

# prameny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

## BOLEST A ROZKOŠ

*Lidský mozek v jistých ohledech připomíná elektronický zesilovač, koordinující informace z ohromného množství zdrojů. Soudobá kultura mě sklíčuje, protože se snaží tlumit hlasitost bolesti, a přitom neustále zesiluje hlasitost všech ostatních zdrojů.*

Máme uši: jsou bombardovány decibely, dokud se tiché tóny navždy neztratí. (Poslechněte si hudbu z kteréhokoli století, dvanáctého, šestnáctého, dokonce devatenáctého, a porovnejte ji s tím, co většina lidí poslouchá dnes.) Máme oči: svět na ně útočí neony a fosforeskujícími barvami, dokud západ slunce či motýl v porovnání s nimi nevyblednou.

### Z OBSAHU:

LÉKAŘ O VEGETARIÁNSTVÍ..6  
S UHLÍM NA CHOLESTEROL .9  
MÝTUS O BÍLKOVINÁCH ....10  
PROSTATA A HRANOLKY ...11  
MUŽE A ŽENU JE STVOŘIL .12  
VOLTE LEPŠÍ MOŽNOST .....13  
HONBA ZA HOUSENKOU ...14  
KONKURENCE TESLY .....16  
SENDVIČOVÝ PÁN .....18  
RECEPTY: ČESNEK ATP. ....20



V dnešním technicky vyspělém prostředí je zvláště pro mladé snadné zaměnit zástupné potěšení za skutečné naplnění – život je videohra.

Nechápou rozkoš jako něco, o co je třeba usilovat a k čemu lze po námaze vlastní činností dospět. Rozkoš je něčím,

**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**

co se ti děje. Obyčejná jízda na kolotoči.

Drogový problém je ukázkou tohoto modelu: chemické stimulanty otevírají zesílením vjemů nový svět generaci, která se nikdy nenaučila plně ocenit svět, který máme. Už nestačí jít podél mokřiny a poslouchat žáby a cvrčky, pozorovat želvy, jak se žblunknutím mizí ve vodě jako bachraté ponorky, pátrat po omamné vůni divokých květin. Už dokonce nestačí ani vydat se do odlehklých končin divočiny, kde má příroda daleko k jemnosti. Namísto toho až příliš často zakoušíme tyto věci zástupně, zborcení před blikající obrazovkou zářící trinitronovými barvami a nízkofrekvenční radiací, a přijímáme smyslově podněty pouze očima. Myslíme si, že jsme dobyli Everest, a přitom někteří z nás nevyšli ani na Říp.

Nahrazování přirozených vjemů zástupnými a umělými si na lidském těle vybírá daň. Stejně jako svaly mohou i naše smysly zakrnět. Na druhou stranu si naše smyslové schopnosti pravidelným používáním mohou vypěstovat ještě větší citlivost. Nervová zakončení se vlastně používáním „zdokonalují“. Někteří vědci zastávají teorii, že neuvěřitelná citlivost v konečcích prstů se vyvíjí díky tomu, že jsme na nich od dětství každodenně závislí. Podobně můžete zvýšit citlivost kůže tím, že si budete ruku denně masírovat kartáčem. Povrch kůže bude nakonec schopen rozpoznat mnohem větší škálu příjemných pocitů i bolestivých vjemů.

Citlivosti kůže také pomáhá chůze naboso, obzvlášť chůze v písku na pláži či po trávě. Nepatrné změny tvaru trávníku a jeho struktury sytí mozek potřebnými smyslovými informacemi, což je nezbytné pro jeho zdravý vývoj.

Proto dr. Brand zpola žertem a zpola vážně navrhuje, že malé děti by měly být vychovávány na hrubých kokosových rohožích místo na prošívaných pokrývkách a dekách. Když malé děti obklopujeme měkkými a neutrálními pocity, tlumí to jejich nervový vývoj a zužuje to škálu interpretace okolního světa. Brand se také přiznává, že ho manželka odradila od toho, aby kolem dětské ohrádky natáhl ostnatý drát. Kruté? Pouze by to dítě naučilo přijmout svět, kde jsou určité věci (jako ostré předměty a horká kamna) nepřístupné a bolestivé. Čím více děti rozmazlujete, tím více přivýkají izolovanému životu s nedostatkem vjemů.

### **Bolest a rozkoš**

Kdysi jsem se zúčastnil tábora v lesích severního Wisconsinu. Podobné programy nabízejí okamžitou léčbu pro ty, kdo se cítí odříznuti od světa přírody anebo od bolesti. Budíček ve čtyři ráno, lezení po skalní stěně bez rukavic, maratónský běh po deseti dnech strávených v lese, návštěva světového centra černých much a „ne-

viditelných“ mušek – takové radosti čekají na změkčilého obyvatele velkoměsta. Nikdy jsem nebyl na konci dne unavenější, než když jsem se s přemáháním soukal s unavenými svaly do spacího pytle, ještě vlhkého od včerejší rosy. Přesto jsem spal málo jako nikdy, hlavně díky nočním návštěvám hmyzu menšího než dírky v moskytiéře a krutějšího než divoké včely.

Z celého týdne si však nejméně pamatuji, jaký to mělo vliv na moje smysly. Zdálo se, že obživly. Při nadechnutí jsem mohl vzduch „ochutnat“ – úplně jiným způsobem, než chutnám vzduch doma v Chicagu. Všiml jsem si očima a ušima věci, které bych normálně přehlédl.

Jednou jsme se po odpolední túře v prachu a vedru, obtíženi třicetikilogramovými batohy, zastavili na krátký odpočinek. Jeden z nás stopoval včelu na nedaleké políčko lesních jahod. Žádný slušný obchod s potravinami by takové jahody neprodával. Byly malé, neduživé a zaprášené. Nevadilo nám to; bylo to jídlo a možná v nich bylo trochu šťávy. Natrhal jsem jich hrst, nasypal jsem si je do úst a okamžitě jsem užasl nad tím, jak byly neuvěřitelně sladké a šťavnaté. Ty vysušené a maličké jahody byly nejlepší, jaké jsem kdy

**My, novodobí lidé,  
žijící v prostředí,  
kde vládne pohodlí,  
máme sklon vinit  
bolest z toho, že jsme  
nešťastní.**

**Pokládáme ji  
za největšího nepřítele.**

**Zkušenosti však  
ukazují, že život  
na tak snadné dělení  
nepřístupí.**

v ovocnářství. Postupně mi docházelo, že ta chuť nemá co dělat s jahodami, ale s mým fyzickým stavem. Tělesná námaha a spojení se všemi smysly ve mně uvolnily novou úroveň smyslového vědomí. Jahody by neměly tak neobvyklou a lahodnou chuť, kdybych nejprve necítil vedro a námahu celodenního putování stejně jako svíravý hlad, který vyostřil moje smysly.



**DOUFÁM, ŽE AŽ ZESTÁRNU, NEBUDU TRÁVIT SVÉ DNY NA STERILNÍCH PROSTĚRADLECH, PŘIPOJENÝ K RESPIRÁTORU, V PROSTŘEDÍ BEZ BAKTERIÍ, CHRÁNĚNÝ PŘED NEBEZPEČÍMI VNĚJŠÍHO SVĚTA. – JINÝMI SLOVY, DOUFÁM, ŽE SE TAK NEOBRNÍM PROTI BOLESTI, ŽE UŽ NEBUDU SCHOPEN CÍTIT ROZKOŠ.**

jedl! Zbytek přestávky jsem strávil trháním jahod do igelitového sáčku na odpolední svačinu.

Nejprve mě napadlo, že jsme natrefili na nový druh jahod, který vyvolá revoluci

Lin Jutang popisuje v knize „Moje země a moji lidé“ starou čínskou filosofii: „Usychat a žít v horkém a prašném kraji – a ucítit veliké kapky deště na holé kůži – ach, jestlipak tohle není radost! Mít

svědění v rozkroku – a nakonec uniknout přátelům na skryté místo, kde se konečně mohou podrbat – ach, jestlipak tohle není radost!“ V Jutangově dlouhém seznamu radostných zážitků prakticky každý spojuje bolest s rozkoší.

Augustinova „Vyznání“ obsahují nápadně podobnou pasáž. „Co se tedy děje v duši,“ píše, „že se více raduje z nalezení nebo vrácení věcí, než kdyby jich nikdy neztratila?“ Augustin pokračuje zmínkou o vítězném generálovi, jenž zažívá nejsilnější uspokojení, když je nebezpečí největší, námořníkovi, který se raduje z klidného moře po divoké bouři, nemocným, který po uzdravení žije s radostí, jakou do své nemoci nikdy nezažil.

„Všude větší radosti předchází větší bolest,“ uzavírá Augustin.

Doufám, že až zestárnu, nebudu trávit své dny na sterilních prostěradlech, připojený k respirátoru, v prostředí bez bakterií, chráněný před nebezpečími vnějšího světa. Doufám, že budu na tenisovém kurtu přetěžovat své srdce sedmdesátnickým úderem nad hlavou. Nebo na své poslední túře, supící a funící po stezce k Yosemitekým vodopádům, abych ještě jednou ucítil vodní tříšť na vrásčité tváři. Jinými slovy, doufám, že se tak neobrním proti bolesti, že už nebudu schopen cítit rozkoš.

### **Správčelít se s nepřáteli**

Atleti stejně jako umělci poznávají, že téměř každému hodnotnému lidskému úspěchu předchází dlouhé období zápasu a úsilí. Michelangelovi trvalo roky dřiny a bídy, než vytvořil v Sixtinské kapli fresky, které od té doby přinesly radost mnoha jiným. Kdo někdy zkoušel udělat poličky v kuchyni anebo pěstoval na zahrádce zeleninu, poznal stejnou pravdu v obvyklejší podobě: radost pohltí bolest, jež jí předchází. Ježíš užil podobenství s narozením dítěte: devět měsíců čekání a příprav, porodní bolesti a potom extáze zrození (Jan 16,21).

My, novodobí lidé, žijící v prostředí, kde vládne pohodlí, máme sklon vinit bolest z toho, že jsme nešťastní. Pokládáme ji za největšího nepřítele. Kdybychom jen dokázali bolest ze života vyloučit, byli bychom šťastní. Zkušenosti však ukazují, že život na tak snadné dělení nepřístupí. Bolest je částí bežešvého tkaniva vjemů a často je předeherou k rozkoši a naplnění. Klíč ke štěstí nespočívá ani tak v tom, že se bolesti za každou cenu vyhneme, jako v porozumění její úloze coby ochranného výstražného systému a v tom, že ji dokážeme využít, aby pracovala pro nás, a ne proti nám.

Zjistil jsem, že stejné pravidlo platí nejen v případě bolesti, ale i u dalších „nepřátel“. Zkouším si představit sport, například sjezd na lyžích, bez ochranné reakce strachu, která mi brání být ještě ztřeštěněj-

ší. Strach, stejně jako bolest, slouží jako výstražný systém a navíc má výhodu, že varuje dříve, než ke zranění dojde.

Kdosi se ptal švýcarského lékaře a spisovatele Paula Tourniera, jak pomáhá svým pacientům zbavit se strachu. Odpověděl: „Nijak. Vše, co v životě za něco stojí, nahání strach. Vybrat si školu, zaměstnání, oženit se, mít děti – to všechno vzbuzuje strach. Není-li se čeho bát, nestojí to za to.“

Anebo pomyslete na svět bez další bolesti, bolesti samoty. Existovalo by přátelství či dokonce láska, kdyby v nás nebyl zabudovaný pocit potřeby, pobídka, která nám všem brání stát se poustevníky? Nepotřebujeme snad sílu samoty, aby nás vytrhla z izolace, abychom tíhli k ostatním?

Nedávno jsem slyšel o anketě mezi dřívě narozenými v Londýně. Na otázku „Jaké bylo nejšťastnější období ve vašem životě?“ odpovědělo šedesát procent dotázaných: „Nálety na Londýn.“ Každou noc shazovaly na město letky baňatých bombardérů Luftwaffe tuny výbušnin a rozbíjely hrdou civilizaci na padrť – a oběti na tu dobu nyní vzpomínají s nostalgií! V těch temných, děsivých dnech se naučili držet spolu a usilovat o společný cíl. Poznali hodnoty, jako je odvaha, štedrost a naděje.

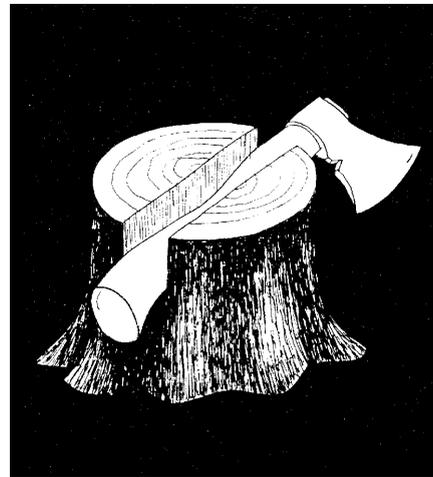
Když se stane něco zlého – hádka s manželkou, bolestivé nedorozumění s přítelem, pocit viny nad nesplněnou povinností – snažím se na tu událost dívat tak, jak se dívám na fyzickou bolest. Přijímám ji jako signál, který mě upozorňuje, abych se věnoval záležitosti, která potřebuje změnu. Pracně se snažím být vděčný ne za bolest samotnou, nýbrž za příležitost reagovat, vytvořit něco dobrého z toho, co vypadá zle.

### **Zaskočen štěstím**

Jako novinář jsem dělal rozhovory s různými lidmi. Při pohledu nazpět je mohu rozdělit zhruba do dvou kategorií: na hvězdy a služebníky. K těm prvním patří hvězdy amerického fotbalu, herci, hudebníci, slavní spisovatelé, osobnosti televizní obrazovky a podobně. Točíme se kolem nich, zabýváme se detaily jejich života: co nosí na sobě, co jedí, jak se udržují v kondici, koho milují, jakou pastou si čistí zuby.

Musím vám však říci, že podle mé omezené zkušenosti jsou tyto „idoly“ nejubožejší skupinou lidí, s jakou jsem se kdy setkal. Většina z nich žije ve špatně fungujícím manželství nebo jsou rozvedení. Téměř všichni jsou zoufale závislí na psychoterapii. Je velikou ironií, že tyto hrdiny v nadživotní velikosti trápí nevyčísitelně nízké sebevědomí.

Strávil jsem také čas se služebníky. S lidmi, jako je dr. Paul Brand, který dvacet let pracoval mezi nejchudšími z chudých, s malomocnými na indickém venkově. Nebo se zdravotníky, kteří opustili



**KDYŽ SE STANE NĚCO ZLÉHO – HÁDKA S MANŽELKOU, BOLESTIVÉ NEDOROZUMĚNÍ S PŘÍTELEM, POCIT VINY NAD NESPLNĚNOU POVINNOSTÍ – SNAŽÍM SE NA TU UDÁLOST DÍVAT TAK, JAK SE DÍVÁM NA FYZICKOU BOLEST. PŘIJÍMÁM JI JAKO SIGNÁL, KTERÝ MĚ UPOZORŇUJE, ABYCH SE VĚNOVAL ZÁLEŽITOSTI, KTERÁ POTŘEBUJE ZMĚNU.**

dobře placenou práci, s dobrovolnými pracovníky v Somálsku, Súdánu, Etiopii, Bangladéši či jiných oblastech, které vedou na světovém žebříčku v utrpení. Anebo se vzdělanci s akademickým titulem, kteří jsou roztroušeni v jihoamerických džunglích, kde překládají Bibli do téměř neznámých jazyků.

Byl jsem připraven tyto služebníky ctít a obdivovat, vyzdvihovat je jako příklad k následování. Nebyl jsem však připraven na to, že jim budu závidět. Když teď o těchto dvou skupinách přemýšlím, právě služebníci se zřetelně jeví jako ti privilegovaní a poctění. Pracují za nízkou mzdu, mnoho hodin denně a bez potlesku, „maří“ svůj talent a schopnosti mezi chudými a nevzdělanými. Ale zatímco ztráceli svůj život, nějak se stalo, že jej našli. Dostali „pokoj, který není z tohoto světa“.

Kdybych svůj život strávil hledáním štěstí v drogách, pohodlí a přepychu, unikne mi. „Štěstí prchá před těmi, kdo je pronásledují.“ Štěstí ke mně přijde nečekaně, jako vedlejší účinek, překvapivá prémie za něco, do čeho jsem investoval sám sebe. Je velmi pravděpodobné, že tato investice bude znamenat i bolest. Je těžké představit si rozkoš bez ní. □

**Ukázka z knihy Philipa Yanceyho „Kde je Bůh, když to bolí“. Knihu vydalo nakladatelství Návrat domů.**

**mýty a omyly**

# SLUNCE LÉČÍ, OBŠŤASTŇUJE

*Přemýšleli jste někdy o tom, kde se bere všechna ta energie – poskytnutí sílu našim svalům, teplo našim domovům i potravu živočichům, kteří žijí okolo nás? Každou sekundu dopadají na naši Zemi čtyři miliardy tun vodíku, přeměněného na energii. Kde se vzalo tohle obrovské množství energie?*

Je ze slunce, které je zdrojem 99% veškeré energie na naší zemi – a veškerý život na této planetě je na něm neodmyslitelně závislý. Ze slunce, které působí v rostlinách fotosyntézu prvků nezbytných pro růst. Tato energie je uložena v rostlinách ve formě sacharidů, bílkovin a tuků a je potravou živočichům i člověku. (A nejen to – slunce také přispívá k tvorbě energie uložené v uhlí či ropě.)

Pokud celý život v přírodě je tak úzce závislý na slunci, jak je tomu s lidským organismem?

Při dopadu ultrafialových paprsků na naši kůži se spustí chod přímo zázračné továrny – přinášející uzdravení, radost a sílu celé naší bytosti. Jaký je léčivý přínos slunečních paprsků pro kardiovaskulární systém? Slunce zahřívá kůži a tak zvyšuje krevní oběh na perifériích, cévy a kapiláry se rozšíří a díky tomu může klesnout příliš vysoký tlak (který zatěžuje vnitřní orgány). Prokrvením kůže se vyrovná krevní oběh v celém těle. Pobyť na slunci přispívá ke snížení nároků na srdce, protože přináší snížení tepové frekvence. Srdce tak může více odpočívat, čímž je zajištěna jeho lepší výživa, následně se snižuje riziko kardiovaskulárních nemocí. Prohřátí kůže má za důsledek vytvoření větší sítě cévek a kapilár v kůži – rány, akné, plísňe či ekzémy se rychleji hojí.

Zlepšuje se také schopnost červených krvinek přenášet kyslík. Cholesterol totiž vytváří kolem červených krvinek tvrdý povlak, který ztěžuje přenos kyslíku. Vzhledem k tomu, že sluneční záření snižuje hladinu cholesterolu, uvolňuje se i povlak na krvinkách, které pak mohou přenášet do organismu více kyslíku, což přináší úlevu zejména pacientům s dušností anebo astmatem, ale nejenom jim. Celkově se zvyšuje využití kyslíku tkáněmi, čímž dochází k lepšímu využití energie, což odstraňuje celkovou únavu.

**newstart**

Dochází také ke stabilizaci hladiny cukru v krvi. Při vysoké hladině cukru v krvi dochází, podobně jako po aplikaci inzulínu, k přesunu glukózy z krve do buněk a k jejímu ukládání ve formě glykogenu do jater a svalů, čímž se nadměrný cukr spálí. Nízká hladina cukru se po slunění naopak zvýší na normální hodnoty.

Slunce snižuje i hladinu cholesterolu v krvi. Dokáže totiž měnit cholesterol a ergosterol nalézající se v tukových žlázách pod kůží na vitamin D. Po dvouhodinovém opalování se může hladina cholesterolu snížit až o 13%! To odlehčuje srdci, snižuje tlak, zlepšuje zásobení kyslíkem a tím snižuje riziko rakoviny. Vitamin D je navíc důležitý pro absorpci vápníku do kostí – v konečném důsledku tak brání křivici a osteoporóze. Sluneční svit zvyšuje i svalovou sílu a výkonnost. Již staří Římané a Řekové trénovali své sportovce na slunci, protože dobře znali jeho vliv na růst svalů. Pobyť na slunci totiž zvyšuje produkci mužského hormonu testosteronu.

Slunce také ničí bakterie. Již v roce 1877 vědci Dawns a Blunt náhodně zjistili, že sluneční světlo zabíjí bakterie ve zku-mavkách, na rozdíl od těch slunci nevystavených. Od té doby se UV světlo používá k léčení mnoha nemocí. V r. 1903 dostal Niels Finsen Nobelovu cenu za léčbu tuberkulózy helioterapií. Sluncem se úspěšně léčily i smrtelné streptokokové infekce. Dr. Miley zjistil, že po vystavení krve slunečnímu záření došlo do tří dnů

**Již staří Řekové  
a Římané trénovali  
své sportovce na slunci  
– dobře znali jeho vliv  
na růst svalů.**

**Slunce snižuje hladinu  
cholesterolu v krvi,  
ničí bakterie a posiluje  
imunitní systém.**

tky dr. Stanley Falkow nicméně uvádí: „Podle dostupných dat je jasné, že v příští dekádě budeme svědky vážné rezistence na antibiotika mezi všemi lékařsky významnými kmeny patogenních mikrobů.“ Proto je dobře, že sluneční světlo stále působí proti celému spektru mikrobů. Můžeme jím léčit kožní problémy, jako jsou rány, vředy, plísňe a infekce. Odkoušená je také sluneční léčba chřipky a zánětu mozkových blan. Slunce ničí rovněž zárodky cholery, hepatitidy, tyfu aj. v domech, v ovzduší i ve vodě.

Také imunitní systém se opalováním posiluje. Po pobytu na slunci se zvýší množství i aktivita bílých krvinek – lymfocytů, makrofágů a neutrofilů, a to až na dobu tří týdnů. Dochází také ke zvýšení produkce protilátek (hlavně gamaglobulinů), které ničí viry. Lymfocyty pak produkují látku interferon, která má schopnost



k vyléčení otravy krve, dětských infekcí, bronchiálního astmatu, peritonitidy, virového zápalu plic a průšnic. Od vynálezu penicilinu v r. 1938 se od helioterapie začalo upouštět. Prof. mikrobiologie a gene-

zastavit množení virů a je i účinným lékem proti několika typům rakoviny – karcinomu, sarkomu a leukémii. Dr. Hans Strander úspěšně léčil pomocí interferonu Hodgkinovu chorobu, multiploidní mye-

lom, juvenilní papilom i rakovinu kostí. Kromě toho, že se pacienti uzdravili, měli i větší rezistenci proti infekcím, jako jsou hepatitida, herpes, neštovice či nachlazení – vůči nimž jsou pacienti chemickou léčbou často oslabeni. Díky slunečnímu záření si tedy mohou naše vlastní lymfocyty vytvářet silnou obranu proti rakovině a infekcím.

Helioterapie navíc snižuje stres. V důsledku vystavení stresu se totiž z nadledvinek uvolňuje adrenalin, který se dostává do buněk a stimuluje produkci cyklického adenosin monofosfátu (CAMP). Tato látka pak narušuje obrannou činnost lymfocytů proti rakovině.

Produkcí adenosin monofosfátu zvyšují také káva, černý čaj, čokoláda a tuky. Sluneční záření má našťastí schopnost CAMP eliminovat. Ultrafialové paprsky také uvolňují neurotransmitery endorfiny – „veselé“ hormony působící dobrou náladu – a tlumí tím bolest.

Jak slunce správně užívat? Vyvarujte se úpalu – jedná se o stres pro celý organismus, který přináší mimo jiné i významné zvýšení rizika onemocnění rakovinou kůže. Začněte krátce, a častěji – čím výše je slunce na obloze, tím silnější jeho paprsky jsou. V létě si dávejte velký pozor zejména mezi desátou a šestnáctou hodinou.

Je známo, že nadměrná expozice slunečnímu záření ničí oční čočku, proto používejte brýle s UV filtrem. Oleje a krémy se na slunci mění na látky působící rakovině, proto se raději před opalováním jen osprchujte a po patnácti minutách se chraňte bílým, nejlépe plátěným oděvem. Nezapomeňte, že strava bohatá na rafinované tuky obsahuje volné radikály, které stimuluje vznik rakovinného bujení, proto se jich vyvarujte.

Chraňte se konzumací celozrnných potravin, ovoce a zeleniny, které obsahují hodně vitamínů E, C, A, selenu a jiných antioxidantů, které volné radikály ničí. Pro minimální denní dávku vitamínu D potřebujeme 10-15 minut pobytu na slunci denně.

Nezavírejte se do betonové džungle, která je bariérou pro UV paprsky; přijměme naopak pozvání do přírody, kde se zdarma nabízí tak úžasný lék. Slunce hraje poctivou hru, nevybírá si, na koho svítit bude a komu své hřejivé paprsky naopak upře.

Učme se od něj nedělat rozdíly mezi lidmi: každého obšťastněme hřejivým úsměvem a laskavým slovem. Sami to určitě nedokážeme, ale vždyť i slunce má svou záři pouze propůjčenou – od Někoho daleko většího, než je ono samo... □

**Podle zahraničních pramenů připravila Jana Konečná**

## 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.

### **Jaký olej je nejzdravější pro srdce a cévy?**

Za studena lisovaný – tzv. panenský – olivový. Obsahuje pro lidský organismus nejlepší poměr mastných kyselin. Kromě něj je srdci „přátelský“ také olej slunečnicový, sójový, dyňový a řepkový. (Moderní odrůdy řepky neobsahují kyselinu erukovou, která je toxická pro srdce.)

### **Od které hodiny večer se již nemá jíst?**

To závisí na tom, kdy jdete spát, ale všeobecně platí, že by se hlavní večerní jídlo nemělo přijímat po osmnácté hodině. Můžete si dát ovoce nebo zeleninu, ale nezapomeňte, že večere tak či tak nemá být tučná a objemná.

### **Pár vět o hořčici:**

Ostrost hořčice závisí na přítomnosti éterického oleje, který vzniká až tehdy, když se pomletá semena smísí s vodou. Správná hořčice vyžaduje na „vyzrátí“ dostatek času. Pasta se potom ochucuje octem, cukrem a různým kořením. Lze dostat i „celozrnnou“ hořčici, která je plná malých kuliček. Hořčice z bílých semen (Brassica alba) není tak silná jako ze semen černých (B. nigra), ale má výborné konzervační účinky (brání růstu plísní a bakterií) a pomůže vám vyšlehat výbornou majonézu (i sójovou).

Semeno hořčice obsahuje mucilagény a množství jiných biologicky aktivních látek. Už staré Pliniovy záznamy mluví o tom, že hořčičné semeno se žvýkalo proti bolesti zubů a aplikovalo vnějšně na různé bolesti a zápal. Malé semínko hořčice dá chuť i té nejjádnější potravě a zahřeje bolavé klouby. Všimněte si její!

### **Často se v poslední době mluví o tzv. středomořské stravě. Čím je tak zajímavá a zdravá?**

Lidé žijící v okolí Středozemního moře (Řecko, Izrael, Palestina, Itálie, Francie, Španělsko atd.) sní mnoho zeleniny, chle-

ba a obilovin. Používají olivy, mandle, česnek, nejedí mnoho a ze živočišných potravin používají ty, které obsahují méně tuku (ryby, jehněčí, skopové, šfavnaté sýry). To vše dohromady znamená menší energetický přísun, méně tuků, cholesterolu, víc antioxidantů, vlákniny, vitamínů – a ochranu především před onemocněním srdce a cév a některými druhy rakoviny.

### **Je pravda, že jablečný ocet snižuje cholesterol a odstraňuje tuky z těla?**

Pravděpodobně jde jen o nějakou „výživovou pověru“. Nikde v odborné literatuře jsem se s touto informací nesetkal.

### **Zjistili mi infekci mikroorganizmem Helicobakter pylori. Existuje na to nějaký přírodní lék?**

Existují studie, které ukázaly, že dříve než se nasadí do boje s helicobakterem antibiotika, je možné vyzkoušet česnek. Česnek se doporučuje používat zásadně v jídle anebo po jídle (nikdy ne na lačný žaludek), v syrovém stavu aspoň dva stroužky třikrát denně v průběhu dvou týdnů.

### **S manželem bychom jedli česnek každý den klidně i třikrát, ale mně způsobuje až závratě. Mám se ho zříct?**

Zkuste ho nejdříve pražený nebo dušený a čerstvý jen v malém množství (např. půl stroužku rozetřeného ve strouhance). Jestli vám bude dělat problémy i takto, můžete ho používat jen omezeně a raději na noc než přes den.

### **Četla jsem, že brokolice obsahuje mnoho brómu a to nějak souvisí s činností mozku. Můžete to vysvětlit?**

Na rozdíl od lidových představ o tlumivém vlivu na sexuální aktivitu je bróm velmi užitečný prvek v organismu. Nejenže je součástí zdravých kostí a jeho nedostatek souvisí s poruchami kostní tkáně, ale je také nevyhnutelný pro mozkové funkce. Bróm se totiž podílí na vytváření elektrické aktivity mozkových buněk a jeho nedostatek se pojí s poruchami těchto jevů. Při jednom pokusu se ukázalo, že lidé, kteří přijímali málo brómu, nebyli schopni přesných a rychlých pohybů tak, jak jich byli schopni, když jim do stravy přidali 3 mg brómu. Dvě jablka, půl šálku brokolice, hrst arašídů – a 3 mg brómu jsou vaše. □

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

# VEGETARIÁNI: OČIMA LÉKAŘE

*Přes očividné důkazy o zdravotní prospěšnosti vegetariánské životosprávy, přes odborně kompetentní objasnění všech otázek týkajících se vegetariánství, různé zájmové skupiny stále vydávají bez váhání miliony na takzvaný výzkum příčin nemocí.*

Kouzlí a žonglují se zdravotními rizikovými faktory, honí se za iluzorními představami, a chorobné následky léčí potom chemickými preparáty. Většího úspěchu by však bylo dosaženo poukazem na nevyvratitelné výsledky výzkumů na vegetariánech a připomínkou osobní zodpovědnosti za výživu a celkovou životosprávu. K rizikovým faktorům mnoha chorob patří ovšem i alkohol, nikotin, káva, čaj a cukr. Příznivý zdravotní stav testovaných vegetariánů souvisí často i s tím, že se většinou takových pochutin zřekli.

## NĚMECKÉ VÝZKUMY VEGETARIÁNŮ

Následující poznatky, údaje a čísla jsou odvozeny převážně z vědeckých studií university v Giessenu, Centra pro výzkum rakoviny v Heidelbergu a Spolkového zdravotního úřadu v Berlíně. Tyto studie téměř souhlasně dospěly k názoru, že vegetariáni jsou jen nepatrně náchylní k onemocnění a mají naprosto normální tělesnou hmotnost, výborné výsledky laboratorních rozborů i optimální vyšší krevního tlaku. Přesto, že se v průměru dožívají podstatně vyššího věku, četnost výskytu nádorových chorob je významně snížena. Prokazatelně se také prodlouží život pacienta s rakovinou, i když přejde na vegetariánskou stravu až po vypuknutí choroby.

Povšechná náchylnost k infekcím se pohybovala pod hranicí 20% průměru, ve stejném rozmezí jako frekvence nutného lékařského ošetření. Všechny tři studie došly k souhrnnému zjištění, že se u vegetariánů neprojevují žádné nedostatky a že jejich zdravotní stav je pozoruhodně dobrý. V rámci tohoto výzkumu bylo testováno 4 000 osob stravujících se víc než deset let vegetariánsky.

Zatímco dříve byl vegetariánský způsob výživy motivován především etickými důvody, dnes jsou na prvním místě uváděny úvahy zdravotní. Potom teprve následují pohnutky etické, estetické, náboženské a filozofické. Zvýšení tělesné výkonnosti udává jako důvod svého rozhodnutí 22% vegetariánů. Tři čtvrtiny všech vegetariánů provozují nějaký sport, běžně gymnastiku nebo jógu, téměř polovina se pravidelně postí. Vyhraněný zdravý životní styl se projevil také v absenci kouření – 94% testovaných byli nekuřáci – i v rozsáhlém odmítání alkoholu, kávy a černého čaje. Jen 5,6% zkoumaných osob používalo rafinovaný cukr.

## VZTAH K LÉKAŘI

V souvislosti s vegetariánstvím se projevuje i zajímavý vztah k lékaři. Jeho rady týkající se léčebné výživy jsou brány s velkou rezervou, alopatická medikamentózní léčba je posuzována skepticky. Více než třetina vegetariánů navštěvuje v případě potřeby raději léčitelské a více než dvě třetiny užívají pouze přírodní nebo homeopatická léčiva.

## LABORATORNÍ HODNOTY

Laboratorní rozborů ukázaly u všech testovaných – u mužů i u žen – normální hodnoty hemoglobinu i železa v krevním séru, rovněž obsah kyseliny močové byl normální. Důležité hodnoty cholesterolu a hladina triglyceridů se pohybovaly u více než 80% sledovaných osob na spodní hranici normálního rozpětí, nejnižší byly u čistých vegetariánů (neužívají vůbec žádné produkty živočišného původu, tedy ani mléčné výrobky či vejce). Jestliže za rizikovou hranici pro onemocnění věnicových tepen považujeme poměr LDL cholesterolu k HDL cholesterolu o průměrné hodnotě 4,5, pak u vegetariánů hodnota 2,0 a méně riziko srdečních chorob prakticky vylučuje.

Dalším objektivním měřítkem výborného zdravotního standardu byly bez výjimky i všechny ostatní složky krevního séra. Jejich hodnoty se pohybovaly v optimální části normálního rozmezí.

## RIZIKA CHOROB

Dlouhodobá studie se dále zabývala nádorovými chorobami z hlediska počtu onemocnění i úmrtí a četností tvorby nádorů na jednotlivých orgánech. Pětiletá analýza úmrtnosti ukázala u vegetariánů zřetelně snížené riziko úmrtí při všech smrtelných srdečních a oběhových chorobách. U všech, stejně u mužů jako i u žen, nelze přehlédnout přímý vztah mezi ischemickým srdečním onemocněním a konzumací masa. Pravděpodobnost úmrtí na infarkt myokardu tvoří u vegetariánů jen 5% průměrného rizika. Stejně působivou se ukázala souvislost mezi bezmasou výživou a výskytem onemocnění rakovinou, který se pohyboval pod hranicí 10% průměru.

Dokonce i riziko rakoviny prsu se u žen nekonzumujících maso ukázalo téměř čtyřikrát nižší než u nevegetariánek. I ženy, které už onemocněly, měly po nasazení vegetariánské stravy nejen objektivní příslib delšího života, ale také subjektivně snesitelnější průběh nemoci.

Statisticky zjištěna byla i nápadně snížená četnost onemocnění žlučových a tvorby žlučových kamenů, zánětlivých onemocnění tlustého střeva a střevních nádorů. Žaludeční a střevní obtíže a poruchy trávicího ústrojí se u vegetariánů téměř nevyskytovaly. Ani ve vlastní anamnéze testovaných, ani v biochemické analýze nebyly nalezeny známky poškození dnou nebo artrózou či urémií. Všichni vyšetřovaní měli nadprůměrně dobrou funkci ledvin, zátěžový test na bílkoviny prokázal ve všech případech dobrou výkonnostní rezervu.

## DALŠÍ VELKÉ STUDIE

Výsledky německých výzkumů jsou v plném souladu s výsledky tzv. mormonské



**PRAVDĚPODOBNOST ÚMRTÍ NA INFARKT TVOŘÍ U VEGETARIÁNŮ JEN 5% PRŮMĚRNÉHO RIZIKA. RIZIKO RAKOVINY PRSU SE U ŽEN NEKONZUMUJÍCÍCH MASO UKÁZALO TĚMĚŘ ČTYŘIKRÁT NIŽŠÍ NEŽ U NEVEGETARIÁNEK.**

studie, zkoumající po dobu osmi let více než 10 000 osob. Stejně hodnotné výsledky přinesl i pětiletý norský výzkum 1 232 vegetariánsky žijících mužů a žen a osmi-letá americká „fitness studie“ 13 344 mužů i žen, dlouhodobých vegetariánů. Testování revmatiků v Oslo pak potvrdilo, že vegetariánská strava přináší pacientům nejen subjektivně, ale i objektivně pozorovatelné trvalé zlepšení u revmatických zá-  
nětlivých kloubních onemocnění.

### VELKÁ ČÍNSKÁ STUDIE

Podstatný význam mají i výsledky rozsáhlého výzkumu čínských vegetariánů. Tato velká studie byla společným projektem americké Cornellovy university, anglické Oxfordské university a dvou čínských universit. Dr. Collin T. Campbell při ní testoval přes 8 000 Číňanů. Pro epidemiologické výzkumy v letech 1983 a 1984 nemohla žádná země nabídnout lepší podmínky než právě Čína.

Víc než 90% Číňanů žije a umírá v oblasti, kde se narodili. Téměř výhradně se živí potravinami pěstovanými lokálně, po celý život stejnými a převážně v přírodním stavu, nikterak průmyslově zpracovanými. Po celý život pijí stejnou vodu a žijí ve stejných přírodních a pracovních podmínkách. Vzhledem k omezené mobilitě představují geneticky relativně homogenní skupinu obyvatel, jejíž životospráva se takřka od kolébky až ke hrobu nemění.

Čínský výzkum znovu potvrdil, že živočišné bílkoviny a tuk jsou odpovědné nejen za srdeční a oběhové choroby, ale také způsobují nebo aspoň silně napomáhají vzniku nejčastějších druhů rakoviny, cukrovky, osteoporózy a řady poruch látkové přeměny. Čím větší je jejich podíl ve výživě, tím častěji se tyto „nemoci z nadbytku“ objevují. Na důležitý specifický faktor pro tvorbu nádorů prsu a ženského pohlavního ústrojí ukazuje okolnost, že u žen konzumujících maso nastupuje puberta až o pět let dříve. U vegetariánsky živených Číňanek se tato rakovinná onemocnění téměř neobjevovala.

Tisíce laboratorních vyšetření se soustředily na zhruba sto padesát nejdůležitějších nemocí, výsledné hodnoty zaplnily téměř tisícistránkový spis. Množství výsledků této studie zpochybnilo do té doby uznávané lékařské názory.

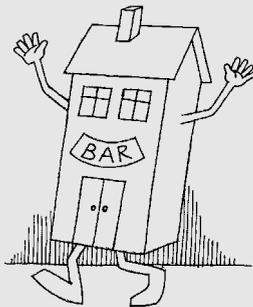
Bylo například prokázáno, že u nás tak hojně se vyskytující osteoporóza nemá co dělat s nedostatkem vápníku. Číňanky přijímají průměrně jen poloviční množství vápníku ve srovnání s Evropankami, a přesto osteoporózu prakticky neznají. Pokrývají ovšem přísun vápníku výhradně rostlinnou stravou, nikoli mléčnými výrobky, jak je zvykem u nás.

Právě tak bylo vyvráceno tvrzení, že aflatoxiny plísní vyvolávají rakovinu jater.

## ALKOHOL JAKO POTRAVINA?

*Jedním z vážných dopadů alkoholu na lidský organismus je jeho neblahý vliv na nedostatečnou výživu. Lidé, kteří pravidelně pijí, totiž většinou pořádně nejedí. Má to dva důvody: jednak alkohol otupuje nebo úplně ničí přirozený mechanismus hladu, jednak je alkohol bohatým zdrojem prázdných kalorií.*

Každý gram alkoholu obsahuje několik kalorií. To znamená, že pokud někdo vypije (jako mnoho alkoholiků) půl litru vodky za den, dodá tím svému tělu přibližně 3000 kalorií. Ale ani jedna z těchto kalorií nemá sebemenší výživnou hodnotu. Ani v celém sudu alkoholu nenajdete žádné vitamíny, žádné bílkoviny, tuky ani uhlo-



vodany a jen velmi málo minerálních látek. Míšené a sladové nápoje obsahují cukr, ale ten má jen malý přínos kromě toho, že se mění v tuk a vytváří příslovečný „pivní teřich“. Cukr ve skutečnosti jen doplňuje toxický (jedovatý) účinek alkoholu.

U alkoholiků se běžně setkáváme s úbytkem bílkovin a s různými avitaminózami. Částečně to může vést k poškození mozku, což je nevyhnutelným důsledkem chronického pití.

Nedostatek vitamínů, minerálních a výživných látek snižuje schopnost organismu bránit se infekcím. K tomu přidejte zničené bílé krvinky a jiné poruchy obranného systému a máte odpověď na otázku, proč na zápalu plic a jiná nakažlivá onemocnění umírá více alkoholiků než abstinentů. I ti, kteří pijí jen příležitostně, trpí infekčními chorobami více než ti, kteří nepijí vůbec. Deset procent těch, kteří pijí jen příležitostně, se stává alkoholiky. A jedinou možností léčby alkoholismu je naprostá abstinence.

Pokud opravdu toužíme po optimálním duševním i tělesném zdraví, nemáme na vybranou: musíme přestat s pitím alkoholu. I malé množství nám může uškodit, a to často velmi vážně. Dokonce i spánek vyvolaný alkoholem není typu REM, a tudíž si při něm naše tělo jen málo doopravdy odpočine.

Někdo byl možná působením reklamy přiveden k domněnce, že pivo není tak nebezpečné jako tvrdý alkohol nebo že pití vína je elegantnější a prospěšnější než pití whisky. Prosím vás, nepropadejte tomuto omylu. Přemýšlejte trochu. Množství alkoholu (ne jeho procentuální zastoupení) je přibližně stejné v láhvi piva, sklenici vína i v koktejlu. □

**Z knihy Vernona W. Fostera „New Start“. Vydal Advent-Orion.**

Podle těchto výzkumů je nutno tento druh rakoviny připsat chronicky zvýšené hladině cholesterolu ve spojení s subchronickou infekcí hepatitidy B. Aflatoxin jako příčina vzniku choroby byl vyloučen.

Ačkoli všechny výsledky výzkumu nejsou ještě definitivně vyhodnoceny, lze se připojit k závěru zformulovanému dr. Campbellem: Výživa obsahující živočišné bílkoviny nepříznivě ovlivňuje naše zdraví více, než jsme obvykle ochotni připustit.

### VEGETARIÁNSKÉ DĚTI

Už před čtyřmi roky se v Německu rozběhl celoevropský výzkum týkající se vegetariánsky živených dětí. Je známo, že nedostatky zaviněné výživou se u dětí projeví v první řadě na růstu. Zároveň s výškou, hmotností a obvodem hlavy byly pro-

to u dětí protokolárně sledovány stravovací zvyklosti a zdravotní stav.

První výsledky dosud probíhající studie ukazují, že ani u dětí na čistě rostlinné stravě nebyly pozorovány žádné poruchy růstu nebo vývinu. Obecně známé rozdíly a posuny v růstu se vyskytovaly ve stejném počtu i míře jako u dětí žijících se smíšenou stravou. Ani zde tedy nemohly být potvrzeny zmínky o změnách krevního obrazu a chorobách krve zaviněných vegetariánskou výživou, se kterými se můžeme občas setkat.

Výsledky objektivních výzkumů vegetariánské výživy jsou jednoznačně pozitivní. Podněcují nás ke zdravější životosprávě, přispívající ke zvýšení všeobecného zdravotního standardu. □

**Dr. Werner Hartinger**

**VEGETARIÁNSKÁ  
RESTAURACE**

**COUNTRY LIFE  
Melantrichova 15  
Praha 1**

**ne-čt 9.30-20  
pá 9.30-18**

### **Západní strava a onemocnění cukrovkou**

Výsledky velké americké studie potvrzují, že typická západní strava podstatně zvyšuje riziko onemocnění cukrovkou II. typu.

Vědci z Harvard University a National Institute for Public Health and the Environment v Nizozemí zjistili, že nezávisle na míře obezity a dalších faktorech typický západní způsob stravování znamená u mužů narůst rizika onemocnění cukrovkou II. typu o 59%.

Vedoucí studie, dr. Hu, sledoval s týmem spolupracovníků u 42 500 mužů ve věku 40 až 75 let (na začátku studie), pracovníků ve zdravotnictví, jejich stravovací návyky a výskyt cukrovky. Riziko stoupalo u těch, kteří jedli hodně hovězího masa, masných výrobků, výrobků z bílé mouky, hranolků či nápojů a moučnicků s vysokým obsahem cukru. Naopak strava charakterizovaná bohatstvím celozrnných obilovin, ovoce a zeleniny, luštěnin, ryb a drůbeže poskytovala proti tomuto onemocnění určitou ochranu.

*Annals of Internal Medicine  
2002;136:201-209*

### **I mírný stres zvyšuje tlak**

Dr. Pagani z Milánské univerzity zkoumal s kolegy třicet studentů medicíny při dvou různých příležitostech: 30-60 minut před tím, než šli ke zkoušce a o tři měsíce později, když měli volno. Vědci zaznamenali, že tepová frekvence i krevní tlak studentů byly v den zkoušky znatelně vyšší než v období volna.

Tento výzkum v reálných podmínkách tedy potvrdil to, co je již delší dobu známo (z laboratorních pokusů), že totiž psychický stres je skutečně v určitém vztahu k vysokému krevnímu tlaku (neboli hypertenzi).

*Hypertension 2002;139:184-188*

## **VŠESTRANNÝ HEŘMÁNEK**

Heřmánek (*matricaria recutita*) je jednou z nejnámějších a nejvšestranněji používaných rostlin v lékařství. Zatímco původně byl pěstován v různých částech střední a severní Evropy (Německo, Maďarsko, Slovensko, Itálie) a v severozápadní Asii, nyní je heřmánek hojně pěstován také v Austrálii, Argentíně, v USA, severní Africe a Egyptě.

Heřmánek, člen rodu sedmikrásek Asteraceae, má nápadné bílé květy s kuželovitým, zlatým středem.

Název heřmánek je v anglickém originále (camomile) odvozen ze dvou řeckých slov: *chamos*, tzn. zem, a *melos*, tj. jablko, což vypovídá o jeho nízkém vzrůstu (roste do výše pouhých dvaceti až čtyřiceti centimetrů) a jablečkové vůni, která je cítit z jeho převládajících listů.

Egyptě, Řecku a Římu byl lékem používaným v lékařství. Jeho všestranné použití nejlépe vystihuje němčina, která jej popisuje jako „alles zutraut“, tzn. ve všem spolehlivý.

Heřmánek je v Evropě podáván při různých zdravotních potížích a je na seznamu oficiálních léků ve více než dvou tuctech zemí. V USA je jednou z nejčastějších ingrediencí při přípravě bylinkového čaje.

### **ŠÍŘE VYUŽITELNOSTI**

Účinné složky heřmánku jsou obsaženy v čerstvých nebo sušených hlavičkách květů. Produkty vyrobené z květu heřmánku mohou být využity pro vnější účely mnoha způsoby, například ke kloktání a vyplachování úst – má léčebný účinek na zanícená ústa, krk a dásně.

Jako aromatický čaj stimuluje chuť k jídlu a zažívání; jako vývar se používá k inhalaci při léčbě dýchacích potíží. Ve formě krému nebo pleťových vod napomáhá léčbě poranění pokožky či různých zanícení pleti a při bakteriálních infekcích. Koupele s přísadou heřmánku léčí hemeroidy a zanícené genitálie.

Přípravky z heřmánku jsou optimální



**UŽÍVÁNÍ HEŘMÁNKU JE BEZPEČNÉ, A TO I BĚHEM TĚHOTENSTVÍ A KOJENÍ. PŘÍPRAVKY Z HEŘMÁNKU JSOU OPTIMÁLNÍ MJ. I K OŠETŘENÍ MALÝCH DĚTÍ, NAPŘÍKLAD KDYŽ MAJÍ VYRÁŽKY Z NOŠENÍ PLEN NEBO JINAK ZANÍCENÁ MÍSTA. HEŘMÁNKOVÝ ČAJ SE TAKTÉŽ UŽÍVÁ JAKO MÍRNÉ SEDATIVUM K NAVOZENÍ SPÁNKU, A TO ZEJMÉNA U DĚTÍ.**

Heřmánek byl během staletí používán k léčbě podrážděného žaludku, k hojení větších i menších ran, k léčení zánětů a k navození spánku. Ve starověkém

k ošetření malých dětí, například když mají vyrážky z nošení plen nebo jinak zanícená místa. Heřmánková mast hydrokortizon se ukázala být daleko efektivnější než

**Heřmánkový čaj  
je využíván při léčbě  
trávicího traktu,  
žaludečních křečí,  
léčbě kašle,  
nachlazení, horečky  
a průdušek.**

**Pro uklidnění žaludku  
a trávicího traktu  
se pije šálek čerstvě  
připraveného čaje  
heřmánku.**

jiné klasické protizánětlivé nesteroidní přípravky k léčbě zánětů.

#### VNITŘNÍ ZÁLEŽITOSTI

Heřmánek se užívá i vnitřně. Heřmánkový čaj je využíván při léčbě trávicího traktu, žaludečních křečí, léčbě kašle, nachlazení, horečky a průdušek. Pro uklidnění žaludku a trávicího traktu se pije šálek čerstvě připraveného čaje heřmánku. Běžná dávka se připravuje ze tří gramů květů heřmánku, které se do poloviny šálku přelijí horkou vodou. Čaj z heřmánku se pije třikrát až čtyřikrát denně, vždy mezi jídlem. Heřmánkový čaj se taktéž používá jako mírné sedativum k navození spánku zejména u dětí.

Heřmánek je znám svým obsahem různých činných flavonoidů, stejně tak těkavým olejem, který je bohatý na terpenoidy. Tyto složky heřmánku aktivně působí při léčbě zánětů, snižují a odstraňují křeče a působí proti nežádoucím bakteriím.

Heřmánek a heřmánkový olej je naneštěstí relativně lehce napodobitelný, a to levnějším, ale neúčinným rostlinným materiálem. Pokud chceme, aby byl heřmánkový produkt kvalitní, musí pocházet z hodnověrných obchodních zdrojů.

#### ZÁVĚR

Vedlejší účinky a negativní vliv nejsou známy. Užívání heřmánku je bezpečné během těhotenství i kojení. Není známo, že by heřmánek měl vedlejší účinky v kombinaci s jinými léky.

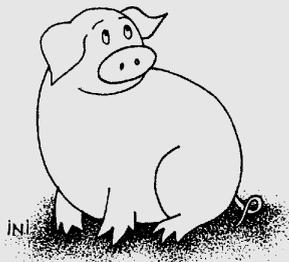
Výjimkou jsou lidé trpící alergií na květiny z rodu sedmikrásek, jako jsou astry a chryzantémy. Tito lidé by měli být obezřetní – při užívání heřmánkového čaje může u nich nastat alergická reakce. Jinak je užívání heřmánku dokonale bezpečné a účinné. □

**Dr. Winston Craig, profesor výživy  
na Andrews University, Michigan**

## SNÍŽUJEME CHOLESTEROL 1/

Ve vodě rozpustná vláknina, která se nachází v ovsu, ječmenu, rýži (natural), fazolích a jiných luštěninách i v ovoci, snižuje cholesterol a poskytuje řadu dalších prospěšných účinků, mezi které patří nikoli na posledním místě i zlepšení trávení.

Výsledky výzkumu týkajícího se ovesných otrub (publikované v *Journal of the American Medical Association*) ukázaly, že 3 gramy ovesných otrub denně dokázaly snížit cholesterol o 5,1-5,9 mg/litr krve. Ve vodě rozpustná vláknina, která se nachází ve všech těchto obilovinách, luštěninách a ovoci, působí více na lidi, kteří mají vyšší hladinu cholesterolu (více než 5,1 mmol/L). V jednom pokusu snížilo 60 gramů ovesných otrub anebo 90 gramů suchých ovesných vloček LDL cholesterol (u lidí s počátečními zvýšenými hodnotami) o 10-15%. Snížení celkového cholesterolu bylo o 3-6%.



Vláknina z ječmene významně snižovala krevní cholesterol, jak celkový, tak LDL – mnohem více než pšeničná vláknina, která je převážně ve vodě nerozpustná.

#### Aktivním uhlím

Aktivní uhlí zřejmě účinkuje tím způsobem, že vstřebává žlučové kyseliny, které se nacházejí ve střevě a jsou bohaté na cholesterol. Tyto žlučové kyseliny jsou poté vylučovány z těla ven jako součást stolice. Aktivní uhlí je principiálně netoxická látka, jejíž jedinou nevýhodou je, že vstřebává a deaktivuje až příliš široké pole látek. Některé z těchto látek, jako např. určité léky, mohou být přitom pro vaše zdraví v jistém období důležité.

Doporučené dávkování je 1,5 až 2 vrchovaté polévkové lžice (8 gramů) aktivního uhlí v malém množství vody, a to třikrát denně.

Když pacienti užívali 8 gramů aktivního uhlí třikrát denně po dobu čtyř týdnů, bylo u nich zaznamenáno snížení hladiny cholesterolu o 27%. Současně došlo ke zvýšení hladiny „dobrého“ HDL cholesterolu o 8%. Tyto výsledky byly dosaženy za pouze minimálních vedlejších účinků.

Studie na čtyřech pacientech s onemocněním ledvin zjistila, že při užívání 3,5 gramu aktivního uhlí denně po dobu čtyř týdnů došlo k poklesu cholesterolu z 5,1 mmol/L na 3,6 mmol/L. U tří pacientů poklesly výrazně i triglyceridy.

Aktivní uhlí je téměř tak účinné při snižování cholesterolu jako běžně užívaný lék *cholestyramin*, ale přitom nezvyšuje hladinu triglyceridů, což tento lék činí.

(Poznámka: Aktivní uhlí lze pod názvem Čárkl zakoupit mimo jiné i v prodejních zdravé výživy Country Life, Melantrichova 15 a Jungmannova 1, Praha 1.)

**John McDougall, M.D.**

přírodní lékárna



## BIOPOTRAVINY? COUNTRY LIFE!

Melantrichova 15  
& Jungmannova 1, P-1

### Jedení jako reakce na stres – kila navíc!

Výsledky nové finské studie naznačují, že u těch, kteří v těžkých časech sáhnou po koláčku, si stres vybírá svou daň na jejich obvodu pasu.

Výzkumníci zjistili, že u lidí, kteří se vyjádřili, že ve stresu mají tendenci jíst, bývaly obvykle ty potraviny, po kterých sahali jako po „tišících prostředcích“, mastné, slané nebo sladké. Není tedy divu, že takoví jedlíci, a to zvláště ženy, vážili více než je průměr.

Tým dr. Laitinenové z Oulu zkoumal 5 150 jedinců ve věku jednoho, čtrnácti a jedenatřiceti let. Ti, kteří měli tendenci řešit své problémy jídlem, typicky sahalo po pizze, hamburgerech, uzeninách a čokoládě. Rovněž užívali více alkoholu, než je běžné.

Na základě výsledků této studie vědci doporučují, aby programy zaměřené na hubnutí věnovaly větší pozornost rovněž způsobům, jakým se jejich frekventanti vyrovnávají s emocionálními a ostatními stresujícími faktory z okolního prostředí.

Preventive Medicine 2002;34:29-39

### Borůvky pro jasné myšlení ve stáří

Tým výzkumníků z Massachusetts a Floridy ukázal, že podávání borůvek dokáže snížit u krys poškození mozku vyvolané stárnutím a zabránit duševnímu úpadku u krys geneticky predisponovaných k Alzheimerově chorobě.

Předběžné výsledky další nové studie ukázaly, že ti lidé, kteří jedli denně hrnek borůvek, požívali ochrany před duševním úpadkem ve stáří.

Tyto poznatky spolu s výsledky dalších obdobných studií na lidech potvrzují, že zdravá strava charakterizovaná vysokým obsahem antioxidantů – které se nacházejí nejen v borůvkách, ale i v řadě dalších druhů ovoce a zeleniny – významně chrání před poškozením volnými radikály, které jsou zmiňovány v souvislosti s řadou nemocí, mezi nimi s rakovinou, Alzheimerovou chorobou a srdečním onemocněním.

## NEBEZPEČNÝ MÝTUS

Zkuste se zeptat kteréhokoliv čtrnáctiletého kluka, čemu by dal přednost – zda by chtěl být hodně vysoký, anebo žít déle. Je velice pravděpodobné, že si vybere to první. Je taková otázka důležitá?

Již v roce 1930 bylo na výzkumech s laboratorními zvířaty prokázáno, že strava obsahující velké množství bílkovin může podpořit růst a urychlit dospívání. Zároveň však i zkrátit průměrnou délku života.

**To možná platí pro zvířata. Všichni přece vědí, že člověk potřebuje hodně bílkovin!**

Fakt je, že v roce 1880 německý vědec dr. Liebig dokázal, že svaly se skládají především z bílkovin. A jiný německý vědec, dr. Karl Voit, pozoroval horníky v Mnichově a vypočetl, že tito silní, svalnatí muži konzumovali denně kolem 120 gramů bílkovin.

Z toho pak usoudil, že toto musí být ideální denní příjem bílkovin. Představa o nutnosti konzumace velkého množství bílkovin je však mýtem, který naneštěstí přetrvává dodnes.

**Mýtus? Chcete snad říct, že nepotřebujeme bílkoviny?**

Z vědeckých studií vyplývá, že dospělým stačí pouze 20 až 30 g bílkovin denně. Lidské tělo je neuvěřitelně efektivní v recyklování vlastních bílkovin.

Nahrazena musí být pouze bílkovina, kterou organismus již nemůže získat zpět, jako např. vlasy, nehty, kůže a podobně.

**Takže potřebujeme pouze 20-30 gramů bílkovin denně?**

Výživové doporučené dávky (VDD) se stanovují tak, že vědci zjistí potřebné denní množství živin, vitamínů, minerálů, a kvůli bezpečnosti, aby dávky byly dostatečné pro každého zdravého jedince, pak zdvojnásobí dané množství. Každá země má svou vědeckou instituci, která VDD stanovuje. V České republice to je Ministerstvo zdravotnictví, v USA Národní akademie věd. VDD pro tu či onu živinu se může postupem času měnit tak, jak se mění a prohlubuje naše poznání. Naneštěstí u nás po celá desetiletí platily zcela odlišné hodnoty VDD ve srovnání se zahraničím. Naše VDD pro bílkoviny byly 2,5 až třikrát vyšší než doporučení FAO (Potravinářské a zemědělské organizace při OSN), WHO (Světové zdravotnické organizace) a doporučení v USA, SRN a dalších rozvinutých západních zemí. Ministerstvo zdravotnictví prostřednictvím krajských a okresních hygienických stanic po celá léta kontrolovalo a zajišťovalo, aby strava v provozovnách veřejného stravování splňovala tyto předepsané vysoké dávky bílkovin. Teprve v roce 1990 byly u nás přijaty nové VDD. Dávky bílkovin byly sníženy a ocitly se na půl cestě mezi dřívějšími zcela nesprávnými doporučeními a doporučeními uznávanými v USA a západní Evropě.

Podle doporučení FAO a WHO byla denní potřeba bílkovin stanovena na hodnotu 0,75 g/kg váhy. To představuje 60 g bílkovin denně pro osmdesátikilogramového muže nebo 45 g bílkovin pro ženu vážící 60 kg. Protože stravitelnost rostlinných bílkovin je ve srovnání s živočišnými o trochu horší (přibližně o 10%), vegetariánům a především veganům se doporučuje denně konzumovat 1 g/kg váhy. Naprostá většina lidí žijících v rozvinutých západních zemích konzumuje ovšem více bílkovin než potřebuje – kolem 100 až 120 gramů denně.

**Je v tom nějaký problém?**

Většina bílkovin konzumovaných u nás



STRAVA OBSAHUJÍCÍ HODNĚ BÍLKOVIN ZHORŠUJE VYTRVALOST. V JÍDELNÍČKU DNEŠNÍCH SPORTOVců JE PROTO KLADEN PODSTATNĚ VĚTŠÍ DŮRAZ NA SACHARIDY NEŽ NA BÍLKOVINY.

a v rozvinutých zemích je živočišného původu, to znamená, že spolu s bílkovinami přijímáme stravu také hodně cholesterolu a nasycených tuků. (Lidé si často neuvědomují, že u masa a mléčných výrobků 50 až 85 procent energie pochází z tuků.)

Postupný přechod na stravu založenou na živočišných bílkovinách vyústil ve snížení věku dospívání děvčat i chlapců. Tak od roku 1850 do 1990 průměrný věk první menstruace u dívek klesl z 17,5 let na 11,9 let.

Strava obsahující hodně bílkovin zhoršuje vytrvalost. V jídelníčku dnešních atletů je proto kladen podstatně větší důraz na sacharidy než na bílkoviny.

Nadměrná konzumace bílkovin předstává přílišnou zátěž pro ledviny. Nemoci ledvin jsou u nás stále rozšířenější.

Strava obsahující hodně bílkovin se podílí na rozvoji osteoporózy. Zpracování nadbytku bílkovin vyžaduje vápník, který si organismus bere z kostí.

### **A co všechny ty argumenty o neplnohodnotných rostlinných bílkovinách?**

Bílkoviny se skládají z dvaceti různých aminokyselin. Náš organismus si sám dokáže vyrobit jedenáct aminokyselin. Těch dalších devět aminokyselin musíme přijímat v potravě, a proto se nazývají esenciální (nezbytné). Dlouho převládala představa, že je potřebné jíst maso a mléčné výrobky, abychom měli dostatek esenciálních aminokyselin.

Dnes víme, že všechny aminokyseliny, i ty esenciální, lze snadno získat z rostlinných potravin. Bílkoviny rostlinného původu obsahují všechny esenciální aminokyseliny. Rozdělovat bílkoviny na plnohodnotné (živočišné) a neplnohodnotné (rostlinné) je nepravdivé a zavádějící.

U většiny druhů zeleniny 20 procent energie pochází právě z bílkovin, u obilovin je to průměrně kolem 12 procent a u luštěnin a nejrůznějších olejnatých semen je to 20-30 procent.

Podle nejnovějších doporučení stačí, aby obsah bílkovin v naší stravě tvořil deset procent kalorií. Bude-li vaše strava složena především z přirozených, nerafinovaných potravin s dostatkem energie, je téměř nemožné, abyste trpěli nedostatkem bílkovin.

Je načase zapomenout konečně na tento nebezpečný bílkovinný mýtus. Pro začátek stačí snížit spotřebu bílkovin na úroveň VDD. S bílkovinami to je totiž jako s mnoha jinými věcmi v životě – i to dobré, je-li toho příliš, může nakonec uškodit. □

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

# PROSTATA A HRANOLKY

*Již v roce 1930 bylo na výzkumech s laboratorními zvířaty prokázáno, že strava obsahující velké množství bílkovin může podpořit růst a urychlit dospívání. Zároveň však i zkrátit průměrnou délku života.*

Článek z dubna 2002, uveřejněný Sadao Suzukim v časopise *American Journal of Clinical Nutrition*, určil vztah příčiny a následku mezi příjmem velkého množství kalorií, bílkovin celkem, živočišných bílkovin a rostlinného tuku, a běžným onemocněním prostaty, tzv. benigní hypertrofií prostaty.<sup>1</sup> Celkem byly použity údaje od 51 529 mužů, přičemž ze 33 344 mužů s kompletními údaji mělo nemocnou prostatu 3 523 mužů.

Benigní hypertrofie prostaty je onemocnění, které se běžně vyskytuje u starších mužů žijících v západních zemích (s tímto problémem se zde potýká přibližně 70% sedmdesátiletých a starších mužů). Z pitvevních výsledků vyplývá, že tyto potíže mělo 40% mužů zemědělců mezi padesátkou a šedesátkou a 90% mužů zemědělců ve věku mezi 80 a 90 lety.

Ve věku 80 let již téměř každý čtvrtý muž prošel léčením, zaměřeným na zmírnění příznaků tohoto onemocnění. (Mimořádně, v roce 1994 bylo provedeno v USA téměř 400 000 operací prostaty, s náklady ve výši 5 miliard dolarů – jedná se tedy i o lukrativní business.)

Tento všeobecně špatný stav způsobuje nadměrný růst (hyperplazie) tkáně prostaty vedoucí ke stlačení močové trubice a způsobující omezený průtok moče z močového měchýře. Mužský hormon testosteron formuje tkáň prostaty a je považován za nejdůležitější faktor způsobující zvětšení prostaty. Strava bohatá na tuky a s nedostatkem vlákniny zvyšuje u mužů v průběhu života jejich hladinu testosteronu.<sup>2</sup>

### **NADBYTEK SEXUÁLNÍCH AKTIVIT**

Ve spermatu a semenné tekutině se ve velkém množství nachází zinek. Nadměrný sexuální život či praktiky mohou vést k vyčerpání zásob zinku, které je následováno onemocněním/zvětšením prostaty a neurologickými a duševními poruchami.

Slabé močení, nutkání, časté močení v noci a častější močení vůbec, to jsou nejčastější symptomy zvětšené prostaty.<sup>3</sup>

Co vlastně mají muži dělat, aby si nezakládali na potíže s prostatou?

Změnit svoji stravu – na stravu nízkokalorickou, převážně rostlinného původu

– tak, aby se problém nezhoršoval.

Přestat přijímat dráždivé látky, např. kávu či další nápoje s obsahem kofeinu (čaj, kola, kakao). Mimochodem, již šálek kávy denně dokáže zvýšit riziko rakoviny močového měchýře na dvojnásobek.

### **POZOR NA LILKOVITÉ**

Vzhledem k tomu, že přibližně 10% lidí má problémy s přecitlivělostí na lilkovitou zeleninu (rajčata, brambory, lilek, papriky), je dobré tyto potraviny na zkušební dobu tři měsíců vyloučit z jídelníčku. Pokud nedojde ke zlepšení stavu, lze je do něj znovu zahrnout. Banány, vzhledem k jejich obsahu *synefrinu* (stimuluje autonomní nervový systém), je vhodné rovněž ze stravy na zkušební dobu tři měsíců vyřadit.

Některé druhy koření mají tendenci dráždit prostatu i močových měchýř, proto by se měly ze stravy bez milosti vyřadit. Patří mezi ně hřebíček, zázvor, skořice, muškátový oříšek, anýz, koriandr, kardamom, nové koření, kurkuma, pálivá paprika a pepř.

### **UŽÍVAT DÝŇOVÉ SEMÍNKO**

Mnozí pacienti hlásí zlepšení stavu při užívání zinku. Optimální je užívat denně polévkovou lžičku dýňových semínek, která jsou velmi dobrým zdrojem zinku. Mezi další dobré zdroje patří ořechy, semena, pšeničné otruby, pšeničné klíčky, sušené lahůdkové droždí, luštěniny.

Rafinované potraviny neobsahují prakticky žádný zinek. Pokud je půda chudá na zinek, budou jej málo obsahovat i ovoce a zelenina na ní vyrostlé.

Lze nasadit pětidenní půst – v některých případech napomůže zmenšení prostaty a zklidnění možného zánětu.

U 45 pacientů s benigní hypertrofií prostaty došlo k odstranění či snížení frekvence a naléhavosti nočního močení v 73% případů podáváním tří aminokyselin: glycinu, alaninu a kyseliny glutamové (*Journal of American Geriatric Society*). Bohatými zdroji těchto aminokyselin jsou např. sójové boby, arašídové a sušené droždí (jako francouzské lahůdkové droždí k dostání v Country Life – pozn. překladatele); lze je zakoupit i ve formě doplňků.

Přestože se nepředpokládá, že omezení kalorií dokáže zvrátit trvalé změny při benigní hypertrofii prostaty, může vhodná strava přinést velký zdravotní prospěch. Je-li známo, že 30% mužů starších padesáti let již má nádor na prostatě, měli by ti muži, kteří tak již nečiní, své životospřáve začít okamžitě věnovat větší pozornost. □

**S použitím materiálů od Johna McDougalla, M.D. a Agathy & Calvina Thrashových, M.D., M.P.H.**

**mýty a omyly**

## Obezita – dnes už celosvětový problém...

Epidemie obezity se šíří po celém světě; zvláště těžce postihuje v současné době země tzv. třetího světa.

Např. v Egyptě je nyní již 70% žen a polovina mužů obézních. Výskyt obezity v Mexiku je dnes již skoro stejný jako v USA, rychlost nárůstu počtu obézních lidí je však vyšší. Na Haiti, v Guatemale nebo v Peru jsou bohatší lidé tlustší než lidé chudí.

Dokonce i lidé žijící v odlehlých oblastech jižního Pacifiku začínají tloustnout. Zatímco v roce 1966 bylo obézních 14% mužů a 44% žen žijících na Raratonga, což je jeden z ostrovů Cookova souostroví, v roce 1996 to bylo již 52%, resp. 57% místních obyvatel. Problémy s nadváhou a jejími důsledky začínají mít i v Indii a Číně, které hlásí v současné době největší nárůst počtu onemocnění cukrovkou II. typu.

Ve vědeckých kruzích panuje shoda o tom, že nárůst je způsoben změnami ve výživě a v životním stylu – které by se daly charakterizovat jako příklon k západnímu „modernímu“ způsobu života.

## Pozor i na mírné pití, a to zvláště v těhotenství

Studie na téměř 25 000 dánských ženách naznačuje, že i mírné pití alkoholických nápojů v průběhu těhotenství zvyšuje riziko narození mrtvého dítěte.

Ty ženy, které se napily více než pětkrát týdně, měly v porovnání s ženami, které pily méně než jednu skleničku za týden, trojnásobné riziko. Riziko stouplu proporcionálně s množstvím zkonsumovaného alkoholu.

Vzhledem k tomu, že není známa žádná „bezpečně“ nízká hodnota expozice zárodku alkoholu, doporučuje se ženám, aby v průběhu těhotenství nepožívaly vůbec žádné nápoje s obsahem alkoholu.

American Journal of Epidemiology  
2002;155:305-312

## Moment překvapení pomáhá při studiu...

Když nás něco překvapí, většinou si to pamatujeme.

Britským vědcům se nyní podařilo identifikovat tu část mozku, kde se při překvapení projevovává vyšší aktivita. Moment překvapení lze podle výsledků výzkumu týmu z University of Cambridge možno s výhodou využívat při procesu učení se.

Nature Neuroscience advance online  
2001;10.1038

# MUŽE A ŽENU JE STVOŘIL...

*Jsme, muži a ženy, stejní či různí? Vezměme například vnímavost či schopnost poznat podle výrazu tváře, co si druhý myslí.*

Při testování se ukázalo, že malé holčičky se hned po narození více zajímaly o lidské tváře, na které se dokázaly déle soustředit a lépe je rozlišit než malí chlapečci.<sup>3</sup> Tato schopnost se později stává jedním z typických ženských rysů.

Při jiném testu hleděli univerzitní studenti obou pohlaví pár vteřin na stůl, na kterém byla řada předmětů. Poté bylo před nimi vše skryto, jeden z předmětů odstraněn a testování se opakovalo. Dívky si všimly rozdílu, ale chlapci jej přehlédli. Stůl byl přece na svém místě! A máme zde další ženský talent – všimati si detailů.<sup>3</sup>

Anebo slova. Řekněte ve třídě plné studentů, ať napíšou všechna slova, na která si vzpomenu, která začínají na „k“. Dívky jich napíšou více než chlapci. Mají i lepší rukopis. Při měření se zjistilo, že část mozku zodpovědná za takové dovednosti bývá u žen větší než u mužů.<sup>4</sup>

## ŽENSKÁ MULIFUNKČNOST

V klasickém testu obratnosti, při kterém se do desky s dírkami umísťují kuličky, vyhrávají rovněž dívky.<sup>3</sup> (Dejte však muži velké kladivo – to teprve uvidíte pořádnou akci!)

V testech, které vyžadují rychlé a přesné výpočty, jsou ženy vynikající.<sup>3</sup> Není divu, že jsou tak dobrými pokladními a účetními.

Ženský mozek je menší a méně členitý

než mozek muže.<sup>5</sup> Dívky předstihují chlapce ve vývinu mozku o celá léta – je tedy běžné, že excelují ve škole, což platí přinejmenším do období dospívání.

Průměrný ženský mozek je uzpůsoben úkolu pečování o druhé. Ženy se dokáží obvykle lépe starat o děti i potřeby druhých lidí. Talentovaná maminka se dokáže věnovat jednomu dítěti, sledovat, co dělá druhé – a přitom nepřipálit oběd. Muži jsou obvykle schopni sledovat pouze jeden program a jeden cíl.

Protože ženský mozek je méně vyhraněně zorganizován, i jeho velké poranění může znamenat menší poškození funkce než u muže.<sup>6</sup> Ženský mozek je svým designem jaksi multifunkční. Žena je schopna shrnout a vyhodnotit v jednom okamžiku celou řadu pocitů, vjemů, představ, vzpomínek a myšlenek.<sup>2</sup> Podle některých vědců se možná někde zde nachází zdroj pověstné ženské intuice. Nikdy nezkoušejte oklamat ženu. Čte ve vaší tváři jako v otevřené knize.

Obecně platí, že ženy lépe zacházejí nejen se slovy, ale i s pocity. Lépe se jim daří v oblasti motivování a vztahů. Dívky lépe a dříve snášejí školu než chlapci a dříve dospívají.

## MUŽSKÁ VEDOUCÍ ÚLOHA

Mužský mozek váží o sedm až devět procent více než ženský.<sup>5</sup> Zdravý muž je fyzicky, duševně i duchovně odolnější než žena. To je zčásti důsledkem mužských hormonů, jejichž vyměšování trvá o mnoho let, dokonce o desetiletí déle než u žen.

Vědci na Johns Hopkins University analyzovali tisíce nadaných žáků s IQ, které je řadilo mezi tři nejchytřejší procenta.<sup>8</sup> V matematické části testu při stupnici s maximální hodnotou 800 bodů dosáhlo více než 420 bodů o polovinu více chlapců než děvčat (ve věku 11 až 13 let). Ve



**Nadání a silné stránky mužů a žen se mají mísit a kombinovat ve vzájemné spolupráci – a ne ničit v řevnivosti a soutěžení.**

skupině s výsledkem lepším než 500 bodů bylo již však dvakrát tolik chlapců. Nad 600 bodů byl poměr 4:1. A ve skupině nad 700 bodů byl poměr chlapců k děvčatům 13:1, tedy bylo zde třináctkrát více chlapců než děvčat.<sup>8</sup>

Testy schopnosti abstraktního myšlení vysoké úrovně ukazují zřetelně, že muži jsou v tomto ohledu mnohem talentovanější.<sup>6</sup> Muži vynikají i v prostorové představivosti.<sup>6</sup>

**DVĚ KŘIVKY ROZDĚLENÍ INTELIGENCE**

V minulosti se používaly dvě křivky rozdělení inteligence, jedna pro ženy, druhá pro muže. Křivka pro chlapce a muže vytvářela „tlustší klobouk“, pro ženy a dívky vycházela klobouk „štíhlejší“. Bylo tedy zřejmé, že mnohem více mužů (než žen) spadá svým IQ do skupiny se slabší inteligencí, na druhé straně je podstatně více mužů (než žen) ve skupině s mimořádně vysokou inteligencí.<sup>10</sup> Tyto rozdíly odpovídají jak četnosti rozdělení nositelů Nobelovy ceny, tak prosté lidské zkušenosti.

Je zcela zřejmé, že mužský mozek je stvořen pro vedení, k riskování, k objevům, k vynálezům, pro vyšší matematiku.

**VÍTĚZNÁ KOMBINACE**

Talenty obou pohlaví se skvěle doplňují. Odpovědí je jednota v lásce, pravdě i akci. Ne šovinismus, ne feminismus. Nadání a silné stránky mužů a žen se mají mísit a kombinovat ve vzájemné spolupráci – a ne ničit v řevnivosti a soutěžení.

Odpovědí jsou skuteční muži ve skutečných domovech, ve kterých ženy jsou královnami a ne jen další hračkou sloužící k mužskému uspokojení – jako např. rychlé auto či internet s vysokorychlostním připojením.

Fakta hovoří jasně – „unisex“ model lidského mozku je pouhým mýtem. Muži a ženy se od sebe jak liší, tak se i vzájemně doplňují. Obě pohlaví mají své silné stránky. Je potřeba, abychom si tyto kvality uvědomili a naučili se sjednotit síly a žít ve spolupráci. Kniha Genesis říká zcela jasně: „Jako muže a ženu je stvořil.“ (Genesis 1, 27) □

**Bernell E. Baldwin,  
Journal of Health & Healing**

# VOLTE LEPŠÍ MOŽNOST!

*Michal je ten typ člověka, kterého rádi potkáváte. Má stále dobrou náladu a vždycky dovede říct něco pozitivního. Když se ho někdo zeptá, jak se má, obvykle odpoví: „Kdybych se měl jen o chlup líp, už bych byl dvojčata.“ Vždycky uměl lidi motivovat. Když měl nějaký kolega špatný den, Michal mu pokaždé dokázal ukázat pozitivní stránku celé věci.*

Zajímalo mě, jak to dělá. Tak jsem za ním jednoho dne zašel a povídám mu: „Jen se nepřetvařuj, nemůžeš být tak dobře naladěný pořád! Jak to děláš?“ A Michal mi odpověděl: „Každé ráno, když vstanu, tak si řeknu, že mám na výběr dvě možnosti. Buď budu mít dobrou náladu, anebo si můžu vybrat tu špatnou. A já si vždycky vyberu tu dobrou.“

A vždy, když se přihodí něco špatného, můžu si vybrat, že budu obětí, nebo si můžu vybrat možnost, že se z toho poučím. A já si vždy vyberu tu možnost poučit se z toho.

Vždy, když ke mě někdo přijde a stěžuje si, můžu si vybrat – buď přijmu jeho neštěstí anebo ... na tom najdu něco kladného. A já si vybírám vždy tu kladnou stránku života.“

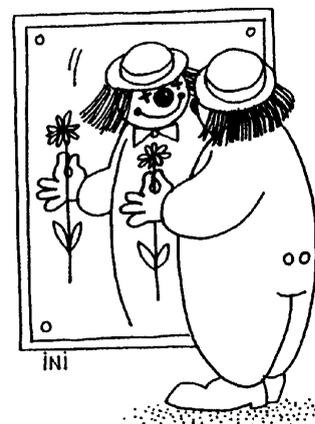
„To ale přece není tak jednoduché!“ protestoval jsem.

„Ale je,“ řekl Michal. „Celý život si vybíráme. Když si odmyslíš všechny ty hlouposti okolo, každá situace je volba. A ty si vybíráš, jak na tu situaci zareaguješ. Ty si vybíráš, jak lidé ovlivní tvou náladu. Ty si vybíráš, jestli budeš mít dobrou nebo špatnou náladu. Jednoduše řečeno – ty si vybíráš, jak prožiješ svůj život.“

Hodně jsem o tom přemýšlel. Krátce nato jsem z té stavební firmy odešel a začal jsem podnikat sám. I když už jsme se nevidali, často jsem o něm přemýšlel v situacích, kdy jsem se rozhodoval, jak budu žít svůj život, místo toho abych jen bezhlavě reagoval na konkrétní situaci.

O pár let později jsem se doslechl, že Michal měl vážnou nehodu, kdy spadl z dvacetimetrové výšky. Po osmnáctihodinové operaci a dlouhých týdnech na lůžku ho nakonec pustili domů se sdrátovanou páteří.

Potkal jsem ho asi půl roku po té nehodě. Když jsem se ho zeptal, jak se má, odpověděl: „Kdybych se měl jen o chlup líp, už bych byl dvojčata. Chceš vidět moje jizvy?“



To jsem odmítl, ale zeptal jsem se ho, co mu proběhlo hlavou, když tenkrát dopadl na zem. „První věc, která mi proběhla hlavou byla, že se těším na miminko, protože manželka měla zanedlouho родit,“ odpověděl Michal. „Potom, když jsem tak ležel na zemi, jsem si uvědomil, že mám dvě možnosti: Mohl jsem si vybrat život nebo smrt. Tak jsem si vybral život.“

„A neměl jsi strach? Neztratil jsi vědomí?“ ptal jsem se ho.

A Michal odpověděl: „... záchranáři byli skvělí. Stále mi opakovali, že to bude dobré. Ale když mě přivezli do nemocnice a uviděl jsem hrůzu ve tvářích doktorů a sestřiček, doopravdy jsem se polekal. V jejich očích jsem četl – tohle je mrtvý člověk. Uvědomil jsem si, že musím něco udělat.“

„A co jsi udělal?“ ptám se ho.

„No... byla tam jedna taková tlustá, nemotorná sestřička, která na mě řvala, jestli jsem na něco alergický.“

ANO, povídám. Lékaři i sestřičky zpozorněli a čekali na mou odpověď. Zhluboka jsem se nadechl a zařval jsem: Na vážné ksichty! Když se dosmáli, řekl jsem jim: Rozhodl jsem se, že budu žít. Operujte mě jako živého, ne jako mrtvolu!“

Michal přežil nejen díky mistrovství chirurgů, ale i díky svému úžasnému přístupu k životu. Od něj jsem se naučil, že každý den máme možnost žít naplno. Prožíváš jen to, co chceš. Není důležité, co se děje, ale jak to člověk přijme – to rozhoduje o všem. Proto se netrap, co bude zítra, zítřek ať se o sebe postará sám. Každý den je dost starostí i bez toho. Navíc, dnes je ten den, kvůli kterému jsi se trápil už včera.

Teď máte dvě možnosti: 1. Vymazat tuto zprávu ze své mysli. 2. Předat ji lidem, na kterých vám záleží. Co jsem zvolil já, to už víte. □

**Z internetu...**

# HONBA ZA HOUSENKOU

*Velký francouzský přírodovědec Jean-Henri Fabre jednou prováděl fascinující pokus s jedním druhem housenek, které se vyznačují tím, že obvykle pochodují v naprosté shodě.*

Seřadil housenky po vnitřním obvodu květináče a pak je pozorně sledoval, jak pochodují v kruhu. Na konci třetího dne jim doprostřed květináče dal trochu borového jehličí, jejich oblíbené potravu. Čtyři další dny pokračovaly v obcházení květináče, aniž by porušily kruh. Nakonec se jedna po druhé převálily a zemřely hladem, pouhých několik centimetrů od zdrojů jejich ideální potravu.<sup>1</sup>

Tito chlupatí tvorečci mi připomínají některé způsoby dnešních maminek. Většina z nich se od rána do noci vyčerpaně a uštvane plahočí v kruzích a říká si, jak pro všechno na světě mají vše stihnout. Mnohé jsou zaměstnané na plný úvazek a zároveň se starají o rodinu, odvázejí děti, kam je třeba, vaří, uklízí a zoufale se snaží udržet si své manželství, přátelství, rodinné vztahy a duchovní život. Je to vyčerpávající břemeno. Je smutné, že tento přetížený a uspěchaný způsob života, kterému říkám „rutinní panika“, je dnes typický pro většinu lidí západních zemí.

Patříte mezi ty uštvané ženy, které obíhají v nekonečných kruzích? Zjišťujete, že nemáte čas přečíst si dobrou knížku, vyjít si s manželem na delší procházku nebo pochovat své tříleté dítě na klíně a vyprávět mu pohádku? Děláte si čas na studium Božího slova – na obecenství s ním a naslouchání jeho jemnému hlasu? Nevyloučila jste téměř každou smysluplnou činnost, jen abyste mohla vyhovět tyranii nekonečného seznamu svých povinností? Položila jste si někdy otázku, proč jste se pro všechno na světě rozhodla žít právě takto?

Možná ano, ale tento problém není snadné vyřešit. Žijeme, jako bychom byli v nákladním vlaku, který se řítí městem. Neovládáme jeho rychlost – nebo si alespoň myslíme, že ne – takže naší jedinou možností je vystoupit. Vystoupit z tohoto vlaku a zpomalit životní tempo je velice těžké. Staré zvyky odumírají opravdu obtížně.

## OTÁZKY A ODPOVĚDI

❖ *Zdá se mi, že necháváme své děti vyrůstat příliš rychle. Rodiče kamarádů mých dětí jako by strašně pospíchali na to, aby z jejich dětí už už byli dospívající. Domlouvají svým deseti až dvanáctiletým dětem „rande“ a nechávají je číst materiály pro dospělé. Dělám dobře, že této tendenci zkracovat dětem dětství vzdoruji?*

Plně s vámi souhlasím. Rodiče v minulosti lépe rozuměli potřebě nic v dětství nepřeskakovat. Tehdejší děti měly spoustu času na hraní a legraci a na to, aby byly samy sebou. Existovala společenská „znamení“, která určovala, v jakém věku bylo vhodné to či ono chování. Chlapci například nosili do svých dvanácti či třinácti let krátké kalhoty. Dnes tato znamení mizí nebo se posouvají směrem dolů.



Děti zobrazované v televizi projevují větší moudrost a zralost než starší postavy. Ať jsou na to připravené nebo ne, jsou silným tempem hnány z mateřského lůna přes mateřskou školu až do dospělosti. Tento poklus ke zralosti dítě zanechává bez pevného základu, na němž by mohlo stavět, protože vytvoření zdravé lidské bytosti trvá určitý čas. Když se tento proces uspěchá, děti se musí v sexuální a vztahové oblasti vyrovnávat s tlaky, na něž jejich

mladá mysl ještě nebude připravená.

S přílišným urychlováním dospívání souvisí ještě další problém. Když s dětmi jednáte jako s dospělými, později je pak obtížnější stanovit meze jejich adolescentnímu chování: Jak můžete třináctiletému rebelovi nařídít, kdy má být nejpozději doma, když je naučený samostatně myslet, jako by byl váš partner?

Kromě toho, k čemu ten spěch? Myslím, že děláte dobře, když tato dětská léta chráníte a necháváte vývojovému procesu jeho vlastní tempo.

❖ *Můj šestnáctiletý syn chce na třítydenní výlet do nedalekých lesů. Chlapci budou jíst plodiny, které sami najdou, a budou se pod dohledem vedoucích učit žít v přírodě. Přesto vám, zda ho mám pustit. Děsí mě představa, že bude někde pryč a já nebudu mít možnost pomoci mu, kdyby narazil na těžkosti. Prostě mi připadá bezpečnější nechat ho doma. Bude správné, když mu ten výlet nedovolím?*

Jsem si jist, že za pár let bude váš syn pryč někde na studiích nebo třeba vstoupí do armády a budete ho mít úplně mimo dosah. Proč mu teď nedopřát možnost trochu si tuto nezávislost vyzkoušet, dokud je ještě ve vaší péči? Bude pro něho lepší oprostovat se od vašeho vlivu pozvolna, než kdyby to mělo přijít najednou.

Jako dospívající jsem v jednom okamžiku vedl se svou matkou podobnou debatu. Bylo mi šestnáct let a dostal jsem nabídku pracovat přes léto na garnátové lodi. Kapitán a posádka byli tvrdí chlapi, kteří se s ničím nepárali. Byl to chlapecký svět, který mě přitahoval. Maminka hodně váhala, zda mi to má dovolit, protože věděla, že pobývat čtyři dny na moři v Mexickém zálivu může být nebezpečné. Právě se mi to chystala zakázat, když jsem řekl: „Jak dlouho se mnou ještě budeš zacházet jako s malým chlapečkem? Dospívám a chci tam jít.“

Poté se maminka obměkčila. Byla to pro mě dobrá zkušenost, kdy jsem poznal, jaké to je, pracovat, ať se člověku chce nebo ne, a začal

jsem lépe chápat, jak funguje svět dospělých. Vrátil jsem se odtud špinavý a unavený, ale měl jsem ze sebe velice dobrý pocit. Maminka později uznala, že se zachovala správně, i když si o mě celou tu dobu dělala starosti.

Ano, myslím, že byste svého syna měla do divočiny pustit. Obzvláště když to je výlet s dohledem vedoucích. „Propouštění“ nejlépe funguje jako postupný proces. Je na čase začít.

**Patříte mezi ty uštvané ženy, které obíhají v nekonečných kruzích?**

**Zjišťujete, že nemáte čas přečíst si dobrou knížku či vyjít si s manželem na delší procházku?**

❖ Váš popis housenky se na mou rodinu hodí dokonale. Žijeme vyčerpávajícím životním stylem, ale zdá se, že prostě nedokážeme najít způsob, jak zpomalit. Dokonce mě někdy deprimuje, jak tvrdě pracujeme a jak málo času mám pro sebe. Máte pro nás nějakou radu na závěr?

Dovolte mi podělit se s vámi o něco, co by vám a vašemu manželovi mohlo pomoci učinit náročná rozhodnutí, na nichž možná bude záviset pomalejší životní styl. Pamatujte si na Vince Fostera, který na počátku Clintonovy prezidentské éry údajně spáchal sebevraždu? Až do tragické noci své smrti působil jako zástupce prezidentova poradce. O několik týdnů dříve byl Foster požádán, aby promluvil ke studentům promujícím na právnické fakultě Arkansaské univerzity. Tehdy mj. řekl:

„Několik slov o rodině. Jasně jste prokázali, že jste úspěšní lidé, ochotní dlouhé hodiny tvrdě pracovat a odložit stranou svůj osobní život. To mi však připomíná jeden postřeh, že totiž ještě nikoho na smrtelné posteli neslyšeli říkat: Škoda, že jsem nestrávil víc času v práci. Vyvažujte moudře svůj profesní a rodinný život. Budete-li mít to štěstí, že budete mít děti, vaši rodiče vás budou varovat, že než se nadějete, děti vám vyrostou a odejdou z domova. Mohu dosvědčit, že to je pravda. Bůh nám však dává tolik příležitostí číst svým dětem pohádky, chodit s nimi na ryby, hrát si s nimi s míčem a modlit se spolu. Snažte se ani jednu nepromarnit.“<sup>16</sup>

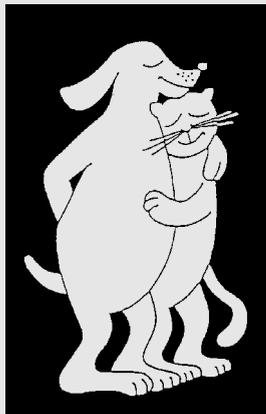
Slova Vince Fostera k nám teď znějí z věčnosti. Zatímco budete šplhat po žebříčku úspěchu, nezapomínejte na svou rodinu. Roky, kdy budete mít děti doma, za okamžik pominou. Udělejte všechno pro to, abyste tyto vzácné chvíle využili, i kdyby to znamenalo změnit práci, přestěhovat se do menšího domu nebo odmítnout lukrativní a vzrušující příležitosti. Nic nestojí za to, abyste kvůli tomu přišli o své děti. Nic! □

**Z knihy Jamese Dobsona „Výchova chlapců“. Vydalo nakladatelství Návrat domů.**

## NAUČIL JSEM SE ...

*Že nejlepší učebnou života je minulost člověka staršího, než jsem já... Že když jsi zamilovaný, je to na tobě vidět... Že stačí, aby jeden člověk řekl: „Cítím se s tebou dobře“, abych se cítil dobře...*

*Že mít dítě usínající v náručí je tím nejkřehčím krásným pocitem na světě... Že být přátelský a laskavý je víc než mít pravdu... Že nikdy nemůžeš odmítnout dárek od dítěte... Že vždy ještě zbývá možnost pomodlit se za někoho, když už nemám sílu mu pomoci jiným způsobem... Že nezáleží, jak váženým jsi v životě. Každý potřebuje přítele, který s ním dokáže dělat i hlouposti... Že každý někdy potřebuje držet v dlani něčí ruku a vědět, že je zde srdce, které mu rozumí...*



*Že malá procházka s otcem kolem bloku za letního večera, když jsem byl malý, učinila velký zážrak v okamžiku, kdy jsem dospěl... Že život je jak role toaletního papíru. Dostaneš se tím dříve ke konci, čím rychleji se odvíjí... Že bychom měli být rádi, když nám Bůh nedává všechno, oč Ho žádáme... Že peníze nedělají postavení mezi lidmi... Že právě malé, každodenní události činí život velkolepým... Že pod tvrdou schránkou každé osobnosti se skrývá někdo, kdo potřebuje být oceněn a milován... Že Bůh neučinil vše v jednom dni. Což mě nutí k přemýšlení o tom, jestli já bych měl?*

*Že ignorování skutečnosti nemění skutečnost jako takovou... Že když plánuji jít společnou cestou s někým, dávám mu tím současně možnost, aby mi ubližoval... Že láska, ne čas, zhojí všechny rány... Že nejlehčí cesta, jak vyrůst jako osobnost, je obklopit se lidmi, kteří jsou chytřejší než já... Že každý, koho potkáš, si zaslouží být pozdraven s úsměvem... Že není nic sladšího než spánek s vlastními dětmi, kdy cítíš jejich dech na tváři... Že nikdo není dokonalejší, dokud se do něj nezamiluješ... Že život je tvrdý... Ale já jsem tvrdší...*

*Že příležitost není nikdy zmařena... Tu, kterou jsi ty propásl, dostane někdo jiný... Že jsi-li naplněn trpkostí, štěstí zakotví někde jinde... Že bych si přál říci ještě jednou otci, jak ho mám rád, předtím než odešel... Že každý by měl dbát, aby jeho slova byla jemná a něžná, vždyť již zítra se k němu mohou vrátit...*

*Že úsměv je nejlevnější způsob, jak zlepšit svůj vzhled... Že si nemohu vybrat, jak se cítím, ale mohu si vybrat, jak s tím naložím... Že když můj čerstvě narozený vnuk svírá můj prst ve své malé pěsti, začínám bláznit po životě... Že každý by chtěl být na vrcholu, ale všechno štěstí a růst se uskutečňuje při cestě tam... Že nejlepší je dávat rady jen ve dvou případech: pokud jsi o ně požádán nebo při nebezpečí života... □*

**Napsal Andy Rooney, muž, který má dar říci málo slovy tak mnoho...**

**vztahy a komunikace**



# KONKURENCE FIRMY TESLA

*Au! Co to děláte! Nedotýkejte se, prosím, mých křídel tak drsně! Můžete si mne podržet na dlani, pokud mne nerozmáčknete, ale potom mne, prosím, zase pust'te. Já vám za to budu trochu vyprávět – platí?*

To nebylo pro vás těžké, abyste mne v tomto teplém červnovém večeru chytili, že ne? Ve tmě nás můžete všechny dobře vidět létat. Přes den byste nás zaregistrovali stěží. To pro vás také nejsme nijak zajímaví, vidíte? Ano, já vím, je to naše světlo, které Vás tak fascinuje. Když mne teď opatrně otočíte, vidíte na mé břišní straně dva zelenožluté svítící body. Proto také naše světlo vidíte jen tehdy, když letíme nad vámi. A teď mne, prosím, zase otočte zpátky. Au! Dávejte přece pozor! Jsem přece velký sotva deset milimetrů. Pokud mne nechcete rozmáčknot, tak se mne svými hrubými prsty můžete dotýkat jenom velice jemně.

Nyní zapněte vaši kapesní svítilnu a prohlédněte si mne na světle. Mimo chodem, kdybyste teď byli v Jižní Americe a vedle mne si na ruku položili jednoho z mých příbuzných, jmenuje se „cucuju“, mohli byste tu svou ubohou baterku zase klidně schovat. Světlo mého příbuzného je tak jasné, že byste jeho i mne mohli v klidu pozorovat. Proto tam mnozí lidé tyto brouky zavírají do malých klíček a používají je jako lucernu.

## TECHNICKY NEDOSAŽENÝ SVĚTELNÝ ZISK

Já jsem sice jen malý nenápadný brouček, ale přece jsem zázrakem z Boží dílny. Lidé mi říkají všelijak, české jméno světluška se mi docela líbí. V Německu mi např. říkají Glühwürmchen, tedy něco jako žhnoucí červíček. To je ovšem označení matoucí, neboť jednak nejsem žádný červíček a potom ani nepálím. Produkují totiž „studené“ světlo.

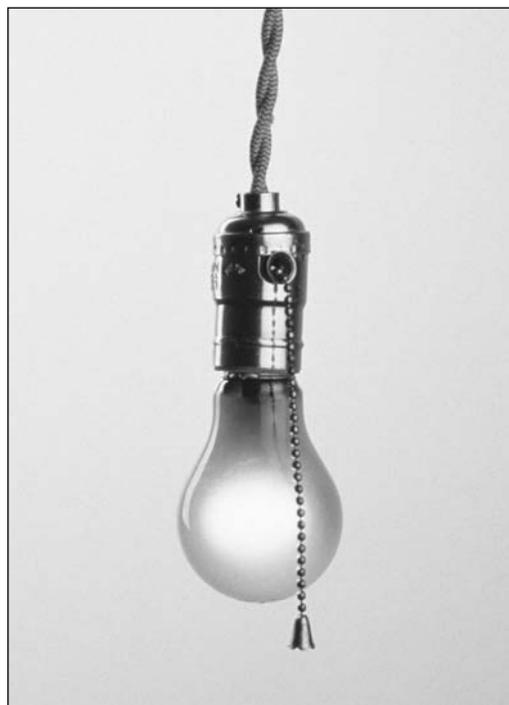
Při tomto způsobu tzv. bioluminiscence nevzniká totiž žádné teplo. To je právě to nejpozoruhodnější, co se našim technikům až doposavad nepodařilo napodobit. Vaše normální žárovka převádí na světlo maximálně 4% dodané energie a u zářivky je to maximálně 10%. Zbylá většina je vyplývána přeměnou na teplo. To musíte uznat: vaše zdroje světla jsou spíše pece než svítilny. U mne však Stvořitel skuteč-

nil největší možnou přeměnu dodané energie na světlo, tj. celých 100% přiváděné energie se přeměňuje na světlo. Lépe už to skutečně nejde.

Nyní se ještě podívejte na krunýř na mém krku. Chrání moji hlavu lépe než přilba motocyklistu. Kromě toho můj Stvořitel zpracoval ten pevný materiál tak, že je před mýma očima – ale také jenom tam – průhledný. Tak mohu těmito okénky pozorovat svět.

Tak, a nyní svoji baterku zase vypněte. To ostatní vám mohu vyprávět ve tmě. Vidíte to množství světelných bodů všude v travě? To jsou naše samičky, které neumějí létat. V době páření vylézají na vysoká stébla trávy. Jakmile se přibližuje sameček, vystrkuje samička spodní část těla se světelným orgánem nahoru. Tak je zeleno-žluté světlo zdaleka vidět, a sameček přilétá k páření.

K mým příbuzným – mám jich mimochodem více než 2000 – patří také světluška druhu *Photinus pyralis*. V její rodině se samečkové a samičky dorozumívají



pomocí světelných záblesků. Jeden takový záblesk trvá jen šest setin vteřiny. Stojí za zmínku, že samečkové vysílají světelné záblesky v přesném intervalu 5,7 vteřiny, a samičky odpovídají ve stejném rytmu, jenom o 2,1 vteřiny později. Jak dokážou světlo tak rychle zapínat a vypínat, to dosud nikdo neví.

Jak je ale možné, že můžeme světélkovat? To vás určitě bude zajímat? V roce 1887 našel Francouz Raphael Dubois ve světélkujícím hlenu jedné mušle obě substance, které jsou nezbytně nutné pro

produkcí světla. Když spolu reagují, vzniká světlo. Proto dal Francouz jedné látce jméno *luciferin* a druhé *luciferáza*. Chemická stavba druhé substance není dosud plně objasněna. Zatím se jenom ví, že obsahuje asi 1000 jednotek aminokyselin, tj. jejich struktura je velice složitá a velmi obtížně určitelná. Mohu jenom žasnout, kolik si Stvořitel dal s námi malými tvory práce!

Při zkoumání druhé látky, luciferinu, američtí vědci nedávno zjistili, že počet oxidovaných molekul luciferinu přesně odpovídá počtu vyzářených světelných kvant. Energie je tedy skutečně dokonale přeměňována ve světlo. – Aha, vidím, že se nudíte, ale ve skutečnosti je věc ještě mnohem komplikovanější, než vám mohu vysvětlit.

## ROLETA JAKO VYPÍNAČ SVĚTLA

Mezitím bych vám chtěla říci ještě něco jiného, co určitě nevíte. Slyšeli jste už o světélkující rybě z rodu *Photoblepharon* (*Photoblepharon palpebratus steinitzi*)? – Neslyšeli, že ano? Ta sice není má příbuzná, ale světélkuje také. Své světlo však nevytváří sama, nýbrž ho dostává od světélkujících bakterií, jejichž světlo vzniká podobnou chemickou reakcí jako u mne. Jednotlivá bakterie je tak malá, že její světlo byste nemohli vnímat. Teprve jako kolonii mnoha miliónů je rozpoznáte jako zdroj světla. Bakterie jsou u ryby usazeny na oválném světelném orgánu pod očima. Na tomto místě jsou hustě rozvětvenou sítí jemných cévek rybou zásobovány energií a kyslíkem. Kromě toho Stvořitel rybě nainstaloval černý oční závěs na způsob rolety, kterou může spustit a světlo tak „vypnout“. Když chce, může tak vysílat i přerušované signály. Nápady Stvořitele jsou bez hranic. Necháává světlo vznikat nejrůznějšími způsoby.

## BLIKAJÍCÍ STROMY

Také v jižní Asii mám své příbuzné. Tam se často světlušky shromažďují po tisících na určité stromy u břehů a potom začínají – přesně ve stejném taktu – blikat. Cestující do Barmy nebo Thajska nenacházejí dost slov, aby tento přemáhající pohled vylíčili. Často stojí větší počet takových stromů pohromadě. A nezdá se, že každý list obsazen jednou světluškou. Umíte si představit, že to potom jen tak blýská! Proč blikají společně, to nedokázala věda až do dneška vysvětlit. Možná, že Stvořitel prostě chce, abyste žasli nad jeho fantazií?!

## PRINCIP ODRAZOVÉHO SKLA

Ale nyní ještě jednou zpátky ke mně – a potom mne už, prosím, nechte zase

**Normální žárovka  
převádí na světlo  
maximálně 4% dodané  
energie a u zářivky  
je to maximálně 10%.**

**Zbývá většina  
je vyplývána  
přeměnou na teplo.**

**U mne se však  
celých 100% dodané  
energie přeměňuje  
na světlo.**

letět. Musím vám ještě vyprávět o podivuhodném světelném orgánu, kterým mne a členy mé rodiny Stvořitel vybavil. V zásadě se skládá ze tří vrstev buněk. Nejspodnější vrstva je tvořena buňkami, jejichž plazma obsahuje množství drobných hranatých krystalků: Tyto krystaly fungují jako reflexní stěna – podobně jako odrazové sklo vašeho kola. Střední vrstva obsahuje vlastní světelné buňky. Jsou naplněny okrouhlými částicemi, mitochondriemi, které jsou jako miniaturní elektrárny zodpovědné za dodávky energie. Tyto světelné buňky jsou velmi bohatě vybaveny jemnými nervy a dýchacími kanálky. Třetí a vnější vrstva je už kůže. Ta je právě na těchto místech průhledná, takže mohu nechat svítit své světlo lidem i zvířatům.

#### MINIATURNÍ ŽELEZNICE

Připouštím, že to neumím tak efektně jako brazilský červ jménem *Phrixothrix*. U larvy tohoto brouka „žhnou“ na předním konci dvě oranžová světélka. Když cítí nebezpečí, tak zapíná vpravo i vlevo po jedné řadě jedenácti zelenavě zářících lucerniček, takže ve tmě potom vypadá jako malý železniční vláček.

Já nevypadám jako takový vláček. Mne si ženy nedávají do vlasů, jako je tomu v případě kovařika, mého jihoamerického příbuzného. Ti potom večer září jako blikantky. Já sama neumím blikat, moje světlo je jenom jednobarevné, ale i tak chválím svého Stvořitele, který mne učinil jako malé zázračné dílo svých rukou. Připojte se i vy k této písni Boží chvály!

A nyní mne, prosím, nechte zase letět – a svítit. □

**Z knihy Wernera Gitta a K.-H. Vanheidena „Kdyby zvířata mohla mluvit“.**

## VIZE V NEBESÍCH

*Poté, co Věčné společenství stvořilo anděly, slunce, měsíc a zemi a všechna zvířata, ptáky a ryby, a poté, co poslalo pryč uzpurné anděly, kteří se pak zformovali v mocného nepřítele, svolalo setkání a řeklo:*

„Stvořme tvory schopné plně se z nás radovat. Sami se sebou jsme samozřejmě absolutně šťastní, protože to, kdo jsme a jaký spolu máme vztah, je nevýslovně nádherné. Ale až dosud jsme nestvořili nikoho, kdo by se mohl do hloubky účastnit jedinečných radostí důvěrného vztahu s námi, kde si nic nenecháváme pro sebe. Stvořme osobní bytosti, jako jsme my, kterým budeme moci zjevit samotné hlubiny naší skvělé přirozenosti.

Musíme samozřejmě vzít v úvahu, co to bude vyžadovat. Tyto nové bytosti musí být utvořeny se svobodou milovat nás a v důsledku toho prožívat život v opravdovém spojení, nebo víc milovat sami sebe a zakoušet bídu izolovanosti. Samozřejmě se rozhodnou špatně.

Utvoříme je tak, aby mohli vychutnávat hlubiny naší milosti. Tím však také budou zranitelní vůči nepřítelovu pokušení, aby chtěli víc, než jim v jejich stavu před pádem můžeme dát, a toužili po milosti, která dosud nemůže být zjevena. Uvěří proto lži, že jim odpíráme něco dobrého, co mohou najít svým vlastním úsilím. Jejich nevěrné rozhodnutí však můžeme proměnit ke svým účelům. Poskytně nám příležitost zjevit to, co by jinak zůstalo skryto – že jsme tak dobří a že naše láska je tak hluboká, že obětujeme radost ze svého společenství, abychom je mohli do společenství přijmout.

Synů, v pravý čas tě pošlu, aby ses stal jedním z nich a přijal vinu za jejich hříchy. Pak (a tady se Otcův hlas zlomil) přeruším naše spojení a nechám tě prožít smrt oddělení ode mě, kterou si zasluhuje všechn hříchy. Až uvidíš, do jakých krajností půjdeme, abychom je přivedli do svého společenství, do jejich srdcí bude vložena touha po tom, aby byli milováni, která je přitáhne zpátky k tomu, aby nás naplno milovali a z duše nám důvěřovali.“

„Otče, už jen myšlenka na to, co žádáš, je nepopsatelně bolestivá. Neumím si představit, jaké to přesně bude, když neuvidím tvou tvář. Přesto se mi tvůj plán líbí. Poskytně mi příležitost dát lidem uvidět, jak jsi úžasný. Radost z toho, že tě uvidím oslaveného, mi za to všechno stojí. Jiným způsobem to udělat nelze?“

„Ne.“

„Tedy rád půjdu.“

„Duchu, budeš sestupovat na různé lidi, kteří budou napomáhat mým cílům, dokud můj Syn nezemře jako člověk a nebude vzkříšen. Pak se usídliš v každém, koho ke mně přitáhneš, a budeš naklánět jejich srdce k tomu, aby mě milovali tak, že se pro ně poslušnost stane radostí, a nikoli pouhou povinností.“

„Bude pro mě nesmírně vzrušující napomáhat tvým cílům a tvořit v nitru všech, kteří přijmou tvou milostivou nabídku odpuštění, touhu poznávat tě. A budu tuto touhu rozhojňovat, dokud se nestane silnější než všechny ostatní. Nedopřej si odpočinku, dokud nebudou žít v mé síle a nepřekonají všechny touhy najít život bez tebe.“

„Je načase začít. Podívejme se, co můžeme udělat s tímto kouskem hlíny. Mám představu, čím by se mohl stát.“ □

**Z knihy „Umění přiblížit se“ od Larryho Crabba, vydal Návrat domů.**



## Modrá planeta

***Tvůj čas je sečten,  
země bláhová,  
tvůj čas už v sobě  
věky nechová...***

***Tvůj čas je střípkem  
dějin minulých,  
tvůj čas je spoután  
jedním slůvkem: hřích...***

***Máš popleněnou tvář  
a do vesmíru vysíláš  
SOS světlem svým  
modravým...***

***Tvůj čas je časem  
z lásky přidaným,  
tvůj čas už rozplývá se  
jako dým...***

***Tvůj čas má spěchem  
poraněnou tvář,  
tvůj čas je kladen  
smrti na oltář...***

***Jsi hřichu vernisáž  
a do vesmíru vysíláš  
SOS světlem svým  
modravým...***

***A proto dále neváhej  
a svůj čas***

***Bohu odevzdej,  
bez něj už  
máš čas krátký.***

***Zavolej: Nechci  
sama být, jen s Tebou,  
Pane, mohu žít,  
vem' svou zem  
k sobě zpátky...***

**Věra Gajdošíková**

## SENDVIČOVÝ PÁN

*Co byste dělali, kdybyste na světě chtěli něco změnit? Uvažovali byste o něčem velikém a pustili se do nejokázalejšího či nejgrandióznějšího projektu? Nebo byste vytrvale a trpělivě postupovali malými krůčky den po dni?*

Michael Christiano, úředník newyorského soudu, vstane každý den ve čtyři hodiny ráno, ať je venku hezky nebo ošklivo, ať je svátek nebo všední den, a jde do svého sendvičového krámků. Nene, on nevládní žádné lahůdkářství, ve skutečnosti je to jen jeho soukromá kuchyň. A v ní má potřeby na výrobu svých vyhlášených sendvičů, vyhlášených ovšem pouze mezi těmi, kdo je zoufale potřebují, aby jimi utišili hlad na celý den. A v půl šesté už objíždí nouzová útočiště bezdomovců v Centru a Lafayette Street, v blízkosti newyorské radnice. Za chvíli rozdává na dvě stě sendvičů tolika bezdomovcům, na kolik mu zá-

čení, a když bylo opravdu chladno, nechal ho, aby se schoval v jeho autě, zatímco sám byl v práci. Ze začátku chtěl Michael prostě jen udělat malý dobrý skutek.

Ale jednoho dne ho jakýsi vnitřní hlas podnítil, aby toho udělal víc. A tak se toho chladného zimního rána zeptal Johna, jestli by neměl chuť udělat něco pro svou očistu. Tu nabídku jen tak střelil do prázdna, protože najisto počítal, že John odmítne. Ale John se proti všemu očekávání zeptal: „To jako že byste mě chtěl umejit?“

Michael uslyšel vnitřní hlas, který říkal: Vlož svou minci tam, kde vidíš otvor. Když se podíval na toho ubožáka, nadítěho v páchnoucích hadrech, neupraveného, vlasatého a necivilizovaného, dostal trochu strach. Ale zároveň si uvědomil, že stojí před závažným testem svého odhodlání. Tak Johnovi pomohl po schodech nahoru do šatny soudu, a tam se dal do díla.

Johnovo tělo bylo samý šrám a bolák – stopy po mnohaletých útrapách a zanedbaných ranách. Když Michael zjistil, že John má pravou ruku amputovanou, musel zápasit s vlastním strachem a odporem. Pomohl Johnovi s mytím, ostříhal mu vlasy, oholil ho a pak se spolu nasnídali. „A to byl ten moment,“ vzpomínal Michael, „kdy jsem věděl, že mám poslá-



**Z ŘAD ODBĚRATELŮ SENDVIČŮ SVÉHO ČASU ZMIZEL JEDEN MUŽ A MICHAEL SI NA NĚJ ČAS OD ČASU VZPOMNĚL. A PAK SE TEN CHLAPÍK JEDNOHO DNE OBJEVIL, ALE BYL ÚPLNĚ ZMĚNĚNÝ, ČISTÝ, TEPLĚ OBLEČENÝ, OHOLENÝ, A PŘEKVAPIL MICHAELA VLASTNÍ DÁVKOU SENDVIČŮ. TOMU MUŽI DALY MICHAELOVY DENNÍ DÁVKY ČERSTVÉHO JÍDLA, SRDEČNÝCH POTŘESENÍ RUKOU, POHLEDŮ Z OČÍ DO OČÍ A PŘÁNÍ ÚSPĚCHŮ PRÁVĚ TU NADĚJI A POVZBUZENÍ, KTERÉ TAK ZOUFALE POTŘEBOVAL.**

soba stačí, a pak teprve nastoupí do svého zaměstnání u soudu.

Začalo to před dvaceti lety, když poskytl hrnek kávy a rohlík bezdomovci jménem John. Jak plynul den za dnem, přišel Michael Johnovi sendviče, čaj, oble-

ní, a uvěřil jsem, že tohle poslání mi umožní vykonat cokoli.“

Když se zrodil jeho nápad se sendviči, začal Michael plnit své poslání. Nedostává žádné veřejné sponzorské příspěvky. Říká: „Já nechci konat žádnou charitativní

**Ochota starat se  
o druhé je věcí,  
která životu dává  
nejhlubší cíl a význam.**

**Pablo Casals**

činnost, která by se dostala do Knihy rekordů a přilákala sdělovací prostředky. Já jen chci svým každodenním užitečným počinem dělat dobrou věc. Někdy to jde všechno z mojí kapsy, někdy mi někdo pomůže. Ale je to věc, kterou jsem schopen dělat já sám. „Jsou dny, kdy padá sníh,“ říká, „a já se musím moc přemáhat, abych opustil teplou postel a pohodu své rodiny a jel rozvážet do města sendviče. A pak na mě ten vnitřní hlas začne dorážet a já se do toho přece jen pustím.“

A skutečně se do toho pouští. Za posledních dvacet let nadělal každý den dvě stě sendvičů. „Víte, když ty sendviče předávám,“ vysvětluje Michael, „nikdy je jen tak nevyložím na stůl, aby si je každý nějak popadl. Já se přitom každému podívám do očí, potřesu si s nim rukou a popřeju mu dobrý a nadějný den. Každý z těch lidí je pro mě stejně důležitý. Nedívám se na ně jako na bezdomovce, ale prostě jako na lidi, kteří potřebují jídlo, povzbuzující úsměv a nějaký ten pozitivní lidský kontakt.“

Jednou se objevil starosta Koch a nabídl se, že se mnou bude dělat okruh. Nepozval si na to žádné sdělovací prostředky, dělali jsme to jen my dva,“ říká Michael. Ale společná práce se starostou nezaujímá v Michaelových vzpomínkách tak významně místo jako jiná společná práce.

Z řad odběratelů sendvičů svého času zmizel jeden muž a Michael si na něj čas od času vzpomněl. Doufal že se ten člověk dostal někam, kde se mu daří lépe. A pak se ten chlapík jednoho dne objevil, ale byl úplně změněný, čistý, teple oblečený, oholený, a překvapil Michaela vlastní dávkou sendvičů na rozdávání. Tomu muži daly Michaelovy denní dávky čerstvého jídla, srdečných potřesení rukou, pohledů z očí do očí a přání úspěchů právě tu naději a povzbuzení, které tak zoufale potřeboval. To, že ho někdo denně vnímal jako osobnost, a ne jako kategorii, to tomu člověku od základů změnilo život.

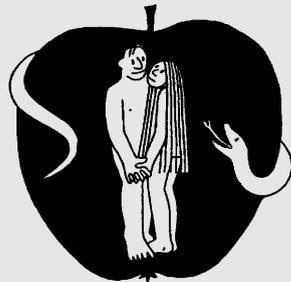
Ti dva si v té chvíli nemuseli nic vysvětlovat. Oba muži spolu bok po boku mlčky pracovali a rozdávali sendviče. Na newyorských ulicích to byl den jako každý jiný, ale byl to také den, který znamenal o něco víc naděje. □

**Příběh zpracovala Meladee McCartyová. Z knihy „Slepičí polévka pro duši (4. porce)“, kterou vydalo nakladatelství Columbus roku 2000.**

## DVOJČATA SI POVÍDAJÍ...

Nedávno mi jeden přítel vyprávěl příběh o dvojčatech, která si spolu v matčině lůně povídají. Sestra říkala bratrovi: „Doufám, že po narození je nějaký život.“ Její bratr rázně odporoval: „Ale kdepak, tohle je všechno, co existuje. Je to sice tmavé místo, ale je tu útulno a my tu nemáme nic jiného na práci než se držet pupeční šňůry.“

Děvčátko trvalo na svém: „Musí existovat něco jiného, prostor, kde je světlo a kde se dá volně pohybovat.“ Přesto však nedokázala svého bratra-dvojče přesvědčit.



Po chvíli mlčení řekla sestra váhavě: „Chtěla bych ti ještě něco říci a bojím se, že tomu ani nebudeš věřit, ale myslím, že existuje matka.“ Ted už se její bratříček rozčílil: „Matka!“ vykřikl. „O čem to mluvíš? Nikdy jsem žádnou matku neviděl, a ty taky ne. Kdo ti ten nápad nasadil do hlavy? Jak už jsem ti říkal, tohle místo je všechno, co existuje. Proč pořád chceš něco víc? A vůbec, není to tu tak špatné. Máme všechno, co potřebujeme, tak budme spokojeni.“

Sestra byla bratrovou odpovědí úplně zdrčena a chvíli se neodvážila nic namítnout. Nedokázala se však odpoutat od svých myšlenek, a jelikož tu nebyl nikdo jiný, s kým by mohla hovořit, než její bratr, nakonec promluvila: „Necítíš sem tam takový tlak? Je dost nepříjemný a občas i bolestivý.“ „Ano,“ odpověděl. „A co je na tom zvláštního?“ „No,“ řekla sestra. „Já myslím, že ten tlak je tu proto, aby nás připravil pro jiné místo, mnohem krásnější než tohle, kde spatříme tvář v tvář svoji matku. Necítíš, jak je to vzrušující?“

Bratr na to nereagoval. Měl už plné zuby sestřina hloupého tlachání a cítil, že bude nejlepší si jí prostě nevšímát a doufat, že mu dá pokoj.

Tento příběh nám může pomoci, abychom uvažovali o smrti novým způsobem. Můžeme žít tak, jako by tento život byl vším, co máme, a jako by smrt byla nesmyslná, a proto bychom o ní raději neměli mluvit. Anebo se můžeme rozhodnout jinak: přijmout, že jsme děti Boží, a uvěřit, že smrt je sice bolestivým, avšak požehnaným přechodem, který nás přivede před tvář našeho Boha. □

**Z knihy Henri J.M. Nouwena „Náš největší dar“. Vydal Zvon.**



**k zamyšlení**

**www.countrylife.cz**

## TEST: ČETLI JSTE POZORNĚ?

Milí čtenáři, chcete-li se přesvědčit, co ve vás „zůstalo“ z čtení „Pramenů“, máte příležitost!

1. Citát: „Všude větší radosti předchází větší bolest“ pochází od:

- a. G. B. Shawa
- b. A. Augustina
- c. V. Klause
- d. J. A. Komenského

2. Kolik procent veškeré energie na Zemi má svůj původ ve slunci?

- a. 35% b. 55% c. 80% d. 99%

3. Který z těchto prvků je zastoupen v brokolici a podílí se na vytváření elektrické aktivity mozkových buněk?

- a. fluor b. chlór c. bróm d. jód

4. Studie o vegetariánech došly k souhrnnému zjištění:

- a. že jejich zdravotní stav je pozoruhodně dobrý
- b. že jejich povšechná náchylnost k infekcím je nadprůměrná
- c. že kvůli aflatoxinům mívají častěji rakovinu jater
- d. že kdo nejí maso, nerozumí legraci

5. Všestranné použití heřmánku vystihu je německé "alles zutraut", což znamená:

- a. všeho schopný
- b. na všechno působící
- c. všechny uzdravující
- d. ve všem spolehlivý

6. Aktivní uhlí, které je mimo jiné účinné při snižování hladiny cholesterolu, lze zakoupit pod obchodním názvem:

- a. Stárkl b. Polkl c. Čmrkl d. Čárkl

7. Zbytnění prostaty může být důsledkem:

- a. vyčerpání tělesných zásob zinku
- b. stravy chudé na tuky s nadbytkem vlákniny
- c. užívání česneku, bazalky či saturejky
- d. nedostatku sexuálních aktivit

8. Při bioluminiscenci se dodaná energie převádí na energii světelnou v následujícím poměru vůči energii tepelné:

- a. tak jako u žárovky (4:96)
- b. tak jako u zářivky (10:90)
- c. tak jako u světlušky (100:0)
- d. tak jako u prošlé světlice „polární záře“ (0:0)

9. U česneku nebyly prokázány účinky:

- a. antibakteriální
- b. antifungicidní
- c. antitrombotické
- d. antivampyrické

Správné odpovědi:

P6 98 5d 4a 3c 2d 1b

Lukáš Klíma

## ČESNEK: PRO OTROKY?

Česnek je starou kulturní plodinou známou ve starověkém Babyloně, Číně i v antickém Řecku. Nápisy na velké pyramidě v Gize svědčí o tom, že česnek byl dáván otrokům, kteří stavěli pyramidy.

Česnek má pozoruhodné dezinfekční účinky. Byl s velkým úspěchem používán při obou světových válkách k léčení infikovaných ran. Dokázal efektivně zastavit postup sněti. V roce 1944 byly prokázány jeho antibakteriální účinky. Dokáže zastavit chřipkovou epidemii, záněty v krku, tyfus i úplavici.

Česnek obsahuje aloe, který má antifungicidní a antitrombotické účinky. Česnek lze použít k posílení imunity, zpomalení růstu zhoubných nádorů, pomáhá při kvasinkových infekcích a stresu.

Česnek potlačuje tvorbu cholesterolu v játrech, snižuje hladinu škodlivého LDL cholesterolu. V Číně a Japonsku se oficiálně používá jako prostředek ke snižování krevního tlaku. Studie na myších prokázaly, že sloučenina alylpropylsulfid zabráňuje růstu nádorů jater. Česnek může snížit potřebu inzulínu, protože sám obsahuje látky inzulínových vlastností.

Česnek obsahuje antioxidanty selen a germanium, dále velké množství jódu. Používá se jako střevní dezinfekce, proti nadýmání, podporuje trávení. Čistí plíce od zahlnění a uvolňuje ucpaný nos. Jeho silný zápach způsobují látky obsahující síru. Vylučují se plícemi (dechem) nebo kůží. Zevně plátky česneku přikládáme na bradavice a kuří oka.

Doporučená denní dávka je asi čtyři gramy, což odpovídá dvěma malým stroužkům. Ovšem pozor. Česnek může vyvolat migrénu v přední části hlavy, žlučnickový záchvat nebo způsobit kontaktní dermatitidu. Česnek se hodí k ochucování všech slaných pokrmů, k nakládání do oleje, salátů a zálivek, k pečení, do omáček a polévek. V sušené formě bývá součástí kořenících směsí.

### SÓJOVÉ MASO S ČESNEKOVÝMI STVOLY

sójové maso, sójová omáčka shoyou, cibule, olej, mladé česnekové stvoly, zelená paprika, sůl

Sójové maso namočíme do shoyou. Na oleji osmažíme cibuli a přidáme sójové maso, nakrájené česnekové stvoly a papriku. Zalijeme vodou a dusíme.

### KOŘENĚNÉ ROBI

500 g robi masa, 8 stroužků česneku, sůl, čerstvý zázvor, červená paprika, 2 ks cibule, mouka, olej, voda

Rozetřeme česnek, jemně nastrouháme zázvor, přidáme sůl a červenou papriku. Touto pastou potřeme plátky robi masa. Poprášíme ho moukou a zprudka osmahneme na oleji. Přidáme nakrájenou cibuli, podlijeme vodou a dusíme 20 minut.

### ČESNEKOVÁ OMÁČKA

3 stroužky česneku, 600 ml vody, 1 pl bujónu würlz, 3 pl maizeny, kurkuma, sůl, 1 pl oleje, citrón

Na oleji osmažíme plátky česneku, přilijeme polovinu vody, dáme koření a dobře promícháme. V druhé polovině vody rozmícháme škrob a přilijeme ho do hrnce. Vaříme na mírném ohni, až hmota zhoustne. Pak dochuťme citrónovou šťávou. Tato arabská omáčka se podává s chlebovými plackami.

Kateřina Kukosová



...zdravě a chutně...

... tofu a sójové produkty nejvyšší kvality

VETO, tř. Sportovců 520, 272 04 Kladno tel.: 312 261 031, fax: 312 261 029

www.tofu.cz

## BORŮVKY

Botanicky je známe pod názvem brusnice borůvka. Najdeme je v jehličnatých lesích, kde rostou planě. (Pěstují se i kulturní druhy pocházející ze severní Ameriky, které jsou větší a náročnější na vláhu. Jejich dužina neobsahuje výrazné barvivo a je zelená, plody dozrávají v létě.)

Borůvky obsahují cenná rostlinná barviva, betakaroten, vitamín C, některé z vitamínů B, pektin, třísloviny a ovocné kyseliny. Jejich barvivo regeneruje oční purpur. Proto se doporučují pro zlepšení zraku. Třísloviny působí svíravě a staví. Mají také mírně dezinfekční účinek.

Obsahují přírodní antibakteriální látky, které organismus chrání před žaludečními potížemi a zabraňují šíření bakterií v těle. Borůvky, stejně jako brusinky, nedovolí bakteriím přilnout na stěnu močového měchýře a močové trubice. Podporují tak léčbu zánětů močových cest.

V borůvkách se vyskytuje *glukonin*, který snižuje hladinu cukru v krvi. Sušené borůvky a borůvkové listy slouží jako podpůrné antidiabetikum. Borůvky nebo odvar z jejich listů se doporučuje kloktat při zánětech ústní dutiny.

Borůvky jsou velmi oblíbené hlavně jako náplň do buchet, koláčů, ovocných pohárů, koktejlů, jogurtů a kompotů. Velmi dobře se uskladňují mražením.

### JINDŘICHOHRADECKÝ ŽAHOUR

Omáčka: 1/2 kg borůvek, 3 pl medu, 1 pl tahini, citrónová kůra, sójová smetana, 1 pl amarantové mouky

Borůvky podlijeme trochou vody, osladíme, přidáme olej nebo tahini a vaříme 20 minut. Zahustíme amarantovou moukou a smetanou.

Knedlíky: 2 šl uvařených jáhel, 1/2 šl mouky

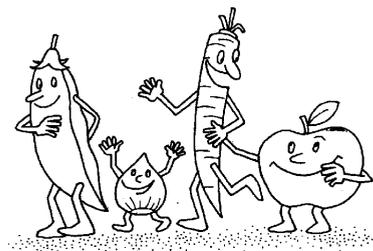
Vypracujeme těsto, ze kterého vykrajujeme malé knedlíčky a vaříme je ve vodě dokud nevyplavou. Hotové knedlíčky zalijeme borůvkovou omáčkou.

### NÁKYP NA MODRO

1 šl pohanky, 2 šl borůvek, 1/2 šl rozinek, kokos, mandle, olej

Večer dáme pohanku do termosky a zalijeme dvojnásobným množstvím vařící vody. Ráno vymažeme plech olejem a moukou. Vložíme do něj borůvky, rozinky, ořechy a navrch hotovou pohanku. Pečeme při 200°C 15 minut.

kuk



## KLUB ZDRAVÍ COUNTRY LIFE

### Milí přátelé,

Dovolujeme si vás srdečně pozvat na přednášky a kurzy, které se budou v rámci aktivit Klubu zdraví Country Life konat v sezóně 2003/2004 v provozovnách Country Life – v restauraci CL Melantrichova a v občerstvení CL Jungmannova.

Jak jsme již avizovali v minulém čísle Pramenů zdraví, program bude pestřejší a bude se na něm podílet řada lektorů se širokým záběrem znalostí a zkušeností. *Těšíme se na vás!*

### KURZ ZDRAVÉHO VAŘENÍ

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 16. září     | I. setkání   |
| 30. září     | II. setkání  |
| 14. října    | III. setkání |
| 4. listopada | IV. setkání  |

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

### KURZ ŽIVOTNÍHO STYLU

- |              |   |
|--------------|---|
| 10. září     | Úvodní setkání<br>(CL Melantrichova)                      |
| 17. září     | Každý den radostně<br>a nově – NEWSTART!                  |
| 25. září     | Přírodní léčebné<br>prostředky – úvod                     |
| 1. října     | Dobrá snídaně<br>– energie celý den,<br>zdraví celý život |
| 8. října     | Výživa dětí –<br>od kolébky k pubertě                     |
| 15. října    | Pohyb – každý den,<br>s odpočinkem ke zdraví              |
| 23. října    | Co se chemii kolem nás<br>– detoxikace organismu          |
| 29. října    | Léčba, nebo prevence?<br>Živ. styl tiskne spoušť!         |
| 5. listopada | Technika spěje, tělo<br>chřadne: držení těla aj.          |

**CL, Jungmannova 1, Praha 1  
STŘEDA (ČTVRTEK) V 18,30**

Přesnější informace a detailnější rozpis setkání (i se jmény jednotlivých lektorů) získáte v prodejnách Country Life (letáčky s programem) či přímo na prvním setkání, které je společné pro oba cykly) a které se koná 10. září v 18.00 hodin v restauraci Country Life, Melantrichova 15, Praha 1.

giro



# UČÍME SE ŽÍT ZDRAVĚ...

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

Stovky účastníků týdenních rekondičních a výukových pobytů NEWSTART si to již vyzkoušeli, mnozí se na „místo činu“ věrně vrací. Mezi další spokojené hosty můžete patřit ještě letos i vy!

## 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 zodpovědní. 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 re-

ceptů 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 kuchyní, masáže od našich 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, abyste sami mohli nejenom subjektivně, podle svých pocitů, ale i objektivně, podle výsledků měření, posoudit, jaké změně zdravotního stavu a k jak významnému zmenšení rizika civilizačních chorob může během několika dní dojít.

## Podzimní pobyt NEWSTART: poslední letošní příležitost!

Chcete-li se zúčastnit posledního letošního pobytu, vyplňte a zašlete níže uvedenou přihlášku (případně faxujte, mailujte, volejte). Na podzimní termín, který se koná v oblíbeném a osvědčeném hotelu Maxov (Josefův Důl) v Jizerských horách,



## NEWSTART '03

zbývá ještě posledních 10-15 volných míst (maximální kapacita je šedesát hostů). Příliš tedy raději neváhejte! Můžete se těšit na účast Romana Uhrina, bývalého šéfkuchaře restaurace Country Life a autora několika vegetariánských kuchařek – a možná i na pěkné počasí, které někdy i tento pozdní termín doprovází.

Cena týdenního pobytu v hotelu Maxov (zahrnuje vše výše zmíněné – kromě dopravy): 3 550,-. Děti výrazné slevy, do tří let zdarma.

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

Za organizační tým

ing. Robert Žižka, SPZ  
U 5. baterie 26, 162 00 Praha 6  
tel/fax: 224-316-406  
email: prameny.zdravi@countrylife.cz

## Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART '03

Hotel Maxov (Jizerské hory): 12.-19.10. 2003

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Adresa:

Telefon domů/do zaměstnání:

Hlavní zdravotní problémy:

Prodělané operace (rok):

**Přihlášku zašlete na adresu: Společnost Prameny zdraví, U 5. baterie 26, 162 00 Praha 6**

*bližší informace na tel. 224-316-406, email: prameny.zdravi@countrylife.cz*

# RECEPTY S TOFU

## Karobový pudink

500 g tofu, 1/2 šl karobu, 5 pl oleje, 1 pl medu, vanilka, citron, sůl  
Všechny ingredience rozmixujeme. Servírujeme do pohárů a necháme zchladit.

## Jahodová zmrzlina

800 g tofu natural, 1 šl sójového mléka, 1 šl sladěnky (medu), 1 šl oleje, 1/4 šl citrónové šťávy, 400 g jahod, vanilka, sůl  
Všechny ingredience rozmixujeme na hladko a necháme zmrazit.

## Citrónový dresink na ovoce

Rozmíxujeme: 1 ks tofu, 2 pl tahini (nebo sezamového oleje), 2 pl sladěnky, 5 pl citrónové šťávy, špetka soli, voda

## Tofu dort

V dortové formě upečeme z celozrnné mouky dortový korpus 1 cm vysoký. Okraj těsta zvedneme do výšky, aby korpus tvořil miskú. Rozmíxujeme: 800 g tofu, 3 pl citrónové šťávy, 1/2 šl oleje, 1/2 šl medu, vanilku, sůl. Tento krém vlijeme do formy a zapečeme při 200°C. Servírujeme vychlazené s ovocem.

## Zeleninová polévka

Tofu nakrájíme na kostky, marinujeme 1 hodinu ve 2 pl sojové omáčky. Marinové tofu osmahneme na oleji, zalijeme vodou a přidáme zeleninu: mrkev, brambory, petržel, cibuli. Ochutíme vegetou. Vaříme 15 minut.

## Koprová polévka

- osmahneme: 2 pl oleje, 1 cibuli, 2 ks mrkve, 1/2 kedlubny  
- přidáme: 2 šl vody, 2 šl sojového mléka natural, 1 ks nadrobeného tofu, 2 čl soli

Vaříme 10 minut. Pak přidáme kopr a polévku zahustíme celozrnnou moukou. Můžeme dochutit citrónovou šťávou.

**kuk**

## OTEVŘENO V COUNTRY LIFE

### Melantrichova 15, Praha 1

Obchod: Po-Čt 8-19, Pá 8-18, Ne 11-18  
Restaurace: Po-Čt 9-20.30, Pá: 9-18, Ne 11-20.30  
Kosmetika: Po-Čt 9-19, Pá 9-18

### Jungmannova 1, Praha 1

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

### Čs. armády 20, Hostivice u Prahy

Po-Čt 8:30-16:30, Pá 8:30-13:30

# PŘÍRODNÍ LÉKÁRNA

## Zkuste zázvor

Zázvorové obklady mají široké využití: přikládáme je na bolestivá místa při kloubních obtížích či svalových spasmech, slouží jako první pomoc při akutním ústřelu i blokaci obratlů.

V oblasti kostrče působí příznivě na chladné dolní končetiny, při zácpě, močových a gynekologických obtížích. V oblasti bederní páteře prokrvují ledviny a játra, čímž přispívají k detoxikaci a čištění organismu. V oblasti žaludku podporují zažívací systém a činnost slinivky. Na hrudníku je vhodné aplikovat zázvor při prochlazení, kašli a bronchitidě. Mezi lopatkami uvolňují hrudní páteř, pomáhají od úzkostných stavů, dušnosti, bušení srdce a píchání. V oblasti krční páteře uklidňují, uvolňují bolesti v přední části hlavy a zlepšují spánek. Na ramenou zlepšují prokrvení a pohyblivost paží.

Zázvorový obklad připravíme tak, že do půl litru teplé vody vložíme 1 čl nastrohaného zázvoru a necháme 10 minut vyluhovat. (Voda nesmí být vřoucí, jinak zázvor ztratí svoji účinnost.) Do výluhu namočíme bavlněnou látku, nejlépe dětskou plínku, vyždímáme ji, přiložíme na místo aplikace a přikryjeme ručníkem. Jakmile pocítíme, že obklad zchladl, namočíme opět látku do výluhu. Odklad necháme působit 15-20 minut. Místo aplikace má zůstat červené, dobře prokrvené.

Zázvorové obklady je vhodné používat denně, ne však déle než šest týdnů. Pozor! Zázvorové obklady nepřikládáte na místa s akutním zánětem, při vysokém tlaku do oblasti hrudní a krční a v těhotenství do oblasti bederní. □

**Podle „Páteř bez bolesti“,  
dr. Jana Komercová (Olympia)**

PRAMENY ZDRAVÍ  
časopis pro zdravou výživu  
a harmonický životní styl  
vydává Country Life s.r.o.  
U páté baterie 26  
162 00 Praha 6

email:  
prameny.zdravi@countrylife.cz  
tel/fax: 224-316-406  
www.countrylife.cz

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

## TÁTA POD POSTELÍ

*Když jsem byla malá, tatínek byl pro mne něco jako světýlko v ledničce. Malé děti vědí, že každý domov má jednoho tatínka, a nevědí, co tatínkové ve skutečnosti dělají, když se za nimi ráno zavřou dveře.*

Můj tatínek každé ráno odcházel a každý večer, když se vracel, vypadal šťastný, že nás zase vidí. Jedině on byl schopen otevřít sklenici nakládáných kyselých okurek, když se to nikomu jinému nepodařilo. Byl jediný, kdo neměl strach jít sám do sklepa. Občas se pořezal, když se holil, ale nikdo ho nenutil, aby vařil; ani jsme si ho při vaření nedovedli představit. Když přšelo, byl to samozřejmě on, kdo došel pro auto a nachystal ho ke vchodu, abychom nezmokli. Když byl někdo nemocný, on chodil kupovat léky.

Kladl pasti na myši, prořezával růže u vchodu tak, aby se nikdo nemohl popíchat, když šel domů. Když jsem dostala své první kolo, šlapal spousty kilometrů vedle mě, dokud si nebyl jistý, že už mě může pustit samotnou. Bála jsem se všech cizích tatínků, ale svého ne. Jednou jsem mu uvařila čaj. Byla to jen sladká voda, ale on seděl na židličce, uskrával ho a říkal, jak je ten čaj výtečný.

Vždycky, když jsem si hrála s panenkami, panenka, která představovala maminku, měla spoustu práce. Zato nikdy jsem nevěděla, co by měla dělat panenka, která představovala tatínka. Tak jen říkala: „Tak, už musím jít do práce,“ a pak jsem ji hodila pod postel.

Když mi bylo devět, jednoho rána táta nevstal do práce. Odvezli ho do nemocnice a druhý den zemřel. Šla jsem do svého pokoje a hledala tu panenku, která vždycky představovala mého tatínka. Našla jsem ji pod postelí a položila jsem ji do své postele.

Můj tatínek nikdy nic nedělal. Neumím si vysvětlit, proč mě jeho ztráta tak zranila. Ještě dnes nevím proč. □

**Erma Bombeková**

k zamýšlení

Objednávám závazně předplatné časopisu zdravého životního stylu

### PRAMENY ZDRAVÍ

za částku 78,- Kč/roční předplatné (č. 4-6/2003) - včetně poštovního

Prosím o zaslání na následující adresu:

Jméno a příjmení \_\_\_\_\_

Adresa \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Podpis \_\_\_\_\_

Vyplněný lístek zašlete, prosím, na adresu redakce:  
U páté baterie 26, 162 00 Praha 6 (tel/fax: 224-316-406)

Na Slovensku rozesílá OZ Život a zdravie, Záhonok 1195/19, 960 01 Zvolen, tel/fax: 455-362-585