však mastným omáčkám a olejovým salátovým zálivkám.

Celozrnných produktů – teplých celozrnných cereálií, neloupané rýže, prosa, celozrnného chleba a těstovin.

Brambor, různé kořenové zeleniny a luštěnin – fazolí, hrachu, čočky.

Čerstvého ovoce.

Tyto potraviny konzumované ve své původní, přirozené formě, jsou výživné, nízkoenergetické a navíc se po nich budete cítit zcela nasyceni.

Jezte méně:

Rafinovaných a koncentrovaných potravin. Obsahují hodně energie, avšak málo živin a vlákniny.

Masa, tučných mléčných výrobků, ořechů. I když jsou tyto potraviny výživné, neobsahují téměř žádnou vlákninu a jsou bohaté na tuk a energii. Maso a sýry obsahují 60 až 80 procent energie ve formě tuku.

CO MŮŽU JEŠTĚ DĚLAT – KROMĚ ZMĚN V JÍDELNÍČKU?

Pijte hodně vody – šest až osm sklenic denně. Vyzkoušejte také bylinkové čaje nebo různé druhy minerálek. Limonády a jiné slazené nápoje pijte jen výjimečně.

Zařaďte více pohybu. Choďte na procházky – denně na 30 až 60 minut.

Buďte připraveni na slabé chvilky:

Jestliže víte, že nedokážete sníst pouze jednu sušenku, pak raději nejezte ani tu první.

Nekupujte si „problematické“ potraviny. Když je doma nebudete mít, nebudete je moci ani mlsat.

Když se nudíte nebo se cítíte frustrovaný či opuštěný, vyjděte si na procházku. Dopřejte si sklenici dobré minerálky, přečtete si něco povzbudivého nebo zavolejte svému příteli. Naučte se mlsat spíš přirozené potraviny, jako jsou hrozny, meloun nebo mrkev.

Hledejte duchovní pomoc. Bůh nás stvořil proto, abychom se mohli radovat ze zdraví a úspěchů. Požádejte ho o pomoc.

Je načase skoncovat s nezdravými, rychlými redukčními dietami, které ve vás vyvolají spíš pocit neúspěchu a frustrace a při kterých budete mít stále hlad. Rozhodněte se pro nový životní styl, který změní vaše návyky a bude trvalým základem vašeho lepšího zdraví. Pokud budete jíst přirozené potraviny, pak si můžete dopřát více jídla a přitom i zhubnout. ❑

Z knihy dr. Hanse Diehla, dr. Aileen Ludingtonové a dr. Petra Pribiše „Dynamický život“. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

MOČOVÉ KAMENY

Močové kameny mohou vznikat kdekoli v močovém ústrojí, ale nejčastějším místem jsou ledviny. Velikost kamenů se pohybuje od velikosti zrnka písku po velikost pomeranče. Vyskytují se mezi 30.–60. rokem života, častěji u mužů.

Kameny mohou ucpat močovou trubici, poranit stěny močových cest nebo močového měchýře a vyvolat zánět.

Zaklínění kamene v některém místě vývodu může vyvolat náhlé zastavení odtoku moči. Zadržování moči v části nad místem ucpání se ohlásí prudkými kolikovými bolestmi v oblasti ledvin. Když je kámen ostrý nebo má drsný povrch, může být moč zbarvena krví z poraněné sliznice. Močení je většinou ztížené, bolestivé a časté, typické je rovněž malé množství vymočené tekutiny.

Někdy je možné, že se v těle úplně nečekaně vytvoří drobný kamínek, který sám „odejde“. Člověk nemusí nic zjistit. Častější je však výskyt močových kamenů u osob s vrozenými předpoklady nebo s dlouhodobě nesprávnou životosprávou; pokud existují příčiny, které potíže vyvolávají, onemocnění se projevuje po dlouhé životní období.

Doporučená výživa

1. Strava s nižším obsahem bílkovin je vhodná pro pacienty s jakýmikoli ledvinovými potížemi, tedy i s kameny. Kyselé zplodiny látkové výměny bílkovin otravují tkáň ledvin a při uvolňování velkého množství vápníku z kostí dochází ke zvýšené koncentraci vápníku v moči. To je ideální předpoklad pro vznik močových kamenů. Nebezpečí vzniku kamenů je přímo závislé na spotřebě masa. Čím více masa v potravě, tím větší riziko.

2. Tvoření močových kamenů může vyvolat mléko. Výzkum ukázal, že laktóza i kalcium kravského mléka ovlivňují vznik kamenů.

3. Doporučuji naprostou abstinenci. Alkohol dráždí močové ústrojí a podporuje vznik kamenů.

4. Snižte příjem rafinovaného cukru i sladkostí. Bílou mouku nahraďte celozrnnou. Nadbytek cukrů vytváří předpoklady pro vznik vápenatých kamenů.

5. Velmi vhodná je netučná dieta a neslaná dieta.

6. Lidé se sklonem k močovým kamenům by měli jen zřídka konzumovat potraviny, které podporují vznik oxalátových sloučenin. Jsou to tyto potraviny: černý čaj, čokoláda, kakao, káva, nápoje cola, pivo, jablka, hroznové víno, fazole, rebarbora, endívie, špenát, mandle, rajčata, fíky, švestky, rybíz, angrešt, brusinky.

7. Nepoužívejte worcesterskou ani sójovou omáčku.

8. Zvyšte přívod vlákniny. Snižuje vylučování vápníku močí.

9. Čerstvá pomerančová šťáva může být účinnou ochranou před vznikem urátových kamenů.

10. Vyhýbejte se vitaminům C a D v tabletkách. Kyselina askorbová (vitamin C) ve velkých dávkách může zvýšit vylučování kyseliny oxálové, a tím také zvýšit sklon ke tvoření kamenů. Vitamin D stimuluje tvorbu hormonu, který ovlivňuje vylučování vápníku. Také chemické složení šumivých léků a vitaminů zvyšuje pravděpodobnost urolitiázy (močových kamenů).

11. Přiměřenou výživou lze riziko vzniku močových kamenů snížit až na třetinu.

Vodoléčba

Nejjednodušším a nejbezpečnějším způsobem léčby ledvinových kamenů je dostatečný příjem tekutin. Pacienti by měli během dne vypít každou hodinu jednu sklenici čisté vody a před spaním dvě sklenice. Při probuzení v noci by měli vypít další sklenici. Příjmem velkého množství tekutin se z těla odplavují látky, z nichž kameny vznikají – koncentrovanost těchto látek se sníží. Aby však nedošlo k nadměrnému vyplavení minerálů z těla, musí být strava pestrá, musí obsahovat hodně zeleniny, ovoce a obilnin.

Všeobecné rady

Dlouhé ležení zhoršuje vylučování moči a nepříznivě ovlivňuje látkovou výměnu vápníku. Snažte se proto denně o fyzickou aktivitu. Doporučuji dostatek pohybu a přiměřené práce venku.

Analgetika zvyšují riziko vzniku kamenů. Neužívejte léky bez doporučení lékaře a při sebemenších náznacích onemocnění.

V případě lehkého krvácení z močových cest pijte denně 3–4 šálky čaje z kokošky, pastuší tobolky. Čaj připravíte spařením 1 vrchovaté lžičky suché natě šálkem vařící vody. ❑

Z knihy MUDr. Igora Bukovského „Miniencyklopedie přírodní léčby“. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

PRODUKTY EKOLOGICKÉHO ZEMĚDĚLSTVÍ

Maminky by se měly vyhýbat hranolkům...

Těhotné ženy a kojící matky by měly velmi omezit – anebo zcela vyloučit – konzumaci hranolků, bramborových lupínků a dalších potravin, které obsahují chemikálii akrylamid – k tomuto poznatku dospěli vědci na základě výsledků studie vypracované na Institutu pro biomedicínský a farmaceutický výzkum v německém Norimberku.

Nenarozený plod i novorozené děti jsou totiž velmi citlivé na potenciálně škodlivé účinky akrylamidu, u kterého se předpokládají karcinogenní účinky. Akrylamid je vysoce rozpustný ve vodě a plod i malé děti mají v těle vyšší obsah vody než dospělí. Mozková bariéra není u nich navíc ještě zcela rozvinuta, takže akrylamid, který může poškodit nervy, se spíše může dostat do mozku a způsobit jeho poškození.

Problémem je zřejmě smažení hranolků a dalších podobných výrobků za teplot, které převyšují 140 stupňů Celsia. Běžně se používají teploty až 180 stupňů C.

Vitamin B bystří myšlení u starších lidí

Starší lidé, kteří mají ve stravě relativně menší množství niacinu (vitamín B-3), jsou vystaveni vyššímu riziku, že u nich dojde během několika let k rozvoji Alzheimerovy choroby.

Vědci zaznamenávali, kolik niacinu měli ve stravě lidé starší 65 let (bez příznaků úbytku duševních schopností), a poté sledovali, u koho došlo během čtyř let k onemocnění Alzheimerovou chorobou. Zjistili, že lidé, kteří měli ve stravě více než 22 mg niacinu denně (doporučená denní dávka je 16 mg pro muže a 14 mg pro ženy), měli o 79% nižší riziko rozvoje této nemoci než lidé, kteří měli niacinu ve stravě nejméně (skupina s průměrným příjmem nižším než 13 mg denně).

Dobrými zdroji niacinu jsou např. ořechy, luštěniny a celozrnné obiloviny. Předchozí zprávy ukázaly, že některé vitaminové doplňky obsahují příliš vysoké dávky niacinu, které mohou způsobovat zrudnutí, svědění pokožky a některé další příznaky. I proto vědci doporučují soustředit se na získávání tohoto vitaminu z potravy.

CUKRY ANO, CUKR NE...

Uhlohydráty (sacharidy) byly hlavním zdrojem kalorií v průběhu celých lidských dějin: chléb v Evropě, kukuřice u amerických indiánů, rýže v Asii, zrno a fazole v afrických a jihoamerických zemích, sladké brambory na Nové Guineji. Dokonce i dnes převažují na místech, kde nebyli lidé vystaveni vlivu bohatství a průmyslu, jídelníčky založené na konzumaci škrobovin.

Uhlohydráty jsou pro naše zdraví nezbytné. Jsou nejlepším a nejdostupnějším zdrojem energie pro naše tělo. Mozek a další tkáně nervového systému využívají jako zdroj energie pouze uhlohydráty. Pokud nejsou k dispozici, tělo si vyrábí tyto nepostradatelné molekuly z bílkovin. Uhlohydráty také vykonávají důležitou funkci detoxikace škodlivých látek, které do těla přicházejí nebo se v těle vytvářejí. Uhlohydráty se skladují v játrech a ve svalech v podobě dlouhých glukózových řetězců zvaných glykogen. Vytrvalostní sportovci na tyto zásobárny energie zcela spoléhají: často právě na množství zásob závisí, zda sportovec v závodě zvítězí nebo prohraje.

PO UHLOHYDRÁTECH SE TLOUSTNE?

Díky široce rozšířenému mylnému názoru, že po uhlohydrátech se tloustne, vznikla celá řada populárních diet a programů na snižování váhy, které se snaží tělo připravit o tuto nepostradatelnou živinu. Tyto populární diety s nízkým obsahem uhlohydrátů – Atkinsova dieta, podávání bílkovin v tekuté podobě atp. – představují velkou zátěž pro lidský organismus a škodí zdraví. Jiným řešením se zdálo používání pilulek, u kterých se předpokládá, že dokáží blokovat škroby a tím zabraňují využívat nezbytné uhlohydráty, což by umožnilo snadný úbytek na váze. Ukázalo se však, že tyto tablety jsou při blokování vstřebávání uhlohydrátů zcela neúčinné. Co by lidé, kteří se živí bohatou západní stravou, ve skutečnosti potřebovali, by byly blokátory cholesterolu, tuku a bílkovin!

Uhlohydráty se přirozeně v potravě nacházejí ve dvou formách – jako jednoduché a komplexní (složité). Jednoduché uhlohydráty, kterým se také říká jednoduché cukry, mají sladkou chuť. Patří mezi ně glukóza, fruktóza, sacharóza, maltóza a laktóza. Jednoduché se jim říká proto, že obsahují jenom jednu nebo velmi málo základních molekul cukru spojených dohromady. Mezi potraviny, které obsahují vysoké koncentrace těchto jednoduchých cukrů, patří rafinovaný cukr, hnědý cukr, med, kukuřičný sirup, melasa, javorový sirup, mléko a ovocné šťávy. Tato forma jednoduchých cukrů musí být dále klasifikována jako nechráněné jednoduché cukry, protože se nenalézají společně s přirozeným obsahem vlákniny. Každý z jednoduchých cukrů má jinou rychlost vstřebávání do krve a způsobuje odlišný vzestup hladiny krevního cukru. Například laktóza (která se nachází v mléce) a fruktóza (která se nachází v ovoci a v kukuřičném sirupu) způsobují nižší vzestup krevního cukru než glukóza či maltóza.

Čerstvé i sušené ovoce rovněž obsahují v první řadě jednoduché cukry, ale v těchto potravinách se nacházejí současně s hojným množstvím vlákniny, vitaminů a minerálů. Vláknina pomáhá chránit tělo před potenciálními škodlivými účinky jednoduchých cukrů tím, že zpomaluje rychlost jejich vstřebávání. V ovocných pyré, např. v jablečném protlaku (dětské přesnídávce), došlo při mixování k rozrušení větší části obsahu vlákniny. Ochranný účinek vlákniny je po zpracování ovoce v mixéru do značné míry oslaben. Výsledkem je větší pokles hladiny krevního cukru a větší nárůst a propad

Odezva hladiny krevního cukru u vybraných potravin (vyjádřeno v procentech odezvy těla na konzumaci jednoduchého cukru glukózy)

Glukóza	100
Mrkev	92
Med	87
Celozrnný pšeničný chléb	72
Bílá rýže	72
Jáhly	71
Brambory	70
Bílý chléb	69
Rýže natural	66
Řepa	64
Banán	62
Bílý cukr	59
Pohanka	51
Špagety	50
Ovesná kaše	49
Hrách	47
Pomerančová šťáva	46
Celozrnné špagety	42
Pomeranč	40
Jablko	39
Cizrna	36
Fazole ledvina	29
Čočka	29
Fruktóza	20

(Jenkins, Diabetologia 23 (82):477)

hladiny inzulinu po konzumaci takových potravin.

Komplexní uhlohydráty se vytvářejí, když se spojují jednotlivé molekuly jednoduchých cukrů do dlouhých řetězců. Poté co sníme potraviny obsahující komplexní uhlohydráty, ony dlouhé řetězce se rozkládají na jednotlivé jednoduché cukry pomocí enzymů – např. alfa amylázy v ústech a ve střevech – a následně se tyto jednoduché cukry vstřebávají střevní stěnou. Tímto způsobem dodávají komplexní uhlohydráty do těla cukry, které se vylučují do krevního řečiště v průběhu řady hodin a jsou tak stálým zdrojem energie pro tělo až do dalšího jídla. Škroboviny a zelenina obsahují uhlohydráty hlavně v komplexní podobě.

JEDNODUCHÉ VS. KOMPLEXNÍ

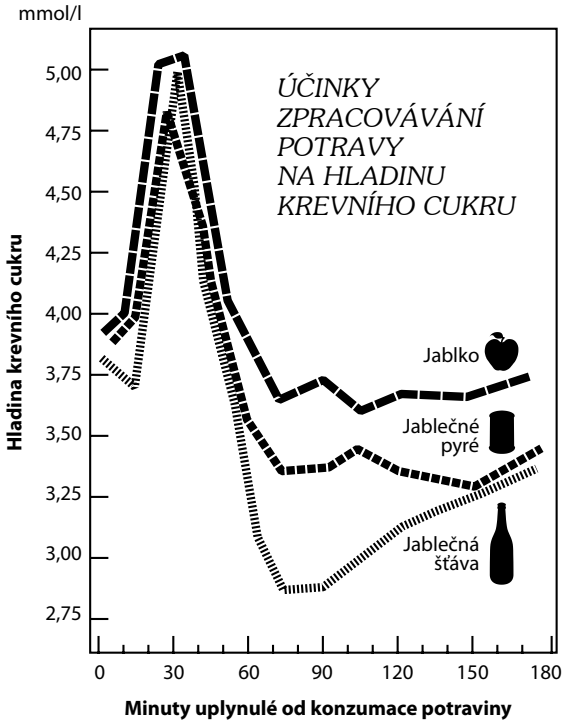
Až do nedávné doby se předpokládalo, že jednoduché cukry se vstřebávají rychleji a způsobují větší vzestup hladiny krevního cukru než komplexní uhlohydráty. Studie však ukázaly, že tomu tak vždy není. Některé komplexní uhlohydráty jsou ve skutečnosti vstřebávány rychleji než některé jednoduché cukry. Různé druhy komplexních uhlohydrátů přinášejí různou reakci hladiny krevního cukru. Např. brambory se vstřebávají rychleji a vzestup hladiny krevního cukru je o něco vyšší než při konzumaci rýže či kukuřice. Tyto poznatky z nedávné doby mohou prospět lidem, kteří jsou velmi citliví na kolísání hladiny krevního cukru: diabetikům a těm, kteří strádají hypoglykémií či zvýšenou hladinou triglyceridů.

Někteří lidé však ke své škodě tyto poznatky mylně interpretují, když tvrdí, že „brambory jsou pro diabetika něčím jako sladkosti“. Takové překvapivé formulace ukazují na zásadní nepochopení významu a výhod nerafinovaných škrobovin, zeleniny a ovoce pro lidskou výživu. Jejich bohaté zásoby vlákniny, bílkovin, esenciálních tuků, vitaminů a minerálů představují ve srovnání s riskantním servírováním „prázdných kalorií“, nasycených tuků a znečišťujících látek, které se nalézají ve většině sladkostí, obrovskou zdravotní výhodu. Navíc nejsou jednoduché cukry jako zdroj kalorií pro diabetika tak škodlivé, jak se mnozí domnívají.

CUKR DIABETIKŮM SVĚDČÍ!

Když podávali lidem trpícím středně těžkou cukrovkou stravu, v níž 85 procent kalorií pocházelo z jednoduchých cukrů, projevilo se u nich zlepšení v hladinách krevního cukru nalačno i v testech glukózové tolerance – při porovnání se stravou, v níž představovaly jednoduché uhlohydráty 45 procent kalorií. Tyto výsledky nasvědčují tomu, že uhlohydráty včetně jednoduchých cukrů zvyšují citlivost tělesných tkání na inzulin.

Tím, že se změní forma komplexního uhlohydrátu v důsledku procesu, jakým je např. pomletí rýže natural na mouku, mění se i reakce těla na konzumaci potraviny. Mletí ovlivňuje rychlost trávení a vstřebávání uhlohydrátu a má za následek rychlejší vzestup hladiny glukózy i inzulinu v krvi. Nejde jen o to, aby potraviny, které jsou součástí zdravé stravy, zahrnovaly škroboviny, zeleninu a ovoce. Musí být současně v nejvyšší možné míře podávány v celistvé, nerafinované podobě. Posledním poznatkem je, že pomalé zahřívání a vaření potravin způsobuje rozkládání komplexních uhlohydrátů na jednodušší formy, čímž zvyšuje jejich stravitelnost i následný vzestup hladiny krevního cukru.



PRÁZDNÉ KALORIE

Nejvážnějším problémem, který nám způsobují potraviny obsahující jednoduché cukry, není jejich účinek na hladinu krevního cukru či vylučování inzulinu, ale fakt, že se většinou jedná o prázdné kalorie. S výjimkou ovoce obsahují jednoduché cukry jen málo nepostradatelných vitaminů, minerálů, vlákniny, tuků a bílkovin. Pokud jíte příliš mnoho prázdných kalorií, vypěstujete si vážnou výživovou nerovnováhu, která může vést k řadě zdravotních problémů:

1. Zubní kaz bývá běžně spojován se stravou s vysokým obsahem jednoduchých cukrů. Jednoduché cukry napomáhají k množení bakterií streptokoků, o kterých se předpokládá, že způsobují zubní kaz. Tvorba zubního kazu by se nicméně měla přesněji považovat za výsledek celkově špatné výživy, ne jen za důsledek obsahu jednoduchých cukrů ve stravě.

2. Výsledkem vysokého obsahu kalorií v nechráněných jednoduchých cukrech (4 kalorie na gram) může být obezita.

3. Spotřeba jednoduchých cukrů vede u některých lidí ke zvýšení hladiny krevních tuků (triglyceridů). Vysoká hladina triglyceridů může zhoršit stav při cukrovce, hypoglykémii, při srdečních onemocněních a problémech spojovaných se špatným krevním oběhem. Dokonce i kusové ovoce může mít vzhledem ke svému obsahu jednoduchých cukrů nepříznivý vliv na hladinu triglyceridů. Komplexní uhlohydráty, které se nacházejí ve škrobovinách a v zelenině, vykazují tendenci snižovat triglyceridy. Alkohol, kofein, rafinované cereálie a obiloviny, polynenasycené a nasycené tuky také zvyšují hladinu triglyceridů.

4. Hladina cholesterolu a krevní tlak se mírně zvyšují, když nahradíme komplexní uhlohydráty jednoduchými cukry.

5. Výživová nerovnováha způsobená velkým množstvím prázdných kalorií ve stravě může být základem mnoha vážných onemocnění. Odolnost člověka nakonec poklesne a obranné síly podlehnou bakteriální či virové infekci. Rovněž se snižuje schopnost účinně se vypořádávat s dalšími ohrožujícími faktory, jako je znečištění životního prostředí či fyzické zranění.

Sladká chuť je jednou ze čtyř základních chutí, které náš jazyk dokáže rozeznat (slaná, hořká a kyselá jsou ty ostatní). Už první potravina, kterou se živíme hned po narození, chutná sladce: mateřské mléko totiž obsahuje značné množství jednoduchého cukru laktózy. Zdá se, že jsme doslova naprogramováni na sladkou chuť.

Pokud už dopředu víte, že budete podvádět a dopřávat si i nezdravé potraviny, pak byste měli vědět, že vaše tělo dokáže nechráněné jednoduché cukry snášet lépe než oleje, tuky a živočišné produkty. Slaďte pokrmy nikoliv při přípravě, ale až na talíři – tak získáte maximální účinek s použitím nejmenšího množství jednoduchého cukru. Pokud máte pevné zdraví, malé množství sladkostí potěší váš mlsný jazýček, aniž by to znamenalo vážné zdravotní ohrožení. Ještě lepší je konzumovat čerstvé ovoce, které uspokojí vaši chuť na sladké a je i součástí stravy, která buduje zdraví. ❑

Z knihy dr. Johna McDougalla „McDougallův plán“. Vydala Společnost Prameny zdraví ve spolupráci s o. s. Maranatha.

Klíčem ke zdravému srdci je zdravá strava

Další dvě studie ukázaly, jak je pro ochranu před nemocemi srdce a cév důležité konzumovat hodně ovoce, zeleniny a málo tuku.

V první studii, které se zúčastnilo více než 84 000 žen ve věku 34 až 59 let a více než 42 000 mužů ve věku 40 až 75 let (všichni účastníci studie byli zdravotníci), se ukázalo, že i minimální přídavek ovoce či zeleniny do stravy dokázal snížit riziko srdečního onemocnění o 4 %. Nejúčinnější byly v tomto ohledu špenát, kapusta a brokolice anebo pomeranče či grapefruity. Potvrdil se tedy ochranný účinek zejména zelené listové zeleniny a těch druhů ovoce a zeleniny, které obsahují hodně vitamínu C.

Ve druhé, malé studii – 22 mužů se čtyři týdny živilo stravou bohatou na nasycené tuky (běžná západní strava) a pak přešli na 28 dní na stravu s nízkým obsahem tuku a cholesterolu – se ukázalo, že strava bohatá na obiloviny, ořechy, zeleninu a ovoce a chudá na maso snižovala hladinu celkového i LDL („špatného“) cholesterolu. Strava typická pro Středomoří navíc i chránila před poškozením buňky, které vystýlají stěny cév.

Annals of Internal Medicine 2001;134:1106-1114, 1115-1119

Globální oteplování snižuje množství živin

Globální oteplování zřejmě v některých oblastech zvýší sklizeň rýže, sójových bobů a pšenice; větší výnosy s sebou však ponesou nižší nutriční hodnotu sklizených plodin.

Výživová hodnota plodin klesá, neboť i když při vyšších hladinách oxidu uhličitého rostliny dávají větší množství semen, semena samotná obsahují méně dusíku, uvedl Peter Curtis, profesor zabývající se životním prostředím a biologií na Ohio State University. Potravy tedy může být k dispozici více, abychom z ní získali stejné množství živin, budeme jí však muset sníst větší množství (to platí i pro hospodářská zvířata).

Oxid uhličitý je skleníkový plyn, jehož tvorba je spojena s automobilovými zplodinami a s užíváním některých dalších fosilních paliv. Někteří vědci předpokládají, že v příštích desetiletích množství oxidu uhličitého v atmosféře významně vzroste.

Profesor Curtis spolu s kolegy shromáždili data ze 159 studií vypracovaných v posledních dvou desetiletích, aby mohli posoudit účinky změn klimatu na rostlinnou produkci.

NEJLEPŠÍ MEDICÍNA

Přibližně každý čtvrtý či pátý z nás trpívá bolením hlavy. Mnozí se často utíkáme k lékům anebo do tmavé místnosti, kde čekáme, až bolest odezní. Úlevu však může přinést i aktivnější přístup. Dříve než bolest hlavy udeří, předejděte jí aerobní pohybovou aktivitou.

Výsledky studií jsou působivé: lidé, kteří se věnují aerobnímu pohybu, mívají bolesti hlavy méně často, bolesti jsou mírnější a méně často vyžadují braní léků. „Lidé, kteří pravidelně rychle chodí anebo se věnují joggingu, uvádějí výrazné zlepšení v bolestech hlavy,“ prohlašují dr. Alan M. Rapoport a dr. Fred D. Sheftell, zakladatelé a ředitelé *New England Center for Headaches* ve Stamfordu v Connecticutu a autoři několika knih o bolení hlavy.

Rostoucí množství vědeckých poznatků ukazuje, že pohyb skutečně je nejlepší medicínou. Například nedávný průzkum, který zorganizoval časopis *Consumer Report* na více než 46 000 osobách, prokázal, že pohyb je téměř tak účinný jako – a někdy ještě účinnější než – léky na předpis proti bolení hlavy. Účastníci studie dávali přednost pohybu před mnoha alternativními terapiemi, jako jsou masáže, bylinky a akupunktura. Ve studii skóroval pohyb lépe než jiné přírodní léčebné prostředky používané na alergie, deprese, vysoký cholesterol a infekce dýchacího traktu. Zde je dest studií, které jasně ukazují, že pohyb je přírodním léčebným prostředkem, který skutečně funguje:

STÁRNOUCÍ SPORTOVCI SI UDRŽUJÍ MLADISTVÝ KREVNÍ OBĚH. KREVNÍ CÉVY POSTARŠÍCH SPORTOVCŮ SE CHOVAJÍ JAKO CÉVY LIDÍ, KTEŘÍ JSOU POLOVIČNÍHO VĚKU.

ŽENY SE MOHOU ZBAVIT EMOCIONÁLNÍCH VÝKYVŮ

Když udeří mírná deprese, jednou z nejúčinnějších protilátek je zašněrovat si svoje sportovní boty. Výzkumníci studovali více než 7 000 lidí a zjistili, že ženy, které si mohly každý týden poznamenat více než 20 kilometrů pohybu na vlastních nohou, měly méně často deprese anebo příznaky deprese jako pocity smutku, únavy, bezcennosti anebo neschopnosti myslet či se soustředit. A všechno, co bylo zapotřebí k napsání toho receptu, bylo pět kilometrů čtyřikrát týdně. Nezdálo se, že by hrálo roli, jakým způsobem byly tyto kilometry absolvovány. Chůze, jogging i běh, všechny tyto aktivity měly za následek stejný prospěch, který se projevil zlepšením nálady. Jiné studie zdokumentovaly, že pohyb dokáže zlepšovat náladu u mužů stejně tak jako u žen.

POHYB VRACÍ MUŽŮM MLADISTVÝ ELÁN

Britští výzkumníci nedávno porovnávali deset mužů (ve věku od 55 do 65 let), kteří běhali nejméně 65 kilometrů týdně, s deseti usedlými muži stejného věku. Zjistili, že běžci měli vyšší hladiny některých hormonů. Měli o 25 procent vyšší hladinu testosteronu. Růstového hormonu, který pomáhá udržovat svaly a kosti, měli čtyřikrát více. Autor londýnské studie, Steven Hurel, Ph.D., říká, že jakýkoliv pravidelný pohyb dokáže u mužů vyprodukovat podobné prospěšné účinky.

POHYB DOKÁŽE ZVRÁTIT PROCES UCPÁVÁNÍ CÉV

Louis Harris, známý analytik veřejného mínění, se těšil dobrému zdraví až do věku 72 let (často hrál tenis proti lidem, kteří byli o 30 let mladší než on). „Myslel jsem si, že jsem imunní proti postupnému tělesnému úpadku, který věk přinášel mým vrstevníkům,“ říká. Pak, při tenisovém utkání, když dobíhal míč, mu projela oběma lýtky ostrá řezavá bolest, která se rozšířila až do stehen, načež mu nohy znecitlivěly. I když tato příhoda odezněla, Louis zjistil, že dokáže ujít pouze dva bloky než jej začala brnět chodidla, která následně znecitlivěla a jeho nohy zkroutila trýznivá bolest.

Při konzultaci s chirurgem se Harris dozvěděl, že má okluze (částečné uzávěry) stehenních tepen obou nohou. Bylo to způsobeno aterosklerotickými plaky, které se odtud táhly až do aorty. I když tento problém by mohla vyřešit operace, chirurg Harrisovi důrazně doporučil, aby začal chodit nejméně dva kilometry denně.

„Myslím, že vaše tělo dokáže vyřešit problém ucpaných cév samo,“ řekl chirurg. Vysvětlil, že každodenní chůze přiměje svaly vysílat signály vyžadující více krve. Tělo bude pomalu reagovat vytvoře-

Pohyb je téměř tak účinný jako léky proti bolení hlavy.

ním nových cév, kterým se říká kolaterální cévy. Tyto kolaterální cévy nahradí ucpané cévy podobným způsobem, jak by to udělal chirurgický zákrok. „Může to trvat déle než rok, než se nové kolaterální cévy vytvoří, ale vy to dokážete," radil Harrisovi.

Harris začal chodit. I když to bylo velmi náročné, prodlužoval svoji denní dávku o dva bloky a potom odpočíval. Vytrval a brzy byl schopen ujít najednou několik kilometrů. Harris chirurgický zákrok nikdy nepotřeboval. O rok později řekl: „Našel jsem nový smysl života. Říkám lidem, kteří jsou ve stejně nepříjemné situaci, jako jsem byl já, aby chodili. Měli by se zeptat svého lékaře, jestli by se i oni nemohli vyhnout agresivnímu operačnímu zákroku něčím tak prostým, jako je chůze. Léčivé síly našeho organismu jsou zde, připravené k použití."

U ŽEN POHYB SNIŽUJE RIZIKO RAKOVINY PRSU

Studie na více než tisícovce kalifornských žen ozřejmila, že mírná, ale pravidelná pohybová aktivita dokáže snížit riziko onemocnění rakovinou prsu před menopauzou až o 60 procent. Ženy, které sportovaly čtyři hodiny týdně, věnovaly se aktivně joggingu, plavání anebo tenisu, zaznamenaly největší snížení rizika. Dokonce i dvě nebo tři hodiny aktivity týdně měly prospěšný účinek.

SRDCE NENÍ HLOUPÉ...

Dnes již každý ví, že pohyb snižuje riziko rozvoje srdečního onemocnění. Co je však méně známo, je, že nedávno *American Heart Association* (AHA) povýšila fyzickou neaktivitu z kategorie faktorů, které přispívají k srdečnímu onemocnění a k mozkové mrtvici, do kategorie „rizikový faktor", společně s vysokým krevním tlakem, kouřením cigaret a vysokou hladinou krevního cholesterolu. Odborníci AHA prošli několik významných studií a zjistili, že existuje dostatek dokladů o zvýšeném riziku, říká dr. Edward Cooper, prezident AHA a profesor na Lékařské fakultě *University of Pennsylvania*. Dvacet až třicet procent americké populace – 50 až 75 miliónů lidí – vede tak sedavý život, že má tři- až čtyřikrát vyšší riziko rozvoje srdečního onemocnění než jejich aktivnější spoluobčané. Podle výzkumu AHA pomáhá pohyb dostat pod kontrolu cholesterol, obezitu, vysoký krevní tlak a cukrovku. Výsledkem je, že nové stanovisko AHA důrazně doporučuje týdně 120 až 160 minut pohybové aktivity, jako je např. rychlá chůze, turistika, jogging, plavání a tenis.

ZMĚNÍTE SVŮJ BIOLOGICKÝ VĚK

Stárnoucí sportovci si udržují mladistvý krevní oběh. Krevní cévy postarších sportovců se – podle výsledků nové studie vypracované *American Heart Association* – chovají jako cévy lidí polovičního věku. Výzkumníci studovali sportovce i nesportovce, jak mladé, tak starší. Průměrný věk pro obě mladší skupiny byl 27 let. Průměrný věk starší skupiny nesportovců byl 63 let a postarší sportovci měli v průměru 66 let. Studie zjistila, že cévy starších sportovců fungovaly stejně dobře jako cévy účastníků z obou mladších skupin. Výzkumníci zjistili, že pohyb pomáhá cévám uvolnit se. Cévy se stávají daleko pružnějšími a elastičtějšími, díky čemuž nedochází k jejich tvrdnutí, které může mít za následek problémy se srdcem. Starší sportovci měli rovněž nižší hladiny volných radikálů, což jsou nestálé reaktivní kyslíkové molekuly, které obíhají v krvi a poškozují tkáně. Tyto reaktivní molekuly hrají hlavní roli v procesu ukládání tuku do stěn cév, když přicházejí do styku s LDL (tzv. „špatným") cholesterolem.

CHRONICKÝ ÚNAVOVÝ SYNDROM SE DÁ ROZCHODIT

Rostoucí počet lidí je diagnostikován s chronickým únavovým syndromem. Příznaky zahrnují pocit únavy až k úplnému vyčerpání a neschopnost plnit každodenní úkoly.

Vzhledem k tomu, že původ chronického únavového syndromu není jasný, jeho léčba je rovněž nejasná. Jedna nová studie však přináší naději alespoň některým pacientům – ukázalo se, že cestou k vyléčení může být pohyb.

Ve studii, kterou vypracovali na *St. Bartholomew's and the Royal London Medical School* ve Velké Británii, výzkumníci podrobili 66 pacientů dvanáctitýdennímu programu; jednalo se buď o aerobní pohybovou aktivitu (pětkrát týdně) anebo trénink přizpůsobivosti. Při ukončení studie se – v porovnání se skupinou s tréninkem přizpůsobivosti – ve skupině, která cvičila, cítilo lépe dvakrát tolik pacientů. Pohybová skupina rovněž vykazovala větší zlepšení při měření stupně únavy. ❑

Přetištěno z časopisu Vibrant Life

abc vege potravin

PISTÁCIE

Jsou charakteristicky zelené plody západoasijských stromů, jsou výborným zdrojem bílkovin, pro cévy prospěšných nenasycených tuků, železa, vápníku, fosforu, draslíku, hořčíku, vitamínů skupiny B a vitamínu E. V prodejnách se setkáme s praženými solenými pistáciemi, jež nejsou vhodné pro osoby s vysokým krevním tlakem a v těhotenství. V potravinářství se používají k barvení pokrmů jako jsou zmrzliny, pudinky a jiné dezerty.

POHANKA

Rutin v semenech i slupkách je vynikajícím lékem na cévy v celém organismu. Vrací cévám pružnost. Spolu s přítomným vitamínem E léčí chorobné změny na cévách. Pravidelná konzumace pohanky (3× týdně) vyléčí během měsíce hemeroidy. Rutin v pohance výrazně zlepšuje nebo zastaví zhoršování stavu křečových žil na nohou. Pohanka je vhodná v těhotenství. Je znám léčebný účinek pohanky při praskání žilek v oku, obličeji, zvýšené krvácivosti apod. Pohanka obsahuje cholin, jež je látkou, která regeneruje jaterní buňky. Pohanka obsahuje plnohodnotné bílkoviny podobné živočišným a poskytuje vynikající plnohodnotnou stravu.

POLENTA

Je staroitalský pokrm, který se připravuje z kukuřičné kaše. Polentu je možné běžně zakoupit v prodejnách zdravé výživy i klasických obchodech. Hotovou nakrájíme na kolečka a dále ji lze napařit jako knedlíky, obalovat a smažit nebo rozvařit na různé druhy kaší, pro přípravu karbanátků apod. ❑

Připravuje Pavel Smolka, Country Life

Pesticidy a rakovina prostaty u farmářů

Vědci ze tří amerických organizací (NCI, NIEHS a EPA) sledovali 55 332 farmářů, kteří pracovali s pesticidy. V letech 1993–1999 došlo tu nich k výskytu 566 nových rakovin prostaty, což je o 71 případů více než kolik by se dalo očekávat u obyvatele Iowy či Severní Karolíny, kde studie probíhala. Riziko onemocnění rakovinou bylo tedy u těch, kteří přicházeli do styku s pesticidy, o 14 procent vyšší než u běžné populace.

Některé předchozí studie ukázaly, že muži, kteří konzumující tmavého masa a živočišných tuků, mají rovněž vyšší riziko onemocnění tímto druhem rakoviny.

Každý rok onemocní v USA více než 220 tisíc mužů rakovinou prostaty, 30 tisíc mužů na ni ročně ve Spojených státech umírá.

Školní obědy na bázi sóji snižují příjem tuku u dětí

Výsledky studie vypracované odborníky na výživu ze dvou univerzit v americkém státě Jižní Karolína svědčí o tom, že školy, které nahrazují hovězí, vepřové a krůtí maso sójovou bílkovinou velmi dobře prospívají – aspoň co se týká zdraví školáků.

Snížení množství tmavého masa o 30% a zahrnutí sójové bílkoviny do jídelníčku přineslo redukci množství kalorií, tuku a nasyceného tuku, které studenti zkonzumovali.

Vědci snižovali obsah tmavého masa a přidávali sójovou bílkovinu ve 132 různých pokrmech podávaných v jídelnách základních škol.

Journal of the American Dietetic Association 2001;101:461-463

Mnohonásobné potravinové alergie

Studie vypracovaná v Arkansas Children's Hospital v Little Rocku ukázala, že děti, které mají více než dvě potravinové alergie, bývají obvykle menší než 75% jejich vrstevníků.

„Naše poznatky potvrzují, že u dětí s více potravinovými alergiemi anebo alergií na mléko je třeba monitorovat jejich růst a stravu, aby byl zajištěn dostatečný příjem živin," uvedla vedoucí studie, dr. Lynn Christie.

Vědci zkoumali skoro dvě stě dětí ve věku okolo čtyř let. Dvě třetiny alergických dětí trpěly ekzémem, chronickým kožním onemocněním projevujícím se zrudnutím a svěděním pokožky.

Journal of the American Dietetic Association 2002;102:1648-1651

ANÉMIE

Víra, že vegetariáni mají sklon k tomu být anemičtí, je běžná mezi lidmi, kteří byli nevědomky vyškoleni podle skryté výživové propagandy. Jedná se o klasický příklad toho, jak nevědomost může přivodit zbytečné utrpení.

Takoví lidé mohou velmi dobře vycítit, že snížení spotřeby masa může být dobrým nápadem, přesto však nejsou ochotni tak učinit, protože byli tak silně ovlivněni k tomu, aby věřili, že z toho budou mít nedostatek železa.

Ukazuje se však, že sotva něco by mohlo být pravdě více vzdálenější. Nezávislé a pečlivě vypracované studie soustavně ukazují, že vegetariáni trpí anémií méně než konzumenti masa.

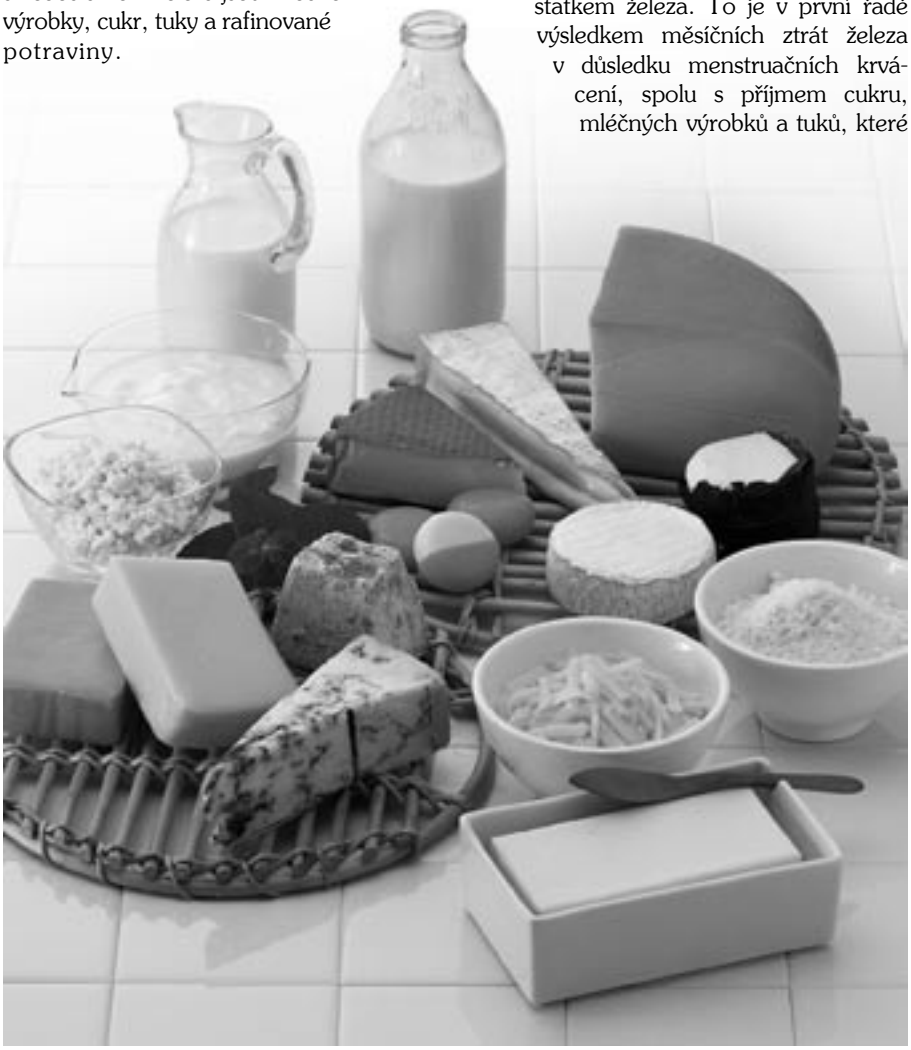
I když maso je slušným zdrojem železa, zelenina je ve skutečnosti zdrojem mnohem lepším. Jediné potraviny s nedostatkem železa jsou mléčné výrobky, cukr, tuky a rafinované potraviny.

Nedostatek železa v mléčných výrobcích je tak veliký, že byste museli sníst hroudu másla velkou jako je vaše chladnička, abyste do sebe dostali tolik železa, kolik obsahuje jedna miska brokolice.

Po léta dostávalo naše školství výukové materiály od mlékárenského a masného průmyslu. Tyto materiály porovnávaly množství železa v jednotlivých potravinách podle váhy. Ať již to bylo úmyslem či nikoliv, tyto tabulky způsobily, že maso vycházelo nespravedlivě zvýhodněno v porovnání se zeleninou či ovocem, protože zelenina a ovoce obsahují hodně vody, a tak váha vody v rostlinných potravinách „ředí" výsledná čísla, počítají-li se tímto způsobem.

Při vstřebávání železa hraje velkou roli přítomnost vitamínu C. Ve skutečnosti může nedostatek tohoto vitamínu zabránit tělu účinně využít železa, které se mu dostane. Čerstvá zelenina, výhonky a ovoce jsou nejlepšími zdroji vitamínu C, zatímco maso, mléčné výrobky, vejce, tuky a cukr jej vůbec neobsahují.

Nejméně 20 procent všech žen v reprodukčním věku trpí dnes nedostatkem železa. To je v první řadě výsledkem měsíčních ztrát železa v důsledku menstruačních krvácení, spolu s příjmem cukru, mléčných výrobků a tuků, které



JEDINÍ LIDÉ, KTEŘÍ SE DOSTÁVAJÍ DO PROBLÉMŮ S NEDOSTATKEM ŽELEZA, JSOU TI, KTEŘÍ JEDÍ VELKÁ MNOŽSTVÍ MLÉČNÝCH VÝROBKŮ, TUČNÝCH JÍDEL, CUKRU A POTRAVIN RYCHLÉHO OBČERSTVENÍ.

Nezávislé a pečlivě vypracované studie soustavně ukazují, že vegetariáni trpí anémií méně než konzumenti masa.

neposkytují vůbec žádné železo, které by mohlo nahradit ono, které bylo ztraceno. A konzumentky masa mívají pravidelně zbytnění tkáně ve vnitřní vystýlce dělohy. Krvácení z této zbytnělé tkáně je silnější a delší, tak dochází k tomu, že během periody se ztrácí více železa, než by tomu bylo při lehčí stravě. Ženy vegetariánky mívají naopak pravidelně nižší hladinu estrogenu, méně intenzivní, kratší a slabší menstruační krvácení – a tak i nižší ztráty železa.

Ženy vegetariánky, které se stanou anemickými, bývají často tak zpracovány propagandou mlékárenského průmyslu, že se obávají, že se stane jistě něco strašného, když do sebe „nedostanou dostatek bílkovin". A protože nechtějí jíst maso, konzumují nadměrná množství mléčných produktů, „jen tak pro jistotu". Protože mléčným výrobkům se železa žalostně nedostává, tyto dobře to myslící ženy se tak bez toho, že by to tušily, propracovávají pomalu k anémii.

U malých dětí někdy dochází k anémii v důsledku značných ztrát železa způsobených střevním krvácením. Tento problém se stal předmětem velmi důkladného studia. Výsledky neobyčejně svědomitě a pečlivě vypracovaných studií ukázaly, že více než polovina střevních krvácení u dětí je reakcí na mléčné výrobky.

Mylná domněnka, že vegetariáni mají sklony k anémii, je smutně ironickým faktem z pohledu mnoha studií, které měřily hladinu hemoglobinu (která obráží množství železa v krvi) u lidí s odlišnými jídelníčky. Vegetariáni vycházejí z těchto testů soustavně lépe než konzumenti masa. Dlouhodobé studie neprokázaly žádný nedostatek železa v důsledku lakto-ovo-vegetariánské nebo čistě vegetariánské stravy. Jediní lidé, kteří se dostávají do problémů, jsou ti, kteří jedí velká množství mléčných výrobků, tučných jídel, cukru a potravin rychlého občerstvení.

Všem přísným vegetariánům doporučuji, aby užívali doplňky vitamínu B-12. Nedostatek tohoto vitamínu může totiž vyvolat onemocnění, známé pod názvem perniciozní anémie. Tablety ve formě, která se vkládá pod jazyk, jsou tělem mnohem lépe vstřebávány než tablety, které se polykají. ❑

Z knihy Johna Robbinse „Diet for a New America".

DĚTSKÉ SEBEVĚDOMÍ

Současná epidemie pochybování o sobě samém je výsledkem převládajícího nespravedlivého a zbytečného systému hodnot, podle kterého naše společnost člověka oceňuje.

Chválu si schováváme pro několik vybraných jedinců, kteří byli od narození požehnáni přednostmi, které hodnotíme nejvíce. Je to špatný systém a my jako rodiče bychom měli dětem poskytnout patřičnou protiváhu.

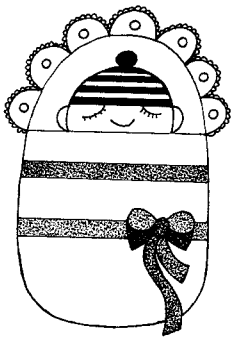
Kdy vlastně pocity méněcennosti začínají? Připadá mi, jako bych měla pocit nedostatečnosti odjakživa a nemohu si vzpomenout, kdy to všechno vlastně začalo.

Nepamatujete si na to proto, že vaše pochyby o sobě samém pochází z nejranějšího období vaší vědomé existence. Malé děti se rodí s nepotlačitelným nutkáním zkoumat svou vlastní cenu. Je to stejně „přirozené" jako touha chodit a mluvit. Nejprve je to primitivní zhodnocení, jaká je pozice doma a pak se toto hodnocení rozšíří dál na první společenská setkání za domovními dveřmi.

Tyto počáteční dojmy o sobě samém mají základní vliv na rozvíjející se osobnost, zvláště pokud jsou zážitky bolestné. Není nic neobvyklého, když dítě ještě dřív, než začne chodit do mateřské školky, dospěje k závěru, že je ošklivé, neuvěřitelně tupé, nemilované, zbytečné, hloupé nebo divné.

Tyto prvotní pocity méněcennosti mohou být během základní školy utlumeny a umrtveny. Číhají v podvědomí dítěte a lze je snadno probudit. Ale dítě se silnými pochybnostmi o sobě samém během těchto středních dětských let „shromažďuje" důkazy o své méněcennosti. Každý nezdar či každá nelaskavá poznámka se mu ostře vpisuje do paměti. Každé odmítnutí nebo výsměch poznamenává a zjizvuje v těchto „tichých létech" jeho jemnou osobnost. A pak se to stane! Vstoupí do období dospívání a jeho svět uvnitř exploduje. Všechny nashromážděné důkazy budou vzkříšeny a vehnány do jeho vědomí s prudkostí sopečné erupce. Touto zkušeností se pak bude zabývat po celý zbytek života. Bylo to u vás stejné?

Proč si dnes lidé uvědomují své tělesné vady a nedostatky více než v minulosti? Co je důvodem epidemie méněcennosti, se kterou se dnes setkáváme?



DÍTĚ SE RODÍ S NUTKÁNÍM ZKOUMAT SVOU VLASTNÍ CENU. JE TO STEJNĚ „PŘIROZENÉ" JAKO JEHO TOUHA CHODIT A MLUVIT.

Ohromný důraz na fyzickou přitažlivost je vedlejším produktem sexuální revoluce. Naše společnost je eroticky nabitá už od poloviny šedesátých let, kdy se začaly hroutit tradiční normy morálky a veškeré zábrany. Televize, rozhlas, časopisy, biografy, reklamní tabule, literatura i oblečení – v tom všem se odráží dříve nevídané uchvácení smyslností. Když je tedy dnes sex ve společnosti na prvním místě, pak i sex-appeal a osobní kouzlo nabývají nové společenské důležitosti. Jednoduše řečeno, čím víc se kultura společnosti zaměřuje na sex, tím více odměňuje krásu a trestá ošklivost.

Myslím si, že zdůrazňování erotiky v americké společnosti sedmdesátých a osmdesátých let přineslo zvýšení počtu emocionálně zraněných lidí, kteří si dobře uvědomují, že nejsou v oblasti flirtu a koketérie schopni konkurovat jiným. Je-li tedy krása vnucenou, ale platnou měnou, pak musí tito lidé nevyhnutelně vyhlásit bankrot.

Pro ilustraci uvedu tragický incident, ke kterému došlo v šedesátých letech v Chicagu, kdy bylo brutálně zavražděno osm studentek. Následujícího dne hodnotil rozhlasový komentátor tuto násilnou událost těmito slovy: „To, co dělá celou tragédii ještě o mnoho horší, je skutečnost, že všech osm dívek bylo velmi hezkých!" Jinými slovy, tyto dívky byly cennějšími lidskými bytostmi, protože byly krásné a o to byla jejich smrt tragičtější.

Je smutné, že nejzranitelnější obětí tohoto pošetilého maření lidské hodnoty jsou děti, které jsou příliš malé, aby pochopily, o co se jedná, příliš nedospělé, aby se s tím dokázaly vyrovnat, a příliš zdrcené, aby se mohly bránit. ❑

Z knihy Jamese Dobsona „Zdravá rodina". Vydalo nakladatelství Nová naděje Brno.

V pozadí Mozartovy smrti bylo zřejmě vepřové maso

Porce vepřových kotlet byla možná tím, co navždy umlčelo tok nádherné hudby z pera geniálního Wolfganga Amadea Mozarta. Tedy ani vražda (viz Formanův film Amadeus), ani předávkování lékem (rtutí) proti syfilidě, ani nějaké chronické onemocnění, jak se dříve předpokládalo.

Dr. Jan Hirschmann z University of Washington v Seattlu prozkoumal dobová svědectví, lékařské záznamy, biografie a dostupnou korespondenci a dospěl k závěru, že nejpravděpodobnější příčinou Mozartovy smrti byla trichinóza, tedy infekční onemocnění, které může být důsledkem konzumace nedostatečně propečeného vepřového masa. Tato infekce totiž vyvolává příznaky, které se velmi podobají tomu, co víme o skladatelově smrti.

V době Mozartova života nebylo toto onemocnění ještě klinicky známo. Infekce typicky zabíjela pacienta během dvou až tří týdnů. Dr. Hirschmannovi se podařilo z dopisu, který Wolfgang napsal ženě, zjistit, že Mozart několik týdnů před smrtí skutečně vepřové jedl, a dospěl k závěru, že extrémní otoky, zvracení, horečka, vyrážky a silné bolesti, které umělec zakoušel, se dají nejlépe vysvětlit právě trichinózou.

Archives of Internal Medicine 2001;161:1381-1389

Jednoduché cukry a HDL cholesterol

Ve studii, které se zúčastnilo 55 žen po menopauze (s nadváhou či obezitou) se ukázalo, že lidé, kteří přecházejí na nízkotučnou stravu, mívají často tendenci nahrazovat tuky jednoduchými cukry (cukrem), které se nacházejí zejména v pekárenských výrobcích a rafinovaných potravinách.

Tím u nich sice dojde k žádoucímu poklesu celkového cholesterolu (v uvedené studii po 10 týdnech na doporučené dietě American Heart Association o 8%) a „špatného“ LDL cholesterolu (o 6%), ale současně i ke snížení „dobrého“ HDL cholesterolu (o 16%). Předpokládá se, že nízká hladina HDL cholesterolu je jedním z rizikových faktorů nemocí srdce a cév u žen.

Vědci z University of Baltimore zdůrazňují, že to ovšem v žádném případě neznamená, že by se měli lidé přecházející na nízkotučnou stravu vyvarovat ovoce (které také obsahuje jednoduché cukry) či zeleniny.

Journal of the American Dietetic Association 2002;102:52-57

NEGATIVNÍ MYŠLENKY

Myšlenky se (podle starých mnichů) vyjadřují v jakýchkoliv větách, které nás k něčemu pobízejí nebo které podávají úsudek o nějakém člověku či o naší situaci. Většinu myšlenek lze tedy zachytit slovy. Aniž bychom chtěli, slyšíme v sobě určitá slova, která nás chtějí k něčemu přinutit.

Pokušení se vždycky projevuje v myšlenkách. Myšlenky jsou pro nás často vnitřními povely. A dost často nás tyto povely vedou nesprávným směrem. Nebo nám vykládají skutečnost překrouceně a vedou nás k nesprávnému pohledu na nás i naše okolí.

Evagrius Pontius ve své velké knize o vemlouvání myšlenek (Antirrhetikon) přiřazuje negativní myšlenky osmi neřestem, které nás oddělují od Boha a vhánějí pod nadvládu démonů. Každá neřest zná svá vlastní slova, kterými se vemlouvá do naší pozornosti a vyvolává v nás pokřivený postoj. Ponecháme-li těmto formulovaným myšlenkám v nás příliš mnoho prostoru, pak nás má neřest ve svých spárech.

První tři neřesti, nestřídmost, smilstvo a lakota, odpovídají základním lidským pudům – dychtění po majetku, zábavě a moci, po uznání a náklonnosti. Vyjadřují se vemlouváním typu: „To nutně potřebuji. To musím mít. Proč se toho vzdávat? Mám na to právo.“ Přitom záleží na vývoji každého jednotlivce, nakolik se u něj uspokojování potřeb odehrává prostřednictvím takových myšlenek a slov.

Věty ovlivňují naše vnitřní postoje a naopak naše postoje se projevují ve větách.

Jistě existuje mnoho lidí, kteří jednoduše ukojí nároky svého pudu, sotva ho pocítí, aniž by se mezi tím vynořily jakékoliv myšlenky. Prostě musí jíst, jakmile něco dostanou do ruky; jednoduše se poddávají sexuální žádostivosti a cítí v sobě nutkání kupovat určité věci, aniž by si z toho skládali účty.

V normálním případě se však pudy hlásí prostřednictvím vnitřních povelů, které nás ženou k uspokojení potřeby. Přitom se pudy často schovávají za zdánlivě rozumné důvody. Protože to by přeci bylo příliš primitivní, kdybychom byli jen tak vydáni napospas svým pudům. Nad tento stupeň vývoje se cítíme povzneseni. A tak nám myšlenky malují, jak výhodné by bylo vlastnění určité věci, jak by to prospělo naší seberealizaci, jak bychom tím mohli pomoci druhým.

ABY SES POSTĚNÍM NEZNIČIL

U neřesti nestřídmosti Evagrius například jmenuje tato vyjádření myšlenek: „Půst ti k ničemu není. Nemáš dost jídla. Aby ses postěním nezničil. Postění škodí tvému zdraví.“ Nebo nám myšlenky namluví strach, že onemocníme, nebudeme-li jíst či užívat to či ono. Jak často takové myšlenky způsobují závislost na alkoholu nebo na lécích! Objevujeme v sobě myšlenky, které krouží jenom kolem našeho tělesného blahobytu, které nám při sebemenší bolesti sugerují všechny myslitelné nemoci a uvrhají nás do zbytečných starostí.

K neřesti smilstva nás podle Evagria mohou vést následující myšlenky: „Svoji sexualitu nikdy pořádně nezvládnu. Mám právo ji uspokojovat. Nemá smysl bojovat proti pudu.“ Nejvíce se však smilstvo projevuje v sexuálních fantaziích, které vykreslují obcování se ženou. Nebo si namlouváme, že nám vůbec nemůže škodit, když si s tou ženou něco začneme, protože se s ní přeci bavíme o duchovních věcech. Nebezpečí spočívá také v tom, že moc sexuality nadsazujeme a myslíme si, že jsme jí bezmocně vydáni napospas. Za stejně nebezpečné považuje Evagrius ustavičné sebevýčitky, které si člověk dělá, jakmile podlehne své sexuální žádostivosti. Neboť tyto výčitky člověka ženou ke stále novým sexuálním představám. To vpřed nevede. Naopak, člověk tak zůstává fixovaný na svoji sexualitu. S ní se může vypořádat jedině ten, kdo si ji připustí, přijme ji a smíří se s ní.

NEBUDEŠ MÍT DOST

Neřest lakoty se hlásí takovýmito slovy: „Nebudeš mít sám dost, když něco daruješ. Musíš víc pracovat, aby ses dobře zajistil do budoucna. Nebo si děláme výčitky svědomí, když něco dáme žebrákovi, zda to vůbec bylo správné. Možná, že to zneužije. Nebo naše myšlenky krouží kolem peněz. Děláme si starosti, zda nám budou peníze stačit a jak s nimi naložit. A cítíme, že nikdy nemáme dost, že se nedokážeme vymanit z ďábelského kruhu ustavičně stupňované potřeby. Přezkoumání našich myšlenek a slov, kterými je vyjadřujeme, nám může ukázat, nakolik je naše touha vlastnit a s tím úzce spojená touha po uznání přehnaná, takže v nás vyvolává neklid a nespokojenost.

Ještě důležitější roli hraje negativní promlouvání u dalších tří neřestí, které pramení z neurovnaného vztahu k našim citům, smutek, hněv a apatie. Ve smutku sami sebe litujeme a kroužíme jen kolem vlastních

problémů, aniž bychom si skutečně nechali pomoci. Nakonec svůj smutek vychutnáváme, lpíme na něm, potřebujeme ho, abychom se nemuseli měnit. O chybném postoji smutku svědčí věty typu: „Je mi tak těžko, nikdo se o mě nestará, selhal jsem, už nemůžu. Nikdo mě nemá rád. Mně se nic nedaří. To nikdy nedokážu."

ŽÁDNÝ UČENÝ Z NEBE NESPADL

Příčinou smutku jsou většinou nadměrná očekávání od sebe i svého okolí. Člověk je nenasytný v touze po úspěchu a majetku, po náklonnosti a uznání. A protože přehnané touhy nedojdou naplnění, uraženě, lítostivě a deprimovaně se uchýlí do smutku, aby si tak příklon druhých lidí vynutil. Teď se přeci o mě musejí starat, když se mi vede tak špatně. Avšak jakmile se mě někdo skutečně pokusí vysvobodit ze smutku a povzbudit mě, abych se odvážil udělat nový krok do života, zase se stáhnu. Potřebuji svůj smutek, abych mohl lpět na iluzi, že mojí bídou jsou vinni druzí.

Vždycky záleží jen na mém vlastním rozhodnutí, s jakými větami se postavím životním výzvám, zda si říkám: „Všechno dělám špatně," anebo „Žádný učený z nebe nespadl." Ve smutku se rozhodnu pro pasivní reakci, pro neplodnou sebelítost. Ve svých myšlenkách přeženu danou výzvu i svoji slabost, abych se nemusel pouštět do boje. A všechny tyto věty si namlouvám, aniž bych byl ještě schopen vidět, jak neupřímný vlastně sám k sobě jsem. Přehlížím svoji sílu a ulpívám na svých slabinách. Nechci být dospělý a raději se nechám obskakovat jako malé dítě.

JÁ TI TO VYTMAVÍM

Neřest hněvu se projevuje v ustavičných vnitřních monolozích, v nichž na někoho nadáváme, očerňujeme ho, odsuzujeme, hledáme slabiny v jeho výrocích proti nám a pak mu to v myšlenkách natřeme, vyřídíme ho a vystavíme posměchu. Pouštíme se s ním v duchu do sporů, vymýšlíme slova, která by ho zranila, hledáme důvody, proč se nemůžeme usmířit, proč máme právo nadávat.

Jestliže takové do slov formulované myšlenky v sobě připustíme, budou nás vnitřně užírat, vyvolávat v nás hořkost, rozladění, agresivitu. Celý svět kolem sebe budeme považovat za nepřátelský a reagovat na něj zlostně a agresivně, čímž jeho vady ještě přiživíme.

PROČ BYCH SE SNAŽIL?

Neřest apatie se projevuje vyjádřeními tohoto typu: „To (mi) k ničemu nebude, nemám chuť to dělat (ani mě nehne), stejně to vůbec nemá smysl. Nač bych se namáhal, proč se snažit." Takovéhle věty člověka oberou o veškerou vnitřní sílu a ochromí ho. Zdůvodňujeme si, proč se nevyplatí na sobě pracovat. Upadáme do skleslosti, protože se nám zdá, že to druzí dotáhli dál než my sami. Malujeme si, co všechno ještě budeme muset snášet. Představujeme si, že jinde (s jiným/s jinou) by to bylo daleko snazší. V duchu na všechno nadáváme, pohoršujeme se a nakonec unikáme do spánku. Negativní myšlenky nás tlačí k zemi, pláčeme jako malé dítě, které naříká, že se o ně nikdo nezajímá, nikdo je neutěšuje a nikdo je nemá rád, všichni jsou k němu tvrdí a bezcitní.

ZKUŠENOST STARÝCH MNICHŮ JE DNES STEJNĚ AKTUÁLNÍ JAKO TEHDY. NEBOŤ UKAZUJE CESTU, JAK MŮŽE ČLOVĚK SÁM SEBE POZVOLNA PROMĚŇOVAT; CESTU CVIČENÍ, KTERÁ JE PŘÍSTUPNÁ PRO KAŽDÉHO ČLOVĚKA DOBRÉ VŮLE.

TO BUDOU OSTATNÍ KOUKAT

Další dvě neřesti jsou duchovnějšího charakteru. Touha po slávě a pýcha nám chtějí sugerovat falešný pohled na naše vztahy k lidem i k Bohu. Člověk dychtící po slávě si neustále uznale poklepává na rameno: „To jsi udělal dobře. To budou ostatní koukat. Nikdo to nedokáže tak, jako já." Touha po slávě se projevuje také ve slovech, která si ustavičně vymýšlíme, abychom mohli poučovat druhé a imponovat jim svou zbožností a moudrostí. Čekáme na lidi, kteří k nám přijdou a vyhlédnou si nás za rádce. Považujeme se za něco lepšího a vydělujeme se od druhých. A vůbec nepozorujeme, že si něco předstíráme, že si křečovitě musíme zvyšovat svoji hodnotu, protože jsme sami sebe ještě nepřijali.

KAM SE NA MĚ HRABETE

Pýcha se projevuje podobně: „Kam se na mě všichni tady hrabou, to umím lépe, musejí být rádi, že mě mají. S těmi se vůbec nebudu zahazovat. Na to jsem příliš dobrý." Hrdopýšek si namlouvá, že je zcela čistý a neschopný podléhat špatným myšlenkám. Snižuje druhé, aby mohl sebe povznést na výsluní. Znamením pýchy je výsměch vůči jiným lidem a dále poukazování na chyby druhých. Pyšný člověk posuzuje v duchu každého, koho vidí. A říká si: „To dělá z pouhého egoismu. Však se časem ukáže, jak je sobecký a prolhaný."

Vždycky jde o věty, které si předříkáváme a jejichž prostřednictvím se v nás formulují myšlenky. A tyto věty nás vhánějí do chybných postojů. Mnich Evagrius tyto myšlenky často nazývá démony. A jeho představa je taková, že nám tito démoni předříkávají a vemlouvají zcela konkrétní věty, a tím nás drží v zajetí neřestí.

Tyto věty ovlivňují naše vnitřní postoje a naopak naše postoje se projevují ve větách. Vyslovované myšlenky a postoje spolu úzce souvisejí a vzájemně se podmiňují. Co je první, zda formulovaná myšlenka nebo postoj, je zbytečné zjišťovat. Rozhodující je, jak se z těchto chybných postojů mohu osvobodit. A tento boj začíná u vět. Místo negativních si musím předříkávat pozitivní věty, aby ve mně nezačala působit neřest, nýbrž ctnost. Negativní výroky jsou příznačné pro negativní postoje a vedou k jejich posílení, pozitivní výroky jsou znamením zdravého přístupu k životu a mění naše postoje k směrem k dobru.

Tato zkušenost starých mnichů je dnes stejně aktuální jako tehdy. Neboť ukazuje cestu, jak může člověk sám sebe pozvolna proměňovat; cestu cvičení, která je přístupná pro každého člověka dobré vůle.

Pokračování příště

Z knihy Anselma Grüna „Jak zacházet s myšlenkami". Vydalo nakladatelství Zvon.

Jít dál...

Kdo z nás chce být
služebníkem?
Čistit záchodové mísy
Vést hovory
s popelníkem
A třídit šéfovi spisy

Na ulici leštit boty
Pánům, co zvysoka hledí
Proč se obětovat pro ty
Kdo snědí jsou, když my
bledí?

U kasy sedět. Automat
S košem jít. Odpadky
sbírat?
My chceme druhým
dávat mat!
Populární bývá pirát...

Když sloužit, moc
či prachy mít
Proč žijeme pro iluzi?
Bankovní konto
nad limit
Čerpáme z prázdnoty,
z hrůzy

V špitále umývat zadky
Vyprazdňovat popelnice
Po opilci čistit zvratky
Nastavovat druhé líce...

Ne, nebývá oblíbené
Být tady jen
pro druhého
Tím spíš,
když se bouře žene
Když žijeme
v čase Zlého

Kdo z vás chce být
služebníkem
Následuj mě,
náš Pán říká
Odkojený lásky mlíkem
Jít dál s tváří kominíka?

Robert Žižka

ZDRAVÉ STŘEVO

Princezna Diana byla otevřenou vyznavačkou kolonoterapie. Legendární herečka Mae Westová také věřila v prospěšné účinky tohoto druhu vodoléčby, kterému podle vlastních slov vděčila za svoji neobvyklou vitalitu a neutuchající krásu až do pozdních let života.

Podle propagátorů patří mezi příznivé zdravotní účinky kolonoterapie posilování svalů trávicího traktu, obnovení pH rovnováhy, lepší vstřebávání živin, disponování větším množstvím energie, stimulace imunitního systému, pravidelnější stolice a celkový nárůst zdraví a vitality.

Proceduru provádí certifikovaný kolonoterapeut. Do konečníku pacienta je zavedena plastiková hadička. Během třiceti- až čtyřicetiminutové procedury hlídá terapeut množství a teplotu vody. Touto vodou přitékající pod malým tlakem jsou cyklicky smývány nánosy ze stěn střev. Výsledkem je odstranění řady toxických látek z „vnitřního těsnění“ pacientových střev.

ŘADA NEMOCÍ

Podle odborníků má většina z nás v tlustém střevě asi 5–12 kilogramů suché fekální hmoty. To může mít za následek celou řadu chorob, včetně zácpy, průjmů, častých bolestí hlavy, bolestí v zádech, únavy, nepříjemných tělesných zápachů, podrážděnosti, nabývání na váze, kožních problémů, plynatosti, nadýmání a problémů s klouby.

„Vzhledem k tomu, že naše běžná strava obsahuje tak žalostně málo vlákniny a tak nadměrně mnoho rafinovaných, tučných a sladkých potravin, tolik různých konzervačních látek i jedovatých chemikálií, potřeba užívání kolonoterapie je prakticky všeobecná,“ říká Amber Wimbyová, certifikovaná kolonoterapeutka při *Health and Longevity Center* v Atlantě. „Dokonce i když se živíte relativně zdravě, žijeme v prostředí, které je do značné míry toxické.“

Lékaři se mezi sebou nedokáží shodnout ohledně hodnot kolonoterapie, organizace (jako je např. *American Gastroenterological Association* (www.gastro.org) odmítají zaujmout oficiální stanovisko.

Celá řada lékařů však tuto proceduru jednoznačně schvaluje a doporučuje. Jedním z nich je gastroenterolog a chirurg Leonard Smith, který proceduru plně doporučuje zejména pro nemocné a pacienty s rakovinou. „Vážně nemocní pacienti mívají sklon k zácpě, což má za následek celkovou otravu organismu,“ říká dr. Smith. Podle jeho názoru udržuje pravidelná kolonoterapie minimální toxicitu v organismu a napomáhá tak uzdravení. Doporučuje, aby i zdraví lidé se podrobovali jednou za několik měsíců tomuto druhu vodoléčby. Pacienti po chemoterapii anebo ti, kteří do nedávné doby užívali velké množství léků, zaznamenají největší užitek.

ROZUMNÝ PŘÍSTUP

Skeptičtí lékaři naopak zpochybňu-

Dokonce i když se živíme relativně zdravě, platí, že žijeme v prostředí, které je do značné míry toxické.

jí jak účinnost kolonoterapie, tak bezpečnost jejího používání. „Tato metoda s sebou nese určitá rizika," říká dr. Lucy Perezzová. Pokud nejsou užívané nástroje řádně sterilizovány, může dojít k vážnému infekčnímu onemocnění. A dr. Perezzová není ani přesvědčena o tom, že tato terapie přináší takovou detoxikaci organismu, jak se uvádí.

„Úkolem tlustého střeva je shromažďovat nestravitelné částky potravy do podoby stolice. Plná toxinů může stolice být pouze v tom případě, kdyby se naše strava skládala ve velké míře z jedovatých látek," vysvětluje. „Moudřejším přístupem je, aby se lidé v první řadě vyhýbali hydrogenovaným tukům, rafinovaným, konzervovaným a smaženým potravinám, uzeninám, nakládaným pokrmům, barvivům atd. – a nechali tlusté střevo v klidu plnit svůj úkol." Podle této lékařky by se proceduře měli vyhnout zejména pacienti s divertikulitidou, Crohnovou chorobou, vředovým zánětem tračníku, nádorem v tlustém střevě či konečníku, těžkými hemeroidy anebo pacienti, kteří se mají podrobit operaci střeva.

Kolonoterapeutka Amber Wimbyová přesto trvá na svém: „Chcete-li se vyhnout zánětům, navštivte takové středisko, které používá vybavení na jedno použití." S tím souhlasí i odborníci – pokud je výbava schválená a kolonoterapeut držitelem licence, je pro většinu lidí procedura bez rizika.

„Pokud lidem tento druh léčby prospívá, nevidím důvod, proč by jej neměli využívat," říká dr. Belinda Marcusová, přednášející na *Emory Medical School*. Přesto však upozorňuje, že pacienti, u kterých se projevují určité nové zdravotní problémy, by měli před užitím kolonoterapie konzultovat svůj stav s lékařem.

A tak, i když kolonoterapie nemusí být lékem na všechny zdravotní problémy spojené s tlustým střevem, všichni její zastánci se shodnou na tom, že se jedná o přírodní, účinnou metodu vedoucí k lepšímu pocitu pohody a napomáhající prevenci řady budoucích zdravotních problémů. ❑

Angela Braden, Vibrant Life, Jan/Feb 2007

MARGINÁLOVÉ

Marginálové jsou lidé žijící na samém okraji společnosti prosperity. Zdánlivě do ní nepatří, ve skutečnosti jsou jejím velice důležitým doplňkem, a to hned ve dvojím ohledu.

Pohled na marginály přežívající v příbytcích zhotovených z beden od banánů utvrzuje řádné občany v přesvědčení, že alternativou ustavičné honby za majetkem a penězi je naprostá degradace, lidský úpadek a páchnoucí bída, nikoli uměřená dostatečnost a záměrná skromnost.

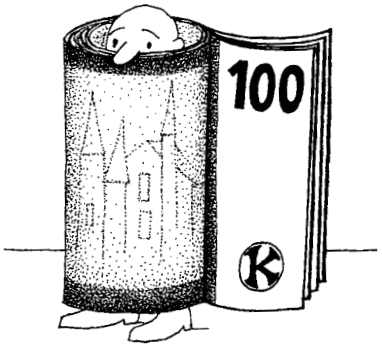
Marginálové svojí nevábnou existencí sugerují, že neexistuje žádná třetí cesta mezi rozmařilým plýtváním a sociálním deklasováním. Odstrašující existence marginálů nám chce namluvit, že nemáme žádnou další volbu: buďto participovat na stále stupňovaném růstu potřeb, choutek a výdajů, anebo skončíme nejspíš někde poblíž popelnic.

Marginálové jsou vnímáni jako ti, kdo sami, vlastní vinou vystoupili či vypadli z vlaku prosperity. Málokdo připustí, že to mohl být právě onen vlak, který mnohé z nich na nechráněném přejezdu v nepřehledné mlze komplexní společnosti bez jediného výstražného zahoukání jednoduše rozdrtil. V přirozenějším světě kočárů a koňských povozů třeba mnozí z nich nemuseli dopadnout vůbec tak špatně.

Marginálové jsou vnímáni jako ti, kdo sami, vlastní vinou vystoupili či vypadli z vlaku prosperity.

Ale už se stalo, a tak je třeba najít pro společensky přebytečné marginály alespoň nějaké přínosné využití. Jejich bědná existence umožní části úspěšných ověnčit svůj status aureolou lidumilnosti. Na trhu s charitou, kde základní měnovou jednotkou je naprostá nezištnost, představují potřební vysoce žádaný zdroj. Poptávka po nich je přímo úměrná výčitkám svědomí těch, kdo ve světě nedostatku mají na rozdávání stále více.

Nezaměstnaní jsou rukojmími společnosti na cestě k prosperitě. Jsou bráni do zajetí, jež má podobu přežívání bez placené práce, a jsou sem odváděni po celých procentech. Jsou soustřeďováni do nepracovních táborů, aby pouhé pomyšlení na jejich osud disciplinovalo ty, kdo zatím pracují.



NEZAMĚSTNANÍ JSOU RUKOJMÍMI SPOLEČNOSTI NA CESTĚ K PROSPERITĚ.

Společnosti se vyplatí mít své nezaměstnané a proto si je pečlivě vydržuje na samém okraji nouze za pomoci minimálních sociálních dávek.

Nezaměstnaní na oplátku zcela zdarma a ve svém volném čase, jehož mají nadbytek, názorně předvádějí zaměstnaným, za co vše vděčí milostivému trhu. Nejen za svá auta, za svoje dovolené a za možnost se oblékat, obouvat a vonět vždy podle poslední módy. Zaměstnaní vděčí trhu především za to, že vědí, kým jsou. Jsou řemeslníky, farmáři, advokáty, holiči, autodopravci či alespoň liberálně konzervativními ideology trhu.

Nezaměstnaní nejsou nikým. Nemají žádnou barvu, chuť ani vůni. Stala se jim ta nehoda, že z barevného muzikálu o prosperitě byli přes noc vyšoupnuti do černobílého, němého a k uzoufání dlouhého filmu o životní smůle na pokračování. Z hrdinů vydělávání se rázem stali nezajímavými, tuctovými, mizerně placenými stážisty. Nezaměstnaní jsou nezbytnou součástí tržní společnosti, tedy téže společnosti, která tvrdí, že její prosperita jednoho krásného dne prokape naprosto ke všem jejím členům.

Nezaměstnaní však již z definice nemohou nikdy prosperovat. Jejich smutným posláním je přímo na sobě demonstrovat, jak je člověk vyloučený ze svobodného trhu zoufale neúspěšný a beznadějně zbytečný. Trh pošlechťuje a výrazný tržní úspěch pošlechťuje dědičně. Zato ten, kdo k němu nemá přístup, odsuzuje se k věčné šedosti a k věčné němotě. Ledaže by si to snad trh pro tentokrát ještě rozmyslel a nabídl dočasně třeba i mizerně placenou šanci. ❑

Z knihy Jana Kellera „Abeceda prosperity". Vydalo nakladatelství Doplněk.

Hrst ořechů týdně jako ochrana před cukrovkou

Ženy, které si občas dopřejí hrst mandlí nebo vlašských ořechů, případně porci arašídového másla, mohou mít nižší riziko onemocnění cukrovkou II. typu než ženy, které ořechy konzumují velmi zřídka, k takovým poznatkům dospěli výzkumníci z Harvardské univerzity.

Ženy, které za týden snědly asi 140 gramů ořechů, měly riziko vzniku cukrovky o 27% nižší než ženy, které ořechy skoro nikdy nejedly.

Vědci vzhledem k poměrně vysokému obsahu tuků v ořechách a tedy i jejich poměrně vysoké kalorické hodnotě doporučují, aby se ořechy jedly místo některých druhů masa či výrobků z bílé mouky, resp. rafinovaných sacharidů – aby se kalorická hodnota stravy díky jejich konzumaci nezvyšovala.

Studie zahrnovala 84 000 zdravotních sester, které vyplnily během šestnácti let jejího trvání několik dotazníků týkajících se jejich jídelníčku. Na začátku studie (kdy bylo účastnicím studie mezi 34 a 59 lety) žádná z těchto žen netrpěla cukrovkou, srdečním onemocněním ani rakovinou.

Journal of the American Medical Association 2002;288:2554-2560

Kojení přispívá k nižšímu cholesterolu v dospělosti

Podle výsledků studie vypracované v St. George's Hospital v Londýně měli dospělí lidé, kteří byli v dětství kojeni, nižší hladiny cholesterolu než jejich vrstevníci, kteří vyrůstali na náhražkách mateřského mléka.

Vědci se domnívají, že kojením se zřejmě programuje tukový metabolismus – což následně vede ke snížení rizika srdečního onemocnění později v životě. I když rozdíly mezi kojenými a nekojenými nebyly v tomto ohledu příliš veliké, v praxi představují snížení rizika asi o 10 %.

Již dříve bylo potvrzeno, že kojení přispívá k ochraně proti infekcím a alergickým onemocněním a proti obezitě, u kojených dětí se předpokládá i lepší vývoj nervové soustavy. Tyto prospěšné účinky tedy možná doplňuje ještě dlouhodobá ochrana proti koronárnímu srdečnímu onemocnění.

Studie zahrnovala více než 1 500 třinácti- až šestnáctiletých studentů a vycházela i z výsledků 37 publikovaných zpráv o vztahu mezi výživou v kojeneckém věku a hladinou cholesterolu u malých dětí, větších dětí a v dospívání.

Pediatrics 2002;110:597-608

POČÍTAČ V MOZKU

Každý z nás již jistě mnohokrát obdivoval pavoučí síť, utkanou z velmi jemných vlákének – která je zvlášť krásná, když je v zimě ojíněná nebo v letním ránu orosená.

Ta úžasná, důmyslná konstrukce a tak pevné, tenké vlákno! Vždyť kdybychom chtěli z pavučiny utkat lanko v síle našeho vlasu, museli bychom splést dohromady 100 pavoučích vlákének. Snad vás překvapí, že takové vlákénko předčí nejlepší ocelové dráty, a to nejen v pevnosti na tah, ale i v pružnosti. Přitom je vytvořeno z látek bílkovinné povahy. Tyto bílkoviny se vyrábí v těle pavouka, a to v šesti žlázách jeho velkého zadečku.

Když spřádá vlákno, není každé stejné. Záleží na tom, zda to bude vlákno nosné či jen příčka. V jeho síti musí být vlákna silnější – to jsou vlákna hlavní, nosná – a pak vlákna k lovení kořisti, která musí být zase daleko pružnější a pevnější, odolná vůči přetržení. Proto podle okamžité potřeby – jako zkušený chemik podle svého tajného receptu – dávkuje ze snovacích bradavek různá množství bílkovinných látek.

I obyčejný křižák, kterého se většina lidí bojí a štítí, má ve svém zadečku šest snovacích žláz. Z pěti dávkuje zvláštní směs pavučinové tekutiny, která na vzduchu okamžitě tuhne, a z šesté vylučuje úžasně lepkavou látku, kterou nakonec vlákna pavučiny potáhne. Pavučina je potom stále lepkavá a když se do ní zaplete hmyz, přilepí se křidélkem či nožičkami a není schopen se vyprostit.

Snovací žlázy nejsou jednoduché otvory, jak by se nám na první pohled zdálo, ale každá ze šesti těchto žláz je vytvořena nejméně za sta nepatrných trubic, kterými pavouk přesně dávkuje podle potřeby pro silnější či slabší lanko. Podle okolností tedy pavouk ovládá všech 600 trysek, a to není jednoduché. Spřádací zařízení pavouka předčí všechny lidmi vyrobené spřádací automaty řízené počítači a mikroprocesory. Pavoučí vlákno není nikdy jen jednotlivé, ale je spletené – tak jako moderní drátěná lana.

Málokdy se podaří pozorovat křižáka při stavbě sítě, protože pavouk pracuje většinou v noci. Někdy opravuje starou síť, jindy staví novou. Výstavbu sítě provádí přesně podle plánu. Řekli bychom, že byla nejprve dokonale promyšlena, pečlivě propočítána a předem na papíře vykonstruována.

Základem každé sítě je nosné vlákno. Bývá napjato mezi větvičkami keřů, mezi silnými stébly trav, někdy i mezi kmeny stromů, značně od sebe vzdálených. Jak se to mohlo staviteli podařit? Pavouk si sedne na větvičku, stéblo nebo kmen a začne ze zadečku vypouštět tenké lepkavé vlákno, které je nadnášeno i zcela nepatrným pohybem vzduchu. Volně vlaje, až se dotkne nějaké větvičky či jiného předmětu, na němž se zachytí. Jen náhoda tedy určuje,

PAVOUK PRACUJE VĚTŠINOU V NOCI. NĚKDY OPRAVUJE STAROU SÍŤ, JINDY STAVÍ NOVOU. VÝSTAVBU SÍTĚ PROVÁDÍ PŘESNĚ PODLE PLÁNU. ŘEKLI BYCHOM, ŽE BYLA NEJPRVE DOKONALE PROMYŠLENA, PEČLIVĚ PROPOČÍTÁNA A PŘEDEM NA PAPÍŘE VYKONSTRUOVÁNA.

Celá současná věda není schopna vyrobit takový počítač, který by dokázal řídit všechny pohyby a procesy umělého pavouka tak, aby uměl přesně napodobit pavouka skutečného; a o srovnání co do velikosti se už vůbec nedá mluvit.

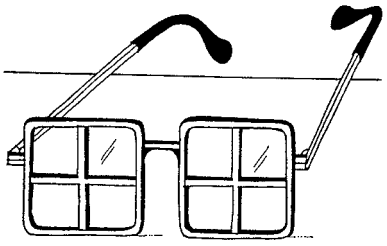
kde bude upevněn druhý konec nosného vlákna. Pavouk po něm několikrát přeběhne a zpevní ho. Potom se spustí dolů a druhé základní vlákno upevní o kus níž. Vrátí se po něm nahoru a jde po nosném vlákně zpět. Cestou stále tvoří další, třetí základní vlákno, ale tak, aby se nespojilo s ostatními. Na určitém místě nosného vlákna třetí vlákno připojí a základ sítě je hotov. Většinou má podobu trojúhelníku, někdy čtyřúhelníku. Do tohoto obrazce upřede pavouk asi kolem 30 vláken, která se protínají přibližně ve středu sítě. Odtud potom začne zhotovovat první pomocnou spirálu. Vlákno lepí na jednotlivé paprsky a přidržuje se přitom předchozího závitu. Druhou spirálu, vlastní lepkavou síť určenou pro lov hmyzu, spřádá po krátkém odpočinku. Začíná opět od středu, původní spirálu odstraňuje a nahrazuje ji vláknem, na kterém je povlak lepkavé tekutiny.

Síť musí velmi často viset v různých polohách a mohlo by se stát, že by pavouk mohl udělat chybný krok a spadnout dolů. Proti tomu je jištěný záchranným vláknem, které ho spojuje se sítí. Počítá se prostě se vším. Možná se někdo diví, že se na lepkavé vlákno nepřilepí pavouk sám. Má však dokonalou ochranu. Nohy pavouka vylučují tenkou olejovou vrstvu, na kterou lepkavá kapalina nepůsobí, a proto se může po pavučině docela rychle pohybovat.

Mnohé druhy pavouků žádné sítě nestaví. Vlákna používají k jiným účelům. Někteří si z nich stavějí obydlí, spřádají ochranné obaly pro svá vajíčka, případně i mláďata, v nebezpečí se spouštějí po vláknech rychle dolů. Totéž vlákno jim pak umožňuje vrátit se rychle tam, odkud spadli. Existují i pavouci, kteří se na dlouhých vláknech pouštějí na daleké cesty vzduchem (babí léto). Přesto je pavouci síť – pavučina – nejzajímavější a nejnápadnější pavoukovo dílo. Ten někdy sedí uprostřed své sítě hlavou dolů, jindy – když

Pokračování na str. 23

JAK ŠETŘIT ENERGIÍ III.



Stačí jen několik jednoduchých triků a měsíčně za elektřinu ušetříte až 500 Kč. Ještě více můžete ušetřit za topení a ohřev vody.

Navíc snížíte váš podíl na vzniku klimatických změn a na chodu jaderných elektráren.

OSVĚTLENÍ

25. Používejte úsporné žárovky

Vydrží několikanásobně déle, ušetří až 80% elektřiny a jsou vhodné hlavně do lamp, které dlouho svítí – časté vypínání a zapínání jim škodí. Protože úsporné žárovky obsahují rizikové látky, nepatří do běžného odpadu.

26. Obyčejné žárovky na WC, do koupelny a do špižírny

Všecka čest Edisonovi, ale tradiční žárovky extrémně plýtvají energií. Až 90% jí unikne ve formě tepla. Má smysl je používat jedině v místnostech, ve kterých pobýváte jen krátce a často zde vypínáte a zapínáte světlo. Například v koupelně…

27. Zhasínejte světlo

Rada, kterou již určitě znáte: Osvětlení spotřebuje až desetinu elektřiny v domácnosti. Takže: poslední zhasíná.

28. Nakupujte spotřebiče energeticky úsporné

Malé rozdíly ve spotřebě elektřiny se během let nahromadí do velkých sum. Největší rozdíly ve spotřebě energie mají chladničky a mrazničky. Ty musí být, stejně tak jako pračky nebo sporáky, podle směrnice Evropské unie povinně označené hodnocením od A (nízká spotřeba) po G (vysoká spotřeba). Navíc pro chladničky a mrazničky platí od roku 2004 ještě přísnější značení: A+ a A++.

29. Nenechávejte elektroniku v pohotovostním (stand-by) režimu

Pohotovostní režim pro hifi systém, televizor či videorekordér spotřebuje ročně velké množství elektřiny. Odborníci například vypočítali, že až dva jaderné reaktory jsou v Německu v provozu jen proto, aby pokryly tuto zbytečnou spotřebu. Když zapojíte vícero spotřebičů do prodlužovacího kabelu s vypínačem, který budete na noc vypínat, ušetříte vlastní výdaje i životní prostředí.

30. Spínací hodiny – ať si televize zdřímne

Spotřebiče, které v noci nepotřebujete, můžete místo zmíněného prodlužovacího kabelu s vypínačem zapojit do časově nastavitelného spínače (spínacích hodin). Ten vám ušetří práci a bude je pravidelně odpojovat od sítě místo vás. Televize tak může odpoledne a večer pracovat a v noci a dopoledne spát…

31. Vypínejte počítač

Ačkoliv na počítači zrovna nepracujete, stále pohlcuje až 70% energie. Takže i během krátké přestávky je lepší ho vypnout.

32. Kupte si LCD monitor a notebook

Pokud si kupujete nový počítač, vězte, že ploché obrazovky jsou energeticky šetrnější než klasické. Notebooky mají při stejném výkonu mnohem menší spotřebu než stolní počítače.

33. Nenakupujte spotřebiče na baterky

Telefony, elektrické holicí strojky a zubní kartáčky s přímým síťovým zapojením spotřebují podstatně méně energie než spotřebiče na baterky.

34. Netopte si nabíječkou

I nabíječka, ke které není připojen telefon, obvykle dále spotřebovává elektřinu a přeměňuje jí na teplo (zkuste si na ní sáhnout). Promrháte tak až desetinásobek energie skutečně potřebné k nabíjení!

35. Energie ze sluníčka

Na evropských střechách jsou už nainstalovány miliony solárních panelů, které slouží k ohřevu vody nebo na výrobu elektrické energie. 1,5 m^2 plochy teplovodního kolektoru pokryje ročně více než polovinu spotřeby energie potřebné k ohřevu vody pro jednu osobu.

36. Zelená elektřina – desetník pro budoucnost?

Používejte tarif „Zelená energie“. Podpoříte tak používání a výstavbu nových obnovitelných zdrojů. Na jejich podporu půjde desetník z ceny z každé spotřebované kilowatthodiny (tedy v závislosti na tarifu 2–3% z ceny spotřebované elektřiny). Zároveň tak dáte ČEZu najevo svůj postoj k jeho novým plánovaným elektrárnám. ❑

Z materiálů Greenpeace

HAD SVÁDÍ EVU

Nejzchytralejší ze vší polní zvěře, kterou Hospodin Bůh učinil, byl had. Řekl ženě: ‚Jakže, Bůh vám zakázal jíst ze všech stromů v zahradě?“ Žena hadovi odvětila: „Plody ze stromů v zahradě jíst smíme. Jen o plodech ze stromu, který je uprostřed zahrady, Bůh řekl: „Nejezte z něho, ani se ho nedotkněte, abyste nezemřeli.“

Had ženu ujišťoval: „Nikoli, nepropadnete smrti. Bůh však ví, že v den, kdy z něho pojíte, otevřou se vám oči a budete jako Bůh znát dobré i zlé.“ Žena viděla, že je to strom s plody dobrými k jídlu, lákavý pro oči, slibující vševědoucnost. Vzala tedy z jeho plodů a jedla, dala také svému muži, který byl s ní, a on též jedl.

Známý příběh ze začátku knihy Genesis odpovídá obrazným způsobem na prastarou otázku: Odkud zlo (latinsky unde malum). Lidé si ji kladou od pradávna. Odpovědi byly různé. Ale my se podíváme do Písma. Příběh o hadovi, Evě a Adamovi samozřejmě odpovídá nepřímo. Tu odpověď je třeba z něho teprve vyposlechnout, Zlo tu není popsáno definicí, ale vypráví se o tom, jak vstupuje do světa, jak se kolem nás i v nás šíří stále, i dnes.

Zlo nebo „toho Zlého“ tu reprezentuje had. My se dnes zeptáme, zda zlo byla užovka či hroznýš, zmije či kobra. To je samozřejmě úplně špatná otázka, protože nás vede od Bible do přírodopisu. Biblické znění nás chce dostat docela jinam. Jakou roli měl had ve staré době v okolí Izraele? Byl to posel podsvětních božstev. Vylézal z hlubin země, z hrobů či podsvětí a nesl smrt. Tak se stává zástupcem sil smrtících, když někoho uštkne, ale i sil života, když někoho pomine. Hebrejský název pro hada zní nachaš. Tentýž slovní kořen ve slovesném tvaru znamená věštit; asi jako české had a hádati (třeba někomu z ruky).

Jak to bylo v předizraelské době na Předním východě s věštěním? Jak to tenkrát lidé vnímali? Věštby od nebeských božstev přinášeli především ptáci. Věštby týkající se věcí pozemských se nejčastěji odečítaly z vnitřností domácích zvířat, ovcí, skotu atd. A věštby od podsvětních bohů z podzemí a z říše smrti přinášeli především ti, kdo v podzemí a podsvětí bydleli, hadi, ještěrky atp.

Biblický had není božský, je tu odbájeslovněn, ale stále je to vyslanec podsvětí a přisluhovač smrti. Nevznikl sice sám od sebe, patří mezi (divou) zvěř, kterou učinil Hospodin Bůh, ale z ní je nejzchytralejší. Není moudrý. Biblická moudrost (hebrejsky chochma) má svůj základ, své kořeny v respektu vůči Bohu. Vychytralý jako had je dnes třeba právník – tunelář, který ví, jak obejít zákony a tak „legálně“ ukrást miliony. Hebrejský výraz „chytrý“ (arum) souzní jako slovní hříčka s výrazem „nahý“ (érom) ve verši sedmém. Adam a Eva poznali, že jsou nazí (érummím).

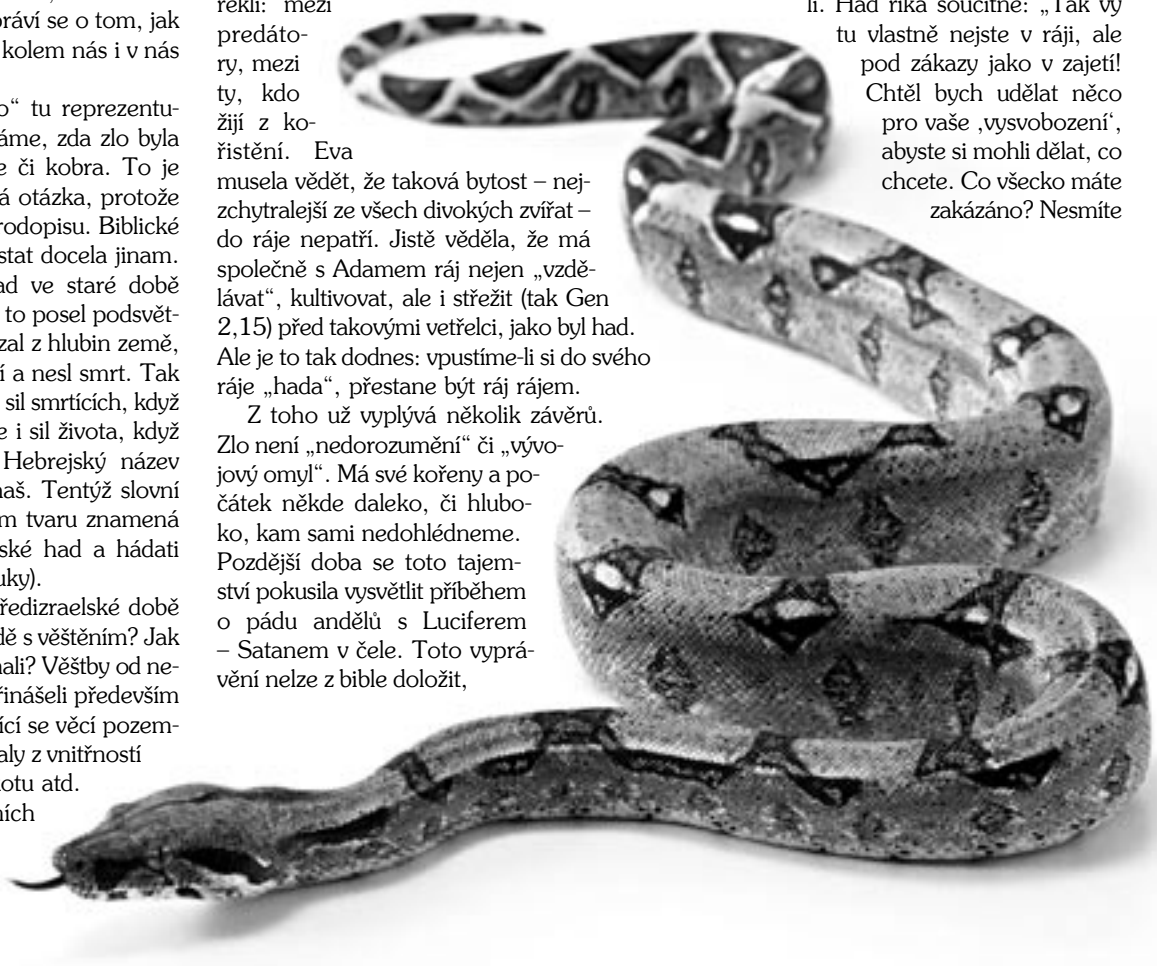
Slůvko „nahý“ vyvolává ve starém Orientě jiné představy než dnes. Člověk obnažený je tam zbaven své důstojnosti, je zahanben a usvědčen, vystaven posměchu jako na pranýři. A je zároveň bezbranný, případně se ocitne v situaci, kdy už musí odložit vše, do čeho se dříve halil a v čem se skrýval. Nahý přichází na svět a nahý z něho odchází (Job l, 21). Had ovšem nemá ani srst ani peří. Je „nahý“. Ale svléká kůži a tím v bájesloví obnovuje svůj život, jako by se znovuzrodil. Tím se předvádí, jako by byl pánem nad smrtí!

Proto od něho Eva čeká nějaké důležité sdělení, možná přímo věštbu, ovšem z podsvětí, z říše mrtvých. Ačkoli ví, že patří mezi dravá zvířata, dnes bychom řekli: mezi predátory, mezi ty, kdo žijí z kořistění. Eva musela vědět, že taková bytost – nejzchytralejší ze všech divokých zvířat – do ráje nepatří. Jistě věděla, že má společně s Adamem ráj nejen „vzdělávat“, kultivovat, ale i střežit (tak Gen 2,15) před takovými vetřelci, jako byl had. Ale je to tak dodnes: vpustíme-li si do svého ráje „hada“, přestane být ráj rájem.

Z toho už vyplývá několik závěrů. Zlo není „nedorozumění“ či „vývojový omyl“. Má své kořeny a počátek někde daleko, či hluboko, kam sami nedohlédneme. Pozdější doba se toto tajemství pokusila vysvětlit příběhem o pádu andělů s Luciferem – Satanem v čele. Toto vyprávění nelze z bible doložit, navzdory několika zmínkám (sr. Iza 14 pád „Lucifera“, doslova Šachara – „Jitřenky“, „Světlonoše“ nebo „pád andělů“, Jud 6). Věřím, že to má svůj důvod: cíl dramatu, který se nám odvíjí před očima, neodhalíme tím, když budeme chtít všetečně nahlédnout za kulisy, ale když vnitřně vstoupíme do děje a pochopíme, že v něm jde o nás. Taková všetečnost má zřetelnou příčinu v našem podvědomí: chceme se pohledem do zákulisí utvrdit, že jde jen o „hru“ a že tedy nejde o nás, že se nás to netýká, že „v tom nejedeme“.

A zde jsme u dalšího bodu. Tím je Evina zvědavá všetečnost. Chce se něco dozvědět i od posla podsvětí, a proto mu naslouchá. Časem se s tím shledá každý, kdo takovým poslům naslouchá, kdo se s nimi baví. A je mnohem lepší, když se s tím shledá včas a najde cestu k pokání a nápravě, než když se s tím shledá až docela na konci. Takže aby zlo vstoupilo do lidského života, musíme je tam vpustit. Otázka se tedy mění. Nikoli: „Odkud zlo?“ – to tu zůstává zastřeno, abychom se nemohli vymluvit – ale: „Otevíráš mu dveře, uši, srdce? Dáváš se jím oslovit?“ Zlo, had, hřích totiž číhá ve dveřích, kdy jej pustíme dál, tak jako Kain (Gen 4, 7).

Eva to udělala. Však také had začal chytře. Věděl a ví, že každý z nás má někde v hlubinách pár kapek sebelítosti. A na těch lze utáhnout téměř kohokoli téměř kamkoli. Had říká soucitně: „Tak vy tu vlastně nejste v ráji, ale pod zákazy jako v zajetí! Chtěl bych udělat něco pro vaše ‚vysvobození‘, abyste si mohli dělat, co chcete. Co všecko máte zakázáno? Nesmíte



k zamyšlení

Had potřebuje, abychom hořkli z toho, co nesmíme, namísto abychom se radovali z toho, co smíme.

jíst ze všech stromů v zahradě?“ Had se tedy ptá: „Co nesmíte?“ Had potřebuje, abychom hořkli z toho, co nesmíme, namísto abychom se radovali z toho, co smíme. To hlavní, co smíme, je mluvit s Bohem, modlit se, třeba na smrtelném loži. Hovořit s Bohem je výsada a radost, hovořit s hadem je výprava na tenký led.

Had svým dotazem otřásá důvěrou v Boha, z jeho zřejmě ochranného opatření (Gen 2, 16–17) dělá zákaz, omezující hradbu – i když zatím jen svým rafinovaným dotazem. A Eva odpovídá. V první půli odpovědi cituje přesně Boží varování, ale pak si přidává něco ze svého: „Ani se ho nedotkněte.“ To Hospodin neřekl. Proč to Eva přidala? Tím (samozřejmě zatím, jen ve svém podvědomí) tento „strom“ tabuizovala.

Přidejme si ilustraci. Jdu s dětmi do lesa. A říkám: To jsou borůvky, jsou dobré, můžete je jíst. Ale za chvíli říkám: Podívejte, tohle je vraní oko. Také má tmavé bobulky, ale ty jsou jedovaté, nesmí se jíst. – Pak v lese někoho potkají a ten jim řekne: Ale kde, vraní oko je ještě mnohem lepší než borůvky. – A děti: Tak proč nám říkal, že je jedovaté? A tázaný odpovídá: Chtěl si to nechat pro sebe, protože je sobecký. Nemá vás rád. – Komu věřit? – A had pokračuje: „On se bojí, že budete jíst ovoce stromu poznání a pak budete tak chytří, jako je Bůh, a budete sami svobodně moci rozlišovat, rozeznávat, ba určovat, co je dobré a co zlé! To je ta pravá svoboda, to dobré a zlé mít v rukou.“

A žena i s mužem jedli. Co bylo dál, známe. Ale shrňme si to. Had se snaží 1) vetřít se, kam nepatří; 2) zpochybnit, že to Bůh s námi míní dobře, že nás má rád a že jeho příkazy chrání; 3) vysvětlit, že je to Bůh žárlivý na svou nadřazenost a chrání si ji trestem smrti.

Čteme-li Nový zákon, dozvíme se, že Kristus sám nás laskavě zve, kam nepatříme, totiž do svého království a do nového věku; že nás má rád a chrání nás, i když to nejsme schopni sami vidět; že není nadřazeně žárlivý, nýbrž že se ponížil a sklonil až na kříž, abychom měli život.

Uvěříme-li tomu a přijmeme to, nastoupíme dobrou cestu. ❑

Z knihy Jana Hellera „Stezka ve skalách“. Vydalo nakladatelství Kalich.

SESTRO MÁ, PŘÍTELKYNĚ

Líbí se mi, jak se k sobě chovají přítelkyně. Když se shromáždíme jako skupinka přítelkyň, hned jedna druhou hladí po zádech, jiná žena si hraje s vlasy kamarádky, vyměňuje se mnoho něžných pohlazení a uzdravujících doteků.

Muži se tak mezi sebou nechovají. Je to něco výlučně ženského. Když jsou ženy spolu, kladou si smysluplné otázky. Chtějí vědět, jak se jim vzájemně daří. Výměna receptů je dobrá a užitečná, tipy, jak pracovat na zahradě, mohou být též nápomocné – ženy přítelkyně se však bez rozpaků a po hlavě noří rovnou do záležitostí nejdůležitějších, do záležitostí srdce.

Má maminka se o mě mateřsky starala. Nebyla však jediná. I mé sestry se o mne mateřsky staraly. Totéž mohu říci o některých učitelkách ze základní školy. Nebo i o některých našich sousedkách. V současné době však přijímám mateřskou péči skrze jemné laskavosti, jichž se mi dostává od mých kamarádek – které mi věnoval Bůh. Dar přátelství mezi ženami je poklad, který bychom neměli brát na lehkou váhu. Přítelkyně jsou pro sebe navzájem Boží tváří – tváří milosti, radosti a milosrdenství.

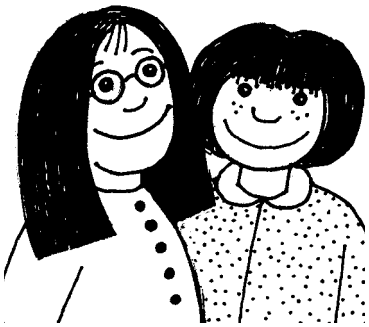
Ženské srdce má obrovskou touhu (a schopnost) vstupovat do smysluplných vztahů. Maximální důvěrnost a největší uspokojení ze vztahů vám nemůže plně poskytnout ani váš manžel, ani vaše děti. Potřebujete přítelkyni.

Holčičky mívají své nejlepší kamarádky. Dospělé ženy po nich někdy jen touží. Mít skutečnou přítelkyni znamená najít odpočinutí pro svou duši, znamená to být vítána se vším, čím jste i čím nejste. Vědět, že jako žena nejste sama. Přátelství mezi ženami je bezpečným místem, kde se můžete sdílet o tom, co jako žena prožíváte.

Kdo jiný než druhá žena může plně chápat testy děložního čípku a mamogramy, postmenstruační syndrom, touhu mít dítě, kdo jiný než žena může pochopit, jak chutná život ve světě, v němž vládnou muži? Je úžasné vědět, že někdo jiný vnímá věci podobně jako vy. Je velmi příjemné a konejšivé mít někoho, kdo vám rozumí, je krásné mít kamarádku, před níž se nemusíte hlídat, před níž si nemusíte dávat pozor.

Biblická Rút kdysi prohlásila: „Nenaléhej na mne, abych tě opustila a vrátila se od tebe. Kamkoli půjdeš, půjdu, kdekoli zůstaneš, zůstanu. Tvůj lid bude mým lidem a tvůj Bůh mým Bohem“ (Rt 1,16). Tato slova se často citují na svatbách; říká je ale žena ženě.

Přátelství je úžasný dar. Je to něco, co bychom neměli brát jako samozřejmost. Přátelství je třeba pěstovat, je třeba je střežit. Je třeba za ně i bojovat. Potřebujeme si navzájem telefonovat – nečekat, až nám kamarádka zavolá jako první. Potřebujeme se svých přítelkyň ptát, jak se jim daří – a naslouchat jejich odpovědím. Naslouchat i mezi řádky. Své přítelkyně máme rády tehdy, když je nezanedbáváme – když jim telefonujeme, dáváme jim dárky, posíláme pohlednice, zveme je do kina, na výstavu či na procházku.



DAR PŘÁTELSTVÍ MEZI ŽENAMI JE POKLAD, KTERÝ BYCHOM NEMĚLI BRÁT NA LEHKOU VÁHU. PŘÍTELKYNĚ JSOU PRO SEBE NAVZÁJEM BOŽÍ TVÁŘÍ – TVÁŘÍ MILOSTI, RADOSTI A MILOSRDENSTVÍ.

Moje kamarádka Dana si před několika lety všimla, že mám ráda dárky. Když někam cestuji a jen se tak procházím, často si všimnu něčeho, o čem si myslím, že by se to někomu mohlo líbit. Věc zakoupím a věnuji – jako malé překvapení. Jedná se většinou o jednoduché maličkosti! Dana mi tedy také začala dávat dárečky. Byla jsem z toho nadšená! Později jsem nicméně pochopila, že Daně nejde ani tak o dárečky, ale že touží hlavně po daru času – který je darem nejvzácnějším. Jsme-li vůči sobě navzájem pozorné, vnímáme-li jedna druhou na sto procent, pak jsme skutečné přítelkyně.

Když nám Bůh dává přítelkyně, chce, abychom navzájem pečovaly o svá srdce. Přítelkyně jsou pro sebe navzájem Boží tváří – tváří milosti, radosti a milosrdenství. ❑

Z knihy Johna a Stasi Eldredgeových „Úchvatná“ (aneb Odhalte tajemství ženské duše). Vydalo nakladatelství Návrat domů.

KLUB ZDRAVÍ COUNTRY LIFE

Milí přátelé,

srdečně vás zveme na další setkávání Klubu zdraví Country Life, jejichž přehled přinášíme níže. Bližší informace o programu, jakož i o dalších aktivitách Country Life, resp. Společnosti Prameny zdraví, získáte na bezplatné telefonní (zelené) lince 800 105 555.

giro

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

27. března
Ekologie v praktickém životě

17. dubna
Není olej jako olej
(aneb Tuky pro zdraví)

Cyklem provází Jana Konečná, lektorka SPZ

BIBLICKÉ PŘÍBĚHY

6. března
První Miss World (o poslušnosti)

3. dubna
S otevřenou náručí (o lásce)

24. dubna
Co o sobě nevíme (o pocitu viny)

Cyklem provází Roman Uhrin, autor, koordinátor Klubů zdraví ČR

DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

20. března
Výživa a mozek

10. dubna
Motivace k dosažení cílů

Přednášky dr. Neila Nedleyho
(z DVD) tlumočí ing. Robert Žižka, šéfredaktor časopisu Prameny zdraví

MIMO CYKLUS

13. března
Víra a medicína
Přednáška dr. Jochena Hawlitscheka

CL, Melantrichova 15, Praha 1
VŽDY V ÚTERÝ V 18 HODIN

KLUBY ZDRAVÍ

ZDRAVÁ KUCHAŘKA

Změna stravovacích návyků není jednoduchá; zpravidla jde o dlouhodobý proces vyžadující vytrvalost a motivaci. Člověk si zpočátku jen stěží zvyká na nové chutě – a častokrát sklouzne ke starým osvědčeným receptům a zvyklostem.

Vy se však ničeho podobného obávat nemusíte. Jste-li odhodláni ke změnám, toužíte-li po tom, aby váš životní styl harmonicky rozvíjel vaše tělesné i duševní zdraví, cíl může být na dosah.

Široká škála receptů bez cholesterolu (mnohé z nich s použitím řady produktů v BIO kvalitě) obohatí vaši kuchyni a přesvědčí vás o tom, že zdravé a chutné jídlo může být jedno a totéž.

ZELNÁ POLÉVKA

1 polévková lžíce olivového oleje, 1 velká cibule nakrájená nadrobno, 2 velké stroužky česneku nakrájené nadrobno, 1 l zeleninového vývaru (ze 2 kostek bujónu würzlu), 400 g brambor nakrájených na drobné kostky, 350 g hlávkového zelí nakrájeného na nudličky, sůl

Na lžíci oleje se lžící vody restujeme několik minut cibuli s česnekem. Zalijeme vývarem, přidáme kostky brambor a vaříme do změknutí asi deset minut. Po krátkém vychladnutí vše v mixéru jemně rozmixujeme. Vrátíme do hrnce a přidáme zelí a sůl. Přivedeme do varu a ihned podáváme. Kdo snese, může polévku dochutit mletým pepřem. Pokud bude polévka pro vás příliš hustá, nařeďte ji vodou nebo dalším vývarem. Polévku podáváme s tousty z celozrnného pečiva opečenými nasucho na pánvi nebo v topinkovači.

FAZOLE S RAJČATOVOU OMÁČKOU

250 g bílých malých fazolí, 1 kousek řasy kombu, 1 polévková lžíce olivového oleje, 1 velká cibule nakrájená nadrobno, 2 prolisované stroužky česneku, 2 velké mrkve nastrouhané najemno, 2 nastrouhaná jablka, 400 g rajčat (čerstvá nebo sterilovaná ve vlastní šťávě ve skleněném obalu), 2 polévkové lžíce rajčatového protlaku (ve skle ne v plechovém obalu), 1 velký bobkový list, 1 čajová lžička sladké papriky, 1/4 čajové lžičky chilli koření (snesete-li), 1 polévková lžíce sójové omáčky, 1 polévková lžíce medu

Fazole namočíme alespoň na 12 hodin do vody. Pak je scedíme a zalijeme čerstvou vodou, přidáme opláchnutou řasu kombu a vaříme asi 50 minut. Fazole scedíme a vývar uchováme. Na hlubší pánvi na oleji se lžící vody osmažíme cibuli s česnekem, přidáme fazole, řasu nakrájenou na kostičky, mrkev, jablka, rajčata a rajčatový protlak, bobkový list, papriku, sójovou omáčku, med a případně chilli koření. Směs mírně naředíme vývarem z fazolí a dusíme asi půl hodiny. Podáváme horké po vyjmutí bobkového listu.

BRAMBORY S MRKVÍ

1 a 1/4 kg brambor nakrájených na kostky, 1 dl sójového mléka, 1 velká cibule nakrájená nadrobno, 750 g mrkve nakrájené nadrobno na kostičky, hrst nasekaných vlašských ořechů, hrst omytých rozinek, 1 polévková lžíce citronové šťávy, 1 polévková lžíce medu, 1 lžička mletého zázvoru, sůl

Brambory uvaříme v osolené vodě. Scedíme je, rozmačkáme šťouchadlem nebo vidličkou a promícháme s horkým mlékem. Necháme kousky, neděláme klasickou bramborovou kaši.

Na olivovém oleji se lžící vody osmažíme cibuli, přidáme mrkev, ořechy, rozinky a dusíme do změknutí mrkve. Přidáme citronovou šťávu, zázvor a med. Případně trošku osolíme. V zapékací misce navrstvíme třetinu brambor, polovinu mrkve, brambory, mrkev a končíme bramborami. Zapečeme čtvrt hodiny v troubě a horké podáváme.

ŽAMPIONOVÁ OMÁČKA NA TĚSTOVINY

10 větších žampionů nakrájených na plátky, 2 prolisované stroužky česneku, 1 sójová smetana Provamel, hrst najemno posekané zelené petrželky

Žampiony trošku podlijeme vodou a podusíme asi 10 minut. Přidáme česnek a smetanu a dusíme do zhoustnutí. Chceme-li omáčku hustší, můžeme přidat lžičku kukuřičné škrobové moučky rozmíchané ve studené vodě a chvilku povařit. Mírně osolíme. Podáváme s uvařenými celozrnnými vrtulkami.

BRAMBOROVÁ KAŠE S PÓRKEM

1 kg brambor nakrájených na kousky, 2 pórky nakrájené na kolečka, asi 1 dl sójového mléka (podle potřeby více), sůl

Pórek mírně podlitý vodou podusíme do měkka. Kostky brambor uvaříme v osolené vodě. Uvařené brambory scedíme a smícháme s pórkem a se šťávou. Směs rozšťoucháme s horkým mlékem na jemnou kaši. Podáváme samotné se zeleninovým salátem nebo můžeme pokrm doplnit tenkými řízečky z tofu natural, které jsme marinovali v sójové omáčce a na sucho opekli na nepřilnavé pánvi.

ČOČKOVÝ KOLÁČ

Náplň: 175 g čočky, 1 opláchnutý proužek řasy kombu, 2 brambory nakrájené na plátky, 1 polévková lžíce olivového oleje, 1 velká nakrájená cibule, 2 prolisované stroužky česneku, 1 lžička kmínu, 1 polévková lžíce kari koření, 1 polévková lžíce sójové omáčky, asi 50 ml vývaru z čočky mírně okořeněného sypkým würzlem

Těsto: 250 g celozrnné pšeničné mouky, 5 lžic olivového oleje, 5 lžic vody

Čočku s řasou ve vodě uvaříme a scedíme. (Čočku nemusíme dopředu před vařením namáčet. Řasa přidaná k luštěninám snižuje nadýmání.) Současně uvaříme v osolené vodě plátky brambor, které rovněž scedíme. Na pánvi na oleji s 1 polévkovou lžící vody orestujeme cibuli, česnek a kmín. Přidáme čočku, řasu nakrájenou na malé kostičky, brambory, kari koření a sójovou omáčku. Vše zalijeme vývarem a podusíme asi 5 minut. Náplň necháme zchladnout.

Mezitím si připravíme vláčné těsto. Množství přidané vody upravíme podle potřeby, celozrnná mouka většinou potřebuje více tekutin než bílá. Těsto rozválíme na čtverec 30×30 cm. Do jeho středu rozprostřeme studenou náplň tak, aby rohy zůstaly volné. Protilehlé rohy těsta přeložíme a okraje ozdobně spojíme, tak aby nádivka byla zakrytá. Vytvoříme vlastně čtvercovou obálku. Přeneseme na plech s pečicím papírem, potřeme sójovým mlékem a upečeme v troubě (30–40 minut). Koláč podáváme k obědu nebo večeři horký nebo studený.

JABLKOVÝ KYNUTÝ KOLÁČ S OŘECHY

350 g celozrnné pšeničné mouky, 50 g hladké sójové mouky plnotučné, 4 polévkové lžíce olivového oleje za studena lisovaného, 1 polévková lžíce medu, 250 ml vody nebo sójového mléka, 1/2 kostky droždí, 2 hrsti sekaných vlašských ořechů, asi 1 kg oloupaných nahrubo nastrouhaných jablek

Připravíme těsto řidší než na buchty. Po hodinovém kynutí těsto rozprostřeme mokrýma rukama na olivovým olejem vymazaný plech. Necháme opět asi čtvrt hodiny kynout, povrch hustě posypeme ořechy a pokryjeme vyšší vrstvou strouhaných jablek. Kdo snese, posype jemně skořicí. Pečeme zhruba půl hodina.

Tento recept je totožný s receptem v PZ č. 5 z roku 2006. Pouze rozinky jsou nahrazeny ořechy. Je méně sladký, ale je vynikající. Kdo si myslí, že potřebuje koláč sladší, posype povrch těsta vanilkovým cukrem a pak teprve navrství jablka.

SLANÉ TYČINKY

500 g celozrnné pšeničné mouky, 150 g rostlinného tuku Provamel, asi 300 ml sodovky, sůl, semínka podle chuti na posypání (mák, lněné semínko nebo sezam bílý či černý)

Z mouky, tuku, sodovky a soli vypracujeme těsto. Vyválíme placku, kterou nakrájíme na proužky asi 30×1,5 cm, posypeme je podle chuti semínky a přeneseme na plech pokrytý pečicím papírem. Na plechu je opatrně zakroutíme do dlouhých vrtulek. Pečeme v troubě při 150 °C asi čtvrt hodiny. ❑

jipo

Bližší informace & přihlášky na str. 22

VYCHUTNEJ SVÉ ZDRAVÍ

Ne každý si uvědomuje, jaký prospěch přináší užití prostých přírodních léčebných prostředků a podřízení se jednoduchým zákonitostem zdravého životního stylu.

Stovky účastníků týdenních rekondičních a výukových pobytů NEWSTART si to již vyzkoušeli, mnozí se na „místo činu" věrně vracejí.

Komentáře spokojených hostů

Byla jsem překvapená, jak je vegetariánská strava chutná. Velmi dobré, včetně nášupů! – Odvykla jsem si sahat automaticky po solničce či cukřence. Díky stravě, pohybu a pohodě jsem zhubla za dva týdny 3,5 kg. – Tuto stravu jsem zkusil poprvé, a nebylo to vůbec marné. Nevidím problém být vegetariánem.

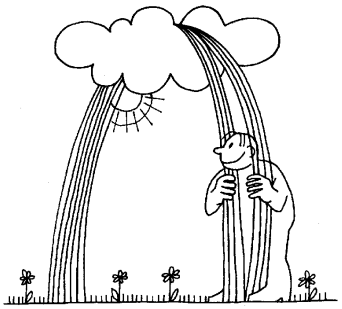
Ráda zpívám, tak jsem si přišla na své. Velmi se mi líbila ranní zamyšlení. Byla jako pohlazení na duši.

Dostalo se mi nejen perfektní masáže, ale navíc i cenných zdravotních rad! – Pan M. poskytuje tělu úlevu – a masíruje s láskou. – Léčím se s páteří, ale s tak vhodnými cviky jsem ještě nesetkala – díky za ně.

Jsem opravdu ráda, že tyto pobyty organizujete. Velmi mne to obohatilo, cítím se lépe a nechce se mi nazpátek do civilizace. – Líbilo se mi, že si každý mohl vybrat, co chce, a využít pobyt tak, jak mu nejvíce vyhovovalo. – Vstřícnost, pohoda, celkově přínosné! – Pojedu příští rok znovu. – Skvělé po všech stránkách. Lze jen doporučit a těšit se na další. – Super. Pobyt byl úžasný a velice mile mě překvapil.

Co konkrétně nabízíme?

Nabízíme vám pohodlné ubytování (ve dvou, tří- a čtyřlůžkových pokojích; každý pokoj je vybaven vlastní koupelnou, WC), výbornou čistě vegetariánskou kuchyni, masáže od zkušených masérů/masérek, rehabilitační cvičení na páteř, školu vaření a bohatý program přednášek z oblasti zdravé výživy a zdravého životního stylu. Navíc budete moci využívat perličkových lázní v části objektu specializované na vodoléčbu, kde je i sauna. A možná se seznámíte s řadou lidí, se kterými budete moci sdílet své zájmy a kteří se stanou vašimi přáteli či partnery na procházkách po okolí. Pro děti zajišťujeme dopoledne i večer (kdy probíhají organizované aktivity) program.



NEWSTART '07

Pobyt probíhá pod lékařským dohledem. Na začátku a na konci pobytu vám změříme krevní tlak, cholesterol, glykémii a hmotnost.

Cena týdenního pobytu v hotelu Maxov (zahrnuje vše výše zmíněné): 4 450 Kč. Ceny týdenního pobytu v hotelu Horník u obce Tři Studně (Českomoravská vrchovina) se pohybují od 3 950Kč, podobně jako ceny pobytu v Domě SJ v Beskydech. Děti do dvanácti let výrazné slevy, do tří (resp. čtyř) let zdarma. (Absolventi předchozích pobytů se mohou těšit na 10% slevu.)

Další informace zašleme po obdržení vaší přihlášky. Těšíme se na vás! ❑

Robert Žižka

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART '07

Hotel Maxov, Jizerské hory: 1.–8. dubna 2007 ❑
Dům SJ, Beskydy: 13.–20. května 2007 ❑
*Hotel Maxov, Jizerské hory: 1.–8. července 2007** ❑
*Hotel Maxov, Jizerské hory: 8.–15. července 2007** ❑
Hotel Maxov, Jizerské hory: 12.–19. srpna 2007 ❑
Hotel Horník, Českomoravská vrchovina: 9.–16. září 2007 ❑

** Mám zájem o sloučení do čtrnáctidenního pobytu* ❑

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Adresa:

Telefon domů/do zaměstnání:

Hlavní zdravotní problémy:

Přihlášku zašlete na: Country Life/Společnost Prameny zdraví, Nenačovice 87, 266 01 Beroun

Bližší informace získáte na bezplatné informační lince 800 105 555, e-mail: newstart@countrylife.cz

www.magazinzdravi.cz

BIOZELENINA

Jak poznáte, že prodejna nabízí zeleninu a ovoce v biokvalitě? V případě balené domácí biozeleniny vypovídá o ekologickém původu národní logo – zelená biozebra – uvedené na obale. U zahraniční biozeleniny najdete jiné logo bio nebo kód kontrolní organizace.

I u volně prodávané zeleniny máte možnost ověřit si, zda je opravdu v kvalitě bio. Každý prodejce biopotravin je povinen předložit vám certifikát o původu bioproduktů příslušného farmáře, který mu biozeleninu dodal. Certifikát bývá někdy umístěný přímo u zeleniny.

Pokud zvolíte nákup biozeleniny, získáváte jistotu, že byla vypěstována bez použití umělých hnojiv, bez postřiků syntetickými pesticidy, bez snižování úrodnosti půdy a bez znečišťování spodních vod. Při nákupu biozeleniny se můžete chovat jako zodpovědný spotřebitel. Vybírejte místní produkty s respektem k danému ročnímu období. Z cenovky zeleniny byste se měli dozvědět následující údaje: cena za jednotku, jakost, dodavatel/pěstitel, země původu.

Jak hospodaří ekologičtí zemědělci?

Hnojí pouze kompostem, zeleným hnojivem (např. směs svazenky, řepky a pelušky) a hnojem. Dodržují pestré osevní postupy, aby se vyhnuli únavě půdy z monokultur. Předcházejí výskytu chorob a škůdců např. pomocí vzájemně prospěšného sousedství rostlin (mrkev – cibule). Pečují o členitost krajiny, např. obnovují meze a malé vodní plochy, vysazují stromy a křoviny. Podporují druhovou rozmanitost (biodiverzitu) fauny a flory. Zvyšují přirozenou úrodnost půdy.

Co potvrdila věda?

Výsledky studie „Je bio skutečně lepší“ dr. Alberty Velimirové z Institutu Ludwiga Boltzmanna pro biologickou tvorbu krajiny a výzkumníka v oblasti rizik dr. Wernera Müllera potvrdily, že biozelenina obsahuje výrazně více vitaminů (např. bio bílé zelí obsahuje o 30 % více vitamínu C), má více minerálních látek, stopových prvků a méně těžkých kovů, obsahuje výrazně méně reziduí (zbytků) pesticidů a nitrátů. Biozelenina roste pomaleji, obsahuje méně vody a má přitom výrazně vyšší obsah sušiny.

Chuťové zkoušky prokázaly u ekologicky vypěstované zeleniny lepší chuť (kvůli všeobecně nižšímu obsahu vody jsou chuťové a aromatické látky koncentrovanější). Biozelenina má výrazně vyšší trvanlivost (např. u biobrambor byly vykázány o 50 % nižší ztráty při skladování).

Obsahy sekundárních metabolitů (rostlinné látky s pozitivním vlivem na zdraví) jsou v ekologicky vyprodukované zelenině o 10–50 % vyšší než v zelenině z konvenčního zemědělství. ❑

POČÍTAČ V MOZKU

Dokončení ze str. 17

má síť blízko u země – číhá na kořist ve zvláštním hnízdě, utkaném rovněž z pavučiny. S pavouci sítí je hnízdo spojeno signálním vláknem, které přenáší otřesy sítě, takže pavouk okamžitě zářegistruje chycený hmyz. Pavouk se ničemu nemusí učit. Všechno je mu dáno instinktem. Dokonce bleskové usmrcení ovládá řeklo by se „od narození“. K tomu účelu má klepítka podobná lékařské injekci. Ústí do nich jedovatá žláza a jimi svou oběť ihned usmrtí. Potom ji instinktivně omotá do pavučinového hedvábí jako do vaku, ve kterém se potrava nekazí.

Celá současná věda zabývající se vývojem i řídících počítačů není schopna vyrobit takový počítač, který by dokázal řídit všechny pohyby a procesy umělého pavouka tak, aby uměl přesně napodobit pavouka skutečného. A o srovnání co do velikosti se už vůbec nedá mluvit. Vždyť takový umělý pavouk by v sobě musel mít celou chemickou továrnu a prádelnu. Stačila by na to inteligence všech informatiků a matematiků? Každý obyčejný pavouk – křižák má všechny tyto „technické vymoženosti“ hned jak se vylíhne. I program, který mistrně ovládá. Jaká inteligence, jaký úžasný projektant musí stát za tímto malým zázrakem stvoření! ❑

Z knihy Blahoslava Balcara „Tajemství života“. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

OTEVŘENO V COUNTRY LIFE

Melantrichova 15, Praha 1

Obchod:	Po–Čt 8.30–19, Pá 8.30–17*, Ne 11–18
Restaurace:	Po–Čt 9–20.30, Pá 9–17*, Ne 11–20.30
Kosmetika:	Po–Čt 10–18, Pá 10–17*

Jungmannova 1, Praha 1

Obchod:	Po–Čt 8.30–18.30, Pá 8.30–17*
Občerstvení:	Po–Čt 9.30–18.30, Pá 10–17*

Bělohorská 80 a Čs. armády 30, Praha 6

Obchod:	Po–Čt 7.30–19, Pá 7.30–17*

Nenačovice 87 (dálniční sjezd Loděnice u Prahy)

Velkoobchod:	Po–Pá 8–12

*V měsíci dubnu otevřeno v pátek do 19 hod.

J/Ä/S/Ö/N®
PURE, NATURAL & ORGANIC

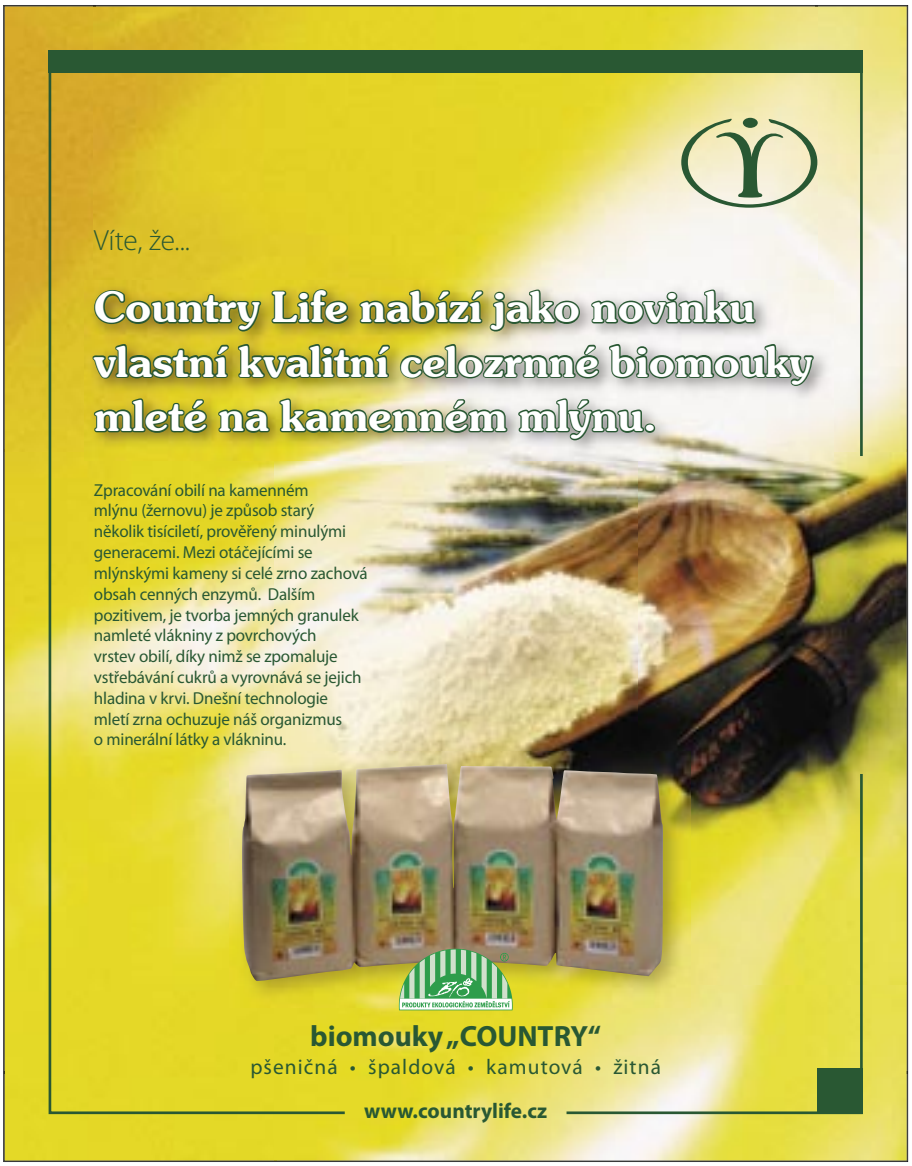
PRAMENY ZDRAVÍ
časopis pro zdravou výživu
a harmonický životní styl

vydává
Společnost Prameny zdraví
Nenačovice 87
266 01 p. Beroun 1
prameny.zdravi@countrylife.cz
tel.: 311 712 464
www.magazinzdravi.cz

šéfredaktor: ing. Robert Žižka
ilustrace: Olga Pazerini
sazba: Robert Prokopec
registrační číslo MK ČR E7115

12209/2005
267 12 Loděnice

OP



pramen zdraví
Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

Nenačovice 87
266 01 Beroun 1
tel.: 311 712 464
e-mail: prameny.zdravi@countrylife.cz

Objednávám závazně předplatné časopisu zdravého životního stylu

PRAMENY ZDRAVÍ

za částku 184 Kč/roční předplatné (č. 1–6/2007) – včetně poštovného

Prosím o zasílání na následující adresu:

Jméno a příjmení _____

Adresa _____

_____

Datum _____ Podpis _____

Vyplněný lístek zašlete, prosím, na adresu redakce:
Country Life, Nenačovice 87, 266 01 Beroun 1, tel.: 311 712 464

Na Slovensku rozesílá OZ Život a zdravie, Jasovská 27, 851 01 Bratislava, tel./fax: 02-6381-4872