



prameny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

DOVOLENÁ KAŽDÝ DEN...

Chcete mít každý rok navíc dva týdny dovolené? Přečtěte si, jak si užívat příjemných chviliek, kdy můžete vypnout, a to každý den.

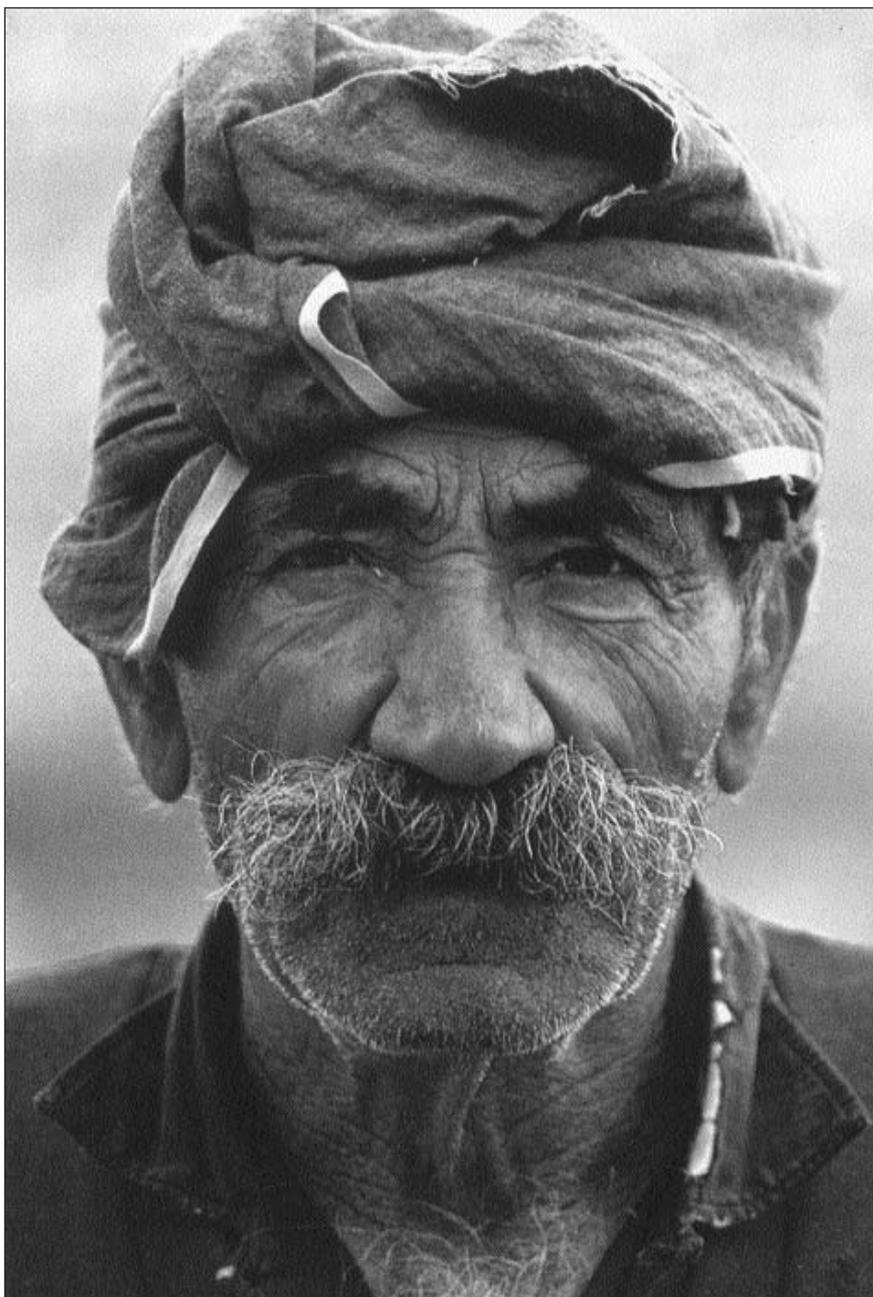
Je snadné žít v nastavení na „automatického pilota“. Když však den po dni děláte přesně ty věci, které dělat musíte – anebo se předpokládá, že je budete dělat – můžete se stát, že se začnete cítit téměř jako robot – a život začne být „obnošená vesta“.

To však lze změnit. S trochou plánování a směřování je možné vtěsnat prázdninovou radost a dovolenkové vzrušení do krátkých časových období každý den – a těšit se ze změny rytmu i postoje a ze snížení hladiny stresu.

Naučme se tvořivě odpočívat. Denní dovolená je něčím více, než jen krátkou

Z OBSAHU:

VÝŽIVOVÝ ZÁZRAK.....	3
KÁVA: JEN NA PŮL PLYNU...4	
JAK VYLÉČIT AKNÉ.....6	
NEBOJ SE SALMONELÓZY....8	
VLOUDILA SE CHYBIČKA?...10	
AKT LÁSKY.....12	
DOTEK NĚHY.....14	
POSLEDNÍ DOSTIHY.....16	
JEŠTĚ JEDEN KROK.....18	
RECEPTY: PÓR, FAZOLE.....20	



přestávkou v každodenní rutině. Je kusem času, kdy se z celého srdce věnujete něčemu, co vás opravdu těší.

Asi málo povolání je více stresujících než být prezidentem USA. Mnoho amerických prezidentů však znalo tajemství,

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

Překvapivě velké množství stresu v našich životech je působeno pravidelností denní rutiny, která se zdá být bez konce.

Každodenní „dovolená“ může být uvolněním od stresu i od „stále stejného“.

jak si každý den vyrazit na dovolenou. Např. prezident Harry Truman velmi rád hrál na klavír. Theodore Roosevelt a mnozí další rovněž uměli během krátké chvíle relaxovat. Nejednalo se jen o přestávku v plnění povinností, pohroužili se do něčeho, co skutečně milovali.

Každodenní dovolenou můžete vtěsnat do pouhých 10 až 15 minut – i tak může být stimulující a osvěžující. Můžete-li si dovolit půl hodiny nebo dokonce více, tím lépe.

Jednou jsme pracoval s jistým Mikem, který každý den v čase oběda někam „zmizel“. Byl pryč okolo hodiny a když se vrátil, byl plný energie. Ať už bylo dopoledne jakkoli náročné a problémy a tlaky se na něj jen vršily, když se Mike vrátil z oběda, býval osvěžený a plný života.

Co během té hodiny Mike dělal? Vybíral si svou každodenní dovolenou tím, že se věnoval svému koníčku – fotografování. Něco málo pojedl, pak vytáhl svůj fotoaparát a vydal se na lov obrázků čekajících, aby byly zaznamenány. Každý den se skoro hodinu potuloval po blízkých parcích, nákupních centrech, volných prostorách i staveních parcelách.

Každý den zachycoval na film hrající si děti, ptáky a malá zvířata v jejich přirozeném prostředí a třeba i postup stavebních prací. Experimentoval s úhlem nastavení, osvětlením, objektivy, filtry a různými druhy filmu.

Nejenom, že se Mike časem stal dobrým fotografem, skvěle si tento čas užíval. Pracovali jsme v té firmě hodně přesčas, často i o víkendy nebo o volných dnech. Mike mohl o přestávkách nebo v čase oběda sedět a stěžovat si, že nemá nikdy čas, aby relaxoval anebo se věnoval svému koníčku.

Namísto toho polykal radost, kterou mu fotografování přinášelo, po malých soustech – a těšil se z ní každý den.

Chcete-li si užívat každodenní dovolené, vyžaduje to odhodlání, plánování a o-

chotu čerpat potěšení po malých dávkách, spíše než čekat na dostatečně dlouhé časové období – které se, jak se zdá, nemusí nikdy dostavit. Každodenní dovolená a pracovní přestávky však není totéž. Přestávka je přerušování běžné rutiny. Denní dovolená je čas, který jste si naplánovali ke své radosti!

Většina z nás asi má přinejmenším pár věcí, které děláme opravdu rádi – a kterým bychom se více věnovali, kdybychom měli čas. Tento čas však máme. Když si naplánujete třeba jen patnáct minut denně na „dovolenou“, znamená to za rok 91 hodin! To se rovná více než dvěma pracovními týdny volného času.

Co můžete během této každodenní dovolené dělat? Nějakou činnost, která osvobodí vaše pravé já z rutinního denního programu určeného obíhajícími hodinovými ručičkami. Můžete například rádi číst, zřídka však máte hodinu či dvě na to, abyste si sedli s knížkou do pohodlného křesla. Berte si tedy knihu do práce a ponořte se do ní během pracovních přestávek či doby oběda. Asi vám to bude trvat celé týdny, než knihu dočtete. No a co? Minuty strávené s oblíbeným autorem vás vzpruží a osvobodí každý den.

Prázdninové aktivity mohou být nejrůznějšího charakteru, čím více jsou vzdálené od denní rutiny, tím příjemnější a osvěžující obvykle jsou. Totéž platí pro každodenní dovolenou.

Několik lidí, se kterými pracuji, zjistilo, že sdílí hluboký zájem o Bibli. Třikrát týdně tráví společně půlhodinu v jedné konferenční místnosti naší firmy studováním

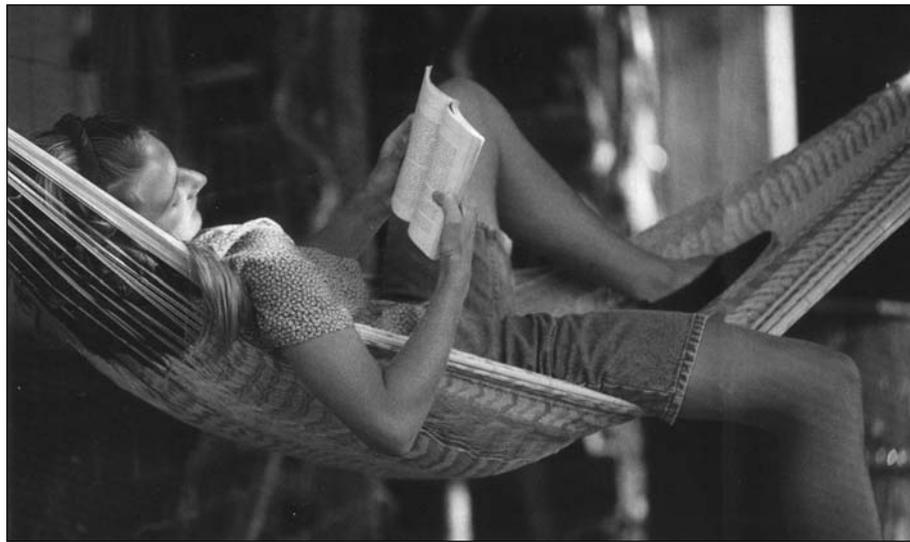
připravenost, napsal za posledních pětadvacet let více než sto dvacet knih. Nepřetržitě se věnuje výzkumu, dělá rozhovory, psaní a propagování svých knih. Ať je však kdekoli, každý den si dopřeje půlhodinovou mini-dovolenou.

Protože je milovníkem klasické hudby, dopřává si symfonickou půlhodinku. „Vložím do přehrávače jedno ze svých oblíbených CD, položím se na gauč a ztratím se v hudbě. Nechám se jí doslova obejmout,“ říká Pelton. Když hudba dohraje, je připraven vrátit se ke psaní. O tuto jeho půlhodinku jej dokáží připravit opravdu jenom nejnaléhavější záležitosti.

Ti, kteří objevili radost, jakou jim každodenní dovolená přináší, si tento čas žárlivě hlídají. Je to časové období, na které se těší – kdy mohou zapomenout na vše jiné a být svobodni sami sebou.

Jste-li člověkem, který se dokáže radovat z řady různých koníčků, tím lépe. Můžete si naplánuvat různé aktivity pro různé dny týdne nebo týdny měsíce. Nebo se můžete věnovat jedné činnosti několik týdnů a pak přejít na jinou. Záleží jen na vás. Důležité však je si činnosti, které vám přinášejí radost, plánovat a tyto plány uskutečňovat.

Překvapivě velké množství stresu v našich životech je působeno zdánlivou pravidelností každodenní rutiny, která se zdá být bez konce. Denní dovolená může být uvolněním od stresu i od stále stejných úkonů. Podaří se vám mít pod kontrolou alespoň část svého času a tím začnete znovu skutečně žít svůj život. A nejenom, že si budete užívat svoji každodenní dovo-



a diskutováním Písma. Diana, jedna z účastnic, mi řekla: „Cítím se po tom biblickém studiu skvěle. Živější a připravená vrhnout se do práce.“ Tato reakce na pravidelné „mini-dovolené“ je zcela typická.

Robert Pelton, odborník na přežívání a

lenou, brzy zjistíte, že vám přinášejí větší potěšení i ostatní části denního života. □

Richard Bauman,
přetištěno z časopisu *Vibrant Life*, Jan/Feb 2002, str. 26-27, 29

VÝŽIVOVÝ ZÁZRAK

I kdyby konzumace sóji nepřinášela jiné výhody než snížení rizika rakoviny či rizika srdečně-cévních onemocnění či kdyby nebyla sója ničím více než bohatým zdrojem fytochemikálií, i tak by byla tato pozoruhodná plodina jistě hodna začlenění do našeho každodenního jídelníčku.

Sójové výrobky však nejenom vytváří na našem jídelním lístku obdivuhodně pestré menu, znamenají pro naše zdraví ještě mnohem více. Podívejme se na jeden z přínosů, kterým je obsah bílkovin v sóje.

SÓJOVÁ BÍLKOVINA POKRÝVÁ NAŠE POTŘEBY

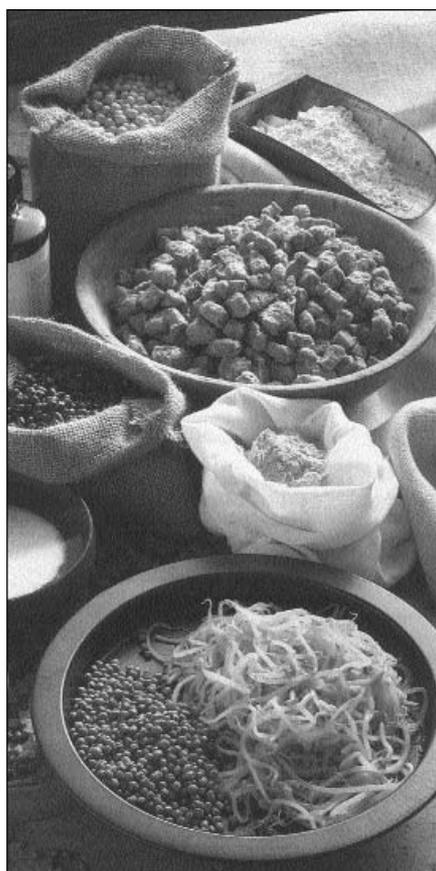
Kvalitu bílkoviny určují dva faktory: stravitelnost a obsah esenciálních aminokyselin. Většina výrobků ze sóji vyniká snadnou stravitelností. Např. tofu je stravitelné více než z 92 %; izoláty ze sójových bílkovin asi z 95 % a sójová mouka z 85-90%.^{3,8,9} Hůře stravitelné jsou jenom pečené či vařené celé sójové boby. To může být ostatně jedním z důvodů, proč jsou v mnohých kulturách, které jsou závislé na sójových bílkovinách, tak oblíbené právě výrobky ze sóji.

I v případě, že vyjdeme z těch nejpřísnějších kritérií při posuzování obsahu bílkovin, resp. esenciálních aminokyselin (podle experta na bílkoviny, dr. Vernona Younga z Massachusetského ústavu technologie), zjistíme, že sójová bílkovina snadno pokryje naše potřeby.

Podle oficiální metody WHO (Světové zdravotnické organizace) na vyhodnocování bílkovin (PDCAAS), která porovnává zastoupení esenciálních aminokyselin v bílkovině s potřebami člověka a koriguje jej stravitelností dané bílkoviny, se dostává sójové bílkovině skóre 1, což je nejvyšší možné ohodnocení, které se rovná ohodnocení, které přísluší živočišným bílkovinám, např. mléčné bílkovině.

MÉNĚ METIONINU NAOPAK VÝHODOU

Původní podhodnocení kvality sójové bílkoviny vycházelo z pokusů na potkaních – později se však ukázalo, že potřeba aminokyseliny metioninu je u potkanů podstatně vyšší než potřeba této aminokyseliny u člověka. Výzkumy z poslední doby dokonce ukazují, že právě nižší obsah metioninu u sóji může být jedním z faktorů, které stojí v pozadí toho, že só-



jové boby pomáhají v prevenci rakoviny, a může hrát i určitou úlohu v prevenci osteoporózy a hypertenze.

V obsahu bílkovin stojí tedy sója nad mnohými rostlinnými potravinami a dokonce převyšuje leckteré živočišné potraviny. (V našich zemích však nepředstavuje nedostatek bílkovin žádný problém, průměrný Čech zkonzumuje totiž asi dvakrát tolik bílkovin, než potřebuje. A všeho moc škodí.)

VŠEHO MOC ŠKODÍ

Živočišná bílkovina je obvykle doprovázena nasycenými tuky a cholesterolem, výživa s vysokým obsahem živočišných bílkovin se dává do souvislosti s rakovinou, srdečně-cévními chorobami a osteoporózou. Někteří výzkumníci předpokládají, že naše ledviny jsou soustavně přetěžovány nadbytkem bílkovin. A nakonec, všechny rostlinné potraviny, kromě čistých tuků, nějakou bílkovinu obsahují, je tedy zbytečné sahat po potravinách živočišných.

Největším dobrodiním sójové bílkoviny je však úloha, kterou by mohla sehrát v rozvojových zemích. Všude tam, kde je nedostatek potravy, by se mohly sójové boby stát levým a snadno dostupným zdrojem kalorií – i plnohodnotných bílkovin. Sója tak představuje nevyčerpatelný potenciál pro hladovějící svět. □

Z knihy dr. Marka Messiny, „Zdravo jest, dlho žiť“.

Naslouchejte svým vnitřním hodinám

Plánujete letos v létě dlouhou cestu autem? Pro většinu lidí platí, že nejnižším bodem v cyklu bdění/spánku je čas mezi dvěma a pěti hodinami ráno. Většina lidí ale neví, že další největší útlum přichází mezi druhou a pátou hodinou odpolední. V těchto hodinách dochází k největšímu množství nehod z důvodů usnutí za volantem. I když řidič usne třeba jen na dvě tři vteřiny, auto pohybující se velkou rychlostí může ujet za tu dobu dráhu, která se rovná délce fotbalového hřiště.

Co byste tedy měli dělat, abyste se udrželi bdělí? Řidič by měl hovořit s dalšími pasažéry, spíše než hudbě naslouchat v rádiu mluvenému slovu a dohlédnout na to, aby cestující vedle něj na předním sedadle byl také vzhůru. Každých sto šedesát kilometrů nebo každé dvě hodiny by měla být přestávka. Je lépe dorazit o pár hodin později, než riskovat vážnou nehodu.

Health and Fitness News Service

Mňam, mňam – sója!

Asi tři tisíce amerických školních dětí v nedávné době dostalo obědy, ve kterých bylo maso v jejich oblíbených jídellech, jako hotdogy, kuřecí sendviče a pod., nahrazeno výrobky ze sóji. Plně dvě třetiny dětí, které se pokusu zúčastnily, označily potraviny na bázi sóji jako chutově nadprůměrné. Plných 65 procent studentů zkonzumovalo veškerá sójová jídla, která jim byla podávána. A tři ze čtyř prohlásili, že by si tuto zkušenost rádi zopakovali.

American Dietetic Association

Jsou to boty...

Namísto vyhazování velkých částek za módní zboží by se měli víkendoví sportovci spokojit se skromnějším párem sportovní obuvi.

Při výzkumu na více než 10 000 rekreačních hráčích basketbalu zjistili vědci, že ti z nich, kteří nosili sportovní obuv se vzduchovými bublinami (obvykle v patní části obuvi) měli čtyřikrát vyšší riziko zranění kotníku oproti sportovcům, kteří nosili obuv bez vzduchových bublin. Vedoucí studie se domnívají, že zřejmě vzduch v patní části obuvi snižuje stabilitu kotníku.

Dvěma dalšími faktory, které ke zvýšenému riziku poranění kotníku přispívají, jsou předchozí problémy s kotníkem a zanedbání dostatečného rozcvičení a protažení před tím, než se svému oblíbenému sportu začnete věnovat.

British Journal of Sports Medicine

KÁVA: JEN NA PŮL PLYNU

Káva má na náš mozek dalekosáhlé účinky. Není divu, vždyť je naší nejoblíbenější drogou – sloužící mj. k rychlému rannímu probuzení. Za tuto umělou stimulaci však platíme velkou daň. Podívejme se, jak kofein, který káva (ale i čaj či nápoje typu kola) obsahuje, na mozek působí a jaké jsou vedlejší účinky jeho užívání.

Káva ovlivňuje funkci mozku několika způsoby. Abychom pochopili její vliv, je třeba vědět, že nervové buňky spolu komunikují prostřednictvím chemických látek, které vylučují a kterým se říká *neurotransmitery*. Ty jsou přijímány vedlejšími buňkami, ve kterých následně dochází ke změně. Některé neurotransmitery způsobují stimulaci, jiné útlum.

Velký vliv kofeinu spočívá především v jeho schopnosti ovlivnit hladinu dvou neurotransmiterů: *acetylcholinu* a *adenosinu*. Kofein narušuje rovnováhu v mozku jednak tím, že zvyšuje hladinu acetylcholinu, dále pak tím, že narušuje přenos adenosinu. Toto narušení může mít zničující důsledky. Adenosin má totiž za úkol potlačovat řadu aspektů *transmise* nervových buněk. Kofein tuto jeho funkci oslabuje a tím umožňuje umělé stimulování mozku kávou.

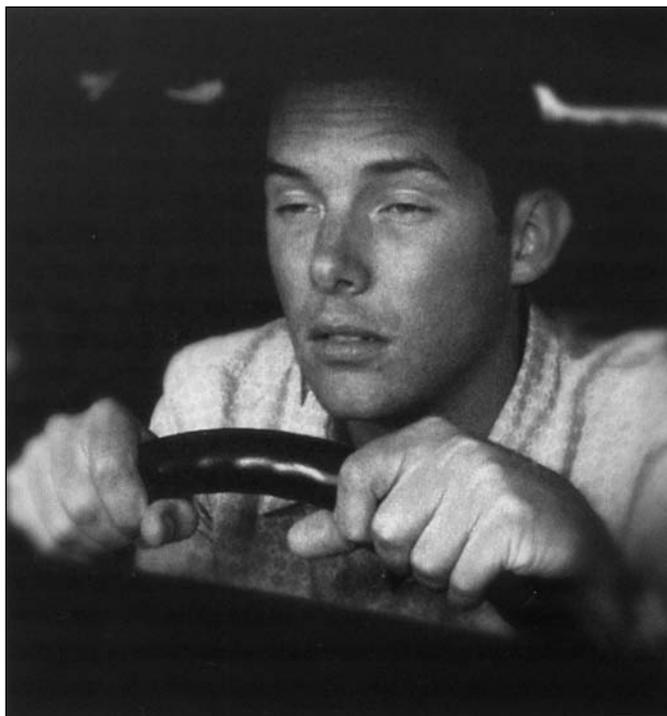
Člověku, který toho mnoho o adenosinu neví, může na základě této informace připadat jako „špatný“. Kdo by chtěl v mozku látku, která by potlačovala přenos informací mezi mozkovými buňkami? Abychom činnost adenosinu lépe pochopili, použijme analogie z oblasti automobilismu. Asi nikdo z nás nesedá do auta proto, aby zůstal stát, ale naopak proto, aby se někam dostal. Stěží by se však někdo z nás cítil bezpečný v autě, které není možné zastavit. Dobré brzdy jsou nezbytné – zejména v prostředí vyrobeném za účelem pohybu. Obdobně jsou neurotransmitery, jako je např. adenosin, svou schopností „brzdit“ některé mozkové přenosy velice důležité pro udržení rovnováhy v mozku.

Na odstavnou kolej

Odborná literatura z oboru psychiatrie hovoří se znepokojením o schopnosti kofeinu naši mysl „vykolejovat“. Kofein bývá spojován s pocitem napětí, nervozity, s psychózou (stavem, kdy člověk ztrácí schopnost uvědomovat si, co je a není realita) i se schizofrenií (rozpolcením osobnosti). Někteří vědci zahrnují do tohoto seznamu i anorexii (onemocnění charakterizované ztrátou chuti k jídlu).

Třetí neurotransmitter *dopamin* je také ovlivněn – jeho hladina se po požití kávy zvyšuje. A toto je velice závažné. Některá z velice obtížných psychiatrických onemocnění, jako je např. schizofrenie, jsou spojována s nadměrným množstvím dopaminu. Standardní léčebná terapie těchto vážných duševních chorob zahrnuje léky, které blokují dopamin. Proto není nic zvláštního, že kofein – látka, která zvyšuje hladinu dopaminu – zvyšuje riziko určitých duševních onemocnění, a to i přesto, že na první pohled vypadá úplně neškodně.

Jiná duševní onemocnění – s následnými důležitými vlivy na činnost frontálního laloku – mohou být způsobena nevyrovnanou komunikací nervových buněk. Snížená aktivita frontálního laloku a nižší prokrvení jsou charakteristické pro depresi. Věda spojuje tyto změny z části s hla-



dinou dopaminu ve frontálním laloku. Jestliže chápeme, že kofein blokuje schopnost adenosinu podpořit dostatečné prokrvení mozku a způsobuje narušení fyziologie dopaminu, potom není divu, že

dochází ke spojování mezi kofeinem a depresí.

Mezinárodně uznávaný norský projekt známý pod názvem *Tromso Heart Study* nabízí aspoň částečnou odpověď na tuto problematiku. Skandinávští vědci vyhodnotili 143 000 mužů a žen a zjistili značně zvýšený výskyt depresí u žen, které pily více než osm šálků kávy denně. V této skupině depresivních žen docházelo také ke snížení schopnosti vyrovnat se stresem a k problémům se spánkem. Tato skutečnost nebyla ale prokázána u mužů. Proč tomu tak u mužů není, není vědcům doposud známo. Může to vypovídat o tom, že ženy jsou více vnímavé na kofein – a nebo o tom, že ženy mají větší predispozici k depresím než muži.

Mozek se brání

Jestliže je pro nás káva tak dobrá, jak někteří lidé (mezi nimi dokonce i někteří vědci) tvrdí, je dobré položit si následující otázku: „Proč vyvíjí mozek tak usilovnou aktivitu za tím účelem, aby se vlivu této populární drogy zbavil?“

Při chronickém užívání kávy se mozek snaží kompenzovat její příjem dvojnásobem. Zaprvé tím, že sníží produkci acetylcholinu. Tím se mozek snaží vyrovnat vliv zvýšené hladiny acetylcholinu v důsledku příjmu kofeinu. Za druhé mozek zvyšuje počet receptorů na adenosin. Takto dává možnost adenosinu být v mozkové komunikaci „více slyšet“ – a to i přesto, kofein jeho funkci do určité míry blokuje.

Naneštěstí jsou to právě tyto změny, které vyvolávají závislost na kofeinu. Struktura mozku i jeho funkce se mění – výsledkem je, že mozek „očekává“ přísun kofeinu.

To je jeden z důvodů, proč ranní dávka kávy je tak velice důležitá pro toho, kdo ji pije. Jestliže ji nedostane, má pocit, že jede na poloviční plyn. V případě, že s pitím kávy kompletně skončí, mohou se vedle únavy dostavit i jiné abstinenční příznaky, jako jsou bolesti hlavy. Rychlou pomocí při bolení hlavy či únavě je další šálek kávy, kola nebo léky proti bolestem hlavy, které obsahují kofein.

Chceme-li s kávou skoncovat, nejlepším způsobem je prostě vydržet. Obvykle se mozek během jednoho či dvou dnů přizpůsobí normálnímu fungování bez přítomnosti kofeinu. Někdy ale dojde k tomu, že silné bolesti přetrvávají po skončení pití kávy po dobu až dvou týdnů.

V těchto případech se obvykle jedná o vrozený sklon k bolestem hlavy, který byl odnětím kofeinu „nastartován“.

V praktickém životě má narušení mozkové činnosti za následek i jiné změny než duševní onemocnění anebo abstinenci příznaky při skončení s pitím. Může mít také za následek oslabení našich fyzických nebo duševních schopností, a to i u těch, u kterých se příznaky žádného duševního onemocnění neprojeví. Účinky kofeinu na zhoršení činnosti mozku jsou dobře zdokumentovány. I když káva pomáhá lidem vykonat jednoduché úkoly rychleji, vědecké důkazy potvrzují, že „narušuje schopnost vykonávat komplexní úkoly vyžadující jemnou motorickou koordinaci a reakci“.

Vědci potvrzují, že snížená produkce acetylcholinu, způsobená pravidelným pitím kávy, může hrát roli v potlačení našich duševních funkcí. Přesto, že se všeobecně věří, že káva stimuluje a zlepšuje intelektuální kapacitu, autoři rozsáhlého průzkumu vědecké literatury nenašli pro toto tvrzení žádný důkaz.

Kvalita i množství spánku

Není divu, že káva narušuje spánek. Šálek kávy před spaním má za následek potíže s usínáním, což vede ke snížení celkové počtu hodin spánku. Kofein také narušuje kvalitu spánku, a to zvláště kvalitu nehlubších fází spánku (fáze 3 a 4), které nejvíce slouží k regeneraci.

Každý rád „rozváže“

E.G. Whiteová uvedla již před více než sto lety, že kofein stimuluje mozek k „rozvázání“ jazyka:

„Když se milovníci čaje či kávy sejdou ke společné zábavě, vliv jejich ničivého návyku je brzy zřejmý. Pod stimulačním účinkem popíjení oblíbených nápojů se jazyky uvolní a ničivému pomlouvání druhých nestojí nic v cestě. Použitá slova nejsou příliš vybíravá a jejich počet není zrovna malý.“

Definice říká, že pomluva je „sdílení soukromé informace s někým, kdo není součástí problému ani spoluúčastníkem jeho řešení“. Za semeniště klevet se historicky pokládala spíše setkání žen. V uvedeném výroku však není o pohlaví ani zmínka, může se tedy týkat i samotných mužů anebo setkání zástupců obojího pohlaví – a to zejména, je-li podáván ten „správný“ mok. □

Z knihy dr. Neila Nedleyho „Proof Positive“, v níž se autor na 560 stranách na podkladě stovek vědeckých studií zabývá tím, jak se vypořádat s nemocí a dosáhnout optimálního zdraví prostřednictvím výživy a zdravého životního stylu.

KOFEIN A RAKOVINA

Početné studie na zvířatech ukazují, že kofein ovlivňuje normální, hyperplastický (hyperplasia je podstatný vzrůst počtu buněk v prsní tkáni, bez toho, že by došlo ke změně ve struktuře buněk) i rakovinný rozvoj prsní žlázy.

Kofein je přirozeným rostlinným alkaloidem, který se nalézá v kávě, čaji, kakau (čokoládě), limonádách typu kola a mnoha lécích. Patří do skupiny purinových, metylových derivátů xanthinu, který zahrnuje theobromin (kakao) a theofylin (bronchodilátor, látka uvolňující průduškové svalstvo). Uvádí se, že kofein je nejvíce používanou drogou v mnoha částech dnešního světa a zodpovídá za celou řadu biochemických a fyziologických účinků.

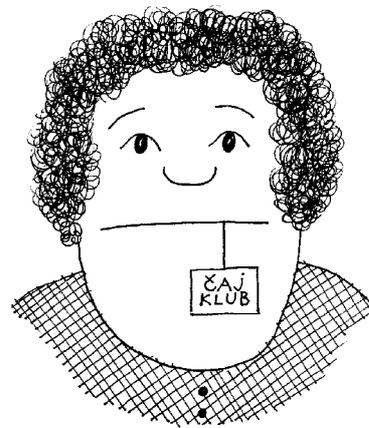
V roce 1979 publikoval jako první Minton *et al.* zprávu o vztahu mezi příjmem kofeinu a cystickou mastitidou (bulky, uzlinky a cysty v prsu).⁶³ Tato lehká zdravotní potíž se považuje za rizikový faktor rakoviny prsu.⁶² Jejich studie ukázaly, že když se ženy s cystickou mastitidou zcela vzdaly kofeinu, 82% z nich se zcela uzdravilo v průběhu jednoho až šesti měsíců a 15% zaznamenalo podstatné zlepšení příznaků (citlivost ňader, neurčité bolesti, křeče).⁶⁴

Odhaduje se, že 50 až 90 procent žen v naší společnosti trpí citlivostí a bolestivostí ňader, pokud ne stále, pak přinejmenším cyklicky, v týdnu, který předchází menstruaci. Podle Gradyho a Ernster je jednoduchou a jistou cestou, jak tyto příznaky, které mohou způsobovat velmi nepříjemné bolesti, redukovat, zcela vyloučit kávu, čaj, kolu, čokoládu a léky obsahující kofein.⁶⁴

V některých studiích bylo riziko rakoviny prsu silně pozitivně svázáno s konzumací čaje a kávy. Podle některých studií na zvířatech může mít pití kávy během těhotenství za následek zvýšené riziko rakoviny prsu u potomka ženského rodu. Předpokládá se, že zvýšení rizika je vyvoláno skutečností, že kofein činí ňadra ještě citlivějšími na škodlivé účinky estrogenů a progesteronu.⁶⁵

Kofein působí na přední hypofýzu a na funkci štítné žlázy, rovněž zvyšuje hladiny mineralokortikoidů v krvi (jedná se o hormony, které jsou vylučovány žlázami nadledvinek a které napomáhají zadržování sodíku a spotřebovávání draslíku).⁶⁵

Kofein také zvyšuje vylučování inzulínu



ODHADUJE SE, ŽE ASI 50-90% ŽEN V NAŠÍ SPOLEČNOSTI TRPÍ CITLIVOSTÍ A BOLESTIVOSTÍ ňADER, POKUD NE STÁLE, PAK PŘINEJMENŠÍM CYKlicky, V TÝDNU, KTERÝ PŘEDCHÁZÍ MENSTRUACI. PODLE NĚKTERÝCH AUTORŮ JE JEDNODUCHOU A JISTOU CESTOU, JAK TYTO VELMI NEPŘÍJEMNÉ PŘÍZNAKY REDUKOVAT, ZCELA VYLOUČIT KÁVU, ČAJ, KOLU, ČOKOLÁDU A LÉKY OBSAHUJÍCÍ KOFEIN.

a podporuje vyšší hladiny krevního cukru. Když je v krvi příliš mnoho inzulínu a glukózy, stávají se ňadra mnohem citlivějšími na jakýkoliv druh karcinogenu, a to je důvodem, proč je cukrovka považována za rizikový faktor rakoviny prsu.⁶⁵

Kofein zvyšuje hladinu volných mastných kyselin v krvi, stimuluje růst a rozmnožování jak normálních, tak rakovinných buněk.⁶⁵

A konečně je hlášeno, že kofein zvyšuje množství usazenin vápníku v prsních tkáních. Hladiny vápníku naměřené v nádorových buňkách byly vyšší než jeho hladiny v normálních buňkách. Zvýšení množství vápníku v buňkách zabraňuje rozmnožování zdravých buněk v prsu, výsledkem je jejich diferenciace.⁶⁵

Zvyk pít kávu začal u evropských dvorů v 17. a 18. století a stal se výjimečně populárním. V dnešní době je velmi málo lidí, kteří nepijí denně jeden až šest či více šálků kávy denně. Před pitím nápojů obsahujících kofein byla však vždy vydávána vážná varování.^{66,67}

Proč neuvažovat o tom pít obilnou kávu, nebo, což je ještě lepší, čistou, osvěžující vodu? □

Z knihy Daniele Starenkyj „Ménopause: A New Approach“.

žena pro ženy

JAK VYLÉČIT AKNÉ

Uhrovitost (medicína označuje tuto nemoc jako akné vulgaris) je zánětlivou reakcí, která je vyvolávána jistou bakterií, která žije na kůži a v kůži.

Tato bakterie se živí tuky nacházejícími se v kůži, tyto tuky rozkládá na mastné kyseliny. Tyto mastné kyseliny dráždí okolní buňky a způsobují reakci, jejíž důsledkem je vznik uhrů. Tuky a oleje, které se nacházejí v kůži, pocházejí buď z vnitřních zdrojů, z potravy, anebo z vnějších zdrojů, jako jsou strojní oleje nebo kosmetika a přípravky péče o pleť.

Uznávaná učebnice, *Harrison's Principles of Internal Medicine* (10. vydání z roku 1983) uvádí: „Neexistují žádné důkazy toho, že by strava měla nějaký vliv na průběh či závažnost akné vulgaris.“

BĚŽNÉ LÉČENÍ

Mnohé běžné léčby uhrovitosti jsou zaměřeny na odstranění kožního tuku, *seba*, z pokožky a na snížení množství bakterií přítomných v kůži a v kožních pórech. Umývání mýdlem a vodou je jednoduchou „odmastovací“ metodou. Mytí je účinnější, když se používá abrazivní žínka, kterou se čistící účinek zvyšuje. *Benzoyl peroxid* je lékem, který vysušuje pokožku a udržuje počet bakterií na nízké hladině. Na kůži se dají aplikovat antibiotika, která lze též užívat orálně (v podobě tablet), aby se snížil počet bakterií působících uhrovitost na kůži. Rovněž derivát vitamínu A, *accutane* (isotretinoin), je velmi silným lékem proti akné, který kromě jiného snižuje produkci kožního tuku.

Nevýhody: Terapie léky je účinná pouze po dobu, kdy se používají roztoky anebo kdy se užívají tablety, protože s jednou z hlavních příčin problému, s mastnou pokožkou, se nic neděje. Výjimkou mezi těmito krátkodobými způsoby léčení je *accutane*, jehož účinky pokračují i poté, co je léčba ukončena. Další nevýhodou je ovšem také to, že většina léků má vedlejší účinky a že cena bývá vysoká. Nejúčinnější lék, jímž je *accutane*, má také nejzávažnější vedlejší účinky (poškození jater a vážné porodní defekty).

LÉČENÍ STRAVOU A ŽIVOTNÍM STYLEM

Pětaosmdesát procent všech dospívajících trpí někdy akné, u řady lidí tento kožní problém přetrvává i v dospělosti. Akné je však přitom nemocí, které lze zabránit, nejedná se o normální stav. Je jisté, že prudký vzestup hladiny hormonů, který provází pubertu, je ve vztahu ke zvýšené tvorbě kožního tuku a tím i k akné. Někteří vědci se domnívají, že akné je dědičnou chorobou, zatímco jiní věří, že faktory okolního prostředí, jako např. strava, jsou důležitější. Ve společnosti, jakou je ta naše, kde se většina lidí živí stravou bohatou na tuky, hrají genetické faktory skutečně důležitou roli při určování individuální náchylnosti. Abychom zjistili, zda strava je u akné hlavním faktorem, museli bychom být schopni ukázat, že v těch populacích, které konzumují stravu, která



POKOŽKA JE VELMI CITLIVÁ I NA MALÁ MNOŽSTVÍ TUKU VE STRAVĚ. POUHÁ JEDNA PIZZA S FEFERONKAMI MŮŽE PŘINEST TAKOVOU „ÚRODU“, KTERÁ VÁM VYDRŽÍ NA CELÝ TÝDEN. PROTO NEPODVÁDĚJTE – A BUĎTE NA SEBE PŘÍSNÍ!

se významně liší od té naší, se tato nemoc nevyskytuje.

Množství populačních studií pojednávajících o vztahu mezi stravou a akné je naneštěstí omezené. Nedávné průzkumy v Keni a v Zambii nicméně uvádějí mnohem méně akné u místního domorodého obyvatelstva než u černochů žijících v USA. Existují také některé důkazy toho, že když se černí Afričané přestěhují z venkova do města a tam přejdou na stravu s vyšším obsahem tuku, která se poněkud blíží naší stravě, stává se u nich akné problémem.

Protože všichni se živí podobnou stravou, studie vypracovávané v naší společnosti nalézají málo rozdílů a málo stop vedoucích ke kořenům běžných onemocnění. V západních zemích takřka každý překračuje prahy látek ve stravě se nalézajících, které zapříčiňují běžná onemocnění. Vědci musejí porovnávat lidi s jídelníčky, které se od sebe liší, aby našli stopy vedoucí k původcům onemocnění. Zkuste porovnat zdraví venkovských obyvatel Číny s jejich rýžovou dietou a Američany – i ten nejležernější pozorovatel nebude moci přehlédnout, jaký má strava vliv na zdraví.

V (americké) lékařské komunitě se sice trochu debatuje o tom, zda má či nemá strava vliv na průběh akné, většina lékařů je však přesvědčena, že strava rozhodně akné nezpůsobuje. (Tento názor se ovšem zakládá spíše než na vědeckých faktech na tom, „co se povídá“.) Toto se lékaři učí od

fakulty až do důchodu. Podklady pro tento protidietní postoj se zakládají hlavně na jedné studii, která byla kdysi dávno publikována v jednom lékařském časopise a kde se uvádělo, že mezi počtem uhrů, které se u dospívajících vytvořily, a množstvím čokolády, kterou snědli, nebyl zjištěn žádný vztah. Strava, kterou dostávala kontrolní skupina „bez čokolády“, byla však právě tak přesycena tuky jako strava ve skupině, která dostávala čokoládu. Přiměřené vědecké studie, které by posuzovaly, do jaké míry je akné ovlivněna stravou, nebyly zatím vypracovány. Není ani příliš pravděpodobné, že takové studie budou vypracovány, a důvod

je stejný jako vždy: na zjištění, jaký vliv má strava na akné, se nedají vydělat žádné peníze. Nemůžete nacpat výsledek vašeho výzkumu do tuby nebo kapsle a prodávat jej trpícím dospívajícím.

Na druhé straně existují některé spolehlivé důkazy, které skutečně nasvědčují tomu, že u lidí s akné, kteří přejdou na stravu s nízkým obsahem tuku, se může stav zlepšit a množství tuku, které buňky pokožky vylučují, se může snížit. Podle mých zkušeností výrazné omezení tuků ve stravě působí pozoruhodné snížení množ-

Držte se na stravě s velmi nízkým obsahem tuku, udržujte pokožku čistou od špíny, olejů a kosmetiky na bázi oleje, několikrát denně se umývejte jemným mýdlem a abrazivní žínkou.

ství tuku, který tukové žlázy produkují. Proč bychom ostatně měli očekávat něco jiného? Tuky, které sníme, se distribuují do celého těla, včetně pokožky. Nemáme žádný problém s tím, abychom přijali myšlenku, že tuky ze stravy se dostávají do kůže a chlupů zvířat. Když se zeptáme veterináře, jak to máme udělat, aby měl náš pes lesklou a hladkou srst, dozvíme se, že máme do jeho potravy přidat olej, vejce nebo sádlo. Chcete-li snížit lesk svého vlastního „kožichu“, měli byste udělat přesný opak.

Jakmile se mastnota pokožky sníží, u hry rychle zmizí. Důvod, proč ostatní lékaři nemusí mít podobné pozitivní zkušenosti se svými zohyzenými pacienty, leží v prostém faktu, že je celkem jenom velmi málo pacientů, kteří kdy odstraní všechny tuky, které je ze stravy možné odstranit. Pokožka je velmi citlivá i na velmi malá množství tuku ve stravě. Pouhá jedna pizza s feferonkami může přinést takovou úrodu uhrů, která vám vydrží na celý týden.

Moje doporučení: Držte se na stravě s velmi nízkým obsahem tuku, udržujte svou pokožku čistou od špíny, olejů a kosmetiky na bázi oleje, několikrát denně se umývejte jemným mýdlem a abrazivní žínkou. Člověk, který trpí akné, musí být minimálně měsíc na sebe velmi přísný, než se dočká výsledků. Žádné podvádění!

Pokud využíváte naplno výhod nové diety a stravujete se takto nejméně dva měsíce a váš problém přetrvává, pak uvažujte o používání roztoků, gelů a krémů (benzoyl peroxid, retin-A, tetracykliny a další antibiotika). Pak zkuste léčbu antibiotiky. Pár těch skutečně nejhorších případů, může, po pečlivém lékařském zvážení (zvláště, co se týká rizika porodních defektů) a jako úplně poslední možnost, najít pomoc v přípravku *Accutane*. □

Z knihy amerického lékaře a propagátora léčení civilizačních nemocí radikální změnou jídelníčku a životosprávy dr. Johna A. McDougalla „McDougall Program – 12 Days to Dynamic Health“.

ZEPTĚJTE SE LÉKAŘE...

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*.

Hrozí i ze sójové majonézy infekce salmonelou?

Při zachování hygienických podmínek přípravy jídla ne. Kdyby se však tofu infikovalo například na krájecí desce (těsně předtím jste ji použili na krájení syrového kuřete), může se salmonela přenést i do sójové majonézy.

Nepoužívejte žádnou vaječnou majonézu připravenou doma, která je starší než dva dny!

Sójová majonéza si zachová spolehlivost asi dvakrát déle.

Celá naše rodina má ráda luštěniny, ale trpíme průvanem, když po nich musíme ustavičně větrat.

Luštěniny obsahují *oligosacharidy* (rafinózu, stachyózu), které člověk nedokáže strávit, ale bakterie žijící v jeho střevě ano. Výsledkem snažení a množení se bakterií je velké množství plynů.

Poradím vám, jak uvařit luštěniny tak, abyste neprochladli od toho větrání:

Přebrané luštěniny zalijeme vodou, necháme tři minuty povařit, potom na hodinu odstavíme. Vodu slijeme, luštěniny opět zalijeme čistou vlažnou vodou a necháme přes noc stát v ledničce. Před vařením vodu opět slijeme, přidáme čistou a uvaříme. Zkuste to a budete překvapeni. Funguje to, řekla i moje kamarádka – moderátorka z televize.

Tipy, jak omezit příjem tuku:

Vylučte uzeniny, vnitřnosti a konzervované masné výrobky.

Omezte spotřebu tmavého masa (vepřové, hovězí, zvěřina).

Konzumujte maximálně dvě vajíčka týdně (včetně vajec v těstovinách a v pečivu).

Snížte množství použitého tuku v každém receptu – často stačí dvě třetiny, ba i polovina doporučeného množství.

Nejezte smažená a fritovaná jídla.

Namísto plnotučných a smetanových

mléčných výrobků používejte nízkotučné.

Omezte spotřebu keksů, sušenek, oplattek...

Vyhýbejte se práškovým a instantním polotovarům (polévky, omáčky, dresinky).

Při používání másla a margarínů na pečivo si mažte jen velmi tenkou vrstvu.

Máslo a margaríny se snažte nahrazovat různými pomazánkami – z fazolí, z čočky, z ovesných vloček apod.

Velmi se hovoří o geneticky manipulované sóji. Můžu být klidná, když jím tofu od českého výrobce?

Asi ano. Největší výrobce tofu v České republice je vyrábí ze sóji, která není geneticky manipulovaná. Čtete etikety.

Liší se nějak podstatně složení papriky různých barev?

Ne. Rozdíl je jen v obsahu pigmentů – barviv. Zelená obsahuje hodně chlorofylu, který překrývá i žlutou barvu betakarotenu. Červená neobsahuje chlorofyl. Obsah vitamínů a minerálů je velmi podobný. Paprika jakékoliv barvy je především superzdrojem vitamínu C! Potřebujete ji tedy při prevenci infekcí, praskání cév, rakovině, ateroskleróze, kataraktech, astmatu apod.

Chtěla bych zhubnout, ale myslím si, že recept, jehož základem je kukuřice, pro mě není vhodný.

A proč by nebyl? Pravděpodobně se obáváte – jako tolik lidí – obsahu sacharidů v kukuřici. To jsou úplně neopodstatněné obavy. Jestli chcete zhubnout, měla byste sledovat především množství přijatého tuku, ne omezovat příjem sacharidů. Jeden gram tuku poskytne totiž až dvakrát víc energie než jeden gram sacharidů (38 kJ oproti 19 kJ).

Člověk nepřibírá ze sacharidů (samozřejmě, že ani jich nemůžete jíst neomezené množství), ale hlavně z nadbytku tuků ve stravě.

Nejčastější důvody zvýšené plynatosti:

Přejídání se, nadměrný příjem jednoduchých (sladkých) cukrů, konzumace luštěnin a zelí, kombinace koncentrovaných bílkovin a cukrů (např. slazené kondenzované mléko, slazený tvaroh apod.), nepravidelné jedení, alkohol, nápoje syčené CO₂, sorbitol, nesprávná střevní flóra (převaha hnilobných bakterií). □

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

VEGETARIÁNSKÁ RESTAURACE

COUNTRY LIFE
Melantrichova 15
Praha 1

denně 9(11)-20.30
v pátek 9-18
(v sobotu zavřeno)

Kdo vydrží, ten vyhraje!

Již dlouho se ví, že příliš mnoho tuku ve stravě, a zvláště příliš mnoho neškodlivějších druhů tuků, může způsobit rozvoj srdečního onemocnění. Snížení obsahu nasycených tuků je jedním z klíčových opatření pro zdravý jídelníček.

Britští vědci nedávno procházeli data ze 27 studií, které zahrnovaly celkem více než 30 tisíc dospělých osob. Zjistili, že když došlo ke snížení příjmu tuků, výsledkem byl pokles úmrtnosti na kardiovaskulární onemocnění o 9% a šestnáctiprocentní pokles výskytu infarktu a mozkové mrtvice.

Vědci zjistili, že prakticky veškerý prospěch, který byl snížením obsahu tuků v potravě dosažen, byl zaznamenán u studií, které trvaly 24 měsíců či déle. Ve studiích, které trvaly méně než dva roky, se projevil pouze málo statisticky významný prospěšný účinek.

Tato nová zpráva tedy nejen jasně ukazuje, že má smysl činit změny ve stravě, navíc připomíná, že je důležité, aby změny byly dlouhodobé a trvalé.

British Medical Journal

Na rány vit. E? Asi ne...

Dokáže vitamín E urychlit hojení a zlepšit kosmetický vzhled po řezných ranách anebo popáleninách? Mnozí lidé věří, že ano. Podporují však tento dojem fakta?

Malá studie realizovaná na Floridě nezaznamenala, že by pourchová aplikace vitamínu E měla nějaký kladný účinek na velikost, barvu či tvar jizvy. Tento výzkum dokonce naznačil, že použití vitamínu E může být škodlivé, protože u 33 procent účastníků studie, kteří používali vitamín E, se rozvinula kontaktní dermatitida.

Dermatologic Surgery

NEBOJTE SE SALMONELÓZY

Salmonelóza je bakteriální infekce pocházející z kontaminovaných živočišných produktů. Tato nemoc je v nejlepším případě svízelná a otravná; lidé zkoušejí zvedání žaludku, průjem, břišní křeče, horečku a někdy zvracení a zimnici. Pro starší lidi, nemocné, malé děti a pro ty, jejichž imunitní systém je oslaben, se však jedná o jinou historku: tato nemoc může ohrozit i jejich život.

V USA dochází ročně asi ke čtyřem milionům diagnostikovaných případů onemocnění salmonelózou. Daleko větší množství případů bývá považováno za chřipku s těžkým průběhem. Salmonelóza je však mnohem víc než chřipka. Vědecká rada Národní akademie věd „problém salmonelóza“ posoudila a uvedla:

„Salmonelóza je dnes jednou z nejzávažnějších přenosných chorob.“

Asi se domníváte, že maso, které kupujete, bylo na salmonelózu testováno. Testování na tuto nemoc není však směrnicemi potravinářské inspekce vyžadováno a masokombináty mají sotva zájem poskytovat takové služby, které nejsou zákonem vyžadovány. Ve skutečnosti není v celé zemi v této chvíli ani jediný masokombinát, který by sledoval u svých výrobků výskyt salmonelózy.

American Public Health Association (sestavující z federálních, státních a místních zdravotníků) u vědomí tohoto faktu cítí, že veřejnost je zcela matena pečeti masné inspekce, které se zdají vypovídat o bezpečnosti a prospěšnosti výrobků. American Public Health Association byla tak vyvedena z míry tímto do očí bijícím podvodem, že podala soudní žalobu vyžadující rozhodnutí, aby na mase byly nálepkou uvádějíci:

„Pozor – nesprávné zacházení a nedostatečná tepelná úprava tohoto výrobku může znamenat riziko pro vaše zdraví.“⁸⁵

Zamračený masný průmysl odpověděl, že by to bylo „nefér“ „ocejchovat“ maso „varováním spotřebitelů před riziky spojenými s jedením masa“. Jeden mluvčí masného průmyslu poukázal na to, že život je plný rizik, jakoby to jakýmsi způsobem ospravedlňovalo ponechávání veřejnosti v temnotě. Prohlásil:

„Jistě, můžete z kontaminovaného masa dostat otravu, ale tu můžete dostat i z nečisté zeleniny.“⁸⁶

Ironií zůstává, že tento muž trefil hřebíček na hlavičku, i když si nejsem zcela jist, že ten hřebíček, který chtěl trefit. Kuchyňské nástroje, včetně prkýnek, a lidské ruce, které přicházejí do styku s masem nakaženým salmonelózou, mohou totiž přispět k šíření tohoto onemocnění. V kuchyni, kde se připravuje maso, se může infekce snadno dostat i do salátové zeleniny. A protože tyto potraviny se nevaří, člověk, který konzumuje salát, může lehce onemocnět salmonelózou. A dokonce i vařená jídla se dávají do misek a na talíře a jedí se příbory, kterých se dotýkaly ruce, které se mohly dostat do styku s kontaminovaným masem. Tak se nemoc může šířit v jakékoliv kuchyni, do které se dostane, ať je to doma, v restauraci či v nějaké veřejné instituci.

Kongres chtěl zjistit, jak běžná je v dnešních USA otrava masa salmonelózou. Pověřili tímto úkolem dr. Richarda Novicka z *Public Health Research Institute* a požádali jej o odborný posudek. Tato autorita si nebrala žádné servítky:

„Maso, které kupujeme, je do značné míry kontaminováno jak koliformními baktériemi, tak salmonelózou.“⁸⁷

Jedním z důvodů, proč jsou naše doávky masa tak silně kontaminovány oběma těmito nosiči nemoci, je způsob, jakým se dnes zachází se zvířaty. Vezměme to od začátku, jedna se vzhledem k podmínkám, v jakých jsou držena, o nemocná zvířata, která jsou náchylná prostě k jakémukoliv onemocnění, které jde kolem. Kromě toho jsou tato zvířata krmena kontaminovanými vedlejšími produkty z jatek a tísni se v klecích, ohradách a stáních, která poskytují vynikající podmínky pro šíření nemoci. A jako by ani to nestačilo, i jatka samotná by bylo možno těžko navrhnout lépe, mají-li se nemoci dobře šířit.

Tato problematika neleží na srdci pouze zdravotním reformátorům a vegetariánům. *Journal of the American Veterinary Association* provedl průzkum na jedné jatce a zjistil, že velmi vysoké procento mřšin bylo kontaminováno salmonelózou.⁸⁸ Když se v pořadu „60 minut“ zeptali ředitele *USDA Inspection Service*, dr. Donalda Houstona, na kontaminaci salmonelózou, odpověděl, že když kdekoliv v USA zajdete do supermarketu koupit si kuře, máte větší než třetinovou pravděpodobnost, že bude kontaminováno salmonelózou. Pracovníci „60 minut“ tím byli šokováni a podnikli vlastní testy – výsledky však mnoho klidu nepřinesly. U více než poloviny drůbeže, kterou zakoupili, byla zjištěna salmonelóza. Překvapeni tímto výsledkem, požádali o rozhovor několik pracovníků masné inspekce, kteří veřejně potvrdili ve státní televizi, že inspekce nenabízí v tomto ohledu spotřebitelům žádnou ochranu.

Dokonce i masný průmysl přiznává, že

Baktérie salmonelózy je jenom jedním z mnoha organismů, které vyvolávají choroby a které jsou stále odolnější vůči antibiotikům, což je důsledek pokračujícího podávání těchto léků hospodářským zvířatům.

se jedná o problém. *Poultry Science*, což je časopis zabývající se obchodem s drůbežím masem, přinesl zprávu, že 90 procent produktů z jedné drůbežárny bylo kontaminováno salmonelózou.⁸⁹ *National Research Council*, který zřejmě nevěřil, že by se mohlo jednat o tak vážný problém, provedl vlastní výzkum, který zjistil, že věc se má ještě hůře. Ne méně než 90 procent drůbeže z federálně kontrolované drůbežárny bylo kontaminováno salmonelózou.⁹⁰

SBOHEM ANTIBIOTIKA

Současně je stále a stále těžší otravu salmonelózou léčit. Pokračující podávání antibiotik hospodářským zvířatům mohlo jen stěží být lépe navrženo, aby se vypěstovaly kmeny bakterií, včetně bakterie salmonelózy, které jsou resistantní na podávání léků. Antibiotikům odolávajícím bakteriím se velmi dobře daří ve zvířatech, jsou-li organismy, které jsou antibiotiky zranitelné, zabíjeny. Výsledkem je, že nemoci (včetně salmonelózy), které bylo dříve možné antibiotiky léčit, se stávají stále více nebezpečnými – a mnohem častěji vedou ke smrti.

Tragické je, že bakterie salmonelózy je jenom jedním z mnoha organismů, které vyvolávají chorobu a které jsou stále odolnější vůči antibiotikům, což je důsledek pokračujícího podávání těchto léků hospodářským zvířatům. Např. ještě před několika roky bylo méně než 10 procent bakterií stafylokoků (známé tím, že působí

infekce kůže, kostí a ran, podobně jako zápal plic a otravu potravou) resistantních na podávání penicilínu. Dnes je už však na penicilín resistantních přes 90 procent stafylokoků.

Hrozivé je, že velká studie vypracovaná *Federal Center for Disease Control*, která byla zveřejněna v *New England Journal of Medicine*, uvedla, že výjimečně odolné bakterie salmonelózy, kterým se dobře daří ve dnešních velkovýrobnách, nejsou pouze stále více odolné vůči antibiotikům, ukazuje se také, že při většině způsobů tepelné úpravy nedochází k jejich úplnému vymýcení.⁹¹ Jak předpovídají vědci, výsledkem je, že se bude v příštích letech vyskytovat stále více a více případů salmonelózy a že tyto případy budou stále vážnější. Chronické používání antibiotik v živočišné velkovýrobě vytvoří



DĚTI SE VŽDY RADUJÍ, KDYŽ MOHOU NAVŠTÍVIT FARMU, KDE SE CHOVAJÍ ZVÍŘATA. V NEDÁVNÉ DOBĚ VŠAK ONEMOCNĚLO PO TAKOVÉ NÁVŠTĚVĚ 56 LIDÍ BAKTERIÁLNÍ INFEKCI, 19 Z NICH MUSELO BÝT HOSPITALIZOVÁNO. CENTER FOR DISEASE CONTROL

lo riziko (někteří tvrdí, že nevyhnutelné) epidemie neléčitelné otravy salmonelózou.

Nejedná se o přehánění, když řeknu, že nekritické užívání antibiotik v živočišné velkovýrobě systematicky produkuje činitele, kteří způsobují nemoci a moderními zázračnými léky jsou nepostižitelní. Aby se podařilo zvířata udržet i v tak hrozných podmínkách při životě, bývají antibiotika zcela běžně přidávána do krmení. Používání látek, které jsou zodpovědné za takové množství lékařských zázraků, vytváří „anti-zázrak“. Jedná se o situaci, která by mohla jenom stěží být lépe naplánována, abychom vypěstovali bakterie, které jsou odolné vůči lékům, které zachránily milióny životů před epidemickými pohromami minulosti. Pokud neomezíme běžné přidá-

vání antibiotik do krmiva hospodářských zvířat, tyto léky zachraňující život jsou na jisté cestě k tomu, aby se staly zcela neúčinnými – a lékaři budou při léčení mnoha infekčních nemocí stejně bezmocní jako byli v období středověku, před objevením antibiotik.

Již dnes mají mnozí z nás, kteří jsme snědli svůj díl produktů živočišné velkovýroby, v sobě odolné organismy, které se staly součástí naší střešní flóry. Svě zdraví si zatím celkem uchováváme, protože počty těchto organismů jsou drženy v rozumných mezích mnoha druhy normálních bakterií, které žijí v našich střevech. Jak však vysvětluje dr. Kenneth Stoller, viceprezident a ředitel oddělení pro styk s veřejností *American Association for Science and Public Policy*, kdybychom museli z nějakého důvodu vyžadovat léč-

ní antibiotiky, „mohlo by dojít ke skutečnému peklu“. Normální organismy, které si nevyvinuly odolnost na léky, jsou zabity, a odolné bakterie se mohou teď rozmnožovat bez omezení.⁹²

Následky mohou být vážné. Nedávný přehled v časopise *Science* odkryl fakt, že přes čtyři procenta infekcí, které jsou způsobeny bakteriemi salmonely, které se staly odolnými vůči působení antibiotik, končí nyní smrtí. I u dalších infekčních chorob představují tyto naše zázračné léky rychle ztrácet svůj lesk.

To je důvod, proč v sedmdesátých letech Velká Británie a Evropské hospodářské spole-

čenství zakázaly chronické přidávání antibiotik do krmiva hospodářských zvířat. Farmaceutický průmysl i průmysl živočišné výroby však do této doby demonstrovaly poněkud menší než maximální zájem o veřejné zdraví tím, že úspěšně odolávají každému pokusu tohoto příkladu následovat. □

Z knihy Johna Robbinse „Diet for A New America“. Autor věnuje svůj život vytváření lepších podmínek pro život na naší Zemi – nejenom pro člověka, ale i pro jeho zvířecí druhy. J. Robbins je zakladatelem Nadace EarthSave, žije v Kalifornii.

BIOPOTRAVINY? COUNTRY LIFE!

Melantrichova 15
& Jungmannova 1
Praha 1

Sluneční radovánky

Teplejší jarní a letní dny znamenají více času stráveného venku. I když je vystavení slunečnímu záření pro zdraví dobré, nadměrné dávky slunečních paprsků mohou vést ke spáleninám, předčasnému stárnutí a rakovině kůže.

Přestože jsou krémy na opalování vyvinuty tak, aby pokožku chránily před poškozením sluncem, vědci zjistili, že 73 procent těch, kteří krémy užívají, se stejně spálí. Rozhovory s těmito lidmi ukázaly, že většina z nich nepoužívala krémy správně. Mnozí z dotázaných se domnívali, že jediná aplikace krému na opalování je ochránit po dobu tří až čtyř hodin. Další nepoužívali dostatečné množství krému, aby exponovanou pokožku ochránili. Třicet gramů krému (asi objem jednoho „stampře“) se považuje za dostatečnou dávku při každém použití. Je rovněž důležité krém na opalování znovu použít každé dvě hodiny anebo hned po plavání.

American Academy of Dermatology

Chraňte si oči, když pečujete o trávník

S blížící se sezónou zahrádkářů a chatářů nezapomeňte na to, že při stříhání trávníku je třeba chránit si oči. Sekáčky a další zahradní nástroje jsou častou příčinou poranění očí; dokonce i materiál ze samotných rostlin může způsobit infekci, když se dostane do očí. Oční lékaři proto doporučují, abyste při sekání trávníku nosili chránič očí. Mezi další dobré tipy patří:

Dostane-li se vám do očí písek či nečistota, vypláchněte si oči vodou, aby se materiál vyplavil. Oči si netřete.

Šlehne-li vás něco do očí, přikládejte zlehka studené obklady, abyste snížili bolestivost a zmenšili otok. Na oko netlačte. Vyhledejte lékařské ošetření, když bolest neustupuje anebo špatně vidíte.

Rezné nebo bodné rány. Oko ovažte, vystříhejte se tlaku na něj a vyhledejte okamžitě lékařskou pomoc. Nepokoušejte se oko vypláchnout nebo objekt, který se do něj zapíchnul, odstranit.

American Academy of Ophthalmology

VLOUDILA SE CHYBIČKA?

V našich krajích nemáme s vegetariánskou stravou mnoho zkušeností, a tak, rozhodneme-li se vypustit maso ze svého jídelníčku, mnohdy se dopouštíme různých chyb.

Pokusíme se na některé z nich upozornit.

SNAHA POUŽÍVAT MÍSTO MASA RŮZNÉ ROSTLINNÉ NÁHRADY

Místo masa se někdy doporučují různé rostlinné produkty, jako například takzvané sójové maso, nebo pšeničné maso (seitan), které mají, podobně jako skutečné maso, také vysoký obsah bílkovin. Takové náhrady však nemusejí být plně dostatečující.

Maso živočichů totiž obsahuje nejenom bílkoviny, ale i různé vitamíny a minerální látky. Ty ovšem v rostlinných produktech v tak vysoké koncentraci vždy nejsou. Proto není možné nahradit v obvyklém jídelníčku maso jinou bílkovinnou potravinou a všechny ostatní potraviny v něm současně ponechat. Časem by mohlo dojít k deficitu například železa, zinku, vápníku, hořčíku, selenu, který by se s největší pravděpodobností projevil jako chuť na maso. Naše poctivě míněná snaha o změnu jídelníčku by tak mohla ztroskotat.

Při vyloučení masa je proto nutné jíst větší množství celozrnných obilovin, luštěnin a syrové stravy, které minerály a vitamíny z masa dostatečně a zcela nahradí. S obilovinami se dodává i dostatek energie, čímž odpadne i potřeba většího množství tuků a jednoduchých cukrů.

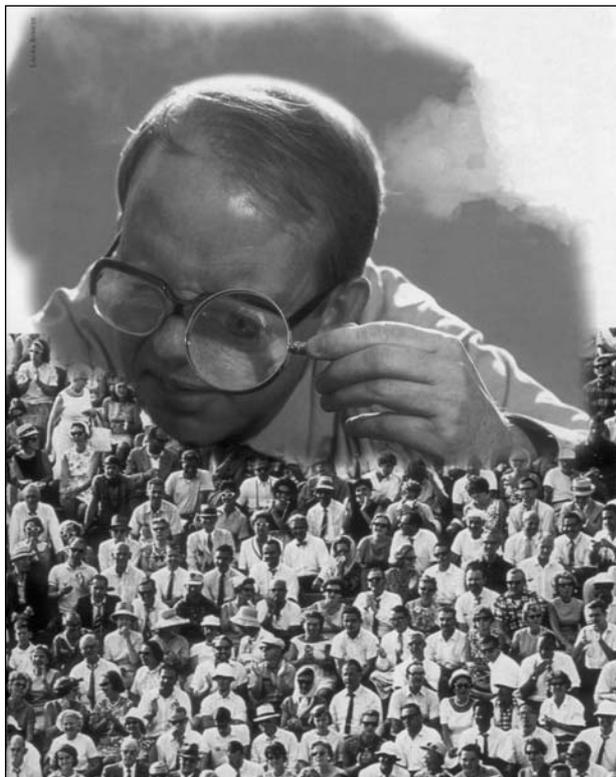
Sójové maso nebo seitan můžeme jíst samozřejmě také, musíme však vědět, že je musíme doplňovat dalšími potravinami.

SNAHA NAHRADIT MASA MLÉČNÝMI VÝROBKÝ

Podobně i zvýšené množství mléka, jogurtu, tvarohu a sýrů ve stravě má svá ne-

bezpečí. Mléčnými výrobky dodáme sice organismu dostatečné množství bílkovin, méně však již některých minerálních látek, jako například železa, hořčíku, zinku. Ty by bylo možno teoreticky sice doplnit konzumací dostatečného množství obilovin a luštěnin, to však již stěží bude možné, protože se nasýtíme již samotnými mléčnými produkty, které obsahují většinou mnoho tuku.

Dalším nedostatkem mléčných výrobků je, že jsou to velmi hlenotvorné potraviny. Dále, mléko v běžné prodejní síti není kvalitní, pochází od krav, žijících celý život v kravínech a živěných nekvalitními krmivy, často s obsahem plísň. Kravská bílkovina i kvalitního mléka je pro mnoho dnešních lidí alergenem. Je-li mléko nekvalitní, problémy jsou ještě větší.



NEDOSTATEČNÉ MNOŽSTVÍ LUŠTĚNIN

Základem vegetariánského jídelníčku jsou obiloviny. Mohou dodat téměř všechny živiny, potřebné pro lidský organismus. Pokud bychom je však chtěli k tomuto účelu využít samotné, museli bychom jich jíst příliš mnoho, což by nás asi nepříjemně zatěžovalo. Proto je výhodné doplňovat obiloviny luštěninami. Přidávají-li se luštěniny k obilovinám v poměru asi 1:5, vystačíme celkově s mnohem menším množstvím jídla, než kdybychom jedli jen obiloviny samotné. Luštěniny doplňují obiloviny jak v bílkovinách, tak i minerálních látkách a vitamínech. Je to opravdu

nejlepší možnost, jak tyto látky, které by mohly být ve stravě deficitní, k obilovinám dodat.

PŘÍLIŠ MNOHO SLADKOSTÍ

Vyloučíme-li maso ze svého jídelníčku, musíme též omezit všechny potraviny s obsahem jednoduchých cukrů. Máme-li získat potřebné množství bílkovin, minerálních látek a vitamínů z obilovin a luštěnin, musíme jich sníst dostačující množství. To však není možné, pokud se nasýtíme sladkostmi, které nám jich dodají jen málo.

Potraviny s obsahem rafinovaného cukru vyloučíme ze své stravy úplně, snažíme se omezit i med a ostatní potraviny s přirozeným obsahem cukru. Jednoduché cukry by neměly tvořit více než asi 10 až 15% našeho kalorického příjmu (u lidí, konzumujících maso to činí často 30 i více procent bez větších zdravotních problémů, pokud ovšem neuvažujeme obezitu).

Pokud se týká ovoce, tak obsahuje sice také mnoho jednoduchých cukrů, vedle toho však také mnoho minerálů, vitamínů, vlákniny. Ovoce se tedy rozhodně nezřikáme a v přiměřeném množství ho jíme – a to zejména domácí druhy v době jejich dozrávání, v zimě většinou jen jablka. Větší množství však může nadměrně uvolňovat a ochlazovat. Zde platí, že čím větší je naše tělesná aktivita, tím více ovoce si můžeme dovolit.

VELKÉ MNOŽSTVÍ TUKU VE STRAVĚ

Tuky dodají organismu ohromné množství energie, ale téměř žádné další potřebné živiny. U lidí, konzumujících maso, činí tuky obvykle 30% celkové kalorické hodnoty stravy, často i více. Vegetariáni by měli konzumovat tuků mnohem méně, maximálně polovinu tohoto obvyklého množství, jinak se může stát, podobně jako v případě jednoduchých cukrů, že nebudou schopni získat dostatečné množství potřebných živin z ostatních složek stravy. Týká se to hlavně tuku v mléčných výrobcích a dále olejů, používaných při přípravě jídla. Doporučujeme šetřit máslem, tučnými sýry, nepoužívat jídla, smažená na oleji.

MNOHO CHLEBA A PEČIVA, MÁLO KVALITNÍCH OBILOVIN

Užívat obiloviny z větší části ve formě chleba a pečiva je sice nejjednodušší, protože je můžeme koupit již hotové, není to však vhodné řešení. Obiloviny připravené v celých zrnech nám dodají mnohem více cenných živin, které by nám při velké konzumaci pečiva mohly časem chybět. Dnešní průmyslově připravený chléb a pečivo s mnoha přídatnými látkami má již jen málo z původní kvality obilného zrna.

NABOSO...

Proběhnout se bosky v ranní rose, při prvních paprscích slunce a zpěvu ptáků, je nejen romantické, ale i pro tělo velice prospěšné.

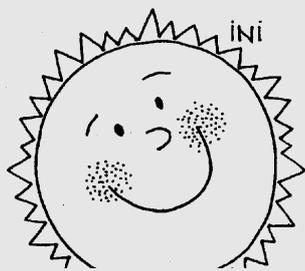
Dochází tak totiž k přirozené masáži chodidel, která je vynikající pro prevenci plochých noh, při propadání klenby a při bolestivosti chodidel. Prokrvení nohou se zlepšuje, což ocení jistě zejména ten, jehož nohy často zebou – a lepší cirkulace krve slouží i jako prevence křečových žil.

Procházka v ranní rose posiluje nervy, působí proti pocení nohou i proti nespavosti. Procházka naboso rozvíjí schopnost vnímat okolí i prostřednictvím nohou.

Jinak se chodí po asfaltu, trávě či šterku. Velice příjemné je bláto, písek či mořská pláž. První kroky mohou být bolestivé a nepříjemné, ale nedejte se odradit: časem si nohy zvyknou a vy oceníte kvalitní, přírodní masáž.

Tuto ranní proceduru můžete praktizovat po celý rok; je však lepší začít v létě a postupně své tělo přivykat a otužovat. V zimních měsících je důležité po proběhnutí naboso nohy umýt, popřípadě natřít proteplujícím krémem a navléci si teplé ponožky.

Ranní procházka naboso s několika hlubokými nádechy rozproudí v těle energii a probudí ve vás radost a vděčnost za nový den. Vaše nálada selepší a odolnost proti stresu se zvýší. A proto ode dneška: ráno naboso!



Kateřina Kukosová

newstart

Velmi žádoucí je přestat jíst všechny výrobky z bílé mouky. Obsahují téměř jen energii ve formě škrobu a působí skoro tak nepříznivě jako jednoduché cukry. Mají jen velmi málo vlákniny a zahleňují tím organismus ve zvýšené míře.

Obzvláště cenné jsou ovesné vločky, pokud je nevaříme, ale jen mírně zahřejeme. Osvědčená je nechlazená rýže (natural). Ani vločky, ani rýže nevyžadují nijak náročnou přípravu.

JEDNOTVÁRNÁ, CHUŤOVĚ NEVÝRAZNÁ JÍDLA

Obilovinová (tedy převážně škrobová) strava má základní chuť sladkou a obsahuje jen málo ostatních chutí (např. hořkou, pikantní, kyselou), které náš organismus nutně potřebuje a tedy vyžaduje. Bez nich není ani uspokojení z jídla dokonalé.

Jsmeli asketicky založení a přesvědčíme-li se, že nám jednoduchá, chuťově prostá strava stačí, může se nám snadno stát, že po čase začne náš organismus protestovat například tím, že trávení začne váznout.

Proto se musíme naučit správně vařit a využívat koření, ovšem mírně, nenásilně, abychom se naopak zbytečně nestimulovali, nezohňovali.

PŘÍLIŠ OBJEMNÁ JÍDLA, CHUDÁ NA POTŘEBNÉ ŽIVINY

Neosvojíme-li si dostatečně umění přípravy vegetariánského jídla, máme často sklon připravovat celozrnnou stravu v příliš objemné, vlhké formě. Člověk s větším výdejem energie bude po něm pravděpodobně (zejména při chladnějším počasí) brzy opět hladový a možná nebude schopen se nikdy řádně nasytit. To může vést v lepším případě k tendenci dojídat se chlebem, v horším případě k návratu ke svému dřívějšímu způsobu stravování.

Obzvláště v zimě je třeba připravovat jídla v koncentrovanější formě, sušší, s menším obsahem vody.

Vyhnete-li se uvedeným nebezpečím, zabráníme tím i možnému deficitu vitamínů a minerálních látek. Kritické je například železo v případě žen. Některým ženám vegetariánkám lékaři přímo přikazují maso konzumovat, protože v důsledku nedostatku železa jim hrozí často až anémie. Při dostatečné informovanosti a důslednosti při přípravě stravy nemusí k takovým případům docházet. Vyloučením masa ze stravy si nechceme přece život zkomplikovat, ale naopak zkultivovat a zjemnit. □

Tomáš Štanzel

AKT LÁSKY

Akt lásky má dva významy – buď se o lásce mluví ve vlastnickém modu, nebo v modu bytí. Lze mít lásku? Pokud ano, láska by musela být věcí, tím, co můžeme mít, vlastnit.

Pravdou je, že neexistuje žádná taková věc jako „láska“. „Láska“ je abstrakce, možná bohyně nebo jiná cizí bytost, i když nikdo nikdy tuto bohyni neviděl. Ve skutečnosti existuje jen akt lásky. Milovat znamená být tvořivě činný. Obsahuje péči, poznávání, odpovídání, stvrzování, radování se: z člověka, ze stromu, z obrazu, z myšlenky. Znamená oživovat, zvyšovat životnost druhých lidí i věcí. Je to proces sebeobnovování a růstu.

Jestliže se láska zakouší v modu vlastnickém, znamená omezování; uvěznění nebo kontrolování předmětu, který „milujeme“. Tato láska škrtí, umrtvuje; dusí, zabíjí a nedává život. To, co lidé nazývají láskou, je většinou zneužitím tohoto slova, aby se zakryla skutečnost, že nemilují. Kolik rodičů miluje své děti, to je zcela otevřená otázka. Lloyd de Mause ukázal, že za poslední dva tisíce let historie Západu se vyskytují zprávy o krutosti vůči dětem, sahající od fyzického k psychickému mučení, zprávy o zanedbávání péče; o majetnickém přístupu a sadismu, zprávy tak šokující, že je nutno uvěřit, že milující rodiče jsou spíše výjimkou než pravidlem.

Totéž lze říci o manželství. Ať již je manželství založeno na lásce nebo, jak tomu tradičně bylo, na sociální konvenci a zvyku, zdá se, že manželé, kteří se opravdu milují, jsou výjimkou. To, co je sociální konvencí, zvykem, vzájemným ekonomickým zájmem, společným zájmem o děti, vzájemnou závislostí, vzájemnou nenávisť nebo strachem, se v rovině vědomí zakouší jako „láska“ – až do okamžiku, kdy jeden z partnerů rozpozná, že se nemilují a že se ani nikdy nemilovali. Dnes lze v tomto ohledu zaznamenat určitý pokrok: lidé jsou mnohem realističtější a střízlivější a řada jedinců již nepocituje sexuální přitažlivost jako lásku a ani za projev lásky nepovažují přátelský, ovšem rezervovaný vztah v kolektivu. Toto nové nahlížení přispělo k větší upřímnosti – a také k častější výměně partnerů. Nevedlo ovšem nutně k vyššímu výskytu lásky a noví partneři se mohou milovat právě tak málo jako ti bývalí.

Změnu ze stavu „zamilovanosti“ do stavu iluze „mít“ lásku lze pozorovat v kon-

krétních detailech na příběhu dvojic, které se „zamilovaly“. (V knize *Umění milovat* jsem ukázal, že slovo „falling“ v anglické frázi pro zamilovat se [falling in love] je protimluvem, protože milování je tvůrčí činnost. V lásce lze pouze stát nebo kráčet; nelze „upadnout“ do lásky, protože padání označuje pasivitu.)

Při námluvách si žádný z partnerů ovšem není jist tím druhým, nýbrž oba se snaží toho druhého získat: Oba jsou živí, atraktivní, zajímaví, dokonce krásní – protože živost vždy činí tvář krásnou. Ani jeden toho druhého ještě nemá; tudíž je energie každého z nich zaměřena na bytí, tj. na dávání a podněcování druhého.

Po sňatku se situace často od základů změní. Manželská smlouva dává každému z partnerů výlučné vlastnění těla, citění a péče toho druhého. Nikdo již nemusí být získáván, protože láska se stala tím, co člověk má, majetkem. Partneři se nesnaží být k pomilování a vytvářet lásku, a proto začínají být nudní a jejich krása se vytrácí. Jsou zklamaní a zmatení. Již nejsou týmiž osobami? Udělali chybu již na začátku? Každý obvykle hledá příčinu změny v druhém a má pocit, že byl podveden. Ale neví, že oni sami i jejich partneři už nejsou těmi, kterými byli, když se milovali; omyl, že lásku lze mít, je přivedl k tomu, že se přestali milovat. Nyní, místo aby se milovali, zabezpečují vlastnění toho, co mají: peníze, společenské postavení, domov,

**Milovat znamená být tvořivě činný.
Znamená to oživovat, zvyšovat životnost druhých lidí i věcí.
Jedná se o proces sebeobnovování a růstu.**

že nový partner (nebo partneři) tuto touhu uspokojí. Cítí, že to, co chtějí mít, je láska. Avšak láska pro ně není výrazem jejich bytí; je to bohyně, které se chtějí podřídit. Avšak zde se svou láskou nutně pochybí, protože „láska je dítě svobody“ (jak se praví ve staré francouzské písni) a uctívác bohyně lásky se nakonec stane nudným a ztrácí i to, co mu zůstalo z dřívější přitažlivosti.

Tento popis nechce říci, že manželství není nejlepší řešení pro dva jedince; kteří se milují. Obtíž netkví ve sňatku, ale v majetnické struktuře existence obou partnerů a nakonec i v jejich společenství. Zastánci moderních forem soužití, jako je skupinové manželství, výměna partnerů, skupinový sex atd., se pokoušejí, pokud tomu rozumím, pouze odstranit problém obtíží v lásce tím, že svou nudu léčí stále novými



děti. Proto se některá manželství, která vznikla z lásky, přemění na přátelské vlastnění, korporaci, ve které se dva egoismi spojily v jeden: v „rodinu“.

Když partneři nedokážou překonat touhu po obnovení dřívějšího citu lásky, jeden nebo druhý z dvojice může mít iluzi,

podněty a touhou mít více „milenců“, místo aby byli schopni milovat alespoň jednoho. □

Z knihy Ericha Fromma: „Mít, nebo být?“ Vydalo nakladatelství Aurora.

CHVÁLA STOLOVÁNÍ

Společné jídlo nás stmeluje. Všichni potřebujeme jíst a pít, abychom zůstali naživu. Ale stouvat je víc než jíst a pít. Je to oslava darů života, který spolu sdílíme. Společné jídlo je jedním z nejdůvěrnějších a nejposvátnějších lidských úkonů.

U stolu se stáváme citlivými a přístupnými, jak dáváme jeden druhému jídlo na talíř, plníme šálky a povzbuzujeme se a pobízíme, abychom jedli a pili. Tak se při jídle odehrává mnohem víc, než je pouhé utišení hladu a uhašení žízně. U stolu se stáváme rodinou, přáteli, společenstvím, jedním tělem.

A proto je důležité sednout si společně ke stolu. Květiny, svíčky, barevné ubrousky – to vše nám pomáhá k tomu, abychom si tím navzájem řekli: „Tak tohle je pro nás opravdu zvláštní chvíle, těšme se z ní!“

STŮL – MÍSTO SBLÍŽENÍ

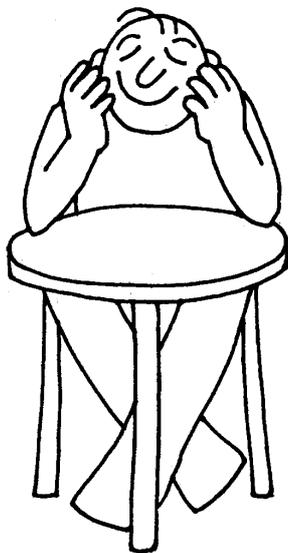
Stůl je jedním z nejdůvěrnějších míst v našem životě. U stolu se dáváme sobě navzájem. Když říkáme: „Vezmi si ještě – dovol, ať ti přidám – ještě ti naliji – neostýchej se – nech si chutnat,“ říkáme víc, než vyjadřují tato slova. Zveme přátele, aby se stali součástí našeho života. Chceme, aby jedli to, co jíme my, a pili to, co pijeme my. Toužíme po společenství. A proto je odmítnutí jídla a pití, které hostitel nabízí, tak urážlivé. Pocituje se jako odmítnutí pozvánky ke sblížení.

Ať to zní sebepodivněji, stůl je místem, kde se chceme stát potravou jeden pro druhého. Každá snídaně, každý oběd nebo večeře může být chvílí vzájemného sblížení.

BAROMETR NAŠEHO ŽIVOTA

Ačkoliv je stůl místem sblížení, všichni dobře víme, jak snadno se může stát místem odstupu, nepřátelství a dokonce nenávisli. Právě proto, že stůl je míněn jako místo důvěrné, snadno se stává místem, kde zažijeme naprostou nepřítomnost důvěrnosti. Stůl odhaluje napětí mezi námi. Tam, kde muž a žena spolu nemluví, kde dítě odmítá jíst, kde se bratři a sestry hádají nebo kde panuje napjaté ticho, stává se stůl peklem, místem, kde bychom nejráději nebyli.

Stůl je barometr rodiny a života ve společenství. Proto se všemožně snažme o to, aby byl místem, kde slavíme sblížení.



STŮL JE JEDNIM Z NEJDŮVĚRNĚJŠÍCH MÍST V NAŠEM ŽIVOTĚ. U STOLU SE DÁVÁME SOBĚ NAVZÁJEM. AŤ TO ZNÍ SEBEPODIVNĚJI, STŮL JE MÍSTEM, KDE SE CHCEME STÁT POTRAVOU JEDEN PRO DRUHÉHO. KAŽDÁ SNÍDANĚ, KAŽDÝ OBĚD NEBO VEČEŘE MŮŽE BÝT CHVÍLÍ VZÁJEMNÉHO SBLÍŽENÍ.

VYTVÁŘENÍ KRÁSNÝCH VZPOMÍNEK

To, co se děje u stolu během jídla, vytváří většinu našich vzpomínek. Jak stárneme, ledacos zapomináme, ale většinou si vzpomínáme na oslavy narozenin nebo na vánoční večeře v našich rodinách. Vzpomínáme na ně s radostí a vděčností nebo se smutkem a hněvem. Připomínají nám pokoj, který je v našich domovech, nebo naopak rozepře, jimž, jak se zdá, nebude nikdy konec.

Tyto zvláštní chvíle kolem stolu vystávají jako živé připomínky kvality našich společně prožívaných životů.

Dnešní samoobslužné restaurace a televizní večeře čím dál, tím víc snižují význam společného stolování. Ale na co budeme vzpomínat, když už si nikdy nesesedeme kolem stolu ke společnému jídlu? Možná budeme mít méně bolavých vzpomínek, ale budeme vůbec mít nějaké radostné? Umíme ještě připravit stůl jako pohostinné místo zvoucí nás k laskavosti, mírnosti, radosti a pokoji a vytvářející krásné vzpomínky? □

Z knihy „Chléb na cestu“, jejímž autorem je Henri J. M. Nouwen. Knihu vydalo Karmelitánské nakladatelství v Kostelním Vydří.

Pojď sem! Ukaž ruce!

Vaše maminka vám uždycky říkala, že trochu mýdla a vody je důležitým opatřením, jak zabránit onemocnění. Americké námořnictvo nyní prokázalo, že pravidelné mytí rukou je cenným opatřením ve válce – proti nachlazení a dalším respiračním onemocněním.

Operace „Stop kašli“, realizovaná na Great Lakes Recruit Training Center v Illinois, byla zahájena příkazem velících důstojníků nováčkům, aby si myli ruce nejméně pětkrát denně. Celková míra respiračních onemocnění byla během dvou roků, kdy program trval, o 45 procent nižší než před zahájením programu. Vědci hlásí, že tam, kde ruce nebyvají viditelně zašpiněné, jako je v kancelářích, si lidé obvykle neumývají ruce dokonce ani před jídlem. Pravidelné mytí rukou však přináší s minimálními náklady značný zdravotní prospěch.

American Journal
of Preventive Medicine

Zkornatěné cévy mohou působit deprese ve stáří

Váš současný životní styl může být významným rizikovým faktorem pro deprese, které se dostávají ve stáří. Vědci ve Velké Británii prováděli posmrtné vyšetření osob, které trpěly přinejmenším jednou vážnou depresí. Zjistili, že cévy přivádějí krev do mozku i cévy mozku byly významně zúžené a zkornatěné. Předchozí výzkum prokázal, že deprese jsou běžné po srdečním záchvatu či mozkové mrtvici a že deprese více než ztrojnásobuje riziko úmrtí během šesti měsíců následujících po srdečním záchvatu. Předpokládá se, že deprese se do dvaceti let stane druhou nejčastější příčinou invalidity ve světě.

Journal of Neurology,
Neurosurgery, and Psychiatry

Zdravější kyčle „drtičů“ asfaltu?

Výzkumníci objevili jednoduchou techniku, která u mužů posiluje kosti a tak snižuje riziko budoucí zlomeniny krčku. Je to jogging.

Vyšetření téměř tisíce mužů ukázalo, že ti, kteří byli aspoň jednou během měsíce předcházejícího studii běhat, měli hustotu minerálů v kostech o 7,7 procent vyšší než méně aktivní muži. Vědci dále zjistili, že muži, kteří chodili běhat alespoň dvakrát týdně, měli podstatně vyšší hladinu minerálů v kostech než muži, kteří vyrazili „polykat asfalt“ jenom jednou až osmkrát za měsíc.

American Journal of Public Health

DOTEK NĚHY

Být rodičem je lepší než jakýkoliv teologický seminář. – Dva desetiletí chlapci přišli včera v autobuse za moji pětiletou dcerkou a chtěli, aby si přisedla.

Když jsem přišel z práce, řekla mi o tom. „Chtělo se mi brečet, ale nebrečela jsem. Jen jsem tam seděla – a bála se.“

Nejprve mne napadlo, že zjistím jména těch chlapců a vyřídím si to s jejich otcí. Ale neudělal jsem to. Rozhodl jsem se pro něco jiného, co bylo daleko důležitější. Vzal jsem moji malou holčičku na kolena, ta mne objala kolem krku a já jsem jí řekl, aby se těch chlapců nebála, protože ji budu chránit a postarám se o to, že když se k moji princezně přiblíží, budou si zahrávat se životem.

A to Jenny stačilo. Sklouzla z mého klína a vyběhla ven.

Za chvíli však přiběhla zpět – a plakala. Odřela si koleno.

Vzal jsem ji opět do náruči a odnesl do koupelny. Chtěla mi říct, co se stalo.

„Točila jsem se dokola... jako helikoptéra... a potom jsem spadlaaaa ...“ propukla v pláč.

„Neplač, to bude dobré,“ řekl jsem jí, když seděla na polici v koupelně.

„Můžeš mi na to dát tu legrační náplast?“ „Jistě.“

„Velkou?“

„Největší.“

„Opravdu?“

Vzal jsem náplast s Mickey Mousem a přiložil ji na odřeninu. Pak jsem ji zvedl před zrcadlem, aby viděla, jak jí ta náplast sluší. „Jéé, můžu to jít ukázat mamince?“

„Jistě,“ usmál jsem se.

A to Jenny stačilo.

„Tatí...“ Hlas přicházel z jiného světa – ze světa probuzených. Já jsem jej ignoroval a zůstal ve světě spících.

„Tatí...“ Hlas byl nekompromisní. Otevřel jsem jedno oko. Naše tříletá Andrea seděla na moji posteli, jen několik centimetrů od mé tváře.

„Tati, bojím se.“

Otevřel jsem druhé oko. Byly tři hodiny ráno. „Co se děje?“

„Potšebuju batelku do postele.“ „Cože?“

„Potšebuju batelku do postele.“

„Proč?“

„Plotoze je tma.“

Řekl jsem jí, že se svítí, a že v předsíni je zapnuté světlo.

„Ale tati,“ argumentovala, „co když otevzu oči a bude tma?“

„Řekni to ještě jednou.“

„Ale tati,“ opakovala, „co když otevzu oči a bude tma?“

Právě když jsem jí chtěl říct, že teď není ten nejlepší čas na tyto otázky, ozvala se moje žena. Vysvětlila mi, že kolem půlnoci vypadla elektřina a že se naše malá vzbudila do tmy. Nikde žádné světlo nesvítilo, a tak když Andrea otevřela oči, neviděla nic. Jen tmu.

I to nejtvrdší srdce by se slitovalo nad myšlenkami dítěte, které se vzbudí do takové tmy, že nemůže najít cestu ven ze svého pokoje.

Vylezl jsem z postele, v šuplíku jsem vyhledal baterku, Andreu jsem vzal do náruče a zanesl ji do její postýlky. Celou dobu jsem jí říkal, že maminka a tatínek jsou u ní a že se nemusí bát. Pak jsem ji uložil a dal pusku.

A to jí stačilo.

City mého dítěte někdo zranil. Řeknu jí, že ji mám rád.

Mému dítěti někdo ublížil. Udělám cokoli, aby mu bylo lépe.

Moje dítě se bojí. Nepůjdu spát, dokud neusne.

Nejsem žádný hrdina. Nejsem žádná superhvězda. Nejsem nijak mimořádný. Jsem rodič. Když dítě něco bolí, jako rodič udělám to, co je přirozené. Pomůžu.

A když pomůžu, neúčtuji si poplatek. Nežádám nic na oplátku. Když mé dítě pláče, nepřikazuji mu, aby se tvářilo tvrdě, aby drželo nos nahoře. Neptám se, proč si škrábe to stejné koleno nebo proč mne znova budí.

Nejsem génius, ale nikdo mi nemusel připomínat, že dítě není dospělý. Nemusíte být psychologové, abyste věděli, že děti se „vyvíjejí“. Nemusíte mít moudrost Šalomouna, abyste věděli, že rozlité mléko se může utřít a rozbité talíře se mohou nahradit.

Nejsem prorok ani prorokův syn, ale něco mi říká, že v celém rozvrhu denních záležitostí a povinností jsou zaneseny i chvíle něhy, které jsou vzácnější než chvíle strávené u počítače nebo za kazatelnou. Něco mi říká, že chvíle útěchy, které věnuji svým dětem, jsou jen malou zálohou, kterou platím předem za radost, když jednou uvidím, jak moje dcerka pro svou dcerku dělá to samé, co její táta dělal pro ni.

Chvilce útěchy od rodiče. Jako otec vám můžu říct, že jsou to ty nejsladší momenty celého dne. Přicházejí přirozeně. Přicházejí ochotně. Přicházejí radostně.

Pokud je to všechno pravda a pokud vím, že jednou z předností otcovství je utiřit dítě, proč se potom tak bráním jít ke svému nebeskému Otcí a říct si mu o útěchu?

Proč si myslím, že by neměl zájem o mé problémy? (Jsou přece tak malé ve srovnání s hladovějícími v Indii!)

Proč si myslím, že na mne nemá čas?



NEJSEM ŽÁDNÝ HRDINA. NEJSEM ŽÁDNÁ SUPERHVĚZDA. NEJSEM NIJAK MIMOŘÁDNÝ. JSEM RODIČ. KDYŽ DÍTĚ NĚCO BOLÍ, JAKO RODIČ UDĚLÁM TO, CO JE PŘIROZENÉ. POMŮŽU.

(Má přece na starosti celý svět!)

Proč si myslím, že je unavený posloučáním stále stejných a starých problémů?

Proč si myslím, že se mi snaží vyhnout, když mě vidí přicházet?

Proč si myslím, že se dívá do svého seznamu, když prosím o odpuštění, a ptá se: „Nemyslíš si, že to už s tímhle hříchem přeháníš?“

Proč si myslím, že o něm musím hovořit svatým jazykem, kterým nemluví s ostatními?

Myslím si, že jen básnil, když se mě ptal, jestli ptáci ve vzduchu nebo tráva mají starosti? (Jasně, že ne!) A pokud nemá, proč si myslím, že já je musím mít?

Proč ho neberu vážně, když říká: „Jestliže tedy vy, ač jste zlí, umíte svým dětem dávat dobré dary, čím spíše váš Otec v nebesích dá dobré těm, kdo ho prosí!“

Proč nenechám svého Otce, aby pro mne udělal to, co já sám jsem ochoten udělat pro svoje děti?“

Učím se. Být otcem je lepší než kurz teologie. Být otcem mě naučilo, že když jsem kritizován, raněn nebo se bojím, je zde Otec, který je připraven pomoci mi a potěšit mne. Je tu Otec, který mě bude držet, dokud nebudu v pořádku, pomáhat, dokud se nenaučím žít se zraněním, a který bude se mnou bdít, když se ve strachu probudím do tmy.

Tak to vždycky bude!

A to mi stačí. □

Z knihy Maxe Lucado: „Potlesk nebes“. Vydalo nakladatelství Luxpress.

POČTY NEJSOU VŠE

Často se setkávám s tím, že lidé reagují na myšlenky prezentované v tomto seriálu celkem příznivě. Ztotožňují se s představou školy, kde se děti budou cítit dobře a kde by mohly získávat vlastnosti a dovednosti, které v běžném životě u mnohých dospělých stále postrádáme.

Nicméně, řada lidí přiznává, že si takovou školu nedovedou dost dobře představit. Další se skeptici dodávají, že by se snad ve škole dalo něco změnit, ale to by ve třídách muselo být méně dětí. Těm prvním lze říct, že takové třídy, a dokonce i celé školy existují již i u nás. Druhá námitka zasluhuje rozbor.

V tradiční výuce je učitel na všechno sám

Pokud zůstaneme u tradiční představy o roli učitele, který je centrem všeho dění ve třídě, pak se tato úvaha zdá logická. Požadavkem péče o rozvoj osobnosti dětí včetně řady jejich sociálních a komunikačních dovedností jako by se nakládala na bedra učitele další zátěž. Ke všem dosavadním povinnostem spojených jak s učivem, tak s kázní by mu přibyla zodpovědnost co nejvíc se zabývat každým jednotlivým dítětem.

Lidské síly nejsou neomezené a být stejnou měrou neustále k dispozici každému dítěti ve třídě bez výjimky je při větším počtu dětí vskutku nemyslitelné. Řešení se pak nabízí jakoby samo: snížit počet dětí.

Tradiční vztah mezi učitelem a dětmi ve třídě je v podstatě jednosměrný vztah jednoho člověka k určitému počtu jiných lidí (iniciátorem komunikace bývá učitel, dítě málokdy). Samozřejmě že děti ve třídě mají vztahy i mezi sebou navzájem, ale ty nejsou v tradičním pojetí součástí vyučování, nepočítá se s nimi.

Situace však může být i jiná. Dítě pracující ve skupince se spolužáky je neustále součástí několikanásobných obousměrných vazeb. Kromě toho komunikace a interakce není omezená jen na jednu skupinu, také interakci s učitelem může in-

ciovat samo dítě. Učitel práci skupin neřídí centrálně, spíše pozoruje, je k dispozici a zasahuje jen v případech potřeby.

Zatímco v tradičním přístupu mluví většinu času učitel, zde mají příležitost mluvit děti spolu a rozvíjet své komunikační dovednosti. Také nepracují osaměle, ale spolupracují. To opět rozvíjí řadu sociálních dovedností (přicházet na nápady, nabízet a přijímat pomoc, hodnotit, podporovat se vzájemně, oceňovat i tolerovat druhé, řešit konflikty aj.). Zpětnou vazbu, tak důležitou pro učení, si zde poskytují děti navzájem a ihned, nikoli opožděně, jak to bývá, když ji poskytuje pouze učitel (souhlasí či nesouhlasí spolu, opravují se, hledají ve slovnících, encyklopediích, ale také se mohou kdykoli zeptat učitele).

Onen žádoucí rozvoj osobnosti dětí, jejich individuálních schopností i komunikačních a sociálních dovedností atd. se neděje přímým působením učitele na každého jednotlivého žáka, ale tím, že učitel vytvoří podmínky k vzájemnému působení obrovského potenciálu dětí samých.

Nechci, aby vznikl dojem, že jsem zastávce velkého počtu dětí ve třídách. Je však pravda, že jedno dítě navíc při frontální výuce může být pro učitele daleko větší zátěží než další skupinka, tj. 4 až 6 dětí, při kooperativním učení. To má však rovněž své podmínky. Rozdělit děti do skupin a zadat jim úkoly bez jakékoli přípravy povede s největší pravděpodobností k neúspěchu.

Bezpečné klima je absolutní základ

Co je podstatou opravdové změny ve výuce, nám možná přiblíží příběh z knihy



ROZVOJ OSOBNOSTÍ DĚTÍ SE DĚJE TÍM, ŽE UČITEL VYTVÁŘÍ PODMÍNKY KE VZÁJEMNÉMU PŮSOBNÍ OBROVSKÉHO POTENCIÁLU DĚTÍ SAMOTNÝCH.

S. Coveyho „Sedm návyků vůdčích osobností“. Autor v ní píše o profesorovi Lilienthalovi, který měl po druhé světové válce předsedať komisi pro jadernou energii. Ačkoli komise měla nabitý program, dal si čas několik týdnů, aby vybudoval

mezi jednotlivými členy pevné vztahy, vzájemnou důvěru. Byl za to silně kritizován, protože to nebylo považováno za efektivní. On však chápal, že se tato časová investice bohatě vyplatí, až jednou přijdou rozporné názory. Ty pak nebudou zdrojem rozmišek, nepředložených činů, útěků od společné práce. Věděl, že jiný názor člověka, ke kterému mám důvěru, povede k potřebě porozumět, proč si člověk, kterého si vážím, myslí něco jiného než já.

V budování soudržnosti, vztahů důvěry a úcty mezi dětmi navzájem, ve vytváření bezpečného klimatu ve třídě je základ transformace školy a cesta k efektivnější výuce. Je to podmínka, kterou máme zdůvodněnu jak z výzkumu mozku, tak z psychologie. Na ni pak nasedají další výukové strategie, jako je kooperativní učení, propojování předmětů, projektové vyučování atd.

Bez dalšího vzdělávání učitelů to půjde těžko

Pro to všechno existují vypracované a ověřené postupy a metody. Ty si však učitelé na pedagogických fakultách většinou neosvojili (a dnes je to jen o málo lepší). Ve většině profesí je další vzdělávání v oboru nedílnou součástí nejen kariéry, ale prostě setrvání na daném pracovním místě. Také se k tomu ovšem vytvářejí podmínky. Další vzdělávání učitelů naráží však v současné době na několik problémů. Zvýšení úvazků znamená mimo jiné značné obtíže v suplování za učitele, kteří by se chtěli zúčastnit semináře či kurzu v době vyučování. Odpolední akce pak mají malou efektivitu pro jejich krátkost. Také omezená síť autobusových spojení redukuje možnost vzdělávání učitelů, kteří učí na odlehlejších místech. Víkendové vzdělávání je zejména pro matky s menšími dětmi únosné nanejvýš výjimečně.

Další rozvoj tedy doposud opravdu závisí na „osvícenosti“ učitelů. Ministerstvo ji údajně míní v budoucnu odměňovat. Rovněž rodiče by se ale měli začít ptát, jak a v čem se učitelé jejich dítěte vzdělávají. Ni-

koli v pouhém snižování počtu žáků ve třídách, ale v nových dovednostech jejich učitelů spočívá jedna ze základních podmínek (ne však jediná) pro lepší školu. □

Jana Nováčková, NEMES

O odpuštění nejen mluvit

Nový výzkum potvrdil těsný vztah mezi odpuštěním a dobrým duševním zdravím, a to zvláště u lidí středního a vyššího věku. Téměř 60% účastníků nedávné studie uvedlo, že odpustili sami sobě chyby, které v minulosti udělali, a téměř tři čtvrtiny cítili, že jim odpustil Bůh. Ale jen 52 procent dokázalo odpustit druhým a pouze 43 procent účastníků studie se snažilo aktivně dosáhnout odpuštění za újmu, kterou druhým způsobili.

Výzkum Michiganské univerzity rovněž ukázal, že 80 procent lidí starších 45 let cítí, že jim Bůh odpustil, a toto vědomí jim dává sílu vyrovnávat se se svými omyly a stát se lepším člověkem. Jen 69 procent lidí ve věku od 18 do 44 let důvěřuje v Boží odpuštění. Vědci se domnívají, že odpuštění je důležitým psychologickým protipólem zloby, jejímž důsledkem je řada negativních tělesných i duševních zdravotních účinků.

Journal of Adult Development

Štáva z hroznů na srdce

Podle výsledků studie z nedávné doby přispívá pití šťávy z růžového hroznového vína ke zdravější funkci srdce přinejmenším dvěma způsoby.

U osob, které se zúčastnily studie, v jejímž rámci pily po dva týdny denně dva šálky šťávy z hroznového vína, se ukázaly o 13% vyšší hladiny vitamínu E, o padesát procent vyšší hladiny celkových antioxidantů a podstatně nižší aktivita krevních destiček. Studie rovněž ukázala, že hladina superoxidu – což je potenciálně škodlivý volný radikál, který se nachází v krvi – byla po konzumaci hroznové šťávy snížena o třetinu.

Circulation

Otcové ovlivňují dcery

Již dlouho je známo, že rodiče ovlivňují životní styl svých dětí. Překvapivé výsledky nové studie ukázaly, že otcové mají značný vliv na jídelníček a na pohybovou aktivitu svých dcer.

Již dívky ve věku 5 až 7 let měly podstatně vyšší BMI (index tělesné hmotnosti), když pocházely z rodin, kde byly oba rodiče podprůměrní, co se týká úrovně fyzické aktivity. Když však výzkumníci zkoumali hladinu fyzické aktivity u dívek, zjistili, že to, jaké pohybové aktivity si dívky vybíraly, bylo nejuvíce ovlivněno jejich otci. Dcery aktivních otců se věnovaly pohybovým aktivitám více, než dcery otců fyzicky neaktivních. To, jak pohybově aktivní byly matky, s pohybovou aktivitou dcer nesouviselo.

North American Association for the Study of Obesity

POSLEDNÍ DOSTIHŮ...

Společnost prosperity je společnost uspěchaná, věčně v pohybu a věčně roztěkaná. Ono bezcílné těkání lidí, kteří mění své domovy a přátele stejně lehce jako své zvyky a zásady, nazýváme mobilitou, a oslavujeme je jako jeden z největších darů pokroku.

Konrád Lorenz popisuje tutéž dynamiku mnohem méně lichotivě, když hovoří o tom, že dnešní společnost pobízí své členy ustavičně do neustálého závodu se sebou samými. „Všeobecně se soudí“, konstatuje tento velký etolog, „že úspora půlhodiny je hodnotou sama o sobě a že pro ni nemůže být žádná obět' příliš velká.

Každý výrobce automobilu si musí dát pozor, aby jeho nejnovější model byl o něco rychlejší než ten předěšlý. Je třeba pak rozšířit silnice, přestavět zatáčky, to všechno údajně v zájmu bezpečnosti, ale ve skutečnosti jen proto, abychom se mohli řídit ještě rychleji a ještě nebezpečněji.“

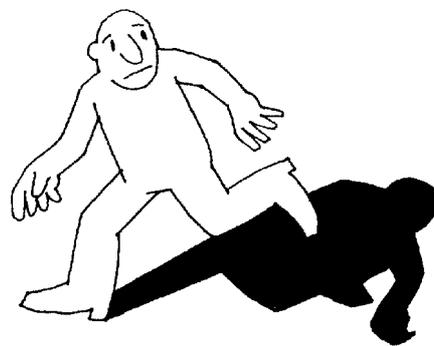
Veškerá ideologie prosperity slouží v zásadě tomu, abychom si neuvědomovali skutečný smysl onoho nejmasovějšího závodu, v němž každý uhání jako o život. Heslo prosperity se snaží zpěným závodníkům sugerovat, že smyslem závodu je odměna, která na každého čeká v jeho cíli. Ve skutečnosti se však vůbec neběží za ničím, utíká se před ničím. Závodníci posledních dostihů peláší poháněni bičem obav z toho, že právě oni zůstanou beznadějně poslední.

Strachy a úzkosti z toho, že mne druzí předhoni, jsou každé všední dopoledne motorem výkonu v práci. Odpoledne pak pohánějí stejně spolehlivě naše nákupní vozíky, jež nás nemilosrdně táhnou dlouhými a stále náročnějšími závodními dráhami supermarketů. Jen co člověk přeskočí proutěnou překážku v podobě nákupu sedací soupravy, čeká na něj Hadí příkop v podobě koupě svého prvního ojetého automobilu. Pak následuje několik menších překážek, které lehce proskočí, má-li dostatečnou rezervu předvánočních prémie. A už je zde Taxis velikosti třípokojového bytu, pak ještě Havlův skok na Malorku či Kanárské ostrovy a blíž se cílová rovinka. Na ní však už předběhneme málokoho.

Celý určený, mírně pokulhávající, ale šťasten, že už to má za sebou, zatímco ostatní teprve dobíhají, nechá se šampion pokorně odvést do stáje veteránů. Dostihy o velkou cenu prosperity pro něj končí. Ještě cukr a podrbání pro vítěze a rána z milosti pro nešiky, kteří si na trase vyvrtili kotník.

Konrád Lorenz se domnívá, že skutečným bičem, jenž nás žene po dráze posledních dostihů, je náš strach ze sebe samých, strach z toho, ocitnout se, třebaš jen na chvíli, sami se sebou.

Ať již je tomu jakkoliv, poslední dostihy, pořádané konzumní společností s ručením omezeným, jsou bezkonkurenčně nejsenzačnějším závodem v celých lidských dějinách. Skrývají v sobě velké tajemství, jež nemůže být prozrazeno, dokud ten poslední z posledních neproběhne cílovou páskou. Proto klušeme všichni dál, i když mnozí začínají tušit, jaké překvapení je v cíli čeká. Ze zdravé lidské zvědavosti uháníme stále rychleji, a někteří,



DNEŠNÍ SPOLEČNOST POBÍZÍ SVÉ ČLENY USTAVIČNĚ DO NEUSTÁLÉHO ZÁVODU SE SEBOU SAMÝM. – KONRÁD LORENZ SE NICMÉNĚ DOMNÍVÁ, ŽE SKUTEČNÝM BIČEM, JENŽ NÁS ŽENE PO DRÁZE POSLEDNÍCH DOSTIHŮ, JE NÁŠ STRACH ZE SEBE SAMÝCH, STRACH Z TOHO, OCITNOUT SE, TŘEBAS JEN NA CHVÍLI, SAMI SE SEBOU.

celí zpěnění, dokonce nedočkavě pofrkávají. Ještě posledních pár překážek a velmi krátká cílová rovinka. V ní už nikdo nezpomalí. Nasazujeme do finišu, a prý nemůžeme jinak. Na tyto poslední dostihy bylo vsazeno příliš mnoho, a byla by velká hanba ze závodu odstoupit. □

Z knihy „Abeceda prosperity“ sociologa Jana Kellera. Vydalo nakladatelství Doplněk.

EKOLOGICKÁ KRIZE

V současné chvíli konstatujeme živější vědomí hrozeb doléhajících na světový mír, a to nejen vlivem závodů ve zbrojení, regionálních konfliktů a nespravedlností stále ještě přetrvávajících v národech a mezi národy, ale také pro porušování ohledu vůči přírodě, nezřízené vykořisťování zdrojů a postupující zhoršování kvality života.

Tato situace působí pocit nejistoty a nebezpečí, jež zase živí formy kolektivního egoismu, hrabivosti a zneužívání úřední moci.

Vzhledem k všeobecnému poškozování prostředí si lidstvo uvědomuje, že od nynějška už nemůže nadále užívat statky země jako v minulosti. Veřejné mínění a odpovědní politici jsou zneklidněni; vědci nejruznějších oborů studují příčiny takového počínání. Jsme účastníky formování ekologického svědomí, jež netřeba brzdit, nýbrž podporovat, aby se rozvíjelo a zrálo, když bude nacházet v konkrétních programech a iniciativách žádoucí vyjádření.

Hodně mravních hodnot, jež mají podstatný význam pro rozvoj mírové společnosti, má přímý vztah k problému životního prostředí.

MRAVNÍ PROBLÉM

Některé prvky současné ekologické krize ukazují na její mravní povahu. Na prvním místě je třeba tu uvést aplikace vědeckého a technologického pokroku souhrnem. Mnoho novodobých objevů prokázalo lidstvu nepochybně dobré služby; dokonce manifestují vznešenost povolání člověka k účasti na tvůrčí Boží činnosti ve světě odpovědným způsobem. Přesto však se zjistilo, že aplikace některých objevů v průmyslu a zemědělství má dlouhodobě za následek negativní účinky. Z toho vyplynula tvrdá skutečnost, že při jakémkoli zásahu do oblasti ekosystému je třeba brát v úvahu jeho důsledky v ostatních oblastech a všeobecně pro dobro budoucích generací.

Pokračující poškozování atmosféry, projevující se mj. ničením ozónové vrstvy nebo narušováním rovnováhy skleníkového efektu, už dosahuje kritických rozměrů vlivem trvalého růstu průmyslu, velkých městských koncentrací a spotřeby energie. Průmyslový odpad, plyny vyráběné spalováním fosilních paliv, nekontrolované odlesňování, používání některých dru-

hů herbicidů, chemikálií a pohonných hmot, to všechno, jak víme, škodí atmosféře a prostředí. Vyvolává to různé meteorologické a atmosférické změny škodlivé zdraví a schopné v budoucnosti vést až k zatopení nízko položených oblastí.

Odpadky už jsou v některých případech napříště nezpracovatelné, někdy je lze ještě zpracovat nebo zneškodnit. Celé lidské společenství – jednotlivci, státy a mezinárodní organizace – má proto povinnost brát vážně svou odpovědnost.

Avšak nejhlubší znamení a nejtěžší z mravních důsledků ekologického problému spočívá v porušování úcty k životu, jež se projevuje různými způsoby chování vedoucimi ke znečišťování. Výrobní podmínky často nabývají vrchu nad důstojností pracovníka a hospodářské zájmy mají přednost před dobrem osob, ne-li dokonce všeho obyvatelstva. V takovém případě znečištění nebo zničení prostředí jsou důsledkem omezené a protipřirozené představy, jež někdy svědčí o pohrdání člověkem.

Rovněž tak křehká ekologická rovnováha je rozvrácena nekontrolovaným ničením živočišných a rostlinných druhů nebo nerozumnou těžbou zdrojů. A to všechno, připomeňme, se neděje k prospěchu lidstva, i když se to dělá ve jménu pokroku a hmotného blahobytu.

Posléze nelze neuvažovat s hlubokým neklidem o závažných možnostech biologického výzkumu. Nejsme ještě s to hodnotit nesnáze vyvolané v přírodě genetickými manipulacemi vedenými bez rozlišování a neuváženým vyvíjením nových druhů rostlin a nových forem živočišného života, ale nelze se nezmínit o nepřijatelných zásazích do samého počátku lidského života. V tak citlivé oblasti nikomu neujde, že lhostejnost nebo odmítání základních mravních norem zavádí člověka na samý práh jeho vlastní záhuby.

Základní norma, jež musí respektovat spravedlivý hospodářský, průmyslový a vědecký pokrok, je především úcta k životu a k důstojnosti lidské osoby.

Složitost ekologického problému je ovšem zřejmá. Rozhodně tu je několik základních principů, jež mohou při respektování legitimní autonomie a vědecké kompetence těch, kteří ji mají v náplni své práce, zaměřit výzkum na přiměřená a trvalá řešení. Jde o hlavní principy pro budování společnosti, která nemůže ignorovat ani úctu k životu, ani smysl pro neporušenost stvoření. □

Ukázka z textu Jana Pavla II. „Povelství ke dni míru“. Převzato z brožurky České křesťanské akademie „Člověk - pastýř stvoření“.

ECOVER

ekologické mycí, čistící a prací prostředky

Svíčky přispívají ke znečištění vzduchu

Je možné, že oblíbená voňavá svíčka znečišťuje váš domov? – Pálení řady svíček může mít za následek uvolňování vysokých hladin znečištění částicemi doma i v kanceláři. Lidé, kteří mají potíže s dýcháním, mohou zaznamenat, že jejich stav se zhoršil.

Svíčkoví nadšenci, kteří nechávají hořet v pokoji devět svíček najednou, mohou skončit s hladinou částic ve vzduchu, která je vyšší než jsou povolené limity pro vzduch venku. Určité množství svíček má stále ještě knoty s olověnými středy. Pálení těchto svíček uvolňuje jedovatý kov do vzduchu. Chcete-li pálit svíčky bezpečně:

Používejte svíčky bez vůně. Svíčky s vůní produkují více sazí. – Omezte počet svíček, které současně hoří. – Ubezpečte se, že pokoj je dobře větraný. – Zkrajte knoty asi na 0,6 cm, abyste zabránili doutnání. – Nikdy nenechávejte svíčky hořet bez dozoru.

Environmental Protection Agency

Cítíte se ve stresu? Vyraďte si na pěší výlet!

Anebo ještě lépe: zdolávejte hory, trempujte anebo sjíždějte dioukou vodu.

Texaští výzkumníci se zabývali některými sporty provozovanými ve volné přírodě a jejich účinkem na hladinu stresu a duševní postoj. Zjistili, že ti z účastníků studie, kteří byli v dobrém fyzickém stavu, nejenom zvládali fyzické zatížení, kterému byli vystaveni, ale byli rovněž lépe vybaveni k tomu, aby se vyrovnali s duševním a emocionálním stresem, který tyto sporty vyvolávají.

U těch účastníků studie, kteří nebyli v dobré formě, se projevila po absolvování náročných sportovních výkonů mnohem vyšší hladina stresových hormonů cortisolu, adrenalinu a noradrenalinu. Autoři studie z toho vyvozují, že schopnost přizpůsobit se nové situaci, zvláště takové, která představuje určité riziko, může být důležitou cestou, jak posuzovat hladinu stresu. Soustavně zvýšené hladiny stresových hormonů se mohou stát pro lidi, kteří na tom nejsou dobře, škodlivými.

Journal of Leisure Research

Setkání se zdravím

Vliv náboženství na zdraví se stal během několika minulých let předmětem řady studií. V nedávné době byly výsledky více než čtyřiceti takových studií zpracovány ve velké statistické analýze. Vědci tak zjistili skutečně zajímavé informace.

Během doby, kdy různé studie probíhaly, měli lidé, kteří pravidelně chodili na bohoslužby a věnovali se dalším náboženským aktivitám, o 29 procent nižší úmrtnost než lidé, kteří se veřejné bohoslužby účastnili jen velmi zřídka nebo vůbec ne.

I když je náboženství jen jedním z důvodů, proč někteří lidé žijí déle než jiní, vědcům se podařilo identifikovat řadu faktorů, které by mohly osvětlovat, proč pravidelné návštěvy bohoslužeb přinášejí zdravotní prospěch.

Častá návštěvnost bohoslužeb s sebou obvykle přirozeně nese silnější sociální podporu a síť přátel. Vědci rovněž zjistili, že lidé, kteří vedou aktivní duchovní život, mají tendenci více se starat i o své tělesné zdraví. Zajímavé je, že tato analýza dat od více než 125 tisíc lidí ukázala, že pravidelní návštěvníci kostela měli i nižší stupeň obezity.

Health Psychology APA

S babičkou do posilovny?

Když dnes projdete posilovny a fitness centra v USA, zjistíte, že cvičí stále více starších lidí. Počet Američanů starších pětapadesáti let, kteří chodí do fitness center, se mezi léty 1988 a 1995 více než zdvojnásobil, z 1,1 miliónu na 2,7 miliónu, což představuje nárůst o 145 procent. Během stejného časového období vzrostl o 61 procent i počet návštěvníků ve věkové skupině od 45 do 54 let – z 1,8 miliónu na 2,9 miliónu.

Health and Fitness News Service

Rozhněvaní starší muži

Sedm let probíhající studie na Harvardské univerzitě ukázala, že starší muži, u kterých se při testech osobnosti projevila vyšší hladina hněvivosti, měli asi třikrát vyšší riziko srdečního onemocnění než muži, kteří se tak často a tak velmi nerozčilovali.

Souvislost hněvivosti se srdečním onemocněním zůstala významná i po zahrnutí dalších faktorů, mezi jiným kouření, pití či nadváhy. Vědci se domnívají, že vztek uvolňuje do krevního řečiště stresové hormony, zvyšuje nároky buněk srdečního svalu na kyslík a zvyšuje lepivost krevních destiček, což vede ke vzniku krevních sraženin, které mohou zapříčinit srdeční záchvat.

American Heart Association

JEŠTĚ JEDEN KROK

Spisovatel Claude Brown, americký černoš, vypráví ve svém životopise „Do zaslíbené země“ příběh, který si stále pamatují. Vyrostl v ghettu. Co se týká zločinnosti, znal všechno a všechno uyzkoušel.

Umístili ho do nápravného zařízení. Tam měl štěstí, ředitel ústavu byl mimořádný člověk. U něj se naučil důvěře, respektu a víře v budoucnost. Když byl propuštěn, nesnesl už ulici a její zvyky. Rozhodl se, že se vrátí do vězení. Cítil se tam bezpečněji, lépe mu tam rozuměli.

To nebylo řešení. Ředitel chtěl, aby to Claude pochopil a vyprávěl mu příběh o dvou žabách, které spadly do smetany. V žádném případě nemohly vylézt. Žádný pevný bod, nebylo odkud vyskočit ven. Jedna žába ztratila naději a utopila se. Druhá byla vytrvalá. Vypadalo to, že se snaží zbytečně, bylo to přímo absurdní. Plavala až do vyčerpání sil. Už se taky začínala topit, když najednou ucítila pod nohama něco pevného. Smetana se začínala měnit v máslo. Žába se odrazila a vyskočila z hrnce.

Mladý muž pochopil. Vydržel jako druhá žába. Začal večerně studovat, přes den vydělával na studia. Stal se velkým spisovatelem.

CO TO ZNAMENÁ VYDRŽET?

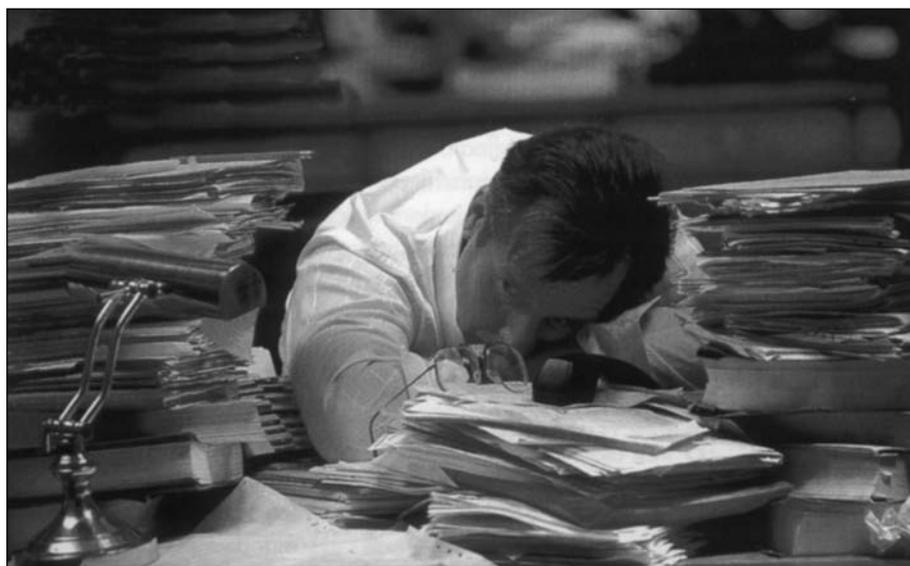
Latinské slovo perseverare – vytrvat –

znamená: být pevný, neměnit rozhodnutí, ani pocity. Vytrvalého člověka nezastaví problémy. Když spadne, znovu vstane. Když se nic nedaří, je trpělivý. Tento zákon se musí naučit každý, kdo chce uspět. Bez vytrvalosti se cíle nedosáhne.

VAŠE PRVNÍ KROKY

Jak jste se naučili chodit? Rodiče vás jemně vzali pod paži, zvedli. Nejdříve je třeba mít pevné nohy. To není snadné! Ale to nejtěžší bylo ještě před vámi. Zvedli jste jednu nohu, pak druhou a při tom všem se musela držet rovnováha. To byla věc! Když vás maminka nebo tatínek pustil, cítili jste nejistotu. Proč vás nechali? Co se stalo? Zvládli jste první krok a bum! Spadli jste rodičům do náruče. Čekali tady a byli připraveni pomoci. Pak následoval druhý a třetí pokus. Pomaličku jste získávali sebedůvěru. Ten nápad chodit po dvou nohách vás začal zajímat. Něco vám říkalo: „Zkus to zas, zdá se že se to rodičům líbí. Začni, půjde to.“ Jednoho dne jste udělali dva, tři, čtyři kroky docela sami, bez potlesku rodiny. Bylo téměř vyhráno. Ale při šestém kroku se někde vyskytl zádrhel a bum, prásk, podlaha. Pád na bradu nebo na zadeček. Au, to bolí! Co jste dělali? Neříkejte nic, nepamatujete si to. Řekli jste si prostě: „Konec. Nikdy víc. Je to nebezpečné.“ A protože se všichni kolem smáli, aniž tušili vážnost chvíle, dodali jste k hodnocení „hloupé“. Přes to všechno výsledky naznačují, že jste u tohoto rozhodnutí nezůstali, protože dnes nechodíte po čtyřech. Co se stalo? Vytrvali jste až do konce. To je vítězství!

Už jste to vymazali z myslí. Strachy, šoky a beznaděje vám vymizely z paměti. Už



LATINSKÉ SLOVO PERSEVERARE ZNAMENÁ VYTRVAT. A PROTO, VYDRŽTE – JAKO DRUHÁ ŽÁBA –, MOŽNÁ SE STANETE VELKÝM SPISOVATELEM!

„Každý má svůj osobní boj.

Každý musí jít svou vlastní cestou přes boje a zmalomyslnění.

Kdo odmítá boj, ztratí sílu a přijde o radost z vítězství.“

Ellen G. White

se o tom taky nemluví a kdyby vás někdo od té doby poprvé potkal a podivil by se: „Hele, ty chodíš po dvou nohou, no, blahopřeji!“, byli byste překvapeni nebo spíše uraženi.

S tím chozením je to přirozené, a přesto se to nevyřešilo mávnutím kouzelného proutku. Bylo třeba se to naučit. A abyste to uměli dobře, bylo třeba vytrvat.

Tohle pravidlo platí pro studium, učení se oboru... Pokud budete mít někdy příležitost mluvit s umělcem, poproste, aby vám vyprávěl o vytrvalosti. Bez ní se nemůže realizovat žádný sen, bez ní nedosáhnete cíle.

ROZBITÝ KLAVÍR

Jedno z prvních míst, kde jsem mluvil na toto téma, bylo Portugalsko. Sešlo se asi 500 mladých lidí. Chtěli, abych mluvil o úspěchu. V sobotu večer nabídli přátelé zpěváci a hudebníci velmi kvalitní koncert. Byla mezi nimi francouzská zpěvačka a francouzský pianista Michel Gal, kterého jsem už dlouho znal. Potlesk nebral konce. Druhý den ráno jsem se ptal pianisty, od kolika let a kolik času věnoval svému nástroji. Bez váhání odpověděl: „Hraji od šesti let šest hodin denně.“ Teď mu bylo přes třicet. Napadla mě jiná otázka: „Máš někdy chuť rozbit klavír?“ Usmál se a jako by se přiznával, odpověděl: „Ano, stává se mi to.“

Vydržet znamená pokračovat přes překážky, po pádu se zvednout, být trpělivý, když se nic nedaří, držet stále správný kurs navzdory větru a vlnám. Kdo chce uspět, musí vytrvat! Ano, řeknete, ale jak?

KROK, KTERÝ ZACHRÁNÍ

Ve své knize „Země lidí“ vypráví Antoine de Saint-Exupéry mimořádné dobrodružství svého přítele Guillaumeta. Výborný pilot byl nucen nouzově přistát uprostřed horských hřebenů And. Letadlo přistálo na zamrzlém jezírku mezi vrcholy hor. Bylo odtud vidět straň vulkánu Maipu, který se tyčí do výšky 6900 m. Teď byl Guillaumet vězněm, celé dny ces-

ty vzdálen od lidského obydlí. Náhle si povšiml obrovské hradby. Překonat 3000 m vysokou stěnu! Bouře je tak silná, že bude schoulený v kabině čekat osmačtyřicet hodin. Aby vydržel zimu, obklopil se poštovními pytlí.

Dobře si ten příběh pamatuji, protože jsem ho víckrát vyprávěl lidem, kteří se chtěli odnaučit kouřit. Jak by si s takovou situací poradili? Měl Guillaumet řešení, které by nabídl i jim? Ano. Vytrvalost. Šel a pak se ještě plížil celkem pět dní a čtyři noci. Strašná zkouška. Zima a sníh ho ničily. V jednu chvíli už nemohl dál, rozhodl se vzdát se, umřít. Smrt se zdála sladká ve srovnání s tím, co prožíval poslední dny. Tehdy s láskou vzpomínal na ženu a děti. Byl pojištěn, a tak dostanou nějaké peníze. Ano, ale za podmínky, že se najde jeho tělo. Právě ležel na prudkém svahu. Až začne sníh tát, odplaví jeho tělo do některé úžlabiny. Jak dlouho bude muset manželka čekat, než dostane první splátku?

Několik desítek metrů před sebou uviděl vrcholek skalního útesu. Sebral zbytky slabých sil, zvedl se a šel: tři dny a dvě noci. Když pak vyprávěl o tom strašném dobrodružství, řekl: „Přisahám, že to, co jsem udělal, by nikdy žádné zvíře neudělalo.“ A pak dodal fantastická slova, klíč pro každého, kdo chce překonat překážky: „Víte, co vás zachrání? Jeden krok. Ještě jeden krok. Pořád se začíná tím jedním krokem.“

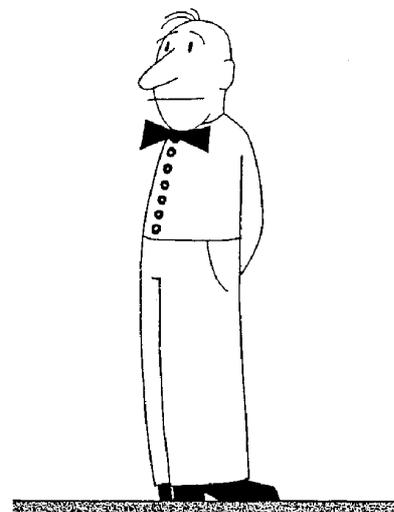
VĚCI SE MĚNÍ

Když vytrváme, něco se děje v nás a někdy i mimo nás. V nás proto, že dosahujeme určité zralosti. Naše vůle se upevňuje, zkušenosti nám pomáhají, jsme stále odolnější. Je to trochu jako v autě, když projíždíme hustou mlhou. Zdá se, že se nedá jet dál. Ale zvykáme si. Upneme se například na bílou čáru na silnici a pomalu jedeme dál.

Vzpomeňme si na příběh o dvou žabách. Jedna se zachránila proto, že vydržela. Stala se odolnější. A postupně se kolem ní, přesně řečeno pod jejíma nohama, věci změnily. V její prospěch. Tím, že vytrváme, umožníme zázraku, aby se stal. Ellen Whiteová píše: „Každý má svůj osobní boj. Každý musí jít svou vlastní cestou přes boje a zmalomyslnění. Kdo odmítá boj, ztratí sílu a přijde o radost z vítězství.“

SLOVO, KTERÉ NIKDY NESMÍŠ VYSLOVIT

Rok 1940 je pro většinu Francouzů synonymem pokoření a zkázy. Zatímco celá Francie a protinacistická Evropa všeobecně byly v šoku, téměř neznámý hlas prohlásil na vlnách BBC slavnou větu: „Francie prohrála bitvu, neprohrála válku.“ On, generál de Gaulle, byl o tom přesvědčen natolik, že byl schopen přesvědčit



CHCEŠ-LI MÍT ÚSPĚCH, NEZAPOMENĚŇ, ŽE ÚSPĚCH A VYTRVALOST PATŘÍ K SOBĚ. UDĚLEJ KAŽDÝ DEN JEDEN KROK SPRÁVNÝM SMĚREM!

všechny, kdo odmítali nacistické jho. Výzva prošla téměř bez povšimnutí. Nikdo ji ani nenahrál. Ale skupina námořníků na bretaňském ostrově ji slyšela a připojila se k „rebelovi“ v Anglii. Společně s dalšími dobrovolníky vytvořili jádro osvoboditelské armády. Byli přesvědčeni o vítězství, byli vytrvalí a zvítězili.

Když jsem citoval de Gaulla, musím vzpomenout také na Winstona Churchilla, velkého hrdinu druhé světové války. Studenti jedné školy ho pozvali na návštěvu. Byla to mimořádná událost pro celou školu. Churchill byl mezi mládeží velmi populární. Byl to symbol odvahy, rozhodnosti, neústupnosti ve zkouškách. Byla by Velká Británie obstála bez tohoto muže s velkým rozhledem a odvahou?

Za potlesku studentů přišel Churchill k přednáškovému pultu. Neměl s sebou žádné poznámky. Zdálo se, že se podíval na každého z přítomných mladých lidí. Pomalu a klidně řekl: „Nikdy, nikdy se nevzdávejte.“ Říká se, že to bylo vše, co tehdy řekl. Jistě jedna z nejkratších přednášek v dějinách. Když odcházel z pódia, bylo úplně ticho. Zdálo se, že každý zvažuje význam těch několika slov. Pak obrovský potlesk. Slavný muž jim svěřil tajemství: „Nikdy, nikdy se nevzdávejte. □“

Z knihy Johna Graze „Vyhrát život“. Vydalo ji v roce 1994 nakladatelství Advent-Orion.

k zamýšlení

FAZOLE

Fazole patří do rodu dvouděložných rostlin z čeledi bobovitých. Je jich známo asi 150 druhů, lišících se tvarem, velikostí a barvou, takže máme z čeho vybírat. Fazole se používají jako luštěnina nebo se pěstují pro zelené lusky. Některé odrůdy jsou čistě okrasné.

Fazole černé oko se používají hlavně v jižní části USA. Jsou výborným zdrojem kyseliny listové, fosforu, manganu, zinku a železa. Fazole *borlotti* – světle hnědé skvrnitě fazole, jsou populární v Itálii. Ve Francii jsou zase oblíbené světle zelené nezralé fazole *flažolet*. Máslové fazole se nejlépe hodí na výrobu krémů a sladkých pomazánek. Červené fazole pocházejí z Ameriky, kde je pěstovali již Aztékové. Používají se k přípravě těstovinových salátů a polévek.

Fazole poskytují plnohodnotné bílkoviny a obsahují rozpustnou i nerozpustnou vlákninu. Rozpustná vláknina povzbuzuje činnost střev a tím působí jako prevence zácpy a rakoviny tlustého střeva. Váže na sebe cholesterol a tím snižuje riziko srdečních onemocnění.

Před vařením fazole šest hodin namáčíme. Pro lepší stravitelnost je vaříme s kouskem řasy nebo s bylinným kořením. Syrové a nedovařené fazole obsahují nestavitelné látky, které mohou způsobit otravu.

Fazole můžeme upravovat mnoha způsoby – polévky, saláty, zapečené, pomazánky, krémy, pudinky atd. A zde je několik receptů pro inspiraci.

FAZOLOVÁ POLÉVKA SE ŽAMPIÓNY

1/2 hrnku fazolí, 1 pl arame, 1 hrnek nakrájených žampiónů, cibule, kedlubna, olej, 1 pl misa, majoránka, sůl

Předem namočené fazole vaříme ve vodě s řasou *arame*. Po půl hodině přidáme žampióny, nakrájenou kedlubnu, *miso*, majoránku, sůl a na oleji osmaženou cibuli. Vaříme, až fazole změkknou. Zahustíme celozrnnou moukou.

OBILNÝ SALÁT

1 hrnek pšenice špaldy, 1/2 hrnku fazolí, 1 čl soli, 4 pl umeocta, 3 hrnky zeleniny (mrkev, hrášek, kukuřice, cibule)

Předem namočenou pšenici a fazole vaříme dvě hodiny v tlakovém hrnci. Přidáme sůl, umeocet a ve vodě uvařenou zeleninu. Dle potřeby ještě vaříme odkryté, aby se vypařila voda. Necháme vychladit.

FAZOLOVÁ PAŠTIKA

1 hrnek bílých fazolí, 1ks dýně *hokkaido*, sůl, 2 pl sezamového oleje, pažitka

Fazole uvaříme. Z dýně vykrájíme semínka a rozkrájíme ji na kostky; podusíme s trochou vody. Fazole, dýně a olej mixujeme na hladkou kaši, přidáme pažitku. Vznikne jemná pomazánka, která poslouží jako základ na chlebičky.

FAZOLOVÝ SALÁT

2 hrnky bílých fazolí, 1 pl mořské řasy *iziki*, 2 hrnky uvařené rýže, 1 malá hlávka červeného zelí, 2 pl bylinkového octa, sojová omáčka *tamari*

Předem namočené fazole vaříme spolu s řasou *iziki*. Jemně nakrájené červené zelí povaříme s octem a trochou vody.

Smícháme fazole, rýži a červené zelí. Ochutíme *tamari*.

FAZOLOVÁ POLÉVKA „MIRA“

1/2 hrnku fazolí předem namočíme do vody. Fazole uvedeme do varu, sebereme

Fazole obsahují rozpustnou vlákninu, která působí jako prevence zácpy a rakoviny střev.

pěnu a přidáme kousek řasy *mekabu*. Vaříme jednu hodinu. K uvařeným fazolím přidáme koření – 1 čl římského kmínu, 1/2 čl dobromyslu, 1/4 čl sušeného česneku, vegetu (*Würzl*). Na oleji osmažíme nastrouhanou mrkev a nakrájenou cibuli. Přidáme do polévky a k tomu 2 ks barevných paprik, 3/4 hrnku mraženého špenátu, 3/4 hrnku kukuřice a 1 ks oloupaného a nakrájeného citrónu (*limetky*). Osolíme a ještě dvacet minut povaříme. Zahustíme celozrnnou moukou.

Kateřina Kukosová

PÓR

Je to velmi stará zelenina, kterou již římský císař Nero doporučoval svým vojákům, protože věřil, že ovlivní jejich chrabrost.

Pór pochází z Přední Asie, odkud se rozšířil do asijských zemí, hlavně do Číny, Japonska a Koreje, kde se stal součástí národní kuchyně. V Evropě se stal pór velmi oblíbeným zejména ve středověku.

Pór je příbuzný s cibulí. Na rozdíl od ostatních cibulových zelenin je náročný na půdu. Vyžaduje hluboké půdy s dostatkem vláhy a živin. Dobře snáší hnojení uleželým chlévským hnojem. U nás se většinou pěstuje pór zimní, který je odolný proti mrazu a lze jej sklízet po celou zimu až do jara. Pór lze vysévat přímo na záhonek, nebo jej předpěstovat, což je výhodnější. Sazenice vyséváme na zahrádku od března do května a to ve sponu 10 x 20 cm. Později rostliny přihneme podobně jako brambory. Pór je třeba zalévat po celou dobu růstu, popř. přihnovat. Sklízíme ho postupně, jak dorůstá, od podzimu do jara.

Pór je zelenina vhodná pro duševně pracující. Příznivě působí na játra a žlučník. Obsahuje řadu silic, které podporují tvorbu žaludečních šťáv a trávení. Je vhodný pro revmatiky, při dně, srdečních chorobách a obezitě. Pór obsahuje více vitamínu C než citrón, dále obsahuje karoten, vitaminy B, E a niacin. V zelené části je obsah vitamínů až dvojnásobný oproti části bílé. Z minerálních látek obsahuje pór zejména vápník, železo a fosfor.

Pór můžeme vařit, dusit, smažit v těstíčku, zapékat s brambory. Dají se z něj připravovat vynikající polévky a omáčky.

PÓRKOVÁ POLÉVKA

1 ks pórků, 1 pl oleje, 3 pl červené čočky, *Würzl*, 2 pl jemných ovesných vloček, 750 ml vody

Pór nakrájíme, osmažíme na oleji, přidáme ingredience a vaříme 10 minut.

DRAČÍ OCÁSKY

2 ks tofu natural, 2 pl sójové omáčky *tamari*, česnek, 2 ks červené papriky, 2 pl sezamového oleje, 2 ks pórků

Tofu nakrájíme na proužky a necháme marinovat v sójové omáčce a rozetřeném česneku. Na oleji osmažíme pórek. Přidáme papriku nakrájenou na proužky a tofu. Osmahneme, zalijeme zbytkem sójové omáčky s trochou vody a dusíme 5 minut. Podle chuti okořeníme (*yzop, bazalka, paprika, petržel*). □

zelenina

RECEPTY NA ZAKÁZKU

Máme radost, že můžeme přinášet ukázky z tvorby účastníků soutěže o nejlepší recept zakazníků Country Life. I vaše další příspěvky s potěšením otiskneme!

Recepty jsou prezentovány v nezměněné, případně jen mírně (jazykově, ne chuťově) upravené podobě. Dobrou chuť!

ČOČKA S TEMPEHEM

1/2 šálku čočky, voda, mořská sůl na dochucení, mořská řasa, saturejka, trocha rostlinného oleje, 1 cibule, 1 balení uzeného tempehu

Přebranou a umytou čočku dáme vařit do vody, přidáme saturejku a mořskou řasu. Když je čočka skoro měkká, přidáme nadrobno nakrájenou cibuli a trochu soli. Vaříme ještě chvíli, až se voda vyvaří. Potom přidáme lžičku oleje a na větší kousky nakrájený tempeh, necháme prohřát. Při podávání zdobíme zeleninou.

Milena Horáková, Praha 8

ZDRAVÉ HRUDKY

1 šálek ovesných vloček, 1 šálek slunečnicových semen, 1 šálek sezamových semínek, 1 čl přírodního cukru, 1 pl medu, citrónová kůra, 1 šálek vlašských ořechů

Ovesné vločky, slunečnicové a sezamové semínko z větší části pomeleme na kávovém mlýnku, nasucho osmahneme s 1 lžičkou cukru. Tyto suroviny spojíme medem, ochutíme citrónovou kůrou a utřeme spolu s jemně mletými vlaškými ořechy. Tvoříme hrudky nebo kuličky a obalujeme je v mletých ořechách. Hrudky necháme vysušit na sluníčku.

Helena Pechlátová, Praha 5

OKURKOVÉ CHUŤOVKY

Jednu salátovou okurku omyjeme a nakrájíme na plátky o tloušťce 1 cm. Na plátky vkládáme náplň, kterou připravíme z následujících surovin:

1 cibule, 1 tofu uzené, 1 tofu přírodní, 1 pl rajského protlaku, 1 šálku nakrájeného kyselého zelí, 1/5 čl saturejky, 1 čl bazalky, 1 pl olivového oleje

Cibulku nakrájíme najemno, tofu najemno nastroháme, kyselé zelí nasekáme nadrobno. Přidáme protlak, dochucovadla, olej, promícháme, utvoříme kuličky a položíme na okurku.

Hotové jednohubky zdobíme petrželkou a malým kousičkem rajčete.

Eva Sternová, Praha 10



ŠPALDOVÝ PUDINK

4 šálky vody, 2 šálky hrubé špaldové mouky, 1/3 šálku opláchnutých rozinek, 3 pl sušeného sójového mléka, sůl

Do vroucí vody přisypáváme špaldovou mouku a zaváříme na hustou kaši, vaříme asi 10 minut. Podle potřeby doléváme vodu. Vmícháme rozinky a sušené sójové mléko. Uvařenou kašovitou hmotu vložíme do misek vypláchnutých studenou vodou a necháme v chladu ztuhnout. Vykloupíme na malý talířek a zdobíme strouhaným kokosem s ovocem nebo rozvařenými jablky stáhnutými maizenou nebo karobem a mletými oříšky.

Lenka Pavelková, Velký Osek

GULÁŠ Z BRAMBOR, ŽAMPIONŮ A PAPRIK

1 velká cibule, olej, 200 g nakrájených žampionů, 200 g na plátky nakrájených brambor, 50 g na nudličky nakrájené zelené papriky, 2 dl sójového mléka, 3 stroužky česneku, kmín, majoránka, sůl, horká voda na občasné podlévání

Necháme zpěnit cibuli, přidáme žampiony předem namočené v sójovém mléce. Zakryjeme a podusíme. K poloměkkým houbám přidáme brambory, zelenou papriku a dusíme. Občas podle potřeby podléváme vodou. Ochutíme česnekem utřeným s kořením a solí a dodusíme. Guláš dochutíme. Podáváme jej teplý s kousky čerstvé zeleniny – nakrájenou cibulí, paprikou, rajčetem.

Věra Ondroušková, Praha 3

KVĚTÁKOVÉ KARI

1 menší květák, 1 velká cibule, olej, 2 rajčata, kmín, zázvor, koriandr, sůl

Květák se uvaří ve slané vodě a přidá na pánev, kde jsme na troše oleje osmahli cibulku a přidali kmín, zázvor, koriandr a dvě nakrájená rajčata. Zalijeme 1 sklenkou vody a dusíme ještě 15 minut. Dochutíme a podáváme se syrovou zeleninou a rýží nebo chlebem. Toto jídlo je možné připravovat i z jiné zeleniny – z brokolice, mrkve...

A. Pokorná, Praha 6

KLUBY ZDRAVÍ

Roman Uhrin, známý (a populární) nejen jako šéfkuchař vegetariánské restaurace Country Life v Praze, ale i jako autor několika vegetariánských kuchařek (mezi jinými nejnovější „Biokuchařky“, plné jednoduchých, chutných receptů), se v současné době intenzivně věnuje zakládání tzv. Klubů zdraví po celém území České republiky.

Smyslem existence Klubů zdraví je šíření zdravotní osvěty, prevence civilizačních onemocnění, sdílení receptů zdravé výživy, navazování vztahů, řešení problémů atd. atp. Záleží na konkrétní situaci a konkrétních potřebách.

Těchto Klubů zdraví funguje již více než pětadvacet, např. v Praze v Country Life Jungmannova a Melantrichova, pravidelně se schází také Klub zdraví Praha 4 - Krč, který ke svým setkáváním využívá prostorů kaple v areálu Thomayerovy nemocnice (příští setkání 8. června od 12.45 hodin – měření tlaku a tuku v těle, ochutnávka zdravé stravy), naprostá většina Klubů zdraví je však mimopražských (na webových stránkách www.klubyzdravi.cz si můžete na mapce vyhledat ten, který je vám místně nejbližší). Z činnosti některých Klubů zdraví (KZ) přinášíme fotografické zpravodajství:

KZ VOJKOVICE

Vznikl jako jeden z prvních, schází se až do padesáti účastníků, uspořádali mj. soutěž „O nejlepší vojkovický salát“.

KZ SVOBODA N. ÚPOU

Hlavní organizátorka Libuše Jobová pravidelně přispívá do místního tisku články o zdraví. Klub zdraví se schází v jídelně místní školy, na kurz zdravého vaření přišlo v tomto malém městečku více než 40 účastníků!

KZ KOPŘIVNICE

Organizátoři zvou na setkávání fundované odborníky a zajímavé osobnosti: měli zde již MUDr. Moskalu (působí na zubní klinice v bangladéšské Dhace), americké lékaře, událostí byla též návštěva jednoho z nejstarších občanů ČR 106-letého Aloise Vocáska (reportáž byla v hlavních večerních zprávách ČT-1).

Setkání se účastní i přes sto zájemců. Organizátoři před každou akcí roznesou kolem 2 000 pozvánek a vylepí 20-30 plakátů. Všechny akce inzerují v místním tisku. □

Více zdraví s Kluby zdraví!

VYCHUTNEJ SVÉ ZDRAVÍ!

Jarního týdenního rekondičního pobytu NEWSTART pořádaného v oblíbeném hotelu Maxov se zúčastnili (trochu překvapivě) jen čtyři vegetariáni, téměř šedesát procent všech účastníků tvořili občasní konzumenti masa, a to spíše světlého (tedy ryb a drůbeže), a plnou třetinu běžní konzumenti masa, včetně tmavého.

Z pozitivních komentářů hostů k jednotlivým aktivitám vyjímáme:

„Ranní zamyšlení byla úžasná. Moc děkuji Petrovi (Adame) a doufám, že se zúčastní i dalších pobytů.“ – „Příběhy vždy pohladily duši a vyprovokovaly k zamyšlení nad vlastním jednáním.“ – „Nepoznala jsem lepšího maséra.“ – „Dal mi do pořádku rameno, se kterým chodím asi tři čtvrtě roku po doktorech. Jemu na to stačily dvě půlhodiny. Co dodat?“ – „Cvičení bylo velmi příjemné, naučila jsem se spoustu nových cviků.“ – Škola zdravého vaření: „Přednášky byly inspirativní, podané s úžasným až nakažlivým nadšením.“ – „Líbily se názorné ukázky na kazetě.“ – „Líbil se empatický a milý přístup paní doktorky.“ – Společensko-kulturní rozměr: „Film přesně zapadl do vytvořené atmosféry. A společné zpívání se mi líbilo natolik, že jsem zpívala, i když mi paní učitelka dala 5, kterou omilostnila na 4 – za snahu.“ – Vegetariánská strava: „Miluji to jídlo. Naprosto mi vyhovuje. Skvělé polév-

ky a také výtečná sladká jídla. Dostatek zeleniny a ovoce.“ – „S takovou perfektní organizací jsem se ještě nesečkala.“ – Atmosféra pobytu: „Předčila mé očekávání. Cítila jsem se naprosto svobodně a klidně.“ – „Je úžasné, jak původně neznámí lidé, kteří po sobě nedůvěřivě pokukují, za týden utvoří dobrý kolektiv.“

Plných 93% účastníků uvedlo, že pobyt jim pomohl po tělesné stránce, 76% účastníků pomohl po stránce duševní, 54% hostů uvedlo, že jim pomohl po stránce sociální a 41%, že jim byl přínosem i po stránce duchovní.

Vzhledem k sestavě s převahou „masožroutů“ nepřekvapily ani výjimečně dobré výsledky při výstupní prohlídce u lékaře, kdy byl zaznamenán pokles hladiny cholesterolu u více než 90% všech účastníků, u několika hostů dokonce o plné 2 mmol/L, s průměrnou hodnotou poklesu o 13,5%, resp. o 0,77 mmol/L! Skutečně zdravá strava z kuchyně Country Life tedy opět zabodovala. (A lékaři nechtějí věřit.)

Máme radost z toho, že několik hostů se obratem přihlásilo na podzimní NEWSTART. Vaše spokojenost a Váš zájem pokračovat jsou naší největší odměnou!

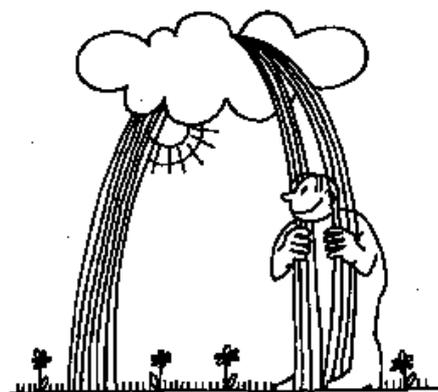
POZOR: ZMĚNA!

Ze závažných důvodů jsme byli nuceni změnit termín i místo letního pobytu NEWSTART, který se nakonec bude konat v hotelu Maxov od 6. do 13. července. Všechny ostatní podmínky zůstávají nezměněny.

V této chvíli jsou ještě nějaká volná místa – proto neváhejte a přihlašte se!

Letní termín: 6.-13. 7. 02 Hotel Maxov (Josefův Důl)

Pomalou se začíná plnit i pobyt podzimní, který se bude konat opět v hotelu



NEWSTART '02

Maxov ve dnech 13.-20. října. Zájemci mohou využít přihlášky (viz níže).

Podzimní termín: 13.-20.10. 02 Hotel Maxov (Josefův Důl)

Cena týdenního pobytu (ubytování, strava, masáže, cvičení, přednášky, vyšetření, literatura, výlet atd.): 3 550,- (Děti výrazné slevy, do tří let zdarma.)

Pobyty NEWSTART jsou určeny zájemcům o prevenci a léčení (civilizačních) chorob zdravým životním stylem, příznivcům zdravé životosprávy, aktivním lidem, kteří si chtějí odpočinout a zregenerovat své síly – třeba i s celou rodinou.

Další informace vám zašleme po obdržení Vaší přihlášky. Těšíme se na Vás!

Za organizační tým

Robert Žižka, SPZ
U 5. baterie 26, 162 00 Praha 6
tel/fax: (02) 2431-6406
email: ocountry@comp.cz

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART '02

Letní: 6.-13.7. 2002

Podzimní: 13.-20.10. 2002

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

blíže informace na tel. (02) 2431-6406, email: ocountry@comp.cz

CUKRÁRNA BEZ CUKRU

Sušení je starým a osvědčeným způsobem uchovávání a skladování potravin. Dříve se sušilo na slunci, na kamnech a hlavně v sušárnách, kde byla plata s ovocem a topilo se tam dřevem. Dnes používáme spíše elektrické sušičky a ústřední topení.

Sušené ovoce, ale i zelenina, jsou výhodné na cestování pro svoji malou hmotnost a objem. Sušená zelenina se hodí na rychlé vaření, když není po ruce čerstvá. Ze zeleniny můžeme sušit mrkev, celer, petržel, pastinák, hrášek, cibuli, česnek, pórek. Sušit se dají i houby, nebo zelené natě – petržel, libeček, pažitka, mrkev, celer. Z ovoce sušíme třešně, višně, jahody, borůvky (dají se použít pouze na čaj), broskve, meruňky, švestky, jablka, hrušky, banány, kiwi. Sušené ovoce a ořechy jsou pochoutkou pro každého. Mějte je vždy připravené pro návštěvu či mlsné děti. Pro ilustraci uvádíme několik receptů s použitím sušeného ovoce.

Švestková omáčka

200 g suš. švestek, 50 g rozinek, 50 g nasekaných vlašských ořechů

Švestky předem namočíme ve vodě, pak je vaříme asi 1 hodinu. Přidáme rozinky a ořechy. Vaříme, dokud omáčka nezhoustne.

Letní vánek

200 g sušeného ovoce, 100 g vloček, 50 g jemně posekaných mandlí, 1 čl citrónové kůry, 500 g ovoce, sójový jogurt

Sušené ovoce předem namočíme, přebytečnou vodu slijeme a ovoce rozmixujeme na hustou pastu. Přidáme vločky, mandle, citrónovou kůru a vypracujeme těsto, které dáme do dortové formy. Ovoce nakrájíme na kostky, smícháme s jogurtem a rozetřeme na dort. Necháme vychladit.

Ovocelky

100 g sušeného ovoce, 50 g loupáných mandlí, 50 g vloček, kokosová moučka

Sušené ovoce namočíme přes noc. Přebytečnou vodu slijeme. Ovoce a mandle rozmixujeme na kaši. Zahustíme vločkami a necháme ztuhnout v lednici. Z hmoty formujeme malé kuličky, které obalujeme v kokosu.

Kateřina Kukosová

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-Pá 9-17

PRAMENY ZDRAVÍ, vydává Country Life, U 5. baterie 26, 162 00 Praha 6, email: ocountry@comp.cz
tel/fax: (02) 2431-6406, šéfredaktor: ing. R. Žižka, ilustrace: O. Pazerini, registrační číslo MK ČR 7115

BYLINKOVÁ LÉKÁRNA

Jalovec obecný

Dávné civilizace pálily dřevo jalovce místo kadidla. Egyptské papyry dokládají jeho používání k léčebným účelům již 1 550 l. př. Kr. V Tibetu se používal v náboženství i medicíně. V době moru se páčil za účelem dezinfekce. Používal se také na léčení tyfu, cholery a úplavice.

Z jalovce se využívají plody – jalovčinky, které se sbírají na podzim. Usušené bobule mají kořenitou vůni a pryskyřičnou chuť. Parovodní destilací se z nich vyrábí éterický olej.

Jalovec má silnou čistící schopnost – podporuje tok lymfy a odvod zplodin látkové přeměny z těla. Odvodňuje, pomáhá při léčbě celulitidy, urychluje hojení ran a brání tvorbě jizev. Působí močopudně a antisepticky. Působí jako podpůrný prostředek při chronickém onemocnění ledvin a močových cest. Používá se na akné, záněty, bolesti hlavy, výrony, revma a dnu. Zmírňuje menstruační bolesti a léčí chybějící menstruaci. V koupelích osvěžuje a povzbuzuje, působí proti depresím. V pleťových vodách je vhodný na mastnou a zánětlivou pleť. Jalovčinky se v kuchyni používají jako pikantní koření, které posiluje žaludek a brání nadýmání. □

KZ CL PRAHA

Zájemci o zdravý životní styl jsou srdečně vítáni na setkáních *Klubu zdraví Country Life*. Přijďte a seznámte se nejen s novými recepty a čerstvými informacemi, ale také s lidmi, kteří sdílí Vaše zájmy, radosti i starosti!

KURZ ZDRAVÉHO VAŘENÍ

28. května Červená čočka

18. června Recepty na léto

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

STOP NEMOCEM

5. června Jak snížit cholesterol bez léků

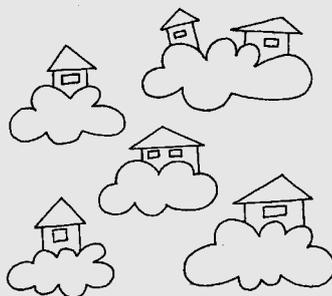
**CL, Jungmannova 1, Praha 1
STŘEDA V 18,45 HODIN**

DVĚ HVĚZDY NA HOŘE

Kdysi žil jeden velmi asketický muž, který se do ničeho nezakouzl a ani kapku ničeho nevpil, dokud bylo slunce na nebi.

A zdálo se, že jasná hvězda zářící na vrcholku blízké hory je souhlasným znamením nebe s jeho odříkáním. Každý ji mohl vidět i za denního světla, ale nikdo nevěděl, jak se tam dostala.

Jednoho dne se muž rozhodl vylézt na horu. Malá dívčinka z vesnice chtěla jít za každou cenu s ním. Bylo horko a brzy měli žízeň. Nutil dívčinku, aby se napila, ale ona odmítala, pokud se nenapije i on. Ubohý muž byl zmaten a nevěděl, co má dělat. Velmi nerad by porušil svůj půst, ale nemohl se dívat na děvčátko, jak trpí žízní. Nakonec se napil a děvčátko rovněž.



Dlouho si netroufal podívat se na oblohu, protože se bál, že hvězda bude pryč. Ovšem o to větší bylo jeho překvapení, když konečně vzhlédl a uviděl nad horou jasné hvězdy dvě.

*Z knihy Anthony de Mella „Modlitba žáby“.
Přeložila Marcela Foltová. Vydalo nakladatelství Cesta.*

k zamýšlení

Za zdravím do přírody – a do Country Life!

Objednávám závazně předplatné časopisu zdravého životního stylu

PRAMENY ZDRAVÍ

za částku 78,- Kč/půlroční předplatné (č. 4-6/2002) - včetně poštovného

Prosím o zasílání 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: 02/2431-6406)

Na Slovensku rozesílá OZ Život a zdravie, Záhonok 1195/19, 960 01 Zvolen, tel/fax: (045) 536-2585

www.klubyzdravi.cz