ČÍSLO 5 / ZÁŘÍ – ŘÍJEN 2004 ROČNÍK X / 22 Kč

prameny ZDRAVÍ

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

VÍRA A ZDRAVÍ

Jsou věřící lidé zdravější než jejich nevěřící sousedi? Podle výzkumu vypracovaného na National Institute for Health Care Research (NIHR) to vypadá, že ano.

Tato nezisková organizace, v jejímž čele stojí Dr. David Larson, sponzorovala řadu studií, které zkoumaly roli, jakou hraje duchovnost ve zdraví a v procesu léčení. Tento výzkum potvrdil, že jak po stránce duševní, tak tělesné, se věřící lidé těší lepšímu zdraví než jejich nevěřící přátelé.

Po staletí existovala pečlivě narýsovaná dělící čára mezi vírou a vědou. Studium přírodních a vysvětlitelných jevů bylo doménou vědy. To, co se nedalo vysvětlit, zůstávalo ve sféře víry. Pro společnost bylo naprostým tabu mísit tyto dvě věci dohromady, a to zvláště v medicínské praxi.

Z OBSAHU:

RECEPTY NA FAJN ČASY 5
DEPRESE A ÚZKOSTI 8
SEMÍNKA Z HROZNŮ 9
MUŽSKÁ PLEŠATOST 10
SEXUÁLNÍ MRAVNOST 12
TICHO PŘI DÍLE 14
HEZKÁ I UVNITŘ 15
PRŮMYSLOVÝ SPORT 16
ROPÁCI 17
ZELÍ – LÉČÍ VŘEDY 23

Mnozí v lékařské praxi však začínají nyní přicházet na to, že zdraví je něčím mnohem více než pouhým tělesným fenoménem. Zahrnuje tělo, duši a ještě více.

Podle posledního výzkumu NIHR má přibližně 70 lékařských fakult (v USA) dnes ve svém curriculu jako předmět spi-

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

Muži vystaveni nelehké volbě

Muži, absolvovali byste raději screening na rakovinu tlustého střeva, či na rakovinu prostaty?

Nejedná se o možnost volby, kterou by mohlo být nějak zvlášť závidět, ale nový výzkum ukazuje, že muži si skutečně vybírají spíše jednu z těchto procedur. Ale zřejmě ne tu důležitější.

Data z Centers for Disease Control v Atlantě ukazují, že 75% z 49 000 mužů starších padesáti let se podrobilo vyšetření na přítomnost rakoviny prostaty aspoň jednou v životě, zatímco vyšetření na rakovinu tlustého střeva se podrobilo jenom 63 % z nich.

Odborníci na rakovinu nejsou tímto trendem nadšeni, protože rakovina tlustého střeva (a konečníku) je druhou nejčastější příčinou úmrtí na rakovinu (v USA). Tato rakovina se dá velmi dobře léčit, pokud se ji podaří zachytit v raném stadiu. Prospěšné účinky vyšetření na rakovinu prostaty nejsou tak jednoznačné.

Journal of the American Medical Asssociation

Mydlete se...

Chcete být zdraví? Pak užívejte často mýdlo. Výzkum vypracovaný na Ryerson Polytechnic University v kanadském Torontu prozradil, že lidé, kteří si myli ruce vodou a mýdlem více než sedmkrát denně, měli čtyřikrát nižší výskyt nachlazení či chřipky než lidé, kteří si ruce myli méně často.

Rada pro zdravou rodinu proto doporučuje všem, kteří chtějí úspěšně bojovat s nestydatými bacily:

Myjte si celé ruce, nejenom dlaně. Mikroby se mohou skrývat pod vašimi nehty, v kůžičce nehtů či ve vráskách vašich rukou.

Myjte si ruce minimálně 15 vteřin.

Používejte teplou, tekoucí vodu, abyste odstranili bacily z kůže a spláchli je pryč. Voda musí být dostatečně teplá, aby dokázala projít olejovým povlakem, který se na vašich rukou vytváří.

Vždy používejte mýdlo, pouhé oplachování vodou nestačí. I když kostka mýdla nepřenáší bacily, tekuté mýdlo může být pro někoho nejlepším řešením, zvláště pro malé děti, jejichž prstíčky nedokáží obejmout celou kostku mýdla.

Canadian Journal of Infection Control

ritualitu. Dr. Christina M. Puchalski, profesorka na George Washington University School of Medicine and Health Science, učí hodiny spirituality a medicíny na George Washington University i Georgetown University. Vnímá tento trend v lékařském vzdělávání jako návrat k celostní medicíně a trvá na tom, že spiritualita by měla být považována za široce vymezený pojem, který se zabývá mnoha oblastmi lidského života a neměl by být vztahován na organizované náboženství.

ZKOUMÁNÍ VZTAHU

Dr. Jeff Levin, sociální epidemiolog a dříve profesor na lékařské fakultě, se již od poloviny osmdesátých let zabývá vztahem mezi spiritualitou a zdravím. Když vypracovával svoji diplomovou práci na University of North Carolina v Chapel Hill, objevil jeden neznámý vědecký článek, který ukazoval, že stovky dospělých mužů, kteří často navštěvovali bohoslužby, měly nižší krevní tlak než muži, kteří bohoslužby nenavštěvovali, a to i poté, co byly do zkoumání zahrnuty faktory jako věk, kouření a socioekonomický status. Byl touto záležitostí tak zaujat, že strávil pět let včetně nocí a víkendů tím, že se snažil shromáždit více poznatků o vztahu mezi vírou a zdravím.

Ve své nedávno vydané knize „God, Faith, and Health“ (Bůh, víra a zdraví) dr. Levin vysvětluje, jak lze zdravotně prospěšným účinkům náboženské praxe rozumět z pohledu fyzické perspektivy (tj. zdravotní návyky, jako je např. strava, sexuální zdrženlivost, vyhýbání se tabáku a alkoholu). Další prospěšné účinky, které dávají smysl z pohledu psychologického, zahrnují pozitivní pohled na sebe samého, pocit smysluplnosti v životě a členství v sociálních skupinách, které nabízejí oporu. Dr. Levin prozkoumává přesvědčující důkazy o vztahu mezi zdravím a řadou duchovních praktik, jako je např. modlitba, návštěva bohoslužeb, meditace a víra v Boha. Cituje příklady z kultur, které jsou velmi odlišné – z křesťanství, judaismu a jógy – a pohlíží na řadu způsobů, kterými může duchovní život zabránit vzniku nemoci a napomoci dobrému zdraví a pocitu pohody.

SPECIFICKÉ CESTY

Jednou z prvních studií, které zkoumaly specifické cesty, kterými víra může působit na zdraví, byla studie vypracovaná dr. Haroldem Koenigem, vědeckým pracovníkem Duke University Medical Center. Ve studii na 1 718 starších lidech v Severní Karolině, kteří navštěvovali aspoň jednou týdně kostel, zjistil, že měli pouze poloviční pravděpodobnost oproti lidem, kteří do kostela nechodili, že budou mít zvýšenou hladinu interleukinu 6 (IL-6), což je zánětlivý mediátor imunitního systému, který hraje roli v řadě nemocí. Byla zformulována hypotéza, že pokud náboženská víra dokáže zredukovat stres, měla by dokázat udržet pod kontrolou i tvorbu látek, které narušují schopnost těla bojovat proti nemoci. Bylo zjištěno, že jednou takovou látkou je IL-6. Poznatky dr. Koe-

KDYŽ DR. JEFF LEVIN VYPRACOVÁVAL SVOJI DIPLOMOVOU PRÁCI, OBJEVIL JEDEN NEZNÁMÝ VĚDECKÝ ČLÁNEK, KTERÝ UKAZOVAL, ŽE STOVKY DOSPĚLÝCH MUŽŮ, KTEŘÍ ČASTO NAVŠTĚVOVALI BOHOSLUŽBY, MĚLY NIŽŠÍ KREVNÍ TLAK NEŽ MUŽI, KTEŘÍ BOHOSLUŽBY NENAVŠTĚVOVALI. BYL TÍM TAK ZAUJAT, ŽE STRÁVIL NÁSLEDUJÍCÍCH PĚT LET TÍM, ŽE SE SNAŽIL SHROMÁŽDIT VÍCE POZNATKŮ O VZTAHU MEZI VÍROU A ZDRAVÍM.

niga byly publikovány v článku, který se v roce 1997 objevil v časopise Journal of Psychiatry in Medicine.

Koenig říká, že procházel záznamy a zjistil, že věřící lidé tráví v nemocnici méně času, jsou zdravější, zotavují se rychleji, mají méně srdečních záchvatů a obecně se jim daří vyrovnávat se s životními výkyvy pozitivněji. Další studie hlásí, že věřící lidé mají tendenci žít o třicet procent déle a těšit se lepšímu tělesnému i duševnímu zdraví. Rovněž mívají lepší manželství, méně užívají návykové látky a mají silnější podpůrné systémy. Dokonce i skeptici, říká dr. Koenig, by měli věnovat pozornost těmto posledním poznatkům, a to z důvodu praktických úspor zdravotních pojišťoven a nemocnic. Radí, aby lékaři brali v úvahu víru pacientů a snažili se ji využít při snaze pomoci jim zotavit se z nemoci.

LEPŠÍ CELKOVÁ POHODA

Věřící lidé soustavně vykazují vyšší hladinu tělesného a duševního zdraví a funkčnější vztahy, to jsou výsledky studie vypracované psychiatrem Danielem Larsonem, která byla rovněž sponzorována NIHR. V oblasti psychiatrie se ukázalo, že ve 92% případů mělo náboženské vyznání pozitivní účinek a že věřící lidé žili déle než lidé nevěřící. Tento autor rovněž zjistil, že kuřáci, kteří nebyli věřící, měli „sedmkrát vyšší riziko, že budou mít zvýšený krevní tlak než ti, kteří uvedli, že víra je pro ně důležitá."

Studie na starších ženách, které byly hospitalizovány se zlomeninou krčku, zveřejněná v roce 1990 v časopise The American Journal of Psychiatry, zjistila, že ty ženy, které byly nábožensky založené, méně trpěly depresemi, jejich pobyt v nemocnici býval kratší a dokázaly při propuštění z nemocnice ujít delší vzdálenost než ženy, které nebyly nábožensky založené.

KONTROVERZNÍ NAVZDORY STUDIÍM

Koncept vztahu víry a zdraví zůstává kontroverzní navzdory řadě vědeckých studií, které o tomto vztahu svědčí. Někteří lékaři a vědci jej prostě zcela odmítají.

Jednou z nejčastějších námitek je, že dochází k pocitu selhání u věřících lidí, kteří onemocní. Mohou dávat do souvislosti své onemocnění s duchovním selháním. Dr. Levin se staví k této kritice čelem. Vysvětluje, že duchovní život negarantuje dobré zdraví nebo prodloužení života. „Epidemiologie (vědecký obor zabývající se rozšířením nemocí v populaci a způsoby, jak je udržet pod kontrolou) se zabývá průměry a zprůměrovaná data mají tendenci zakrývat nebo zatemňovat výjimky. Epidemiologie není schopna se těmito otázkami zabývat."

Věřící lidé soustavně vykazují vyšší hladinu tělesného a duševního zdraví a funkčnější vztahy, to jsou výsledky studie vypracované psychiatrem Danielem Larsonem.

V oblasti psychiatrie se ukázalo, že ve 92% případů mělo náboženské vyznání pozitivní účinek a že věřící lidé žili déle než lidé nevěřící.

Dr. Levin vysvětluje, že váha publikovaných poznatků jednoznačně potvrzuje, že duchovní život zdraví ovlivňuje. Vysvětluje, že koncept propojení těla, duše a ducha již mění lékařskou praxi, lékařské vzdělávání a vědecký výzkum. Tyto změny jsou založeny na vědecké epidemiologii a velmi pravděpodobně samy od sebe nezmizí.

Vášnivým kritikem souvislosti mezi vírou a zdravím je Richard P. Sloan, profesor na katedře psychiatrie v Columbia University. Svým článkem v časopise New England Journal of Medicine zpochybňuje platnost studií, které podporují tento model. Rovněž protestuje proti kurzům probíhajícím na lékařských fakultách, jejichž jediným předmětem jsou záležitosti okolo spirituality. Rozhodnutí v oblasti víry jsou osobní a soukromou záležitostí každého člověka, říká, a nemají žádné místo ve vztahu lékaře s pacientem.

Stoupenci souvislosti mezi vírou a zdravím naopak argumentují tím, že lékaři by neměli zneužívat své autoritativní pozice tím, že prosazují své vlastní představy. Je zřejmé, že na prvním místě by mělo vždy být blaho pacienta.

Dá se předpovědět, že někteří náboženští fanatici budou interpretovat výše zmíněné poznatky jako příklady Boží intervence. Dr. Levin takový výklad odmítá. Jednotliví pacienti však budou nepochybně interpretovat své zdravotní výsledky, jak si budou přát – i ve světle své víry a duchovních zkušeností. ❑

Nellie Jones, Vibrant Life, January/February 2004

Čistící prostředky jako zabijáci

Podle studie vypracované v roce 1997 Světovou zdravotnickou organizací (WHO) bude osmdesát procent všech případů rakoviny v jedenadvacátém století připadat na vrub životního stylu a okolního prostředí. A kde se nalézají mnohé z faktorů, které způsobují rakovinu? Přímo u nás doma!

Agentura pro ochranu životního prostředí (EPA) uvedla, že toxické chemikálie nacházející se v dnešních domácnostech mohou způsobit rakovinu třikrát spíše než poletující částice venku na ulici. A jaký je největší viník? Čistící prostředky.

Namísto toho, abychom se prostě vzdali a nechali vyhrát špínu a mastnotu, zamysleme se nad následujícími doporučeními:

Vyhýbejte se čistícím prostředkům na bázi petroleje a prostředkům obsahujícím chlór, čpavek a fosfáty.

Nezapomínejte, že tradiční čisticí prostředky na toaletu, sporák a nábytek obsahují největší množství toxinů.

Vybírejte si čistící prostředky, které se aplikují rukou, spíše než ve spreji. Nikdy nemíchejte dva čistící prostředky dohromady.

Při práci nepoužívejte horkou vodu, která se rychle vypařuje a toxiny z čistících prostředků se tak dostávají do vzduchu.

Požádejte děti, a to zejména ty malé, aby si hrály někde jinde, když uklízíte.

Nikdy nepoužívejte chemické čistící prostředky v dětských ložnicích nebo pokojích, kde si hrají.

Household Toxins Institute, Burlington, Vermont

Mléko jako viník nemocí u Britů

Dvoučlenný britský manželský vědecký tým poukazuje na mléko jako na příčinu chronické únavy, artritidy a střevních problémů u milionů svých spoluobčanů.

Dr. Stephanie Matthewsová a profesor Anthony Campbell jsou přesvědčeni, že lidé postižení těmito problémy, trpí intolerancí laktózy, cukru, který se v mléku přirozeně nachází.

Dr. Matthewsová, která vede speciální kliniku v Llandough Hospital v Cardiffu ve Walesu, zabývající se pacienty, kteří nedokáží strávit laktózu, uvedla, že u více než 250 pacientů se projevilo znatelné zlepšení a často úplné vymizení všech příznaků poté, co ze stravy vyloučili mléko a mléčné výrobky.

News.independent.co.uk

DÝCHATI NEBEZPEČNO

Pokojové rostliny umí podstatně více než pouze vylepšit vzhled našich bytů nebo kanceláří. Obohacují vzduch o kyslík, pohlcují oxid uhličitý a některé vynikají dokonce schopností odstraňovat ze vzduchu určité toxické látky.

Chcete říct, že vzduch v našich domovech a na pracovištích je také znečištěn?

Ve stále větší míře. Mnohé moderní domy a kanceláře jsou velice účinně izolovány z důvodu šetření energií. Tato výhoda se však někdy obrací proti nám v podobě nedostatečné ventilace a možné akumulace nejrůznějších toxických látek ve vzduchu.

Nejškodlivější je samozřejmě tabákový kouř. K jedovatým látkám však patří například i formaldehyd, který se může vypařovat z dřeveného nábytku; další chemické látky se uvolňují z koberců, kopírek, tiskáren, čalounění, nejrůznějších čistících prostředků, šatů, které jsme právě přinesli z čistírny. Oxid uhelnatý a oxid dusičitý, dva jedovaté plyny, se nacházejí ve zplodinách unikajících z topných těles (topidel) na plyn, olej nebo uhlí, z krbů či malých benzinových kamínek.

Další problémy mohou vznikat z prachu, různých drobných nečistot, plísní a hub, ozonu, olova, azbestu, zbytků pesticidů a v některých oblastech i z radonu. Radon je přírodní radioaktivní plyn, který je přítomný na celém zemském povrchu. V budovách se může hromadit a dosahovat vysokých koncentrací.

Jak tyto látky působí na lidi?

K příznakům patří pálení očí, bolesti v krku, bolesti hlavy, kašel, slabý výkon, zvedání žaludku, závratě, pocit vyčerpání nebo i deprese. Někdy se skupině těchto příznaků říká „syndrom nemocné budovy“.

Jak se proti tomu můžeme bránit?

Způsoby ochrany lze rozdělit do dvou základních skupin. Dokonalá, stoprocentní ochrana samozřejmě neexistuje, ale rozhodně můžeme různé vlivy výrazně omezit.

V první řadě je to kontrola expozice:

Přísně dodržujte zákaz kouření v uzavřených místnostech. Tabákový kouř obsahuje stovky škodlivých látek.

Přesvědčte se, zda všechna topidla na plynná, kapalná i tuhá paliva mají dokonale těsnící odvod zplodin. Totéž platí i pro krby. Je-li to možné, dejte si k plynovému sporáku namontovat digestoř (odsávací zařízení v kuchyni).

Dbejte na dobrou údržbu všech topidel i klimatizačních zařízení. Pravidelně vyměňujte vzduchové filtry.

Dbejte na to, aby komín pro odvod zplodin byl vždy ve vyhovujícím stavu.

Je-li to možné, omezte užívání osvěžovačů vzduchu.

Nenechávejte běžet dlouho motor auta v garáži nebo v blízkosti otevřeného okna.

Za druhé – lepší větrání:

Nejjednodušší řešení problému znečištěného vzduchu v bytě je otevřít okna a zajistit dostatečné větrání. Čerstvý vzduch nejenom zředí koncentraci nejrůznějších škodlivých látek přítomných v místnosti, ale přivane také více kyslíku. Mnohdy si neuvědomujeme, že v uzavřených prostorech je tentýž vzduch mnohokrát opakovaně vydýcháván. Tím samozřejmě klesá podíl kyslíku a naopak se zvyšuje podíl oxidu uhličitého a dalších odpadních látek, což může vést ke zvýšené únavě, malé výkonnosti a dokonce i bolestem hlavy.

Zde je několik nápadů:

Pokud máte např. v kanceláři centrální klimatizaci nebo topení, nastavte si ventilaci o něco víc, abyste měli dostatečný přívod čerstvého vzduchu. Bude vás to sice stát víc peněz, ale pocit zdraví a větší výkonnost vám to vynahradí.

Alespoň jednou denně pořádně vyvětrejte. Pokud žijete v oblasti s větším znečištěním ovzduší, pak větrejte raději v noci nebo brzo ráno. Studie potvrzují, že hladina smogu se prudce snižuje po západu slunce.

Spěte u otevřeného okna. Je-li to možné, zajistěte, aby vaší ložnicí volně proudil vzduch. Ráno se probudíte svěžejší.

Co si myslíte o čističkách vzduchu?

Problémem těchto přístrojů je, že jsou drahé a některé mají pouze omezenou účinnost. U osob s alergiemi a astmatem nicméně používání čističek snižuje nemocnost. Lze je také doporučit každému, kdo je nucen vdechovat tabákový kouř, ať už doma nebo na pracovišti.

Jak ovlivňuje naše zdraví vzduch, který dýcháme?

Vzduch obsahuje asi 21 procent kyslíku, zbytek tvoří dusík a několik dalších plynů. Protože lidský organismus je na kyslíku závislý, každá z našich 100 trilionů buněk ho musí dostat v dostatečném množství,

VZDUCH OBSAHUJE ASI 21 PROCENT KYSLÍKU, ZBYTEK TVOŘÍ DUSÍK A NĚKOLIK DALŠÍCH PLYNŮ. PROTOŽE LIDSKÝ ORGANISMUS JE NA KYSLÍKU ZÁVISLÝ, KAŽDÁ Z NAŠICH 100 TRILIONŮ BUNĚK HO MUSÍ DOSTAT V DOSTATEČNÉM MNOŽSTVÍ, JINAK ODUMŘE. KYSLÍK ZE VZDUCHU JE VYCHYTÁVÁN (ABSORBOVÁN) V PLICÍCH A DOPRAVOVÁN PROSTŘEDNICTVÍM ČERVENÝCH KRVINEK AŽ K BUŇKÁM.

Alespoň jednou denně si doma (i v kanceláři) pořádně vyvětrejte.

Pokud žijete v oblasti s větším znečištěním ovzduší, pak větrejte raději v noci nebo brzo ráno.

Studie potvrzují, že hladina smogu se prudce snižuje po západu slunce.

jinak odumře. Kyslík ze vzduchu je vychytáván (absorbován) v plicích a dopravován prostřednictvím červených krvinek až k buňkám. Buňky dostatečně zásobené kyslíkem jsou zdravé buňky, které budou přispívat k celkovému zdraví a pohodě. Škodlivé je naopak vše, co omezuje vstup kyslíku do plic anebo schopnost organismu dopravit jej k buňkám.

Molekuly vzduchu mohou být nabité pozitivně nebo negativně. Znečištěný vzduch obsahuje obvykle více pozitivně nabitých iontů. Takový je například vzduch kolem dálnic a letišť nebo v uzavřených, špatně ventilovaných místnostech.

Vzduch s převahou negativně nabitých iontů můžeme dýchat v oblastech, kde jsou vodní či zalesněné plochy – kolem jezer, poblíž řek a vodopádů, na mořské pláži, v lese, ale také po bouřce. Vdechování takového vzduchu přináší organismu velké osvěžení.

Další způsob, jak se můžete cítit lépe, je čas od času si udělat přestávku v práci a několikrát se zhluboka nadechnout. To dodá vašemu organismu „extra dávku kyslíku“ a lépe se zbavíte oxidu uhličitého.

Další způsob, jak občerstvit organismus kyslíkem, je pohyb. Tělesné cvičení rozproudí krev a tím se okysličí celý váš organismus.

A nezapomeňte na domácí rostliny. Doporučuje se přibližně na každých 10 m^2 umístit jednu rostlinu. Živé rostliny nejenom očistí vzduch od některých toxických látek a obohatí ho kyslíkem, ale jako bonus vám možná přidají i několik negativně nabitých iontů! ❑

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

RECEPTY NA FAJN ČASY

Na otázky zájemců o zdravý životní styl odpovídá MUDr. Igor Bukovský, odborník v oblasti výživy a prevence chorob, který se pravidelně zúčastňuje mezinárodních vědeckých kongresů a často vystupuje ve slovenském rozhlase i v televizi.

Věříme, že jeho odpovědi budou praktickým přínosem pro zdraví i kuchyni nejedné čtenářky (i nejednoho čtenáře) časopisu Prameny zdraví.

Co je to homocystein a kde se tvoří? Četl jsem, že přispívá ke vzniku ischemické choroby srdeční.

Homocystein se dnes skutečně považuje za samostatný rizikový faktor aterosklerózy, ischemické choroby srdeční, mozkové mrtvice i některých dalších nemocí. Je to aminokyselina, která se v těle vytváří z esenciální aminokyseliny obsahující síru – metioninu. Porucha enzymů, které proměňují homocystein zpět na metionin anebo tvoří cystein, případně nedostatek vitamínů skupiny B (hlavně kyselina listová, pyridoxin a vitamín B 12) potřebných na tyto reakce, vede k nadbytku homocysteinu v krvi. Tento nadbytek je pro buňky toxický. Podle výzkumu z posledních roků trpí zvýšenou hladinou homocysteinu v krvi v důsledku nesprávné výživy (nadbytek metioninu ze živočišných potravin, nedostatek kyseliny listové ze zeleniny a luštěnin) a konzumace alkoholu velmi mnoho lidí. Patříte k nim? Mimochodem, nedávná studie ukázala, že veganská strava je schopná za jediný týden snížit hladinu homocysteinu o 13 %.

Mohou bolesti hlavy souviset s potravou?

Ano a poměrně často. Porucha regulace cév zásobujících mozek může být způsobená některými látkami (např. tyramin, oktopamin, fenyletylamin apod.). Nejvíc těchto látek se nachází v červeném víně, čokoládě, tvrdých a zrajících sýrech, uzeninách, masových konzervách a kysaném zelí. Pokud vás hlava bolívá soustavně, zkuste vyloučit tyto potraviny na 3–4 týdny z vašeho jídelníčku a pozorujte reakci organismu. Pokud se bolesti zmírní, nebo úplně ztratí, znamená to, že migréna souvisí s reakcí na některou potravinu. Potom zkuste tyto potraviny opět vyzkoušet s intervalem 3–7 dní. Jestliže se

bolesti objeví po některé potravině znovu, vyřaďte ji a snažte se jí důsledně vyhýbat.

Je pravda, že zelený čaj chrání před rakovinou?

Podle všeho ano, i když důkazy zatím pocházejí ze studií na zvířatech. Zelený čaj obsahuje mnoho silných antioxidantů – katechinů, které nejen chrání buňky před rakovinou, ale chrání také cévy před aterosklerózou, mají protisrážlivý, protizánětlivý, antibiotický a antivirový účinek, pomáhají při průjmu, chrání před vznikem zubního kazu a dásně před zápalem a paradentózou.

Proč tvrdíte, že se nemá během jídla a po jídle mnoho pít?

Protože jestliže zapíjíte jídlo tekutinou, nepožvýkáte je důkladně, tak to nejen ohrožuje zdraví sliznice, ale také zhoršuje trávení sacharidů a může vést k nadýmání. Jestliže pijete během jídla, v žaludku a tenkém střevě se ředí trávicí šťávy, což také trávení zhoršuje a navíc část potravy je ze žaludku „spláchnutá“ tekutinou do střev dříve, než ji stihly žaludeční enzymy natrávit – další potenciální důvod pro poruchy trávení a plynatost.

Má sauna nějaký vliv na hubnutí?

Ne, pokud v ní nestrávíte několik dní bez jídla, což samozřejmě nedoporučuji. Člověk po dobrém saunování může vážit i o několik kilogramů méně, ale uvědomte si, že podkožní tuk se teplem ani nerozpouští, ani nespaluje – to se jen pocením ztrácí voda. Všechnu vypocenou vodu je nutné po saunování doplnit – a hned je po „zhubnutí“. ❑

Igor Bukovský pracuje jako vědecký pracovník ve FÚ LF UK v Bra-tislavě. Otázky i odpovědi pocházejí z kuchařky „Recepty na fajn časy“, kterou napsal společně se svojí ženou. Vydalo nakladatelství Advent-Orión.

BIOPOTRAVINY?
COUNTRY LIFE!

Melantrichova 15
& Jungmannova 1, P-1

OTEVŘENO
denně kromě soboty
od 8.30 (ne 11) hodin

Stálé odkašlávání může být známkou potíží

Pokud si vaše dítě stále odkašlává, i když pro to není žádný zřejmý důvod, možná byste mu měli nechat udělat testy na astma – i když se neprojevují žádné jiné příznaky tohoto onemocnění.

Vědci na Krétě studovali v nedávné době více než stovku dětí, jejichž rodiče uvedli, že děti si pravidelně odkašlávají. Polovina z 61 dětí, u kterých nebylo v minulosti diagnostikováno astma, ve skutečnosti trpěla mírnou formou tohoto onemocnění. Poté, co se těmto dětem dostalo léčby, odkašlávání i funkce jejich plic se zlepšily.

Sípání a kašlání jsou považovány za běžné příznaky astmatu, který je hlavním chronickým dětským onemocněním, postihujícím pouze v USA 7,7 milionu dětí mladších osmnácti let.

New England Journal of Medicin

Uctívání slunce

Většina lidí se světlou pokožkou potřebuje denně vystavit svoji kůži na 10–15 minut slunečním paprskům. Lidé s tmavou pokožkou potřebují ještě delší dobu. Proč? Kvůli vitamínu D.

Slunce, vedle toho, že poskytuje teplo a světlo, je životně důležitým zdrojem vitamínu D pro člověka. Vaše kůže reaguje na vystavení slunečnímu svitu tvorbou tohoto důležitého vitamínu (přesněji řečeno hormonu).

Odborníci jsou toho názoru, že potřebujeme minimálně 200 až 600 IU (mezinárodních jednotek) tohoto vitamínu denně.

Když tedy ještě foukají zimní větry, snažte se aspoň vystavit svoji tvář, krk a paže slunci, kdykoliv je to možné. Nenechte se však unést. Pokud si chcete sluníčka užívat více, aniž byste si uškodili, užívejte raději krémy na opalování.

National Institutes of Health

BUŇKA MUSÍ BÝT ZDRAVÁ

Učebnice fyziologie uvádějí, že pokud by buňka nemohla odstraňovat svoje zplodiny – toxické látky, odumřela by do 24 hodin! Znamená to tedy, že má-li se buňka očišťovat a zbavovat odpadu, potřebuje pohyb!

Ach jo, už se hrozíte, s čím to zase na vás jdu? Snad abyste začali cvičit? Brr! Prosím vás, počkejte ještě chvíli, neházejte časopis do koše! Vždyť jde o vaše zdraví.

Představte si sáček z vysavače. (Že to nemá s cvičením nic společného?) No tak, zkuste si představit ten sáček. Je uložený na jednom místě a plní se a plní - špínou. Najednou přijde chvíle, kdy musíte sáček vytáhnout a pořádně s ním zatřepat a vyprášit ho. Nikdo vás sice nemůže donutit, abyste něco takového dělali, ale vy to rádi uděláte, protože víte, že přeplněný sáček způsobí ucpání vysavače a ten nebude schopný „spolknout“ ani jediné zrnko prachu. Přitom stačí trochu protřepání (vlastně tělocviku) – a vysavač znovu pracuje výborně.

Jak vypadá „cvičení“ buněk? Buňky téměř všech tkání omývá tekutina. Tato tekutina podléhá neustálému koloběhu. Přechází z cév do tkání, musí se filtrovat a znovu je odváděna pryč. Tak se zabrání tomu, aby vám do gigantických rozměrů nenatekly nohy, víčka anebo jiné tkáně. Všechny tkáně tuto tekutinu drénují (odvádějí) do lymfatického systému. Lymfatický systém je tvořen lymfatickými cévami (kanalizační potrubí) a lymfatickými uzlinami (filtrační stanice). Je to perfektně promyšlený systém očišťování buněk od toxických zplodin!

Tekutina protékající lymfatickým systémem se nazývá lymfa a obsahuje bílkoviny a velké látkové částice, které nemohou být odstraněny krví. Všechny jedy, bakterie, viry a cizorodé látky jsou z buněk „spláchnuty“ jakoby zatažením „důmyslné páčky“. Tou důmyslnou páčkou je činnost svalů při pohybu. Činnost svalů působí – jako pumpa – na posun lymfy v lymfatických cévách. A jsme u toho – zdraví buňky vyžaduje pohyb! Nelekejte se! Nikdo nechce, aby se z vás stali olympionici. Je prokázáno, že stačí třikrát týdně třicet minut intenzivního cvičení. Tím dostatečně pomůžeme svému tělu. Stačí rychlá chůze, tenis, fotbal, plavání. Že nemáte čas? Týden má sto šedesát osm hodin a buňky po vás chtějí jen hodinu a půl! Pokud patříte k těm, kdo jsou neustále unaveni a necítí skutečnou radost ze života, „zacvičte“ svými buňkami třikrát týdně. A věřte, toto zpestření vám brzy moc „zachutná“.

KYSLÍK

Zkuste si teď ucpat pusu a nos a zadržte dech tak dlouho, jak jen vydržíte. Tak co? Kolik sekund? Minuta? Jedna a půl? Bez dýchání bychom dlouho žít nemohli, viďte? Teď si ucpěte nos, do úst strčte brčko a zkuste dýchat přes ně. Jde to? Co že jste tak zrudli? Protože se dusíte. Kdo? My. Nezapomeňte. My – to jsou naše buňky! To se dusí naše buňky, když nedýcháme tak, jak máme. Naše buňky při nedostatku

VODA, ČISTÁ VODA – TO JE HLAVNÍ TEKUTÉ MÉDIUM KAŽDÉ BUŇKY. VODA UMOŽŇUJE ROZPOUŠTĚNÍ A POHYB DŮLEŽITÝCH LÁTEK V BUŇCE. VODA SE PODÍLÍ NA TVORBĚ STRUKTURY TKÁNÍ. BEZ VODY BY BYLO NAŠE TĚLO POUHOU TŘICETIKILOGRAMOVOU HROMADOU SUCHÉ HMOTY.

Mnohé látky, které jsou často předepisovány jako léky, mají vedlejší účinky; negativně působí na buňky a jejich funkce.

Mohou sice příznivě ovlivnit jednu funkci, zároveň však poškodí jinou.

kyslíku mění barvu. Byt, auto, pracoviště, byt, obchod, městské centrum, pracoviště, byt, autobus, byt, kino… Pořád nutíme naše buňky dýchat jenom přes tenoučké brčko. Dejme jim trochu víc kyslíku! Jestliže se rozhodneme svými buňkami zahýbat, udělejme to – aspoň dvakrát týdně – někde v přírodě, na čerstvém vzduchu. Že to tam u vás moc nevoní? Najděte si lepší místo. Potřebujeme už konečně vytáhnout brčko z úst našich buněk a rozdýchat se plnými doušky. Bez přísunu kyslíku nemají buňky mnoho šancí na přežití.

POTRAVA

Tato kapitolka by měla být nejdelší. Jistě sami uznáte, že zrovna česká kuchyně nemůže být vzorem racionálního stravování. V našem jídelníčku je stále ještě co měnit. Základní doporučení pro správné stravování, kterým se dá výrazně snížit riziko rakoviny, infarktu, aterosklerózy, cukrovky apod., najdete v příloze na konci knihy. Vyloučit z našeho jídelníčku škodlivé potraviny, jako jsou uzeniny, vnitřnosti zvířat, červené maso, sladkosti, čokoláda, výrobky z bílé mouky, rafinovaný cukr a tuk, slazené nealkoholické nápoje či káva, se zdá možná náročné, ale často je to nezbytná cesta, kterou musíme v zájmu svého zdraví a štěstí rodiny nastoupit. „Když se podíváte na dostupné informace a data, zjistíte, že optimální množství červeného masa v našem jídelníčku je – NULA," říká dr. Walter Willett, který byl vedoucím největšího výzkumu rakoviny tlustého střeva, jaký kdy proběhl. Zdá se – vlastně je to jisté – že rostlinná strava je pro člověka optimální. Je proto na místě se ptát spolu s prof. T. Colinem Campbellem, jedním z vedoucích výzkumných pracovníků projektu Oxfordské a Cornellovy univerzity a Čínské akademie věd, který se týká vztahu výživy k různým nemocem: „Proč – jako lékaři – nedoporučujeme stravu, která je pro nás nejvhodnější? Zbavme se představy, že veřejnost není připravena využít nové informace. Já osobně lidem důvěřuji. Je na čase jim říct, že strava z kořenů, bylin, semen, květů, listů a plodů je nejzdravější a je jedinou výživou, kterou můžeme schvalovat a doporučovat."

STRES

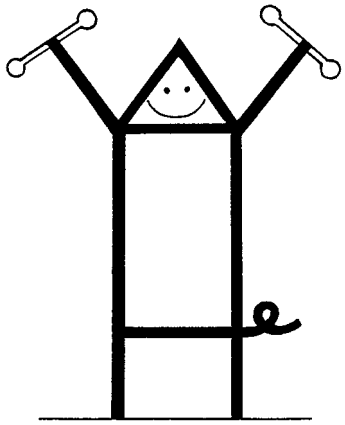
Mnohé látky, které jsou často předepisovány jako léky, mají vedlejší účinky; negativně působí na buňky a jejich funkce. Mohou sice příznivě ovlivnit jednu funkci, zároveň však poškodí jinou. Přítomnost látek, které jsou pro buňku nepřirozené, způsobuje buňce stres. Ukažme si fyzikální důsledky přítomnosti jedné cizorodé látky v organismu. Tak například alkohol. S alkoholem má u nás zkušenosti skoro každý. Vyjmenujme si některé z jeho účinků:

- odvodňuje (dehydratuje) buňky sliznice dutiny ústní a hrdla a vyvolává jejich znecitlivění,
- způsobuje podráždění, otok a zánětlivé změny tkáně hltanu, žaludku, dvanácterníku, plicní tkáně a samozřejmě jater,
- zabíjí buňky tkání uvedených orgánů a způsobuje tak vředy, krvácení nebo perforaci (proděravění jejich stěny),
- narušuje normální funkci nervových buněk,
- vyvolává otravu buněk dýchacího systému a jater,
- působí toxicky na buňky mozku (zejména na centrum volního konání, rozhodování a posuzování) a poškozuje jejich funkci, způsobuje jejich atrofii (zmenšení) a odumření.

Až budete opět držet sklenku alkoholu a cítit jeho lákavou vůni, vzpomeňte si na jeho účinky.

VODA

Voda, čistá voda – to je hlavní tekuté médium každé buňky. Voda umožňuje rozpouštění a pohyb důležitých látek v buňce. Voda se podílí na tvorbě struktury tkání. Bez vody by bylo naše tělo pouhou třicetikilogramovou hromadou suché hmoty. Je známým faktem, že jen málokdo přijímá dostatečné množství vody. Naše buňky tak trpí chronickou žízní. Kolikrát za den máte žízeň? Žízeň je projevem nefyziologického, nenormálního stavu v organismu, kdy množství vody klesne pod normu a „malé laboratoře", které neustále provádějí chemický rozbor vnitřního prostředí, hlásí mozku, že je potřeba pít. Žízni je nutné předcházet pravidelným režimem pití přiměřeného množství vhodných tekutin. Pokud by vás zajímalo, co tato formulace znamená, pak čtěte pozorně následující řádky:



Pravidelně znamená především zohlednit při pití zažívání. Proto je nejlépe pít ráno nalačno a potom vždycky jednu až dvě hodiny po jídle, naposledy třicet minut před dalším jídlem.

Přiměřené množství tekutin znamená asi šest až osm skleniček (jedna sklenička představuje objem dva až tři dl) denně. V horkých dnech a při zvýšeném pocení je potřebné zvýšit přívod tekutin. Na každý „ztracený" kilogram tělesné hmotnosti o čtyři skleničky více. Dobrým indikátorem je barva moči. Měla by být světlá až bezbarvá.

Vhodná tekutina je voda, minerální vody s nízkým obsahem sodíku (Na+) anebo zředěné bylinkové čaje. Ani zde však neplatí, že „pít dva a půl litru tekutin je dobré, ale vypít pět litrů bude ještě lepší". Dlouhodobý nadbytek tekutin může také škodit. Nenechte se zlákat širokou nabídkou nealkoholických nápojů. Obsahují příliš mnoho cukru, barviv, sladidel a aromatických přísad. Buňka potřebuje čistou vodu. Všechno ostatní si už namíchá sama.

ROZHODNĚTE SE SPRÁVNĚ

Myslím, že už máte dost informací na to, abyste se správně rozhodli. Buňky na vaše rozhodnutí čekají. Jsou na něm závislé. Patrně pro ně bude málo, budete-li se řídit v životě pouze tím, co je vám sympatické nebo co vám chutná. Ovšem jak víme, buňky nemají na vybranou. Záleží jen na vás, zda jim vytvoříte vhodné prostředí pro jejich funkce, a všechno bude O. K., anebo nade vším jen mávnete rukou, což téměř pokaždé znamená, že dostáváte K. O. ❑

Z knihy Igora Bukovského „Hledá se zdravý člověk". Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

DEPRESE A ÚZKOSTI

Dobře známými příklady dramatických změn chování, které jsou výsledkem našich pitných návyků, jsou účinky alkoholu a kofeinu. Alkohol působí jako sedativum, a to i když prvními příznaky intoxikace může být zlepšení nálady. Kofein u většiny lidí zlepšuje náladu; jeho užívání však může rychle vést k zažívání nepříjemných úzkostných stavů.

Odvykání kofeinu může být problémem, lidé, kteří se pokoušejí s jeho užíváním přestat, mohou zažívat bolesti hlavy a upadat do depresí. I když tyto nepříjemné příznaky trvají jen několik dní, jejich oběti se pokládají za těžce zkoušené (a žel, ne vždy se jim podaří zvítězit).

Náš sklon k pocitům úzkosti či depresím však ovlivňují i mnohé další látky, včetně potravin, které konzumujeme. Zřejmě nejlépe studovaným příkladem látky způsobující specifické změny nálady a nalézající se v naší potravě je esenciální aminokyselina tryptofan. Tato aminokyselina se v mozku přeměňuje na serotonin, který hraje velmi významnou roli v celé řadě reakcí v mozku. Serotonin reguluje nadměrnou dráždivost různými čichovými, chuťovými, vizuálními i sociálními podněty. Následně je ovlivňován spánek, sexuální chování, agresivita, tělesná aktivita, vnímavost (včetně vnímání bolesti) i nálada. Tabletky s tryptofanem bývají užívány proti nespavosti, svalovým křečím a v některých případech proti depresím.

Množství tryptofanu přijaté z konzumované potravy má jenom malý vliv na množství tryptofanu, které vstupuje do mozku. Nejdůležitějším faktorem, který rozhoduje o tom, kolik tryptofanu skutečně vstoupí do mozku, je koncentrace dalších aminokyselin o velkých molekulách, které jsou současně přítomny v krvi. Aminokyseliny o velkých molekulách, mezi nimi i tryptofan, mezi sebou soutěží o to, které se podaří projít „branou“ mezi krví obíhající v krevním řečišti a relativně uzavřenou mozkovou tekutinou. Strava s vysokým obsahem bílkovin (hodně masa, mléčných výrobků a vajec) poskytuje celou řadu aminokyselin, které s tryptofanem o vstup do mozku soutěží; konečným výsledkem je, že se do mozku dostane méně tryptofanu a dojde ke snížení syntézy serotoninu. Naopak strava s nízkým obsahem bílkovin a vysokým obsahem uhlohydrátů (hodně škrobů, zeleniny a ovoce) ústí v nejvyšší hladiny serotoninu v mozku – s tryptofanem soupeří o vstup do mozku méně aminokyselin o velkých molekulách. Pro vás – konzumujete-li tuto zdravější stravu – to znamená nižší hyperaktivitu, méně úzkostných stavů a depresí, nižší výskyt nespavosti.

U některých lidí jsou úzkostné stavy, deprese a únava působeny alergickou reakcí na některou potravinu. Nejobvyklejší příčinou potravinových alergií jsou mléčné výrobky, následované vejci. Dalšími běžnými viníky jsou pšenice, kukuřice a citrusové plody; dá se však říct, že prakticky kterákoliv potravina může způsobit u někoho alergickou reakci. Alergické reakce jsou často velmi nenápadné a dají se obtížně diagnostikovat, pokud není inkriminovaná potravina buď náhodou nebo schválně ze stravy vyřazena a při jejím pozdějším opětném zařazení nejsou zaznamenány nápadné projevy alergické reakce.

Vážným psychickým onemocněním, v jehož pozadí jsou u některých lidí konzumované potraviny, je schizofrenie. V klinických studiích byli identifikováni někteří pacienti, kteří reagovali dramatickou změnou chování na mléčné výrobky a na produkty obsahující hodně lepku (jako je např. pšenice, ječmen či žito). Někteří lidé trpící schizofrenií byli dokonce vyléčeni z tohoto onemocnění změnou stravy, která znamenala vyloučení inkriminované potraviny.

Když se setkám s pacientem, který si stěžuje, že trpí depresemi, obvykle začínám léčení tím, že se důkladně zabývám některými všeobecnými zdravotními principy. Nejprve jej samozřejmě vyšetřím, abych zjistil, zda netrpí nějakým vážným celkovým onemocněním, nikdy nezapomenu zkontrolovat funkci štítné žlázy. Zabývám se tím, jaké vypije množství kávy a alkoholu, i kolik konzumuje té které potraviny. Rovněž zkontroluji, zda nebere léky, které by mohly způsobovat změny v jeho chování. Mezi tyto léky patří v první řadě léky na snižování krevního tlaku (beta-blokátory), antikoncepční pilulky, sedativa; v podstatě se však dá říct, že se může jednat o jakékoliv léčivo.

Pokud jsou výsledky celkového vyšetření negativní, pak pacientovi navrhnu, aby přešel na stravu založenou na škrobovinách (brambory, obiloviny) a připomenu mu, že něco tak prostého, jako je chůze, pomáhá odstraňovat mírnější příznaky deprese i úzkostných stavů.

Moje doporučení: Přestaňte brát jakékoliv léky (pod dohledem lékaře), které by mohly způsobovat pocity úzkosti či deprese. Přestaňte pít alkoholické nápoje (i toto může být nutné vykonat pod lékařským dohledem) a nápoje s obsahem kofeinu. Přejděte na stravu založenou na komplexních uhlohydrátech (sacharidech). Denně věnujte pozornost fyzickému pohybu. Poohlédněte se po nějakém profesionálovi (duchovní, poradce, psycholog, psychiatr), který je dobrým posluchačem a se kterým byste mohli prohovořit své problémy. Užívání psychoaktivních léků předpisovaných lékařem je až úplně poslední možností. ❑

John McDougall
„The McDougall Newsletter“

SEMÍNKA Z HROZNŮ

Lidé na celém světě mají již po dlouhá staletí rádi hroznové víno a výrobky z něj. Hroznové víno se pěstuje v mnoha oblastech celého světa a hrozny jsou populárním ovocem v řadě kultur. Nefermentovaná šťáva z hroznů je také velmi oblíbená jako osvěžující nápoj, zatímco v mnoha společnostech se podává při jídle a společenských příležitostech také fermentovaná šťáva (víno).

V současné době se pěstuje více než padesát druhů hroznového vína. S čerstvými hrozny se pěstuje ve třech základních barvách: červené, zelené a tmavě modré. Každý druh má svoji vlastní barvu, chuť a strukturu. Hroznové víno dozrává v pozdním létě a na podzim.

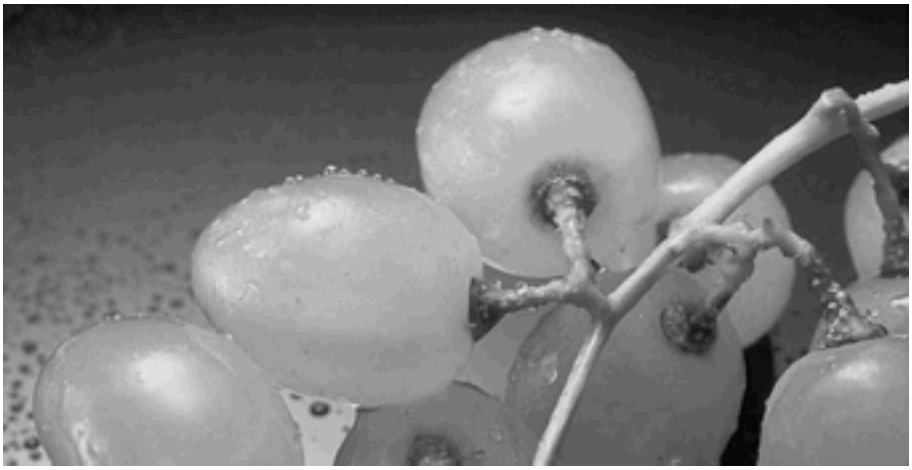
HROZNOVÉ VÍNO V DĚJINÁCH

V devatenáctém století používal John Harvey Kellogg hroznové víno k léčení pacientů s vysokým krevním tlakem. Vzhledem k tomu, že listy hroznového vína mají stahující vlastnosti, používaly se v minulosti na léčení křečových žil, průjmu a dalších nemocí. Sušené hroznové víno, známé pod názvem rozinky, je oblíbeným doplňkem, sloužícím na oslazení obilných směsí a pekařských výrobků, používá se rovněž jako zdroj rychlých kalorií.

V nedávné době bylo zjištěno, že šťáva z červeného vína obsahuje složky, které brání vytváření krevních sraženin. Kvůli této své vlastnosti začala být hroznová šťáva doporučována lidem s rizikem srdečního onemocnění. Farmakologické vlastnosti hroznové šťávy jsou výsledkem obsahu resveratrolu a dalších flavonoidů, jako je quercetin a katechin. Zdraví napomáhající vlastnosti hroznové šťávy pocházejí hlavně ze slupky hroznů, a to zvláště z červených hroznů. Tyto složky rovněž napomáhají v boji proti rakovině a mají protizánětlivé vlastnosti.

SEMÍNKA HROZNŮ JSOU TAKÉ AKTIVNÍ

V nedávné době se stala populárními také semínka hroznů, podávaná jako výživový doplněk. Semínka obsahují značná množství proanthocyanidinů, což jsou hlavní polyfenolika obsažená v hroznech. Tyto flavonoidní složky se dokáží navázat jedna na druhou a vytvářet malé polymery, kterým se říká oligomery.



VÝTAŽKY ZE SEMÍNEK HROZNŮ SNIŽUJÍ KAPILÁRNÍ PROPUSTNOST A KŘEHKOST A POUŽÍVAJÍ SE PŘI LÉČBĚ A PREVENCI CÉVNÍCH A OBĚHOVÝCH PROBLÉMŮ, JAKO JE ŽILNÍ NEDOSTATEČNOST, PERIFERNÍ ONEMOCNĚNÍ CÉV A KŘEČOVÉ ŽÍLY.

Komerční výrobky z výtažku z hroznových semínek jsou obvykle standardizovány na základě jejich obsahu proanthocyanidinů. Ty jsou silnými antioxidanty, které ničí volné radikály a brání oxidaci lipidů. Bylo zjištěno, že výtažek ze semínek hroznů má silnější antioxidační účinky než vitamíny C a E i než beta karoten.

Výtažky ze semínek hroznů snižují kapilární propustnost a křehkost a používají se při léčbě a prevenci cévních a oběhových problémů, jako je žilní nedostatečnost, periferní onemocnění cév a křečové žíly. Prospěchu se rovněž dostává lidem, kteří jsou ohrožení srdečním infarktem nebo mozkovou mrtvicí. Hrozny a výrobky z hroznů obsahují vysokou hladinu antioxidantů, které zabraňují oxidaci LDL cholesterolu a chrání tak vnitřní výstelku cév. Když byl výtažek z hroznových semínek podáván pokusným králíkům nebo myším, dokázal významně zlepšit jejich kardiovaskulární funkce, zmírnit rozvoj ateroklerotických lézí a snížit poškození srdeční tkáně. Ve studiích na lidech dokázaly tyto doplňky významně snížit oxidaci LDL cholesterolu u lidí se zvýšenou hladinou cholesterolu. Zdá se tedy, že výtažek z hroznových semen je dobrým terapeutickým prostředkem, který napomáhá kardiovaskulárnímu zdraví.

DALŠÍ ÚČINKY

Řada evropských studií ukázala, že výtažek z hroznových semínek dokáže účinně pomoci při problémech s krevním oběhem a zlepšit tonus žil. Jedna studie rovněž zjistila, že výtažek z hroznových semínek může pomoci zlepšit vidění v noci. Další studie zjistila, že může pomoci zabránit tvorbě šedého zákalu. Podle některých autorů pomáhá výtažek z hroznových semínek i při léčbě diabetické neuropatie.

Zvířata, kterým byly podávány proanthocyanidiny, měla snížený výskyt kožních nádorů. Další testy ukázaly, že výtažek z hroznových semínek brání množení buněk rakoviny prsu u člověka, podobně jako buněk rakoviny plic a žaludku. Narušuje totiž angiogenezi, která je hlavním faktorem působícím na rychlost růstu nádoru. Byla prokázána i protizánětlivá a protivirová aktivita.

Proanthocyanidiny obsahují také brusinky, borůvky, mandle, arašídy, kakao a některé další ořechy a bobule.

BEZPEČNOST POUŽITÍ

I když dosud není dostatek hodnověrných informací, zdá se, že výtažek z hroznových semínek lze užívat bez obav. Nebyly hlášeny žádné nežádoucí vedlejší účinky a jeho toxicita je velmi nízká. Nedoporučuje se užívat jej v těhotenství a v období kojení (ale to je pouze pro ochranu výrobce, těhotným ani kojícím jistě neuškodí). V současné době nejsou známé žádné interakce s jinými bylinnými přípravky nebo potravinami. Terapeutická účinnost výtažku z hroznových semínek může být různá, vzhledem k tomu, že vstřebatelnost proanthocyanidinů se u jednotlivců značně liší.

Pro celkové zdravotní posílení se doporučuje typické dávkování 50–200 mg výtažku z hroznových semínek denně. Produkt je k dostání ve formě kapslí nebo tabletek. ❑

Winston J. Craig, Vibrant Life, July/August 2003

Běžné léky mohou být nebezpečné

Jste-li těhotná, dejte si pozor! I běžné léky, které zakoupíte v lékárně bez předpisu, jako např. aspirin, mohou poškodit vaše dítě. Lékaři říkají, že stálé užívání aspirinu je spojeno s vyšším rizikem krvácení před porodem i po porodu, prodloužením doby těhotenství, prodloužením doby porodu a plicní hypertenzí.

„I když je aspirin běžným lékem, jedná se o velmi silné léčivo," říká dr. Norman Gant, profesor gynekologie a porodnictví na University of Texas Southwestern Medical Center v Dallasu. Mezi další podobné léky, které mohou ženy pokládat za neškodné, patří antihistaminika a diuretika. Není tomu ale tak, říká dr. Gant. „I když je někdy nezbytné, aby ženy, které jsou těhotné, užily nějaký lék, mělo by se tak stát pouze pod lékařským dohledem."

University of Texas Southwestern Medical Center

TV či ne TV

Ženy, které se hodně dívají na televizi, budou zřejmě také muset sledovat, jak se zvětšuje obvod jejich pasu. A u některých z nich se dokonce rozvine cukrovka.

Nový výzkum vycházející z Nurses Health Study na Harvard University ukázal, že každé další dvě hodiny sledování televize denně zvyšují riziko obezity u žen o 23% a riziko diabetu o 14 %. Tento vztah zůstal platný, i když vzali vědci v úvahu další faktory, jako pohybové návyky, stravu, kouření a věk.

Journal of the American Medical Association

Dobré vzpomínky vymažou časem špatné

Během chvil, kdy se v myšlenkách obracíme do minulosti, si spíše vzpomeneme na dobré než na špatné zkušenosti.

Několik studií, mezi nimi i laboratorní výzkum, ověřilo, že vnímání minulých událostí je u lidí většinou příjemné. Lidé, kteří trpí depresí, však tento rys nesdílejí. „Jejich negativní emoce vybledly méně a pozitivní emoce naopak vybledly více," říká vedoucí studie W. Richard Walker, který je profesorem psychologie na Winston-Salem State University v Severní Karolině.

Lze dojít k závěru, že když lidé sdílejí své vzpomínky s přáteli a rodinou, tato sociální interakce zřejmě ovlivňuje jejich emocionální zkušenost s těmito zážitky. „V mnoha případech mluvení pomáhá," říká profesor Walker.

Winston-Salem State University

OŘECHY PRO SRDCE

Analýza poznatků z Adventist Health Study ukázala pozoruhodný vztah mezi konzumací ořechů a celozrnného pšeničného chleba a snížením rizika kardiovaskulárních onemocnění. Tyto poznatky byly publikovány v článku, který pro časopis Archives of Internal Medicine vypracoval dr. Fraser s kolegy.

Nejvýznamnějším poznatkem je skutečnost, že se ukázalo, že spotřeba ořechů snižuje riziko srdečních onemocnění. Vědci se pokusili tento poznatek zpochybnit, vyloučit vliv rozdílného věku, pohlaví, kouření, pohybu, hmotnosti a vysokého krevního tlaku. Ochranný účinek ořechů však ve všech případech zůstal statisticky významný a jeho význam se v podstatě nezměnil.

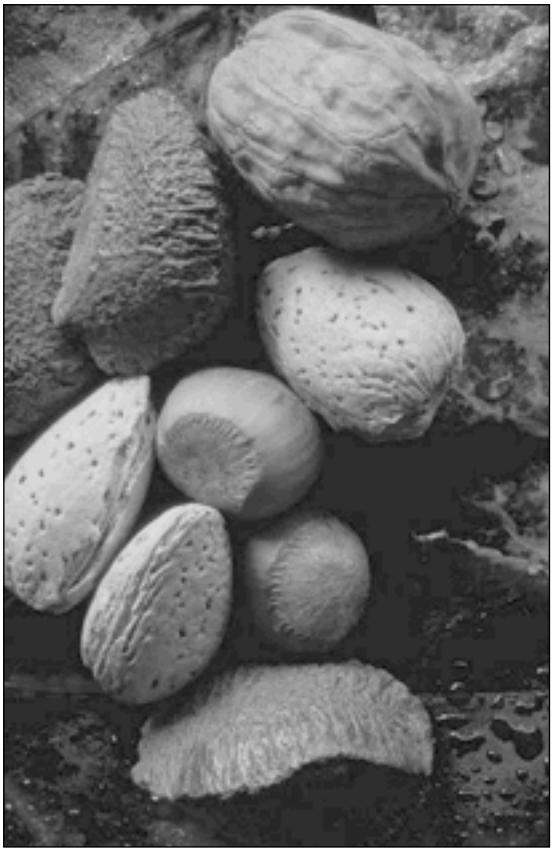
Ti lidé, kteří jedli ořechy jednou až čtyřikrát týdně, měli riziko infarktu myokardu 74% oproti lidem, kteří jedli ořechy méně než jednou týdně. Avšak ti lidé, kteří jedli ořechy pětkrát či vícekrát týdně, měli riziko nefatálního infarktu (infarktu, na který člověk nezemře) pouze 52% a fatálního infarktu (na který člověk zemře) 62% – v porovnání se skupinou, která jedla ořechy méně než jednou týdně.

Pro různé podskupiny účastníků Adventist Health Study, podle věku i podle pohlaví, byly vypracovány analýzy vztahu mezi konzumací ořechů a výskytem kardiovaskulárních onemocnění. Výsledky byly bedlivě zkoumány, aby se zjistilo, zda platí v různých skupinách populace. Jejich konzistence byla zcela pozoruhodná a přispěla tak k důvěře vědců v důležitost zformulovaných poznatků.

V následujících statistikách jsou v procentech porovnávány skupiny konzumující ořechy pětkrát či vícekrát týdně s lidmi, kteří konzumovali ořechy méně než jednou týdně. V prvním případě bylo porovnávání provedeno u jednotlivých pohlaví. Muži, kteří jedli ořechy pětkrát týdně, měli riziko kardiovaskulárních onemocnění 40%, ženy pak 52%, v porovnání s těmi, kteří jedli ořechy méně než jednou týdně. Lidé mladší osmdesáti let, kteří jedli ořechy vícekrát než pětkrát týdně, měli riziko kardiovaskulárních onemocnění 47%, lidé starší osmdesáti let měli riziko kardiovaskulárních onemocnění 45% v porovnání s těmi, kteří jedli ořechy nepravidelně.

Jak stálí kuřáci, tak celoživotní nekuřáci měli riziko koronární nemoci srdeční 54%, pokud jedli ořechy pětkrát týdně či častěji. Účastníci studie s normálním krevním tlakem, kteří jedli ořechy pětkrát či vícekrát týdně, měli v porovnání s podobnými jedinci, kteří je jedli méně často, riziko koronárního onemocnění srdečního 40%, hypertonici pak relativní riziko 70%.

Vegetariáni, kteří jedli ořechy pětkrát či vícekrát týdně, měli v porovnání s vegeta-



TI LIDÉ, KTEŘÍ JEDLI OŘECHY JEDNOU AŽ ČTYŘIKRÁT TÝDNĚ, MĚLI RIZIKO INFARKTU MYOKARDU 74% OPROTI LIDEM, KTEŘÍ JEDLI OŘECHY MÉNĚ NEŽ JEDNOU TÝDNĚ. AVŠAK TI LIDÉ, KTEŘÍ JEDLI OŘECHY PĚTKRÁT ČI VÍCEKRÁT TÝDNĚ, MĚLI RIZIKO NEFATÁLNÍHO INFARKTU POUZE 52% A FATÁLNÍHO INFARKTU (NA KTERÝ ČLOVĚK ZEMŘE) 62% – V POROVNÁNÍ SE SKUPINOU, KTERÁ JEDLA OŘECHY MÉNĚ NEŽ JEDNOU TÝDNĚ.

„Hle, dal jsem vám na celé zemi každou bylinu nesoucí semena i každý strom, na němž rostou plody se semeny. To budete mít za pokrm.“

Genesis 1,29

riány, kteří je jedli málo, riziko koronární nemoci srdeční 44%, zatímco u nevegetariánů bylo toto riziko 51% v porovnání s nevegetariány málo konzumujícími ořechy. Ti lidé, kteří patřili do skupiny s nízkou hladinou fyzické aktivity a jedli ořechy pětkrát či vícekrát týdně, měli relativní riziko koronární nemoci srdeční 62%; lidé, kteří byli hodně fyzicky aktivní, měli relativní riziko 39 %.

Při použití BMI, neboli indexu tělesné hmotnosti jako měřítka stupně obezity, se ukázalo, že lidé, kteří jedli ořechy více než pětkrát týdně a měli BMI vyšší než 23,9, měli riziko koronárního onemocnění srdečního 46%, naproti tomu lidé s BMI nižším než 24 měli riziko 53% – opět v porovnání s lidmi, kteří konzumovali ořechy málo a měli podobný index tělesné hmotnosti.

V pozadí těchto zjištění stojí několik možných mechanismů, včetně vztahu mezi vysokým obsahem polynenasycených a mononenasycených tuků v ořechách a snížením krevního cholesterolu, antioxidačních vlastností daných vysokým obsahem vitamínu E v ořechách či vysokým obsahem argininu v ořechách, aminokyseliny, která uvolňuje stěny cév. Všechny tyto mechanismy vedou ke snížení rizika aterosklerózy.

Síla této studie leží ve velikosti kohortní skupiny, úplnosti dat shromážděných o každém jedinci, zahrnutí jak mužů, tak žen v širokém věkovém rozpětí a, což je možná nejdůležitější, v širokém rozpětí konzumace ořechů mezi adventisty.

Zdá se, že výsledky různých studií vypracovaných na adventistech sedmého dne podporují Boží napomenutí k prarodičům lidského rodu. V Genesis 1,29 můžeme číst: „Hle, dal jsem vám na celé zemi každou bylinu nesoucí semena i každý strom, na němž rostou plody se semeny. To budete mít za pokrm.“

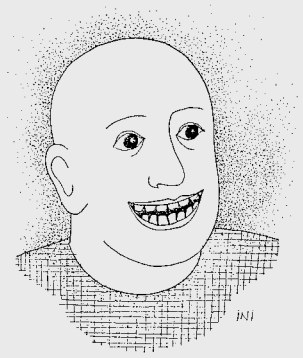
Není tak žádnou náhodou, že výsledky Adventist Health Study nezávisle zdůrazňují ochranné účinky semen, jako jsou ořechy, fazole či celá obilná zrna – a také prospěšné účinky konzumace ovoce. ❑

Adventist Health Study

MUŽSKÁ PLEŠATOST

Asi si právě teď myslíte, že jestli chci vinit nůž a vidličku ze ztráty vašich vlasů, zašel jsem skutečně příliš daleko. Neriskoval bych ztrátu vaší důvěry, kdybych nebyl podpořen recenzí jedné japonské knihy, která se objevila v časopise Journal of Dermatology, Surgery, and Oncology a která byla nadepsána, světe, div se, „Mohou vlasy znovu narůst?“

Japonský autor této knihy přichází s myšlenkou, že ztráta vlasů je výsledkem zvýšené aktivity tukových žláz v pokožce hlavy, která je způsobená nadměrnou stimulací těchto žláz mužským hormonem testosteronem. Poukazuje na neoddiskutovatelný fakt: přímou korelaci mezi zvýšenou spotřebou živočišných tuků (nasycených tuků konzumovaných japonskými muži), zvýšenou hladinou aktivity tukových žláz v pokožce hlavy těchto mužů a zvýšeným výskytem mužské plešatosti u Japonců během posledních čtyřiceti let.



Před druhou světovou válkou měl prakticky každý obyvatel Japonska hlavu plnou vlasů. Když se však Japonci začali stěhovat na Havajské ostrovy (součást USA) nebo do Kalifornie anebo změnili svůj jídelníček přímo v Japonsku, jak se v mnoha případech děje, velký počet japonských mužů začal trpět plešatostí – podobně, jak se tomu děje u bílých či černých Američanů či Západoevropanů.

Dr. Masumi Inaba, autor této knihy, doporučuje léčení mužské plešatosti stravou chudou na živočišné zdroje tuku a kalorií, spolu s častým mytím hlavy a aplikováním pleťové vody obsahující oxidační činidlo, které dokáže inaktivovat testosteron nacházející se v povrchových buňkách vlasové pokožky. Dr. Inaba uvádí mírný až střední opětný nárůst vlasů u 30–50% jeho pacientů.

Zvětšení prostaty, podobně jako rakovina prostaty, je ve vztahu k hladině pohlavních hormonů, které se v průběhu života nalézají v mužském těle. Tyto hladiny jsou v přímém vztahu k potravinám, které si muž vybírá k jídlu. Přesněji, strava s vysokým obsahem tuku ústí ve zvýšené hladiny těchto hormonů a je primárním faktorem v pozadí obou těchto onemocnění.

Všeobecně platí, že faktory, které způsobují onemocnění, rovněž zapříčiňují další rozvoj tohoto onemocnění. Každý muž s rakovinou prostaty nebo prostým zvětšením této žlázy by měl proto změnit svůj jídelníček směrem k potravinám, které obsahují velmi málo tuku a doufat, že snížení hladiny hormonů mu přinese nějaký prospěch. Je jisté, že sledování těchto doporučení nemůže v žádném případě uškodit.

V nedávné době bylo zjištěno, že látky, které působí proti produkci testosteronu, jsou účinné při rakovině prostaty a jejím zvětšení.

Příznaky vedoucí k častému močení lze omezit snížením příjmu tekutin, a to zvláště po večeři. Rovněž se doporučuje přestat pít nápoje s obsahem kofeinu, které dráždí močový měchýř a zvyšují nucení k močení. ❑

John McDougall:
The McDougall Newsletter

poradna lékaře

Country Life BIO dožínky

Ekologická farma Nenačovice, neděle 26. 9. 2004

Srdečně zveme všechny příznivce ekologického zemědělství. Těšit se můžete na bohatý program pro děti i dospělé – prohlídka ekofarmy, ochutnávky, možnost nákupu ve VO Country Life, hry, aj.

PRODUKTY EKOLOGICKÉHO ZEMĚDĚLSTVÍ

Jednoduchá ekologická abeceda

Rostoucí počet lidí se nechává přesvědčit: kupují ekologicky pěstované potraviny. Oblast biopotravin se stává jednou z nejrychleji rostoucích na trhu s potravinami.

Zákazníci, kteří kupují tyto potraviny, mají zájem o to, aby členové jejich rodiny byli méně vystaveni antibiotikům, růstovým hormonům a pesticidům. V USA již Ministerstvo zemědělství přistupuje k opatřením, kterými chce zajistit, že kupující bude přesně informován, za co vlastně platí. Tři zde navrhované úrovně označování ekologických produktů jsou:

***100% Bio**, to znamená, že 100% všech složek výrobků pochází z ekologického zemědělství.*

***Bio**, to znamená, že výrobek obsahuje aspoň 95% složek pocházejících z ekologického zemědělství.*

***Vyrobeno s Bio**, to znamená, že nejméně 70% výrobku je vyrobeno ze složek pocházejících z ekologického zemědělství.*

Pouze první dvě kategorie výrobků budou moci užívat oficiálně schválené označení BIO.

University of Michigan

Buďte v létě v chladu

Starší lidé jsou skupinou obyvatelstva, která je zvláště zranitelná nemocemi, které souvisí s vedry panujícími v létě. Roli hrají množství a druhy léků, které tito lidé užívají. A vzhledem k tomu, že se pocit žízně má tendenci s přibývajícími léty vytrácet, mnozí staří lidé nepijí dostatek tekutin.

Pokud nemáte doma klimatizaci, můžete proti letním vedrům bojovat na několika frontách.

Otevřete okna na dvou protilehlých stranách pokoje (bytu), abyste umožnili proudění vzduchu napříč místností.

Použijte větrák, abyste iniciovali cirkulaci vzduchu.

Pijte velká množství tekutiny, a to i tehdy, když nemáte pocit žízně. Jezte hodně ovoce a zeleninových salátů.

Dávejte si studené sprchy nebo vlažné koupele, anebo se jděte ochladit do veřejných prostor, jako jsou knihovny, střediska pro seniory či nákupní střediska.

University of Texas Southwestern Medical Center

SEXUÁLNÍ MRAVNOST

Se sexem je to prý v nepořádku, poněvadž je ututláván. Posledních dvacet let ale ututláván nebyl. Je o něm řeč od rána do večera. V nepořádku je však i nadále. Kdyby problém vězel v ututlávání, otevřenost by vše napravila. To se však nestalo. Myslím, že je tomu právě naopak. Že ho lidské pokolení začalo tutlat, poněvadž začal být tak v nepořádku.

Moderní lidé v jednom kuse říkají: „Za sex se není třeba stydět.“ Mohou tím myslet dvě věci. Mohou tím myslet, že není třeba se stydět, že se lidstvo množí určitým způsobem, ani za to, že v tom nachází rozkoš. Pokud mají na mysli tohle, je to v pořádku. (…) Potíž není ani v té věci samé, ani v rozkoši, kterou skýtá. Když ale lidé říkají, že „za sex se není třeba stydět“, mohou tím myslet také, že „se není třeba stydět za stav, do nějž se dnes pohlavní pud dostal“. Pokud tím myslí tohle, myslím, že se velmi mýlí. Myslím, že za ten se stydět třeba je.

Striptýz – tedy pohled na dívku, která se na pódiu svléká – přivábí početné obecenstvo. A představte si, že byste přišli do země, kde se divadlo zaplní pro podívanou, při níž se na pódiu předvede přikrytý talíř, který je posléze odhalován, aby každý – dříve než zhasnou světla – spatřil, že je na něm skopová kotleta nebo kousek slaniny. Nedomnívali byste se snad, že se v té zemi stalo s chutí k jídlu něco divného? A nemyslil by si snad každý, kdo by vyrostl v jiném světě, že na našem pohlavním pudu je něco divného zrovna tak?

Není třeba se stydět za potěchu, již nacházíme v jídle: pokud by polovina světa jídlo učinila středem své pozornosti a trávila čas hleděním na obrázky jídla, slintáním a pomlaskáváním, stydět by se za ni třeba bylo.

Nedomnívám se, že vy a já neseme za současný stav zodpovědnost. Naši předkové nám odkázali organismus, který je v tomto smyslu pokroucen: a má vyrůstáme obklopeni propagandou ve prospěch necudnosti. Jsou lidé, kteří si přejí, aby náš pohlavní pud byl stále roznícen a oni aby tak na nás mohli vydělat. Protože posedlý člověk je velmi málo odolný vůči zboží, které se mu nabízí.

Bůh naši situaci zná: nebude nás soudit, jako bychom se s žádnými obtížemi nesetkávali. Záleží jen na upřímnosti a vytrvalosti, s jakou je usilujeme překonat. Dříve než můžeme být vyléčeni, musíme se vyléčit chtít. (…)

V první řadě se naše pokroucená přirozenost, ďáblové, kteří nás pokoušejí, a všechna současná propagace chtivosti dávají dohromady, aby nás přesvědčily, že všechny touhy, kterým se vzpíráme, jsou tak „přirozené“, tak „zdravé“ a tak rozumné, že vzpírat se jim je takřka rovno zvrh-

Podvolit se všem našim choutkám vede zjevně k impotenci, chorobám, žárlivosti, lžím, zatajování a všemu možnému, co je protipólem zdraví, dobré pohody a otevřenosti.

losti a nenormálnosti. Plakát za plakátem, film za filmem, román za románem spojují představu bezuzdného sexu s představou zdraví, normálnosti, mládí, otevřenosti a dobré pohody.

Toto spojení je ale živé. Jako všechny mocné lži je i ono založeno na pravdě – na shora potvrzené pravdě, že sex jako takový (odhlédneme-li od výstřelků a posedlosti, které z něj vyrostly) je „normální“, „zdravý“ atd. Lživé je naznačovat, že zdravý je i jakýkoliv sexuální akt, k němuž jste v ten který okamžik puzeni. To je ovšem z jakéhokoliv představitelného hlediska nutně nesmysl. Podvolit se všem našim choutkám vede zjevně k impotenci, chorobám, žárlivosti, lžím, zatajování a všemu možnému, co je protipólem zdraví, dobré pohody a otevřenosti.

Jakékoli štěstí, třeba i v tomto světě, se zakládá nutně na spoustě omezení; takže tvrzení, že každá silná touha je zdravá a rozumná, nemůže být argumentem. Každý soudný a civilizovaný člověk musí mít nějaký soubor zásad, podle kterých se rozhoduje některé touhy potlačit a jiným dát volný průchod. Někdo tak činí na základě zásad křesťanských, jiný na základě zásad hygienických či sociologických.

Skutečný konflikt není mezi křesťanstvím a „přírodou“, ale mezi principem křesťanským a nějakým principem jiným, z nichž oba „přírodu“ nějaké kontrole podrobují. Neboť „příroda“ (ve smyslu přirozené touhy) musí být kontrole podrobena tak jako tak, nechcete-li si zničit celý život. (…)

Lidé často mylně chápou, čemu nás psychologie učí o „potlačování“. Učí nás, že „potlačený“ sex je nebezpečný. „Potlačení“ je tu však užito jako technický termín: neznamená to „potlačení“ ve smyslu „odepření“ nebo „odolání“. Potlačená touha nebo myšlenka je taková, která byla odsunuta do podvědomí (obvykle ve velmi raném věku) a do mysli může vstoupit jen v maskované podobě. Potlačená sexualita se tak pacientovi jako sexualita vůbec nejeví. Usiluje-li dospívající nebo dospělý člověk vzepřít se vědomé touze, nejde o žádné potlačování, a není ani v nejmenším nebezpečí nově vznikajícího „potlačení“. Ti, kdo se vážně pokouší o cudnost, jsou mnohem uvědomělejší a brzy o své vlastní sexualitě vědí více než kdo jiný. Poznají své touhy, jako znal Wellington Napoleona či Sherlock Holmes Moriartyho; jako zná krysař krysy či instalatér vadné potrubí. Ctnost – třeba jen ta, o niž usilujeme – přináší světlo; uvolněné mravy přinášejí mlhu. (…) ❑

C. S. Lewis. „K jádru křesťanství“. Vydalo nakladatelství Návrat.

VĚRNOST

Důvěřovat si navzájem, spoléhat jeden na druhého, být ujištěn o charakteru a spolehlivosti jeden druhého, být přesvědčen o své schopnosti důvěřovat si navzájem, být si jist věrností jeden druhého, říkat si navzájem pravdu, být si jist jeden druhým, být jeden vůči druhému stálý, spočinout v sobě navzájem – všechna tato slova poukazují na to, co znamená věrnost.

Naše chápání věrnosti v manželství je často velice mělké. Většinou si myslíme, že se týká pouze tělesné oblasti. Avšak mnozí manželé si jsou věrní fyzicky, ale emocionálně nikoli. Jsou si věrní tělem, ale ne svým srdcem. Takoví partneři se nemohou jeden na druhého spolehnout tak, jak jsme si to popsali výše. Je mezi nimi málo důvěry, jistoty a bezpečí.

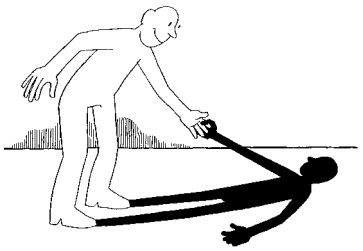
Věrnost však znamená, že nám lze důvěřovat ve všech oblastech, nejen v té sexuální. Znamená to, že si váš partner může být jist, že splníte, co jste slíbili. Může to znamenat dodržovat měsíční rozpočet a přicházet domů tak, jak řeknete. Může to znamenat mluvit o svých pocitech a postojích, bez strachu z odplaty nebo odsouzení.

Jedno ze slov, jímž Bible označuje důvěru (hebrejské batach), znamená být si tak jist, že můžete být „bez starosti“. Jinými slovy, nemusíte se obávat. Je o vás tak „postaráno“, že si sami nemusíte dělat starosti. Můžete se spolehnout, že to, co bylo slíbeno, se skutečně stane. Děti budou vyzvednuty ze školky. Mléko bude koupeno. Účet bude zaplacen. Schůzka bude domluvena. Můžete spočinout ve vědomí, že bude uděláno, co je třeba.

Co od sebe lidi odhání

Věrnost samozřejmě také znamená, že neodejdete od toho, koho milujete. Fyzická nevěra znamená dát se sexuálně někomu jinému. Můžete se však dopouštět i emocionální nevěry; mimomanželský poměr může mít i vaše srdce. Nevěra srdce znamená, že určité stránky své osobnosti záměrně izolujete od manželství.

To neznamená, že nemůžete mít hluboké, posilující, uzdravující a podpůrné emocionální vztahy s jinými lidmi. Pevně věříme, že přátelé mají možnost a schopnost uzdravovat, posilovat a podpírat. Někdy ve skutečnosti potřebujete druhé k tomu, aby vám pomohli odbourat to, co vám brání lépe se přiblížit k vašemu manželskému partnerovi. Přítel, poradce nebo podpůrná skupina vám mohou pomoci cítit



se bezpečněji a učit se víc důvěřovat, což se kladně projeví i ve vašem manželství.

Zde mluvíme o tom, kdy vztahy nebo něco jiného používáme k tomu, abychom se mohli vyhnout svému partnerovi. Například když vaše pracovní vytížení odděluje určitou část vaší bytosti od vašeho partnera. Nebo když koníček pohlcuje víc vašeho času a energie než vaše manželství. Případně když se nějaký váš sklon či návyk stane důležitějším než člověk, kterému jste slíbili věrnost.

Předmětů nevěrnosti je bezpočet. Někdy jsou to lidé, jindy ne. Jejich společným jmenovatelem je však to, že pronikají mezi vás a vašeho partnera. Určitá část vaší osobnosti se vyhýbá vztahu s ním. Běžně k tomu dochází v manželstvích, kde vyvstal konflikt a jeden z partnerů před ním uhýbá. S cílem vyhnout se konfliktu a svému manželskému protějšku tento partner využívá nějaký „vnější“ vztah. (…)

Jeden z partnerů mnohdy ospravedlňuje svou nevěrnost tím, že mu ten druhý neposkytuje dost bezpečí. „Kdyby nebyla tak kritická, nemusel bych hledat lásku u někoho jiného.“ Jindy žena, která má mimomanželský poměr, řekne: „Kdyby uspokojoval moje potřeby, nestalo by se to.“

Nic není dál od pravdy. Nevěrnost je něco, čeho se dopouští jeden člověk, a nikoli dva. Jak to Bible říká o Bohu: „Jsme-li nevěrní, on zůstává věrný, neboť nemůže zapřít sám sebe“ (2 Tm 2,13). Bůh se nestává nevěrným, když ho správně nemilujeme. Bez ohledu na to, co děláme, zůstává věrný. Totéž vyžaduje manželství. Nedovolte, aby se vám partnerova selhání v lásce stala výmluvou pro nevěrnost. (…)

Nevěrnost znamená vyjímat své srdce z manželství a přenášet ho někam jinam. To je nevěrnost – v lásce a ve skutcích. Jak to říká Bůh: „Buď věrný až na smrt.“ ❑

Dr. Henry Cloud, Dr. John Townsend: „Hranice v manželství“. Vydalo nakladatelství Návrat domů.

TICHO PŘI DÍLE

Když byly mé nejstarší dcerce tři roky, pozorovala jsem ji jednou, jak běhá přes pokoj, přerovnává věci, křičí na panenky, aby byly potichu, aby mohla dodělat svoji práci a pak padá do křesla, ze kterého za okamžik zase vyskočila. Zeptala jsem se jí, co to vlastně dělá.

„No, mami, hraji si na tebe. Pořád spěchám!“

Ouvej! To mne opravdu zasáhlo, tím spíše, že to byla smutná pravda. Se dvěma malými dětmi, zaměstnáním a domem, který jsem musela udržovat v pořádku, jsem se opravdu cítila na pokraji svých sil, stále ve spěchu, abych udělala další věc na seznamu věcí, které je potřeba vykonat. Čas byl vzácnou komoditou a nehodlala jsem ztratit ani minutu tím, že se posadím, abych se zamyslela anebo jej utrácela nějakým jiným způsobem. Odpočinout si zkrátka nepřicházelo v úvahu.

To, jak mne má dcerka napodobila, mne však přimělo zamyslet se nad mými rozhodnutími. Žila jsem opravdu život ve spěchu? A jaký vliv má ta uspěchanost na moje děti, na mé manželství, na můj duchovní život? Už uplynuly celé roky od chvíle, kdy jsem si našla čas, abych se zastavila a dovolila si delší než minutovou přestávku na modlitbu. Nedokázala jsem si vzpomenout, kdy jsme si s manželem naposledy vyšli na rande. A to nejhorší bylo, že v čase, který jsem trávila se svými dětmi, jsem neustále myslela jen na to, co mám dělat dál. Byla jsem tak pohlcena neutuchající vlastní aktivitou, že jsem se nedokázala radovat z času stráveného s vlastní rodinou ani s Bohem.

Spěcháme opravdu příliš mnoho? Žijeme skutečně jak na běžícím pásu? Proč vlastně pořád tak spěcháme? Proč se nedokážeme ztišit a vnímat Boha, jeden druhého, sami sebe? Když jsem analyzovala vlastní situaci, přišla jsem na několik faktorů, které přispěly k nadzvukové rychlosti mého života. Možná některé z nich budou i vám povědomé.

Měla jsem velké nároky

Byla jsem úspěšným člověkem. Ráda jsem dělala hodně věcí a dělala je dobře. Odmítala jsem se smířit s domovem, který by byl uklizen jen napůl či s pracovním úkolem, dokud nebyl dotažen až do konce. Pracovala jsem tvrdě a vynakládala jsem všechny síly. Nic by se nestalo, kdybych nechala smetí čekat, vařila jednoduchá jídla a nepracovala soustavně přesčas. Velké nároky mohou být pozitivní, ale když je jich příliš mnoho, takže narušují i samotný niterný životní rytmus, je potřeba se zastavit a spočítat si, co vás váš uspěchaný život stojí. Co je pro vás vlastně důležité? To je něco, na co byste si měli udělat čas.

Cítila jsem se provinile, když jsem řekla ne

Myslela jsem, že můžu udělat všechno pro kohokoliv. Ale mýlila jsem se. Musela jsem nechat některé věci být, i takové, které mne těšily a které jsem dělala dobře! Není nic špatného na tom, říct ne. Raději dělejte pár věcí pořádně než řadu věcí s nechutí. Pocit viny může být přítelem i nepřítelem, nechte jej, ať vás vede k tomu, co po vás chce Bůh, a zapomeňte na to, co není pro vás dobré.

Neměla jsem žádný systém

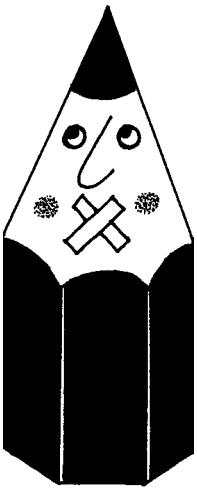
Kolikrát způsobil můj spěch, že jsem něco zapomněla? Kolikrát jsem se dostala do takového stresu, že jsem se zapomněla otočit doprava a nechala jsem důležité papíry doma, anebo jsem zapomněla, že mám koupit džus? Moje uspěchanost mi bránila být dobře organizovaná. Když jsem si začala vypracovávat plány a mapovat, co vlastně celý den dělám, pomohlo mi to vykonávat úkoly efektivněji.

Nežádala jsem o pomoc

Můj drahý manžel byl hned vedle, připravený, ochotný a schopný mi pomoci s domácími pracemi, s dětmi i dalšími věcmi. Já jsem ale byla hrdá, konec konců je to moje práce, nebo ne? Žádná máma není však osamělým ostrovem. Hledejte oporu ve svých přátelích, v manželském partnerovi, v církevním nebo jiném společenství.

Nechtěla jsem, aby si někdo myslel, že jsem líná

Pocházím z rodiny tvrdě pracujících žen, ve které představa sednout si a přečíst si knížku byla jasnou ztrátou času. Byla jsem hrdá na to, že dokážu tvrdě pracovat. Musela jsem si tedy předefinovat, co to znamená být dobrou matkou, manželkou a křesťankou. Musela jsem si dovolit, že nemusím pracovat tak moc. To bylo těžké! Je tak obtížné vymanit se z rodinných šablon. Musela jsem se přinutit si sednout a užívat si života. Musela jsem si naplánovat, že nebudu tolik zaměstnaná! Naplánujte si, že zbytek dnešního dne prožijete v klidu. Budete překvapeni, jak to osvěží váš pohled na život.



Byla jsem mučednice

Myslela jsem si, že mojí rolí v životě je obětovat se pro druhé – na úkor sebe samé. Myslela jsem si, že musím procházet životem bez odpočinku, abych potěšila lidi kolem mne. Jak jsem se mýlila! Jak málo jsem si byla vědoma toho, že můj mučednický postoj mne vzdaloval od těch, které jsem milovala. Je těžké mít vztah s někým, kdo stále něco dělá. Je mnohem lepší být manželkou, matkou a Božím dítětem, než neustále běhat okolo, aby všichni lidé viděli, kolik toho děláte. Někdy se jedná prostě o pokus dokázat sám sobě svoji hodnotu, i když to ve skutečnosti není nutné.

Boha jsem odstavila na vedlejší kolej

Bůh byl pro mne důležitý, vždyť moje nadbytečná zaměstnanost mj. souvisela i s mými funkcemi v křesťanském sboru. Opomíjela jsem však trávení osobního času s Bohem. Neměla jsem čas na to napsat do duchovního časopisu, čas přemýšlet, naslouchat Božímu Duchu. Neměla jsem však vnitřní klid. Zuřivě jsem kráčela vpřed – ale bez pastýře. Bůh musí být na prvním místě, nezávisle na tom, jaké je vaše pracovní vytížení, jinak se vám všechno rozpadne na kousky.

Uplynulo už deset let od toho dne, kdy jsem pozorovala svoji malou dcerku. Hodně se toho od toho dne stalo, jedna věc však zůstává: snažím se najít si každý den tichou chvilku, posadit se a rozmlouvat s Bohem. Když to neudělám, čas mne polapí do dalšího svého víru – a já se jenom divím, kam se poděl.

Udělejte si čas na rodinu, přátele a na Boha. Každá věc má svůj čas, zvlášť čas k odpočinku a k obnovení vnitřního klidu. ❑

Malinda Fillingim, Vibrant Life, September/October 2003

HEZKÁ I UVNITŘ

Jednoho rána jsme se s mou tříletou dceruškou Lisou vracely domů a v naší ulici jsme potkaly dvě starší dámy. Zastavily se u nás, prohlížely si s úsměvem Lisu a pak jedna z nich řekla: „Víš ty, že jsi opravdu moc hezká holčička?“

Lisa si povzdechla, dala si ručku v bok a unuděně odpověděla: „Jo, já vím.“

Ten projev ješitnosti mě trochu přivedl do rozpaků, tak jsem se dámám omluvila a pokračovaly jsme v cestě domů. Po celou cestu jsme se snažila připravit na to, jak budu tu situaci řešit.

Když jsme přišly domů, posadila jsem se a Lisu a jsem si postavila před sebe. Pravila jsem jí mírně: „Liso, ty dvě paní, se kterými jsme venku mluvily, tě chtěly pochválit, jak pěkně vypadáš zvenčí. Je to tak, ty jsi zvenčí opravdu hezká. Víš, to tě tak udělal Pánbůh. Ale člověk by měl být hezký i zevnitř.“ Koukala na mě nechápavě, tak jsem pokračovala:

„Ty chceš vědět, jak to je, když je někdo hezký i uvnitř, viď?“ Vážně přikývla.

„Tak dobrá. To, jak jsi hezká uvnitř, záleží na tobě, miláčku, na tom, jak jsi hodná k nám rodičům, k bratříčkovi a taky k dětem, se kterými si hraješ. Musí ti záležet i na ostatních, víš, miláčku? Když si hrajete, musíš své hračky půjčovat i druhým dětem. Je třeba, abys byla pozorná a vlídná k tomu, kdo má nějaké trápení, něco ho bolí a potřebuje kamaráda. A když budeš všechno tohle dělat, budeš krásná i uvnitř. Rozumíš tomu, co ti říkám?“

„Ano, mami, mrzí mě, že jsem t nevěděla,“ odpověděla. Přitiskla jsem ji k sobě, pověděla jsem jí, že ji mám ráda a že bych chtěla, aby nezapomněla na to, co jsem jí povídala. Víc už jsme o tom nikdy nemluvily.

Neuplynuly ani dva roky, přestěhovali jsme se z města na venkov a Lisu jsme tam přihlásili do školky. Byla v oddělení s holčičkou, která se jmenovala Jeanna a které umřela maminka. Po čase se její tatínek znovu oženil a vzal si energickou, srdečnou a spontánní ženu. Každému bylo jasné, že se mezi ní a Jeannou vytvořil krásný a láskyplný vztah.

Jednou mě Lisa požádala, jestli může na odpoledne pozvat Jeannu k nám, že by si spolu hrály. Domluvila jsem se tedy s Jeanninou nevlastní matkou, že nazítří po dopoledním programu vezmeme Jeannu ze školky k nám.

Když jsme druhý den vyjížděly z parkoviště, Jeanna se mě najednou zeptala: „Nemohly bychom zajet za maminkou?“

Věděla jsem, že její nevlastní matka je v práci, a tak jsem ochotně souhlasila. „Doufám, že mi poradíš, jak se tam dostaneme.“ Jeanna řekla, že ano, a já jsem jela podle jejích pokynů tak dlouho, až jsme skončily na štěrkové příjezdové cestě k hřbitovu.

Nejdřív jsem se trochu vyděsila, protože jsem si uvědomila, že Jeanniny rodiče nebudou třeba tenhle výlet schvalovat. Ale na druhé straně bylo zřejmé, že pro Jeannu má návštěva maminčina hrobu nesmírný význam, že je to něco, co nutně potřebuje udělat; a mně důvěřovala, že jí to umožním. Kdybych to odmítla, byla by to pro ni známka, že není správné, když tam chce jít.

Navenek jsem zachovala klid, jako kdybych od začátku věděla, kam jedeme, a zeptala jsem se jí: „Jeanno, víš vůbec, kde má maminka hrob?“

„Vím to tak přibližně,“ odpověděla.

Zastavila jsem auto na cestě v oblasti, kterou mi ukázala, a tam jsme tak dlouho hledaly, dokud jsem nenašla hrob, označený malou destičkou se jménem její maminky.

Holčičky se usadily na jedné straně hrobu, já na druhé, a Jeanna nám začala vyprávět, jak to u nich doma vypadalo v těch posledních měsících, než maminka zemřela, a taky jak vlastně zemřela. Její vyprávění trvalo delší čas a po celou dobu ji Lisa, které po tváři proudem tekly slzy, držela v objetí, lehce ji poplácávala po zádech a stále a stále opakovala: „Ach, Jeanno, mně je to tak líto, moc líto, že ti maminka umřela.“

Nakonec se na mě Jeanna podívala a řekla: „Víte, já mám svou maminku pořád strašně ráda, ale teď mám ráda i tu svou novou maminku.“

V hloubi srdce jsem uhodla, že tohle je ten pravý důvod, proč mě poprosila, abychom sem jely. Usmála jsem se na ni a uklidnila jsem ji: „Víš, Jeanno, že tohle je na lásce to nejpodivuhodnější? Nikomu ji nemusíš brát, abys ji mohla dát někomu jinému. Pořád ji máme kolem sebe plno. Je jako obrovský pružný pás, který můžeš napínat donekonečna, aby se ti do něj vešli všichni lidé, na kterých ti záleží.“ A pokračovala jsem: „A od tebe je naprosto správné a hezké, že máš ráda obě svoje maminky. Vím bezpečně, že tvoje vlastní maminka by byly ohromně šťastná, kdyby věděla, že máš teď novou maminku, která tě má ráda a která se o tebe a sestřičky hezky stará.“

Jeanna se na mě taky usmála a zdálo se, že ji moje odpověď potěšila. Ještě jsme chvíli jen tak tiše seděly a pak jsme všechny vstaly, oprášily si šaty a jely domů. Po obědě si holčičky spokojeně hrály až do příjezdu Jeanniny matky, která si ji přišla vyzvednout.

Krátce, aniž bych zacházela do detailů, jsme ji informovala o tom, co se odpoledne dělo, a o důvodech, proč jsem se zachovala tak, jak jsem se zachovala. Ohromně se mi ulevilo, když reagovala s velkým pochopením a vděčností.

Když odešly, vzala jsem Lisu do náruče, sedly jsme si v kuchyni na židli, políbila jsem ji na tvář a pevně k sobě přitiskla: „Liso, jsem na tebe tak pyšná,“ řekla jsem. „Chovala ses dnes odpoledne k Jeanně jako opravdová kamarádka. Vím jistě, že to pro ni moc znamená, když jsi jí dala najevo, že jí rozumíš, že ti na ní záleží a že cítíš její smutek.“

Lisa na mě upřela své krásné hnědé oči a zeptala se: „Mami, takže dneska jsem byla hezká i uvnitř?“ ❑

Pamela de Royová, z knihy „Slepičí polévka pro duši (4. díl)“. Vydalo nakladatelství Columbus.

PRŮMYSLOVÝ SPORT

Podobně jako zemědělství, také sportování bylo v moderní společnosti zprůmyslněno. Ze sportovce se stal chovný exponát, jenž je odborně krmen a ošetřován ve své závodní stáji.

Družstvo trenérů, masérů, manažerů, lékařů, odborníků na styk s veřejností, organizátorů a reklamních agentů spoluúčinkuje při inscenaci sportovního výkonu.

Týmy těch, kdo organizují, zajišťují a nakonec prodávají celé sportovní show, mnohonásobně převyšují počet samotných sportovců. Sport se stal formou podnikání a jeho produkt – sportovní výkon – žádaným objektem masové spotřeby. Tytéž síly, konstatuje Christopher Lasch, které organizovaly továrnu a úřad, organizovaly také volný čas a učinily z něj přívěsek průmyslu. Pečlivě vedené registry dosažených světových, evropských či olympijských výkonů slouží stejně jako tovární norma k ohraničení přijatelného výkonu, za nějž lze ještě vyplácet mzdu.

Na prvý pohled se může zdát zcela přirozené, když také sportovní odvětví je podřízeno stejným racionalizačním procedurám, jako je výroba automobilů či chov užitkového skotu. Prosperita vyžaduje účinnost na všech frontách. Aby se provozování sportu rentovalo, je zapotřebí přilákat maximum diváků, a těm je potřeba nabídnout vrcholný zážitek srovnatelný s kouzelnickou kreací či s ukázkou dvouhlavého telete. Pokud sportovec takto náročný výkon nepodá, nebudou lidé chodit ve větším počtu na stadiony. Půjdou raději do cirkusu.

Prosperita neznamená pouze dostatek zboží, musí umožňovat konzumaci zážitků v celé jejich šíři, včetně zážitku napětí, identifikace a triumfu. Stadiony se stávají továrnami, v nichž se tyto zážitky vyrábějí a ještě za tepla prodávají desetitisícům platících klientů. Rozvoj masového diváctví tak koreluje s rozvojem masové výroby v ostatních oblastech uspokojování lidských potřeb.

Idea sportu je však přece jen poněkud specifická ve srovnání s potřebou zajistit lidem dostatek aut či dostatek hovězího. Jakmile je sport komercionalizován, ztrácí prakticky vše ze svého původního smyslu, a to jak sportovce, tak pro diváky. Zprůmyslnění změnilo sportování v obyčejnou, i když zpravidla docela solidně placenou práci. Není již důležité vyhrát, je důležité zpeněžit se. Rivalita mezi týmy se redukuje na boj o udržení na trhu divácké podívané. Nejúspěšnějším ze sportovců je umožněno exhibovat před publikem nejen ve svých rolích sportovních, ale v mnohem lépe placených rolích dohazovačů tyčinky Mars či automobilu značky Opel.

Je-li v podobě sportovního průmyslu provozování sportu zbaveno své původní autonomie a podřízeno jiným účelům, tedy především získávání peněz, mění se celý rituál dodržování pravidel v pouhý nástroj, v jeden z dalších typů dobře prodejného zboží. Samotný obsah sportovního klání se stává za těchto okolností bezvýznamným, a není žádný rozumný ekonomický důvod, proč by sportovní podnikatel nevyměnil svou stáj za jakoukoliv jinou, pokud její osazenstvo bude mít vyšší dojivost. Zdravé sýry přece nemusí nabízet v televizi právě oblíbený olympijský sportovec, může je docela dobře nabízet osobně smějící se kráva.

Prosperita neznamená pouze dostatek zboží, musí umožňovat konzumaci zážitků v celé jejich šíři, včetně zážitku napětí, identifikace a triumfu.

Stadiony se stávají továrnami, v nichž se tyto zážitky vyrábějí a ještě za tepla prodávají desetitisícům platících klientů.

JAKMILE JE SPORT KOMERCIONALIZOVÁN, ZTRÁCÍ PRAKTICKY VŠE ZE SVÉHO PŮVODNÍHO SMYSLU, A TO JAK SPORTOVCE, TAK PRO DIVÁKY. ZPRŮMYSLNĚNÍ ZMĚNILO SPORTOVÁNÍ V OBYČEJNOU, I KDYŽ ZPRAVIDLA DOCELA SOLIDNĚ PLACENOU PRÁCI. NENÍ JIŽ DŮLEŽITÉ VYHRÁT, JE DŮLEŽITÉ ZPENĚŽIT SE.

Sportovní klání se mění v mnoha případech v pouhou kulisu důležitějších činností. Ve sportovních utkáních typu kopané či košíkové dochází k nárůstu přestávek, které drobí hru a matou přihlížející diváky. Vsunují se do zápasů proto, aby televizní diváci mohli být častěji obtěžováni reklamou. Kvalita hry sice trpí, důležité však je, že majitelé týmů inkasují nemalý podíl ze zaplacené reklamy.

Sport a hry měly kdysi lidem připomínat v dramatizované podobě samu podstatu jejich společnosti. Byly dramatizací smlouvy, podle níž se lidé dobrovolně zavázali dodržovat jisté normy a pravidla. Jakmile je tato ochota nabízena jen jako jeden z mnoha poutavých a výnosných artiklů, mění se sport z téměř posvátné činnosti jen v další formu úniku z příliš nudné a překvapivě tíživé reality společnosti blahobytu. Na rozdíl od drog je tato forma úniku veřejnými autoritami vřele doporučována, neboť sportovní disciplína je vnímána jako předobraz vojenských ctností a sportovní fanouškovství jako nejčistší forma patriotismu. ❑

Jan Keller „Abeceda prosperity“. Vydalo nakladatelství Doplněk.

ROPÁCI

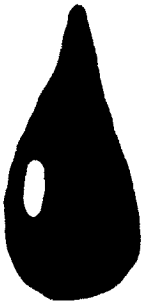
Kmenová společenství ve stadiu totemismu odvozovala svůj původ od určitého zvířete či rostliny. Dnes považujeme tato společenství za archaická, překonaná a primitivní.

V jejich náboženství však byla obsažena velká moudrost. Tyto společnosti dokázaly, stejně jako zvířata či rostliny, které měly v erbu, vystačit ve svém životě s energií přicházející ze Slunce. Tato takzvaně primitivní společenství nežila na úkor budoucnosti.

Pokud by si také naše moderní společnost chtěla pořídit svůj vlastní totem, měl by nejspíše podobu husté a páchnoucí směsi rozložených a zkapalněných organismů. Právě ropě vděčíme za zvlášť velký díl své prosperity, odvozujeme od ní mnohé z uspořádání naší společnosti a spojujeme s ní velkou část svých snů. Rozložené a zkondenzované mršiny stojí u kořene našeho dnešního civilizačního zázraku, pohánějí motor pokroku, stojí v pozadí procesu ekonomické globalizace, a do značné míry modelují podobu globálních mezinárodních vztahů.

Není třeba dělat si příliš iluzí o rovnováze společnosti, která spočívá na něčem tak kluzkém, jako je právě ropa. Ropa je výmluvným symbolem věrohodnosti příslibů trvalé prosperity, neboť její skutečné zásoby jsou i ve střednědobém časovém horizontu výrazně omezené. Optimistické odhady veškerých, tedy i dosud neznámých zásob ropy na zeměkouli se při současném tempu čerpání pohybují v horizontu pod padesát let. To za předpokladu, že Čína, Indie a další rozvojové země neprovedou industrializaci západního typu a nerozvinou automobilismus.

Ropa je symbolem prosperity především proto, že při dnešním užívání přináší obrovské zisky při minimálních nákladech. V tomto ohledu funguje téměř jako jakési perpetuum mobile, což je možné jen díky tomu, že plnými barely čerpáme její zásoby mnohonásobně rychlejším tempem, než jakým se v geologické minulosti Země tvořily. Prosperující společnost poznáme bezpečně podle toho, že dokáže během několika desítek let spotřebovat to, co se tvořilo celé věky. Takto velkoryse si žije společnost již od počátku průmyslové revoluce, právě díky ropě a jejím produktům však bylo teprve možno tuto nezodpovědnost důsledně privatizovat. Nástrojem privatizace nezodpovědnosti se stal osobní automobil, jenž svobodu každého majitele vozu rozšířil o právo přivlastnit si prospěch ze spalování neobnovitelného zdroje, a přitom platit pouze zlomek nákladů, jež jsou důsledkem tohoto hazardního počínání.



Kmenové společnosti, které dnes označujeme za primitivní, přinášely na počest svých posvátných totemů lidské oběti. Takovou praxi dnes s odporem odsuzujeme jako necivilizované jednání. Civilizované je to jednání, které přináší lidské oběti na oltář ropy. Lidské oběti se konají buď přímo u jejího zdroje, jako tomu bylo například v případě Kena Sano-Wivy, anebo, což bývá prozatím běžnější, jsou lidské životy po stovkách a tisících obětovány až při jejím obřadném spalování v motorech našich automobilů.

Kultura uctívající ropu nebude trvat tak dlouho, jako vydržely kultury obyčejných primitivů. Oblaka dýmu, stoupající ve dne v noci k nebi z kadidelnic automobilových výfuků ani magické formule, vepsané do billboardů podél dálnic vedoucích k prosperitě nedokáží přivolat žádnou milost pro společnost, která si svou vyspělost dokazuje tím, že se již dnes zalyká sousty pozítřejšího oběda. ❑

Jan Keller „Abeceda prosperity“. Vydalo nakladatelství Doplněk.

abc vege potravin

AGAR-AGAR

Agar je bezbarvý až bílý želatinový přípravek, získávaný z mořských řas. Díky svému původu je velice důležitý pro vysoký obsah jódu. Agar se používá v potravinářství k přípravě dezertů a jiných želatin. Uchováváme jej na suchém, chladném místě. Je výbornou a mimořádně zdravou náhradou k želatině, která je vyráběna ze zvířecích chrupavek a kůží. Pokrmy s agarem jsou vhodné pro pacienty s nadváhou, protože agar má nulovou energetickou hodnotu. V kombinaci se lněným semínkem je vhodný při zácpě. Agar můžeme rozpouštět ve vodě, zeleninových vývarech i ovocných šťávách. Jednu čajovou lžičku agaru rozpouštíme asi 10 minut v 300 ml tekutiny a poté agar s tekutinou a špetkou soli vaříme 10 až 22 minut. S agarem můžeme současně vařit vybranou zeleninu, ovoce a jiné potraviny. Necháme ztuhnout v lednici.

(Dá se běžně zakoupit v prodejnách zdravé výživy – cena okolo 100 Kč, ovšem vydrží velmi dlouhou dobu a v porovnání s želatinou je velmi zdravý i etický).

ALFALFA

Alfalfa je semínko euroasijské rostlinky, ze kterého klíčením ve vodě získáme křehké, vysoce výživné klíčky. Výhonky vojtěšky obsahují až 40 % bílkovin, mezi kterými najdeme všechny pro člověka nepostradatelné aminokyseliny. Klíčky vojtěšky jsou stejně jako každé jiné klíčky, čerstvá zelenina a ovoce tím nejideálnějším zdrojem vitamínů, minerálů a enzymů. Vojtěška se doporučuje pro děti, jimž se tato forma zeleniny, „travička“, většinou líbí, a pro ženy, kterým dodává ideální kombinaci vitamínu C a železa. Její použití je vhodné i při žaludečních vředech, žaludečních potížích, nadýmání, protože vojtěška obsahuje takzvaný vitamín U - protivředový vitamín. Vojtěška je také dobré laxativum (projímadlo) a mírné diuretikum (podporuje vylučování moči), působí karminativně (zlepšuje trávení) a podporuje tvorbu mateřského mléka. Poslední vědecké výzkumy hovoří o vysokém preventivním účinku klíčených semen proti nádorovým onemocněním. Semínka nasypeme na mělký talíř s rozprostřenou vatou a několikrát denně je kropíme vodou tak, aby vata i semínka byly neustále ve vlhku. Za 3 až 4 dny narostou klíčky, které postupně stříháme. Hotové klíčky můžeme uchovávat v lednici. Nejvhodnější použití klíčků je do hotových pokrmů - teplem se snižuje obsah enzymů. ❑

Připravuje Pavel Smolka, Country Life

DAR MILOSTI

Přemýšlel jsem o největším daru, který jsme dostali z neviditelného světa, o daru milosti.

Milost znamená, že žádná chyba, jíž se v životě dopustíme, nás nemůže připravit o Boží lásku. Znamená to, že žádný člověk není beznadějný případ, že neexistuje skvrna, kterou by nebylo možno vyčistit. Žijeme ve světě, který soudí lidi podle jejich chování a vyžaduje, aby zločinci, dlužníci a lidé, kteří morálně selhali, nesli důsledky svého chování. Dokonce i církvi připadá zatěžko odpustit těm, kteří selžou.

Milost je absurdní, je nefér a nespravedlivá, a dává smysl jedině tehdy, když věřím v jiný svět, jemuž vládne milosrdný Bůh, který vždycky nabízí další šanci. V písni „Amazing Grace“ (Úžasná milost), jediné duchovní písni, která se v nedávné době dostala na žebříčky populární hudby, se zpívá o tom, že Bůh neposuzuje lidi podle toho, jací byli, ale podle toho, jací by mohli být, ne podle jejich minulosti, ale podle jejich budoucnosti. John Newton, sprostý obchodník s otroky, napsal tuto píseň poté, co byl mocí úžasné milosti proměněn.

Když svět vidí milost v akci, umlká. Nelson Mandela udělil světu lekci o milosti, když poté, co vyšel po sedmadvaceti letech z vězení a byl zvolen prezidentem Jihoafrické republiky, požádal svého vězeňského dozorce, aby přišel při jeho slavnostním uvedení do úřadu za ním na pódium. Poté jmenoval arcibiskupa Desmonda Tutu předsedou vládní poroty nesoucí název Komise pro pravdu a smír. Mandela se snažil odstranit přirozený model pomsty, který předtím viděl v tolika zemích, kde jedna utlačovaná rasa nebo kmen odebrala druhé rase nebo kmeni moc.

Po dobu následujících dvou a půl let slýchali Jihoafričané zprávy o ukrutnostech, které během výslechů komise vycházely najevo. Pravidla byla prostá. Pokud se bílý policista nebo armádní důstojník dobrovolně setkali tváří v tvář se svými žalobci, přiznali svůj zločin, a plně uznali svoji vinu, nemohli být za svůj zločin souzeni ani trestáni. Zastánci tvrdé linie reptali proti zjevné nespravedlnosti, podle níž měli být zločinci puštěni na svobodu, ale Mandela trval na tom, že více než spravedlnosti je třeba uzdravení.

Při jednom výslechu popisoval policista jménem van de Broek případ, při němž on a ještě další policisté zastřelili osmnáctiletého chlapce a spálili jeho tělo. Otáčeli jej nad ohněm, jako by to bylo sele na rožni, aby zničili důkazy. O osm let později se van de Broek vrátil do téhož domu a zatkl chlapcova otce. Manželku donutili, aby se dívala, jak policisté jejího manžela přivázali na hromadu dříví, polili benzínem a zapálili.

Když starší žena, která přišla nejdříve o syna a potom i o manžela, dostala slovo, soudní síň ztichla. „Co od pana van de Broeka chcete?“ otázal se soudce. Žena řekla, že chce, aby van de Broek šel na místo, kde spálil tělo jejího manžela, a sebral tam prach, aby mohla svého muže důstojně pohřbít. Policista s hlavou sklopenou kývl na souhlas.

Potom žena připojila ještě jedno přání. „Pan van de Broek mě připravil o celou moji rodinu, ale já mám pořád ještě dost lásky na rozdávání. Chtěla bych, aby za mnou dvakrát za měsíc přišel do ghetta a strávil se mnou den, abych mu mohla dělat matku. A přála bych si, aby pan van de Broek věděl, že mu Bůh odpustil, a že i já mu odpouštím. Chtěla bych ho obejmout, aby poznal, že moje odpuštění je opravdové.“

Když postarší žena kráčela směrem k svědecké lavici, někteří lidé v soudní síni začali spontánně zpívat „Amazing Grace“, ale van de Broek už píseň neslyšel. To, co právě zažil, jej tak přemohlo, že omdlel.

Toho dne nebylo v Jižní Africe učiněno spravedlnosti zadost, a stejně tomu bylo v celé zemi po řadu měsíců, během nichž probíhala bolestná řízení Komise pro pravdu a smír. Odehrávalo se něco hlubšího než spravedlnost. „Nedej se přemoci zlem, ale přemáhej zlo dobrem,“ napsal apoštol Pavel. Nelson Mandela a Desmond Tutu pochopili, že když lidé činí zlo, může nad ním zvítězit jen jediná reakce. Pomsta rozdmýchává stále nové zlo. Spravedlnost zlo trestá. Zlo je možno přemoci dobrem pouze tehdy, jestliže je poškozená strana vstřebá a odmítne mu dovolit, aby pokračovala dál. A to je model milosti pocházející z jiného světa, milosti, kterou Ježíš ukázal na svém životě i smrti. ❑

Milost znamená, že žádná chyba, jíž se v životě dopustíme, nás nemůže připravit o Boží lásku.

Milost je absurdní, nefér a nespravedlivá, a dává smysl jedině tehdy, když věřím v jiný svět, jemuž vládne milosrdný Bůh, který vždycky nabízí další šanci.

Z knihy Philipa Yanceyho „Ohlasy z jiného světa“. Vydalo nakladatelství Návrat domů.

k zamyšlení

ODPUŠTĚNÍ

Smrt je součástí života. Je ji však daleko snazší přijmout, když přichází ve stáří, než když udeří na dítě, tím spíše, když cítíte, že jste za jeho smrt do určité míry zodpovědní.

Jeden otec, budu mu říkat Steve, řídil jednou v noci auto po dlouhém, opuštěném úseku dálnice a usnul za volantem. Můžete hádat, co následovalo. Dodávka se převrátila a rodina zůstala uvězněna pod ní. Steve a jeho žena byli vážně zraněni, podobně jako jejich malá holčička, byli ale naživu. Jejich chlapec byl však vymrštěn ven z auta a než jej nalezli, stěží dýchal. Podařilo se jim dostat ho na okraj vozovky, ale dálnice byla opuštěná. Uplynula celá hodina, než někdo zastavil – a to už bylo pozdě.

Když jsem slyšel vyprávět tento příběh, Steve i jeho žena právě procházeli výcvikem u Armády spásy. Úsměv prosvěcoval jejich tváře a z celých jejich bytostí vyzařoval pocit naděje.

Věděl jsem, že existuje tolik rodin, které byly postiženy podobnou ztrátou. Co mi může říct tato dvojice, co by mohlo pomoci ostatním? Odvážně jsem se zeptala: „Musel jste cítit po té nehodě vinu. Jak jste se s tím byl schopen vyrovnat?“

„Ano,“ odpověděl Steve, „vím, že jsem na vině, protože kdybych nebyl býval usnul, tak by se to nestalo. Byla to však nehoda. Neměl jsem v úmyslu usnout, tak je důležité, abych sám sebe neodsuzoval. Budu muset pořád žít s důsledky toho, že nemám svého chlapce, ale věřím, že mojí zodpovědností je snažit se nalézt pozitivní stránku každé situace, včetně této. Například: moje žena a já právě končíme výcvik v Armádě spásy. Nevím, jestli bychom to podnikli, kdyby se ta nehoda nestala. Chceme nějak naložit se svými životy a pomáhat druhým. Chci se stát lepším člověkem – ne zahořklejším člověkem.

Pokud nedokážete odpustit sami sobě, skončíte tak, že s sebou po celý zbytek svého života povlečete vak plný viny, vzteku a hořkosti, přes který budete klopýtat ve všech vašich vztazích. Když se stane v rodině tragédie, buď to přivede její členy blíže k sobě, jak spoléhají, že naleznou sílu a naději jeden v druhém – anebo je to rozdělí. K tomu druhému dochází ve více než polovině případů! Důvodem je, že padají přes ranec nevyřešených negativních emocí. Pokud zápasíte s pocitem viny, vyhledejte profesionální pomoc. Bůh vám odpustil. Odpusťte sami sobě. Chcete-li žít životem plným odpuštění, znamená to, že do něj musíte zahrnout i sami sebe.

POKUD NEDOKÁŽETE ODPUSTIT SAMI SOBĚ, SKONČÍTE TAK, ŽE S SEBOU PO CELÝ ZBYTEK SVÉHO ŽIVOTA POVLEČETE VAK PLNÝ VINY, VZTEKU A HOŘKOSTI, PŘES KTERÝ BUDETE KLOPÝTAT VE VŠECH VAŠICH VZTAZÍCH. – CHCETE-LI ŽÍT ŽIVOTEM PLNÝM ODPUŠTĚNÍ, ZNAMENÁ TO, ŽE DO NĚJ MUSÍTE ZAHRNOUT I SAMI SEBE.

Když Russ odjel do Vietnamu, namočil se do věcí, které jeho rodiče jednoznačně odsuzovali – drogy, sex, cigarety. Není divu, že rodiče byli velmi rozmrzelí, když se vrátil domů jako notorický kuřák. Russ věděl, jak jeho otec kouření nesnáší, a tak, když poprvé vstoupil do domu s cigaretou v ruce, očekával, že ho asi vyhodí na ulici. Namísto toho mu položil táta ruku na rameno a řekl mu: „Russi, ty víš, jak nemám rád kouření, je-li to ale jediný způsob, jak tě mohu mít doma, tak myslím, že se s tím budu muset vyrovnat, protože ty jsi pro mne důležitější než kouření.“

Russ byl tak šokován odpovědí svého otce, že již nikdy v jeho přítomnosti nekouřil. Na to si svého táty příliš vážil. Tento příběh má šťastný konec. Russ se nakonec vzdal svých zlozvyků a stal se pastorem.

Ovšem, jedná se pouze o jeden příklad a na každý pozitivní se jistě najde možná tucet negativních. Nezávisle na statistikách však vítězný princip zůstává stále týž: odpuštění je lékem na vinu a opuštěnost, zatímco hořkost činí rány ještě rozjitřenějšími. ❑

Kay Kuzma „Creating Love“

Chrápáním k bolestem hlavy

Lidé trpící chronickými bolestmi hlavy mají skoro třikrát větší riziko, že budou často chrápat, než lidé, které bolí hlava pouze občas. Asi 4% dospělých trpí chronickými bolestmi hlavy, což představuje bolení hlavy nejméně patnáctkrát za měsíc.

Výzkumníci v National Institute of Aging zjistili, že 24% lidí s chronickými bolestmi hlavy uvádí, že „vždycky“ chrápají, v porovnání se 14% zdravějších účastníků studie. Dále asi polovina dospělých, kteří trpí chronickými bolestmi hlavy, uvedla, že tyto bolesti se dostavují minimálně ve 260 dnech v roce, v porovnání s 24 dny (či méně) u zdravějších účastníků studie. Tyto bolesti souvisí se stavem zvaným spánková apnoe, což je porucha spánku, při které se horní dýchací cesty částečně uzavřou a dočasně tak zabrání proudění vzduchu do plic, což chrápajícího člověka přinutí zalapat po dechu.

Neurology

Natáhneš ruku a někdo chytne

Zaměstnanec na vrtné plošině na volném moři utrpěl popáleniny druhého stupně v okamžiku, kdy použil svůj mobilní telefon. Další muž utrpěl zranění, když chytly plameny, ve chvíli, kdy s někým hovořil mobilním telefonem a přitom tankoval u benzínové stanice své auto.

V mobilním telefonu se ukrývá dostatečné množství energie, aby dokázal vyvolat výbuch, nalézáte-li se v těsné blízkosti prchavých plynů. Výrobci mobilních telefonů před tímto nebezpečím varují ve svých provozních příručkách.

Chcete-li se chránit, vypněte svůj mobilní telefon vždy, když vstupujete do oblasti, ve které jsou potenciálně vznětlivé plyny, jako jsou benzínové stanice, uhelné sklady a lodní podpalubí.

U.S. Department of Labor, Mine Safety and Health Administration

Cítíte smutek? Zacvičte si!

Nedávná studie vypracovaná na University of Florida ukázala, že ti lidé, kteří mají tendenci být negativní, bojácní a osamělí, mají mnohem větší emocionální prospěch z fyzické aktivity než lidé, kteří takovými stavy tolik netrpí.

Studie rovněž jistila, že pouto mezi fyzickou aktivitou a náladou nezáviselo na tom, zda den probíhal dobře či špatně, tedy co se týká pracovních záležitostí či osobních vztahů. Výsledky naznačují, že fyzická aktivita může přinášet významný prospěšný účinek lidem, kteří mají sklon k psychickým a emocionálním problémům.

University of Florida

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

KURZ ZDRAVÉHO VAŘENÍ

21. září	I. setkání
5. října	II. setkání
19. října	III. setkání
2. listopadu	IV. setkání
16. listopadu	V. setkání

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

KURZ ŽIVOTNÍHO STYLU

15. září
Zdraví není náhoda, prevence je lepší než léčba (Ing. R. Žižka)

22. září
Také máte problémy rozumět svým dětem? (J. Krejzová)

29. září
Psychická manipulace v každodenním životě (J. Hynek)

6. října
Jak efektivně (a trvale) zhubnout (MUDr. H. Kahleová)

13. října
Budeme jíst zelí, dokud nás smrt nerozdělí… (R. Uhrin)

20. října
Jak správně kombinovat potraviny (J. Konečná)

27. října
Čtyři důvody pro zrušení televize (Ing. R. Žižka)

3. listopadu
Životní styl pro chrabré srdce (MUDr. H. Kahleová)

11. listopadu (čtvrtek)
Vitamínové bomby – aneb Jak klíčí zdraví (J. Konečná)

CL, Jungmannova 1, Praha 1
STŘEDA (ČTRVTEK) V 18,30

ZDRAVÁ KUCHAŘKA

Změna stravovacích návyků není jednoduchá; zpravidla se jedná o dlouhodobý proces, který vyžaduje 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 nadosah.

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.

KRÉM Z DÝŇOVÝCH SEMÍNEK

Krém svojí chutí trochu připomíná chuť ochuceného tvarohu. Můžeme jej používat na přímou konzumaci, na přelití kaší, müsli apod., nebo jako zálivku do ovocných salátů.

1,5 šálku horkého sójového mléka (1 š = 1,4 dl), 1 šálek dýňových semínek, 2 čl medu, 2 čl vanilkového cukru, špetka soli, šťáva z jednoho menšího citrónu

Horké sójové mléko umixujeme s dýňovými semínky na hladký krém. Přidáme ostatní suroviny a umixujeme na hladko.

Nakonec do krému zamícháme citrónovou šťávu a hotový výrobek necháme v lednici zchladnout.

BURGRY Z OVESNÝCH VLOČEK (5–6 PORCÍ)

Jsou zdravou alternativou klasických karbenátků. Obsahují málo tuku, hodně vlákniny a nejsou smažené. V případě, že je připravíme pouze z jemných ovesných vloček, je jejich příprava rychlejší a burgry jsou navíc šťavnatější.

3 šálky vody (1 š = 2 dl), 1,5 pl sójové omáčky shodou, 1 čl česnekového prášku, 1 menší nakrájená cibule, 1 čl soli, 1 čl sušené petrželové nati, 1 čl bazalky, 1 šálek ovesných vloček (hrubých), 1, 5 pl lněného semínka, 5 pl ovesných vloček jemných, 2 pl olivového oleje, 1 čl majoránky, sójová smetana, mletá paprika (na posyp)

Do vroucí vody vložíme všechny suroviny až po ovesné vločky hrubé (včetně). Tuto směs vaříme na mírném plameni asi 10–15 minut (za občasného míchání). Po této době přidáme lněné semínko a jemné ovesné vločky a dovaříme na hustou hmotu (3–5 minut).

Po odstavení zamícháme olej a majoránku, případně ochutíme utřeným česnekem a solí.

Na vymaštěný plech vytváříme pomocí dávkovače na zmrzlinu kopečky, které vypuklým koncem dávkovače (nebo polévkové lžíce) zploštíme tak, aby se uprostřed vytvořil malý důlek.

Důlky přelijeme sójovou smetanou a jemně posypeme mletou paprikou (přes sítko). Asi 20 minut v troubě pečeme.

Podáváme s bramborovou kaší a zeleninovým salátem nebo s hrachovou kaší, příp. se zadělávanou zeleninou.

RYCHLÁ POLÉVKA Z ČERVENÉ ČOČKY S UZENÝM TOFU (3 PORCE)

Polévka je zahuštěná rozvařenou čočkou, je sytá a její předností je zejména rychlá příprava díky zpracovatelským vlastnostem červené čočky.

1 PL olej, 1 ks cibule, 1/2 čl mletá paprika, 7 š voda (1 š = 1,4 dl), 1,5 š červené čočky, 1 čl würzlu, 1 čl polévková směs BIO, 4 stroužky utřeného česneku, 1 pl miso pasty rýžové, 3/4 čl majoránky, 1/5 kostky uzeného tofu

Na oleji podusíme nakrájenou cibuli, zasypeme paprikou a ihned zalijeme vodou.

Přidáme červenou čočku a vaříme téměř do rozvaření asi 12–15 minut.

Ochutíme, přidáme nastrouhané uzené tofu, necháme projít varem a odstavíme.

Při podávaní ozdobíme nasekanou petrželovou natí a přelijeme olejem. ❑

Dobrou chuť přeje Roman Uhrin, autor „Biokuchařky Country Life“.

KLUBY ZDRAVÍ

HROZNY – NA KREVNÍ OBĚH

Hroznové víno je po pomerančích druhým nejšlechtěnějším ovocem na světě. Naneštěstí se většina úrody spotřebuje na výrobu alkoholických nápojů, hlavně vína, a na přímou spotřebu jde relativně malé množství.

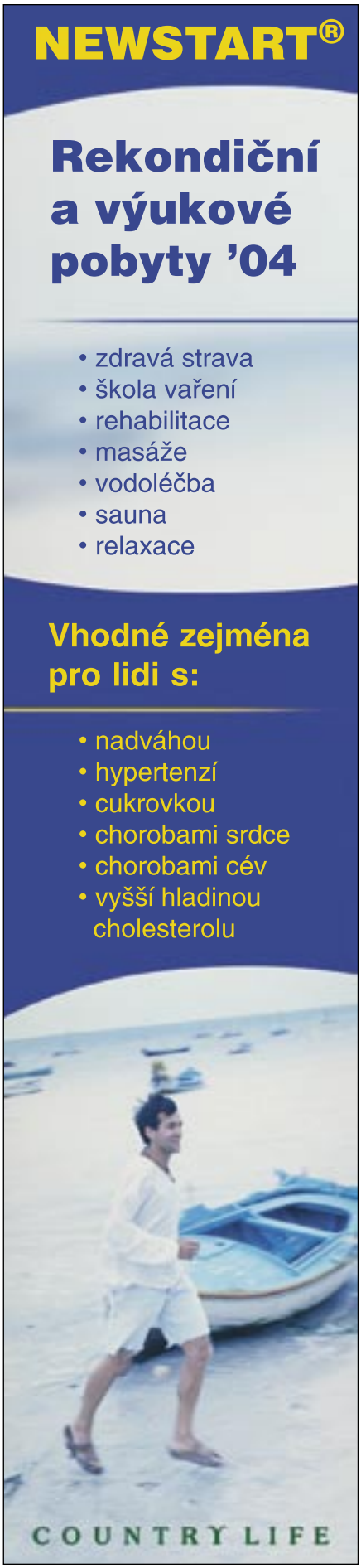
Hrozny jsou základem nejen stravy, ale i kultury v celém Středomoří, kde se úspěšně pěstují již celá tisíciletí. Nedávné vědecké objevy připisují dobré zdraví lidí žijících v této oblasti i některým specifickým látkám, které se v hroznech nacházejí. Ve složení hroznů vynikají dva druhy živin: cukry a komplex vitamínů B. Bílkovin a tuků obsahují hrozny jen velmi malé množství (zastoupeny jsou však všechny esenciální aminokyseliny). Podobně nevýrazný je i obsah minerálů.

Hrozny pěstované v chladnějších oblastech obsahují nižší obsah cukru (15 %), zatímco úroda z oblastí s teplým a suchým podnebím bývá o hodně sladší (až do 30 %). Nejvíce jsou zastoupeny glukóza a fruktóza. Z chemického hlediska se jedná o monosacharidy, neboli jednoduché cukry, které se rychle dostávají do krevního oběhu. Hrozny patří mezi ovoce s nejvyšším obsahem vitamínů B 6, více jej mají jen tropické plody, jako je avokádo, banány či mango. I vitamíny B 1, B 2 a B 3 jsou přítomné ve vyšších množstvích než u většiny ostatních druhů ovoce. Kromě toho obsahují hrozny i velké množství provitamínu A a vitamínů C (11 mg/100 g) a E (0,7 mg/100 g).

Hrozny obsahují přibližně 1 % rozpustné vlákniny (pektinu). Vyskytují se v nich početné chemické látky, které nepatří do žádné klasické skupiny živin, ale přesto vykonávají v těle celou řadu funkcí. Tyto látky, které známe pod souhrnným názvem fytolátky, jsou v současné době předmětem intenzivního vědeckého výzkumu. Organické kyseliny dávají hroznům nakyslou chuť a v krvi mají paradoxní účinek, protože ji alkalizují. Alkalizace krvi a moče ulehčuje likvidaci kyselého metabolického odpadu jako kyseliny močové. Flavonoidy působí jako silné antioxydanty, které brání okysličování cholesterolu způsobujícího arteriosklerózu. Zabraňují též tvorbě krevních sraženin v cévách.

Rosveratrol brání postupu arteriosklerózy a je prokázané, že má i silné protirakovinné účinky. Antokyaniny jsou rostlinná barviva, která se nacházejí ve slupce bílého, ale zejména modrého hroznového vína. Účinkují jako silné antioxydanty, které jsou schopné zabránit koronární chorobě srdeční. V podstatě se dá říct, že hrozny dodávají energii buňkám a zlepšují zdraví cév, především těch, které vyživují srdce. Působí proti zácpě, podporují vyplavování jedovatého odpadu z organismu, činnost ledvin a tvorbu červených krvinek. Potvrdily se i jeho protirakovinné účinky. . ❑

George D. Pamplona-Roger „Zdravie a sila v potrave“. Vydalo nakladatelství Advent-Orión.



Bližší informace & přihlášky: str. 22

DOVOLENÁ SE ZDRAVÍM

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

Stovky (už skoro tisíc) účastníků týdenních rekondičních a výukových pobytů NEWSTART si to již vyzkoušeli, mnozí se na „místo činu“ věrně vracejí

Jak mi program NEWSTART pomohl zpět ke zdraví...

Z dopisu účastnice: „Ve třiceti letech jsem již měla velké zdravotní problémy (první potíže začaly, když mi bylo sedmnáct), které se dále zhoršovaly – páteř, ledviny, klouby. Lékaři prohlašovali, že se můj stav nemůže zlepšit, pouze se může jeho zhoršování zastavit. Denně jsem brala deset různých léků a měla velké bolesti, nemohla jsem spát, ležet, dlouho stát, sedět, nic jsem nezvedla, nic jsem neunesla. Lékaři konstatovali chronický zánět ledvin, chronický ischias, artrózu páteřních obratlů a další poruchy páteře. Začala jsem více cvičit, posilovat svaly (tady pomohla náhoda – denně zahrada, hospodářství, krmení pro rybičky), přestala pít mléko, omezila jsem spotřebu masa. Mohla jsem přestat brát léky a snažila se snášet bolest.
Před šesti lety jsem začala poznávat program NEWSTART. Po přednáškách Jany Konečné jsem se rozhodla uplatňovat zásady zdravého životního stylu v plném rozsahu. Dnes mě již klouby vůbec nebolí. Zánět ledvin jsem měla naposledy před dvěma lety (dříve třikrát ročně). Mohu dělat všechno: nosit vnoučata, ležet, spát – je to skvělé. Je mi jedenašedesát. Za zlepšení zdraví stojí za to vynaložit trochu více úsilí a něco udělat – pro sebe i pro druhé. Moje zkušenost potvrzuje, že nikdy není pozdě. Zkuste to i vy!“

L. Joboová, Svoboda nad Úpou

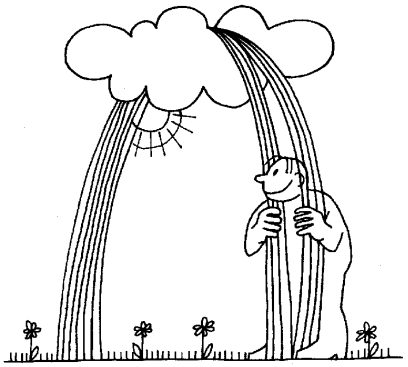
Pro koho je program NEWSTART vlastně určen?

Program je určen všem těm, kteří nechtějí starost o své zdraví ponechávat v rukou lékařů, tedy těm, kteří se cítí být za ně sami zodpovědni. Je určen těm, kdo trpí nějakou civilizační nemocí (nejvděčnějšími pacienty bývají v tomto ohledu nemocní s chorobami srdce a cév, s vysokou hladinou cholesterolu, vysokým krevním tlakem či pacienti s cukrovkou) a chtějí si vyzkoušet, zda změna životního stylu a stravy skutečně přináší tak rychlé zlepšení stavu, jak se mohli třeba již někde dočíst.

Pobyt je určen těm, kteří pochopili, že je lépe chorobám předcházet, než je s velkými náklady léčit. A je samozřejmě určen i těm, kteří si chtějí prostě odpočinout, v příjemném prostředí i společnosti – a přitom si třeba ještě rozšířit své znalosti receptů zdravé výživy, přírodních léčebných prostředků či si doplnit informace o souvislostech mezi životním stylem a zdravím.

Co konkrétně nabízíme?

Nabízíme vám pohodlné ubytování (ve dvou, tří- a čtyřlůžkových pokojích; každý pokoj je vybaven vlastní koupelnou, WC), výbornou čistě vegetariánskou kuchyni,



NEWSTART ’04

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 po celou dobu pobytu dopoledne a večer (kdy probíhá většina organizovaných aktivit) program.

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): 3 550 Kč. Děti výrazné slevy, do tří let zdarma.

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

Robert Žižka

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART ’04

Hotel Maxov (Jizerské hory): 10.–17. 10. 2004 ❑

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, email: newstart@countrylife.cz

ZELÍ – LÉČÍ VŘEDY

Už v antickém období bylo zelí důležitou potravinou, Hippokrates, Galén a Dioskorides se jimi dokonce zabývali ve svých spisech. Cato, římský filozof ze druhého století před Kristem, prohlásil, že „pokud Římané za posledních šest set let nepotřebovali lékaře, vděčí za to konzumaci zelí“.

V průběhu historie bylo zelí považováno za potravu pro chudé lidi. Tento názor se dramaticky změnil před několika desetiletími, kdy byl objeven obrovský protirakovinný potenciál zelí – obsah látek schopných bránit tvorbě zhoubných nádorů anebo zastavit jejich růst.

Zelí (i jeho příbuzní, jako květák, brokolice atp.) je dobrým zdrojem vápníku, a to nejen jeho množstvím (35–77 mg/100 g), ale i snadností jeho vstřebávání. Studie ukázaly, že tělo dokáže vápník ze zelí vstřebat mnohem snadněji než vápník z mléka. Z toho vyplývá, že o zelí v potravě lze uvažovat při osteoporóze a odvápnění, ale i v dalších situacích se zvýšenou potřebou tohoto minerálu.

Protože je zelí bohaté na celulózu (druh vlákniny), působí jako silné projímadlo a zároveň reguluje průchodnost střev.

Fytolátky, které jsou v zelí obsaženy, mají kromě protirakovinných účinků i další pozitiva: např. preventivní a léčivý vliv na vředy a při cukrovce, nechybí ani antibiotické vlastnosti. Dr. Schneider popsal pokusy, které byly činěny na Stanfordské univerzitě a které prokázaly příznivé účinky zelí při vředech žaludku a dvanácterníku. Čas léčení u pacientů, kteří pili sklenici čerstvé šťávy ze zelí čtyřikrát až pětkrát denně, se zkrátil na dva týdny a v průběhu několika dní zmizely i všechny bolesti žaludku.

Sirné látky ve zelí působí jako antibiotika a při infekcích pomáhají udržet rovnováhu bakteriální flory ve střevech. Čerstvá šťáva ze zelí (půl sklenice třikrát až čtyřikrát denně) se může využít jako doplněk při léčení podrážděného tlustého střeva, bakteriálního kvašení či jiné nerovnováhy v celém trávicím traktu. Šťáva ze zelí se dá použít také jako prostředek na odstranění střevních parazitů. Nemocný pije každé ráno pět dní po sobě půl sklenice šťávy nalačno.

Zelí je bohaté na draslík, ale chudé na sodík, což je výhodné jako prevence a lék při léčení hypertenze (vysokého krevního tlaku).

Obsah vitamínu C v zelí je přibližně stejný jako v pomerančích (53 mg/100 g) a dal této zelenině pověst léku proti křivici. V zemích střední a východní Evropy je v zimních měsících nedostatek čerstvého ovoce a zeleniny (bohatých na vitamín C) a právě zelí patří mezi jeho nejlepší zdroje. Pokusy na zvířatech prokázaly, že pravidelná konzumace zelí dokáže zabránit vzniku rakoviny. ❑

George D. Pamplona-Roger „Zdravie a sila v potrave“.
Vydalo nakladatelství Advent-Orión.

BYLINKY JAKO KOŘENÍ

MAJORÁNKA

Lze ji pěstovat doma v truhlíku i venku na zahrádce. Jako koření se používají usušené listy a květní poupata. Má kořenitou, hořkou chuť. Přidáváme ji do hrachové polévky, kaší, bramborových jídel, karbenátků či sekané. Je vhodná i do zimních salátů, luštěnin, špenátu a hub. Kombinujeme ji s česnekem, mátou, bazalkou. Majoránka uklidňuje, působí močopudně, používá se při průjmech a nadýmání.

MÁTA

Jako koření se používají čerstvé mladé lístky, které výrazně voní mentolem – dávají se do salátů, jídel z luštěnin, mléčných polévek, k pudinkům a ovocným salátům. Sušená máta se používá do polévek, k marinování tofu, sojového masa, do mrkve, bramborové kaše, rizota, kompotů a zavařenin. Kombinuje se se šalvějí, meduňkou, majoránkou, estragonem, libečkem a saturejkou. Esence z máty s vysokým obsahem mentolu se dávají do perníčků, krémů a dalších cukrářských výrobků. Máta příznivě působí při zažívacích a dýchacích potížích. Povzbuzuje mozkovou činnost při slabosti a únavě. Snižuje horečku a vyvolává pocení.

MATEŘÍDOUŠKA

Najdeme ji na slunných stráních. Jako koření se využívá sušená nať a to hlavně její vrchol s poupaty. Používá se ve formě prášku do zeleninových jídel, luštěnin, k vaření seitanu, či nádivek. Při smažení se dává do těstíčka na obalování, nebo se míchá se strouhankou v poměru 1:2. Přidává se do tučných, těžko stravitelných jídel. Mateřídouška působí proti únavě, depresím, zvyšuje imunitu. Kombinuje se s meduňkou, rozmarýnem a citrónem.

kuko

OTEVŘENO V COUNTRY LIFE

Melantrichova 15, Praha 1

Obchod: Po-Čt 8.30-19, Pá 8.30-16, Ne 11-18
Restaurace: Po-Čt 9-20.30, Pá: 9-16, Ne 11-20.30
Kosmetika: Po-Čt 9-19, Pá 9-16

Jungmannova 1, Praha 1

Obchod: Po-Čt 8:30-18:30, Pá 8:30-16
Občerstvení: Po-Čt 9:30-18:30, Pá 10-16

Nenačovice 87 (dálniční sjezd Loděnice u Prahy)

Velkoobchod: Po-Čt 8-15, Pá 8-13

PRAMENY ZDRAVÍ
časopis pro zdravou výživu
a harmonický životní styl

vydává Country Life s.r.o.
Nenačovice 87
266 01 p. Beroun 1

email:
prameny.zdravi@countrylife.cz
tel. 311-712-464
www.countrylife.cz

šéfredaktor: ing. Robert Žižka
ilustrace: Olga Pazerini
registrační číslo MK ČR 7115

P.P.
10639/02
160 00 Praha 6

OP

margarín

Omega 3

VITAQUELL

Obsahuje čistě rostlinné Omega 3 mastné kyseliny. Vhodný základ pro zdravou životosprávu s nízkým obsahem tuku.

Výhradní dovozce a distributor:

COUNTRY LIFE
K pramenům zdraví ...

nehydrogenováno a neesterifikováno

Navštivte magazín zdravého životního stylu **www.countrylife.cz**

pramen zdraví

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

U páté baterie 26
162 00 Praha 6

tel. 311-712-464
e-mail: prameny.zdravi@countrylife.cz

Objednávám závazně předplatné časopisu zdravého životního stylu

PRAMENY ZDRAVÍ

za částku 78,- Kč/půlroční předplatné (č. 4-6/2004) – 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 p. Beroun 1, tel. 311-712-464

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