



# prameny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

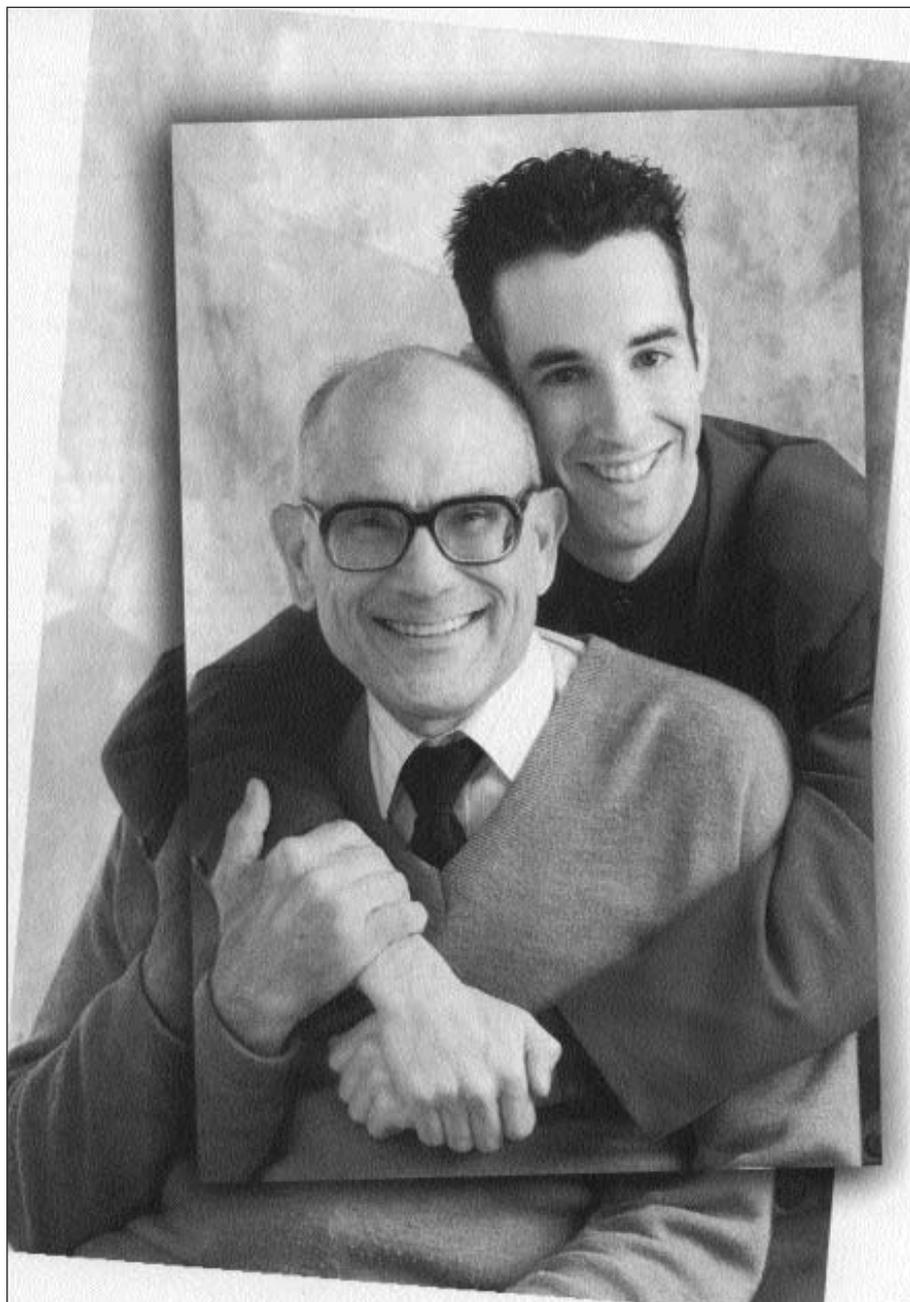
## JAK PROTI RAKOVINĚ?

*Konečně je věda o výživě na stopě dlouho tušené souvislosti mezi výživou a rakovinou. Rakovina je druhou nejčastější příčinou úmrtí u nás, každý čtvrtý z nás na ni někdy ve svém životě onemocní. Proto byla s nadějí přijata domněnka, že výživa může za určitých podmínek tělu pomoci proti rakovině se bránit.*

Když se náznaky množily, byly tyto domněnky stále silnější, až bylo nakonec dokázáno, že určité látky přijímané potravou mohou hrát v ochraně před rakovinou důležitou roli a že odolnost proti rakovině lze

### Z OBSAHU:

MLÉKO POD LUPOU.....	3
TAKÉ SI RÁDI ZOBNETE? .....	4
PROTEINOVÁ BOMBA.....	6
CO JE TO MAZDAZNAN .....	8
KONEČNĚ KOMBUCHA!.....	9
RIZIKO KONFRONTACE.....	10
MENOPAUZA JINDE .....	12
PŘED DEŠTĚM .....	13
VESELÁ SKROMNOST .....	14
DISCIPLÍNA - POZOR! .....	16
NEWSTART '99.....	19



výživou zvýšit.

Výzkum vytýčil čtyři různé cesty, jak zkoumat souvislost mezi výživou a rakovinou. Za prvé vzbudilo srovnání počtu případů onemocnění určitým druhem rakoviny v různých zemích podezření, že by mohla existovat souvislost mezi určitým

**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**



způsobem výživy a vznikem určitého druhu rakoviny. Například Japonci, kteří jedí hodně uzených ryb, mají vysoký výskyt rakoviny žaludku. Na druhé straně má jejich strava nízký obsah tuku a v populaci je jen málo případů rakoviny tlustého střeva a prsu. To je jen jeden příklad toho, jak se dají tyto souvislosti u různých skupin lidí sledovat. Ačkoli tyto skutečnosti nedokazují, že stravovací návyky způsobují rakovinu, přesto dávají vědcům podněty k bližšímu zkoumání.

Presvědčivé důkazy obdržíme, když zjistíme rozdíl ve výskytu rakoviny u skupiny lidí, kteří změni své stravovací návyky. Když se někteří Japonci přestěhovali na Havaj a přitom stoupla jejich spotřeba masa a tuku a klesla spotřeba vlákniny, zvýšil se u nich výskyt rakoviny tlustého střeva a prsu. Mezi Japonci, kteří se usadili na americkém kontinentě a převzali typický americký způsob výživy, se rozšířily tyto druhy rakoviny ještě více. Ano, tito lidé vykazovali výskyt jednotlivých druhů rakoviny ve stejné míře, jaká je obvyklá ve Spojených státech.

Zatímco rakovina tlustého střeva a prsu stoupla, výskyt rakoviny žaludku klesl na hodnotu běžnou u rodilých Američanů.

Zajímavé bylo také zjištění, že i podskupiny jedné kultury vykazovaly různý

výskyt rakoviny. Příkladem jsou členové Církve adventistů sedmého dne, kteří žijí v Kalifornii. Počet případů rakoviny je u této skupiny lidí o čtyřicet procent nižší než v Kalifornii všeobecně. Příslušníci této církve nekouří, vystříhají se alkoholu a kofeinu a jsou často lakto-ovo-vegetariáni. Délka života mužů adventistů je o devět let vyšší než kalifornský průměr. Ještě zajímavější je fakt, že uvnitř této skupiny žijí vegetariáni o více než čtyři roky déle než nevegetariáni.

Druhá skupina důkazů pochází z pokusů na zvířatech. Existuje-li domněnka, že určité látky přijímané potravou podporují vznik rakoviny a jiné působí preventivně, lze tyto možnosti testovat na zvířatech. Když se u skupiny krys nebo jiných zvířat prokáže rakovina, pak polovina těchto zvířat dostane potravu s bohatým obsahem látky, jejíž vliv na rakovinu zkoumáme, zatímco druhá polovina dostane stejnou potravu bez zkoumané látky. Takové pokusy dávají konkrétnější informace než statistiky obyvatelstva, neboť udržují konstantní všechny faktory kromě jediného, který se zkoumá. Proto můžeme všechny rozdíly mezi oběma skupinami zvířat týkající se průběhu nemoci nebo délky života vztáhnout k výživě. Takové pokusy na zvířatech často potvrdily domněnky, které vyplynuly ze statistik různých skupin obyvatelstva.

Ačkoli mohou být pokusy na zvířatech velkou pomocí, nedají se jejich výsledky pro rozdílnost druhů bezprostředně přenést na člověka. Z tohoto důvodu je velmi cenný třetí směr výzkumu. Lidské rakovinné buňky, odebrané pacientovi s rakovinou, lze udržovat v laboratorních podmínkách neomezeně dlouho při životě. (Normální lidské buňky dosahují jen určitého počtu dělení a pak odumírají, ale rakovinné buňky se dělí za příznivých laboratorních podmínek neomezeně dlouho.) Tak je možno přímo v laboratoři sledovat, jak různé látky ovlivňují rychlost růstu rakovinných buněk.

Čtvrtým nepřímým důkazem o vztahu mezi výživou a rakovinou by bylo, kdyby se po mnoho let regulovala výživa u zdravých lidí a srovnával by se počet případů rakoviny u skupin různě se stravujících. To by bylo samozřejmě těžké realizovat. Přesto probíhá dnes několik výzkumů, které se o to pokoušejí. Je nemožné kontrolovat všechno, co lidé jedí, jak to lze u pokusných zvířat. Dá se však zvýšit u testovací skupiny příjem určité látky a pak srovnávat výskyt rakoviny v této skupině se skupinou, která přijímá běžnou stravu. Jeden z takových výzkumů se dnes provádí v USA na třiceti tisících lékařích a zkoumanou látkou je betakarotén. Zdá se, že výsledky budou zajímavé.

## **Je pravděpodobné, že nejméně třicet pět procent všech případů rakoviny u lidí je podmíněno výživou.**

Jestliže výzkumy na lidech, zvířatech a v laboratoři ukazují všechny stejným směrem, dá se již vyvodit několik opatrných závěrů. Je pravděpodobné, že nejméně třicet pět procent všech případů rakoviny u lidí je podmíněno výživou. Mnohé konkrétní způsoby výživy je možno označit jako podporující rakovinu nebo jako chránící před rakovinou. Abychom správně zhodnotili jedinečnou roli, kterou tyto způsoby výživy hrají, měli bychom znát některé základní informace o rakovině.

### **Co je to rakovina?**

Dorlandův lékařský slovník definuje rakovinu jako „buněčný nádor, který vede za normálních okolností ke smrti“. Látky, které mohou iniciovat rakovinou, které se nazývají karcinogeny. Existuje přes sto různých druhů rakoviny, které lze rozdělit zhruba do pěti různých kategorií:

- karcinomy (nádory vycházející z epitelových buněk)
- leukémie (nádory vycházející z krevních buněk – bílých krvinek na různém stupni vývoje)
- lymfomy (nádory vycházející z lymfatických – mízních – uzlin a jiné lymfatické tkáně)
- sarkomy (nádory vycházející z pojivové tkáně – vazivo, chrupavka, kosti, tuková a svalová tkáň)
- nádory vycházející z nervové tkáně

Zajímavé je, že ačkoli existuje mnoho druhů rakoviny, za smrt v důsledku rakoviny jsou z 80-90 procent odpovědné karcinomy. Všechny ostatní dohromady zapříčiňují jen 10-20 procent úmrtí. To souvisí pravděpodobně se skutečností, že epitelové buňky se zvláště rychle rozmnožují, mnohem rychleji než jiné druhy buněk. Buňky, které se dělí jen zřídka, jako například nervové buňky, jsou také zřídka napadeny rakovinou. Tato skutečnost má pro hodnocení úlohy výživy v prevenci rakoviny velký význam. □

*pokračování příště*

**Z knihy „Být fit a zdrav“, jejíž autorkou je lékařka a odbornice na dietetiku, dr. Julia Swarnerová, která přednáší na univerzitě Loma Linda v Kalifornii a prakticky působí na tamní klinice. Knihu vydalo nakladatelství Advent-Orion.**

# MLÉKO POD LUPOU

*Jaký je rozdíl mezi kravským a lidským mlékem? Mléko je komplexní směs obsahující bílkovinu, tuk, laktózu (mléčný cukr), vitamíny, minerály a další biologická činidla – jako jsou enzymy, hormony a imunoglobuliny (protilátky podobné bílkovinám).*

Mléko kravské se však od lidského mléka velmi významně liší. I když se svým obsahem tuku podobá mléku lidskému, obsahuje téměř čtyřikrát více bílkovin než lidské mléko (3,5 g/dl u krávy a 0,9 g/dl u člověka).<sup>2</sup>

Obě tato mléka obsahují dva druhy bílkovin – kasein a syrovátku. Kravské mléko se však skládá z 82% z kaseinu a z 18% ze syrovátky<sup>3</sup>, zatímco lidské mléko se skládá většinou ze syrovátky. Obsah kaseinu v lidském mléku je asi 20%<sup>4</sup>, při kojení se však může zvýšit až na 45%<sup>4</sup>.

Lidský kasein se liší svou stavbou od kravského kaseinu – obsahuje méně vápníku a fosforu. Tento rozdíl zapříčiňuje, že lidský kasein vytváří v žaludku měkkí, snáze stravitelné sraženiny.<sup>1</sup> Proč by to však mělo hrát nějakou roli?

Skot produkuje trávicí enzym zvaný renin, který sráží velké molekuly bílkovin a pomáhá jim pomalu vstupovat do systému kojeneho telete. Protože lidskému tělu se takovéto trávicí výpomoci nedostává, do tenkého střeva se dostávají velká množství kaseinu, která mohou být vstřebávána bez toho, že by byla pořádně strávena.<sup>1</sup> Toto neúplné stravení může vést k určitým vážným problémům, které budou detailněji prodiskutovány později.

## UŽ JSTE TO SLYŠELI?

Tyto a jiné problémy vedly autory jedné studie k závěru: „Důsledky konzumace kravského mléka jsou rozmanité, některé z nich jsou potenciálně škodlivé... Co je dobré pro husu, může být dobré i pro housera, ale co je dobré pro krávu, může být škodlivé pro člověka.“<sup>1</sup>

Další výzkumníci souhlasí. Podávání kravského mléka malým dětem obnáší několik „výživových rizik“, včetně ztrát krve ze střev a ze žaludu a nedostatku mědi a zinku.<sup>5</sup> I když koncentrace zinku jsou v kravském mléku vyšší než v mléku lidském, zinek v lidském mléku může být pro člověka snáze vstřebatelný než zinek obsažený v kravském mléku nebo směsích sušeného mléka pro kojení.<sup>5</sup>

Proč jsou zinek a měď důležité? Zinek je nezbytný pro fungování žlázy prostaty, výtvin rozmnožovacích orgánů, pro syntézu bílkovin, tvorbu kolagenu (pojivové tkáně) a správnou funkci imunitního systému.

Mezi mnoha svými funkcemi měď napomáhá tvorbě kostí, hemoglobinu (což je kyslík nesoucí součást červených krvinek) a červených krvinek. Rovněž se podílí společně se zinkem a vitamínem C na tvorbě elastinu, který je dalším druhem pojivové tkáně. Je tedy zřejmé, že správné vstřebávání zinku a mědi je životně důležité pro udržování dobrého zdraví. V úvahu je však třeba vzít ještě něco.

Podle *Americké akademie pediatri* není kravské mléko zrovna nejlepší potravou pro kojení, protože obsahuje příliš mnoho sodíku, draslíku a bílkovin, příliš málo železa a kyseliny linoleové a nedostatečná množství vitamínů C a E.<sup>6</sup> Kvůli tomu a kvůli dalším potenciálně škodlivým důsledkům rané konzumace kravského mléka, doporučila *Americká akademie pediatri*, aby děti mladší jednoho roku nedostávaly žádné kravské mléko (plnotučné, polotučné ani odtučněné) ani výrobky, které obsahují plnotučné kravské mléko.<sup>6</sup>

Zástupci *Akademie* mimo jiné prohlásili: „Studie v posledních sedmi letech ukázaly, že je obtížné zajistit odrostlejším kojencům vyváženou stravu, je-li mateřské mléko nahrazováno plnotučným kravským mlékem. Živiny z běžně konzumovaných tuhých potravin přitom stav příliš nezlepšují, spíše ještě přispívají k celkové nevyváženosti na kravském mléku založené dětské stravy... Studie z nedávné doby nasvědčují tomu, že nedostatek železa v raném dětství může vést k dlouhodobým změnám chování, které někdy nelze zvrátit ani přidavkem železa do stravy.“<sup>6</sup>

Na svém videu mluví dr. Charles Attwood, konzultant legendárního dětského lékaře dr. Benjamina Spocka, o tom, jak mléko ovlivňovalo život jeho dětských pacientů, a co se stalo, když je přestali pít. Je to fascinující. Povíme si o tom ještě něco později.

## SMĚREM K CUKROVCE?

Několik studií v poslední době poukázalo na to, že rané užívání kravského mléka je významným rizikovým faktorem pro rozvoj cukrovky I. typu (IDDM), tedy závislé na inzulínu, neboli juvenilní cukrovky.<sup>7-12</sup>

Mnozí respektovaní výzkumníci jsou přesvědčeni, že bílkovina kravského mléka je schopna spustit v lidském těle mechanismus permanentního ničení jeho vlastních beta buněk produkujících inzulín ve slinivce.<sup>8,9,10</sup>

Nedávná kanadská studie uvedla silnou závislost mezi raným vystavením kravskému mléku a rozvojem cukrovky I. typu.<sup>8</sup>

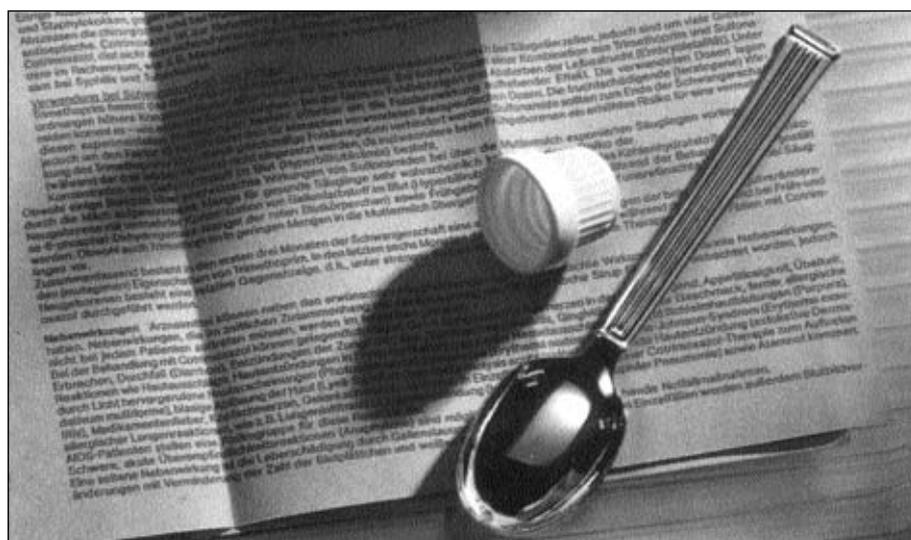
V jiné studii mělo všech 142 dětí s juvenilní cukrovkou vysoce zvýšené sérové koncentrace protilátek proti kravské syrovátce.<sup>9</sup> To znamená, že jejich tělo vnímalo tuto bílkovinu jako vetřelce a začalo proti ní produkovat protilátky.

Jak může v těle dojít k tak bouřlivé reakci? V beta buňkách produkujících inzulín ve slinivce se běžně nachází peptidový řetězec složený ze sedmnácti aminokyselin, který je téměř totožný s peptidovým řetězcem (rovněž složeným ze sedmnácti aminokyselin), který se nachází v kravském mléku.<sup>9</sup>

## KRÁTKOZRÁKÁ OBRANA

U některých dětí vnímá tělo aminokyselinový peptidový řetězec v mléku jako ohrožující patogen a nebo antigenovou bílkovinu, proti které poté produkuje protilátky. Ty samé protilátky poté krátkozrace napadají nejenom bílkovinu syrovátky, ale také beta buňky v dětské slinivce, které produkují inzulín, a tak vždy ničí jejich schopnost produkovat životodárný inzulín.<sup>9</sup>

*pokračování na příští stránce*



dokončení z předchozí stránky

Podle dr. Michaela Dosche, profesora pediatrie a imunologie v Hospital for Sick Children v Torontu, „v principu by mělo být snadné zabránit vystavení dětí kravskému mléku v prvních třech měsících jejich života. Máme-li pravdu, mohl by to být začátek konce cukrovky I. typu.“<sup>10</sup>

Další výzkumníci s ním souhlasí. Jedna skupina napsala: „Výsledky nasvědčují tomu, že existuje vztah, a to dokonce i v jedné zemi, mezi konzumací mléka a mléčných výrobků a výskytem cukrovky I. typu, vztah, který je vymezen spotřebou mléka v tekuté podobě.“<sup>11</sup>

Jedna zajímavá studie provedená ve Finsku ukázala, že zvýšené riziko vzniku cukrovky existuje i u kojenců, kterým bylo podáváno kravské mléko, i když byli také kojeni. Kojení neposkytlo proti přítomnosti kravského mléka žádný zřejmý ochranný účinek.<sup>12</sup>

### GENETIKA VERSUS VÝŽIVA

V důsledku těchto zjištění začínají výzkumníci faktorům životního prostředí přisuzovat při rozvoji tohoto typu cukrovky stejnou důležitost jako faktorů dědičnosti. V debatě „genetika versus výživa“ se zdá, že „výživa“ nabývá stále více na významu.

Studie na identických dvojčatech ukázaly, že na každé tři páry dvojčat genetiky náchylných k cukrovce I. typu připadá pouze jeden pár, kdy obě dvojčata onemocněla cukrovkou.<sup>13</sup> I když tyto poznatky nemají definitivní platnost, rozhodně ukazují, že faktory životního prostředí mohou být při „získávání“ cukrovky I. typu stejně důležité jako faktory genetické.

Myšlenky otiskované v jednom časopise naznačovaly, že k cukrovce vznikající v dospělosti (tedy cukrovce II. typu) možná přispívá kombinace tuku, cukru a mléka ve stravě.<sup>14</sup> V klinických studiích bylo ukázáno, že tato kombinace působí hyperglykémii<sup>14</sup>, obezitu<sup>15</sup> a urychlení růstu.<sup>15</sup>

Kdysi bývaly matky varovány, aby nekrmily svá miminka sušeným kravským mlékem – kvůli jeho vysokému obsahu cukru a kravské bílkoviny. Možná právě tyto složky stravy společně s konzumací dalších živočišných produktů obsahujících velká množství tuku a bílkovin hrály roli v rozšíření cukrovky II. typu, jejíž výskyt vzrostl mezi lidmi ve věku od 45 do 54 let od druhé světové války o více než 700 procent!<sup>16</sup> □

*pokračování příště*

**Ukázka z knihy „Mooove over milk“, která podává přehled posledních poznatků o vlivu kravského mléka na zdraví člověka.**

## TAKÉ SI RÁDI ZOBNETE?

*Obilné zrna je uzavřeno v těžko požitelné slupce. Aby bylo toto zrna možno jíst, tak již od nepaměti člověk používal různých postupů k odstranění této slupky.*

V moderní době se však metody zpracování mouky ve mlynech tak zdokonalily, že se neodstraňují pouze nezbytně nutné, tzn. nepoživatelné části slupky, ale odstraňuje se ještě mnohem větší část při vnějším obvodu zrna. Právě při vnějším obalu zrna je ovšem největší bohatství užitečných látek – vitaminů, minerálních látek, vlákniny. V porovnání s původním obilným zrnem má proto tato nadměrně vymletá mouka jenom polovinu, pětinu či desetinu těchto užitečných látek (čili jinými slovy mouka z celého zrna má těchto látek dvakrát, pětkrát, desetkrát více).

Chceme-li proto pro sebe uchránit veškeré nutriční bohatství, které je obsaženo v obilném zrně, měli bychom používat buď mouku z celého zrna, anebo přímo různé nerozemleté části zrna. Tzn. celé (např. uvařené) obilné zrna anebo třeba pšeničné, žitné, ovesné vločky.

Základem zdravé stravy by měly být zrniny, resp. obiloviny. Vždy, pokud to jde, bychom měli dávat přednost potravinám obsahujícím složky z celého zrna před potravinami z bílé, tzn. z nadměrně vymleté mouky. Ve značné části světa, hlavně v Asii či v Africe, jsou základem stravy různé obilné kaše. Ještě před průmyslovou revolucí se po celém světě požívaly pouze potraviny z celého zrna a ve většině světa naprostou většinu stravy tvořily obiloviny, a to i u nás, v Evropě. Bílá mouka je nešťastným moderním vynálezem. Kdysi přitom právě tato tzv. bílá mouka a chléb z ní vyráběný byly symbolem blahobytu, symbolem jídel na zámku oproti jídlům v podzámčí (kde se jedl chléb vyrobený z mouky z celého zrna).

Ve všech částech světa, kde se rozhodující měrou na energetickém obsahu stravy

podílejí obiloviny, je nízký výskyt hlavních civilizačních chorob. Čím vyšší je podíl obilovin, tím nižší je výskyt hlavních civilizačních chorob. V těch částech světa, kde obiloviny tvořily více než 80% energetického obsahu stravy, tam byly hlavní civilizační choroby, např. infarkt myokardu, rakovina tlustého střeva, prsu, rakovina prostaty, prakticky neznámé.

Co do energetického obsahu se obiloviny skládají z 10-15% z bílkovin, z 2-3% se skládají z tuku a zbytek, tedy kolem 85%, představují komplexní uhlohydráty (neboli polysacharidy).

Obiloviny jsou nejlevnější složkou stravy. Čím více je jíme, tím více nejen šetříme vlastní kapsu, ale tím více také napomáháme ochraně životního prostředí. Kdybychom se všichni živilí převážně obilovinami, mohly by se snížit nároky na zemědělství – na spotřebu umělých hnojiv, na rozlohu plochy potřebné pro zajištění sklizně, mohla by se snížit spotřeba energie a tím i nutnost využívání vyčerpávaných přírodních zdrojů. Značná část krajiny by pak mohla být vyhrazena pro kvalitní rekreaci v čistém životním prostředí, pro chráněná přírodní území, národní parky a rezervace. V neposlední řadě bychom mohli mít k dispozici čistší vodu.

I kdybychom zvýšili podíl obilovin v naší stravě tak enormně, že co do energetického obsahu by se naše strava z plných 90% skládala z obilovin, přesto bychom mohli mít stravu dokonale zdravou. V obilovinách se totiž nacházejí všechny složky potřebné pro udržení zdraví – kromě



vitaminu C, betakaroténu a vitaminu B<sub>12</sub>. (Vitamin C a betakarotén bychom mohli získávat z ovoce a zeleniny a vitamin B<sub>12</sub> třeba z kvasnic.) Netrpěli bychom ani nedostatkem bílkovin, protože podíl bílkovin v obilném zrna na celkovém energetickém obsahu činí 15% a z pokusů víme, že teprve snížení podílu bílkovin pod 4% vede k poškození zdraví. Ve stravě založené na obilovinách by bylo každé nepostradatelné aminokyseliny několikrát více, než je zapotřebí. Ideální by tedy spíše bylo, kdybychom záměrně spotřebovali hlavně ty odrůdy obilí, které mají nízký podíl bílkovin.

Strava založená převážně na obilovinách splňuje skutečně téměř všechny požadavky zdravé stravy. Nejškodlivější složky stravy tam buď nejsou anebo jsou jen nepatrně zastoupeny:

Saturované tuky jsou v obilovinách v tak nepatrném množství, že jejich škodlivý účinek bychom ani nemohli změřit. Cholesterol obiloviny vůbec neobsahují. Polynenasurované tuky, které zvyšují riziko rakoviny, jsou v obilovinách obsaženy jen v malém množství, ale současně právě v tom množství, které je potřebné, abychom zabránili naprostému nedostatku polynenasurovaných tuků, který je se zdravím neslučitelný.

Sodík a chlór, čili dvě složky kuchyňské soli, jsou pochopitelně v obilí obsaženy. Kdybychom se živili převážně obilím, potom by minimální potřeba sodíku a chlóru byla pokryta. Netrpěli bychom ovšem vysokým krevním tlakem, protože tyto dva prvky zde nejsou v nadbytku.

V obilovinách pochopitelně nejsou ani živočišné bílkoviny (které přispívají ke skleróze cév a s určitým zjednodušením lze říci, že přispívají i k rakovině či nemocem ledvin).

Při stravě založené zcela převážně na obilovinách je velmi těžké tloušťku získat i si ji udržet. Když pokusným zvířatům podávali stravu právě takovou, jakou jíme my lidé (tzv. „cafeterie dieta“), tak se tato zvířata stávala obézními. Když je převedli na stravu skládající se pouze ze zrní a malého množství nezbytných doplňků, tak pokusná zvířata zase zeštíhla. (Aniž by se o to pochopitelně nějak snažila.)

Co dělat, když nemůžeme sehnat potraviny celozrnného charakteru či jsou případně tyto celozrnné potraviny pro nás příliš drahé? Neměli bychom si z toho zřejmě dělat příliš těžkou hlavu.

Burr a spolupracovníci sledovali ve Walesu 11 tisíc osob po mnoho let. Ukázalo se, že ti, kteří jedli málo živočišných potravin, byli podstatně méně postihováni koronární nemocí srdeční. Nebylo však zaznamenáno výrazné snížení četnosti koronární nemoci srdeční u lidí požívajících přednostně celozrnné potraviny oproti těm, kteří požívali hlavně potraviny z bílé

## ***I kdybychom zvýšili podíl obilovin ve stravě natolik, že co do energetického obsahu by se naše strava skládala z obilovin z plných devadesáti procent, přesto bychom mohli mít stravu dokonale zdravou.***

mouky (Am J Clin Nutr, Vol. 36, r. 1982, str. 873-877).

Ve skutečnosti je velmi pravděpodobné, že požívání potravin z celého zrna zdravotní stav zlepší, ale tento efekt není tak výrazný, aby jej bylo možno zaznamenat ve všech šetřeních. Zatímco vyřazení živočišných potravin ze stravy by mohlo snížit úmrtnost řekněme o 40-50%, tak náhrada potravin z bílé mouky potravinami z celého zrna by úmrtnost snížila jen velmi málo.

Hlavní přednosti obilovin zůstávají uchovány i v potravinách z bílé mouky. Ty rovněž neobsahují saturované tuky, cholesterol, živočišné bílkoviny, polynenasurované tuky ani nadbytek sodíku a chlóru. (Největší nedostatek potravin z obilovin je mimochodem právě sůl, která se do nich přidává a která je ve velkém množství často i v chlebu. I přes tento nedostatek však chléb stále patří k nejzdravějším potravinám na našem trhu.)

Aby bylo jasno. Všude, kde můžeme, bychom měli dávat přednost potravinám z celého zrna před potravinami z bílé mouky. Pokud nemůžeme tohoto cíle z nějakého důvodu dosáhnout, nemusíme se tím však příliš trápit. Budeme mít ve stravě sice méně vitaminů, minerálních látek a vlákniny než je optimální, ale základní potřeby našeho organismu budou uspokojeny. A bílá mouka má dokonce oproti mouce z celého zrna jednu přednost – je v ní totiž méně bílkovin. Přitom podíl bílkovin v bílé mouce je stále ještě dvakrát větší než byl podíl bílkovin ve stravě, při níž se pokusná zvířata dožívala nejvyšší délky života. □

---

**Z knihy Tomáše Husáka „Stop nemocem“. Knihu lze zakoupit v prodejně Country Life v Melantrichově ulici. Vydalo nakladatelství Pragma, Praha 1, Věžeňská 3 (na této adrese je možno objednat získání knihy na dobírku).**

## ***Dospívající vegetariáni***

Průzkum na dvaapadesáti školách v jižní Austrálii zjistil u dívek mnohem vyšší pravděpodobnost příklonu k vegetariánství než u chlapců – vegetariánskou stravu uvedlo 8% dívek v porovnání s pouhými 1-3% chlapců.

Dospívající předvíдали významné rozdíly mezi postoji mužů a žen k vegetariánství. Více než polovina z nich uvedla, že očekávají podporu svých matek, a více než dvě třetiny dívek vegetariánek očekávaly, že tuto jejich orientaci podpoří jejich kamarádky. Obě skupiny (dívkyně i chlapci) očekávali méně ustřícný či přímo odmítavý postoj u svých otců či bratrů.

Zajímavé bylo, že u chlapců se mnohem častěji jako důvod příklonu k vegetariánství objevoval soucit se zvířaty. V porovnání s chlapci (29%) uvedlo tento důvod pouze 3% dívek.

Appetite 30:151,1998

## ***Vitamin C a cukrovkáři***

Nedostatečná hladina vitaminu C může přispívat k rozvoji srdečního onemocnění u diabetiků, kteří trpí onemocněním ledvin (nefropatií).

Výzkumníci zjistili, že u pacientů trpících diabetickou nefropatií ledviny filtrují vitamin C rychleji. „Snížená obranyschopnost organismu učí antioxidantům, která je důsledkem nízké hladiny vitaminu C, může přispívat ke zvýšené nemocnosti a úmrtnosti těchto pacientů na kardiovaskulární onemocnění“, uvedl dr. Hirsch, vedoucí studie.

Journal of Diabetes and Its Complications 1998;12:259-263

## ***Jen pár šálků...***

Podle výzkumníků z North Carolina's Duke University může dlouhodobé požívání kofeinu – v množství, které odpovídá pouze několika šálkům kávy denně – zvyšovat krevní tlak, tepovou frekvenci a hladinu stresu v dostatečné míře, aby došlo ke zvýšení rizika srdečního onemocnění.

Psychosom Med 60:327,1998

## ***Kuřáci a ztráta sluchu***

Výzkumníci na Univerzitě ve Wisconsinu zjistili, že kuřáci mají více než 1,5x vyšší pravděpodobnost, že přijdou o sluch, než nekuřáci.

J Am Med Assoc 279:1715,1998

## Cvičme s mírou

Je známo, že celoživotní pravidelná fyzická aktivita poskytuje dobrou ochranu proti civilizačním nemocem a předčasnému úmrtí. Jak mnoho však cvičit?

Výzkumníci v Londýně zhodnotili v roce 1978 zdravotní stav a úroveň tělesné aktivity u 7 000 mužů středního věku. O čtrnáct let později tyto muže znovu vyšetřili. Zjistili, že v porovnání s muži, kteří cvičili málo nebo jenom příležitostně, měli fyzicky aktivní muži o 50% nižší riziko úmrtí. Překvapivé ale bylo, že prospěšný účinek byl nižší u mužů, jejichž fyzická aktivita spadala do kategorie „středně a velmi intenzivní“, v porovnání s muži, kteří cvičili jen „s mírnou intenzitou“. Zdá se proto, že pravidelný mírně intenzivní pohyb – jako je např. chůze nebo jízda na kole – může být minimálně stejně efektivní pro prodloužení života jako intenzivnější sportování.

Lancet 351:1603,1998

## Betakarotén snižuje riziko rakoviny prsu

Podle nové švédské studie snižuje strava bohatá na betakarotén (což je antioxidant, který se nachází v mnoha druhích ovoce a zeleniny) riziko rakoviny prsu.

Ženy, jejichž strava obsahovala betakarotén po dvacet či více let před začátkem studie, měly nižší riziko onemocnění rakovinou prsu než ženy, jejichž strava obsahovala betakarotén pouze kratší dobu.

Epidemiology 1999;10:49-53

## Mrtvice a migrény

I když riziko mozkové mrtvice je u mladých žen relativně nízké, ženy, které často trpí migrénou, mají více než trojnásobné riziko mrtvice způsobené blokadou mozkové cévy (která tvoří 80% všech případů mozkové mrtvice) oproti ženám stejného věku, které migrénou netrpí. Další faktory, jako je užívání antikoncepčních prostředků, vysoký krevní tlak a kouření, riziko tohoto typu mozkové mrtvice rovněž zvyšovaly, z nich pouze kouření ovšem mělo výraznější vliv.

British Medical Journal 1999;318:1-5

# PROTEINOVÁ BOMBA

*Jezení nepřiměřeného množství bílkovin může vážně poškodit naše zdraví. Když naše strava obsahuje více bílkovin, než potřebujeme, jejich nadbytek se ukládá v játrech a je vylučován ledvinami v podobě močovin.*

Močovina má diuretický účinek, způsobuje, že ledviny pracují tvrději a vylučují více vody. Společně s vodou se močí ztrácejí minerály; a jedním z nejdůležitějších minerálů, k jejichž ztrátě tímto způsobem dochází, je vápník.<sup>54-58</sup>

Studie ukázaly, že u mladých mužů konzumujících stravu, která obsahovala více než 95 gramů bílkovin denně (což zhruba odpovídá stavu u nás), docházelo k negativní vápníkové bilanci i při velmi vysokém příjmu vápníku.<sup>55-56</sup> V jedné dlouhodobé studii dokonce měřili výzkumníci vápníkovou bilanci u dospělých lidí a zjistili, že když pokusné osoby konzumovaly pouhých 75 gramů bílkovin denně, docházelo u nich, i přes příjem vápníku, který dosahoval až 1400 mg denně, k tomu, že z těla se močí ztrácelo více vápníku, než bylo vstřebáno ze stravy (tzv. negativní vápníková bilance).<sup>58</sup> To by znamenalo, že u většiny lidí žijících u nás dochází každý den ke ztrátě určitého množství vápníku. Tento schodek musí být vyrovnán z uložených zásob vápníku – a těmi jsou v první řadě kosti. Konečným výsledkem tohoto stále pokračujícího procesu jsou o vápník ochuzené kosti, které se lámou pod nejmenším tlakem – tak může kýchnutí zlomit žebro anebo normální krok zlomit krček stehenní kosti. Tomuto stavu se říká osteoporóza a v bohatých zemích (k nimž se řadíme) k němu dochází asi u 25% žen starších pětadesáti let. V době, kdy je učiněna diagnóza, bývá již 50-75% původního kostního materiálu z kostry ztraceno.<sup>59</sup> Pozorování různých populací po celém světě ukazuje, že čím vyšší je příjem bíl-

kovin, tím běžnější je výskyt osteoporózy.<sup>60</sup> Afričtí Bantuové, žijící na rostlinné stravě s nízkým obsahem bílkovin a konzumující 47 gramů bílkovin a 400 mg vápníku denně, osteoporózou prakticky netrpí.<sup>61</sup> U genetických příbuzných Bantuů, černošské populace zkoumané ve Spojených státech, která konzumuje bohatou stravu s množstvím masa a mléčných výrobků, je osteoporóza téměř stejně běžná jako u bílého obyvatelstva.<sup>62</sup>

S vynikajícím příkladem účinku nadbytku bílkovin se můžeme setkat u Eskymáků, kteří konzumují stravu s velmi vysokým obsahem bílkovin – 250 až 400 gramů bílkovin z ryb, tuleňů a velryb denně, ovšem společně s vysokým příjmem vápníku v podobě více než 2 000 mg vápníku denně z rybích kostí. Tito velmi fyzicky aktivní lidé mají přesto jeden z nejvyšších výskytů osteoporózy na světě.<sup>63</sup>

Snížení obsahu bílkovin ve stravě je tedy nejúčinnějším prostředkem znovunastolení pozitivní vápníkové bilance. Z toho též vyplývá, že jedním ze způsobů prevence tohoto onemocnění by měla být nízkobílkovinná strava. V tomto onemocnění hraje roli i další faktory, mezi nimi fyzická aktivita a hormonální status.<sup>64</sup>

Vápník ztracený při stravě s vysokým obsahem bílkovin končí v moči a má za následek vysokou hladinu vápníku v systému ledvin. To napomáhá tvorbě bolestivých vápníkových ledvinových kamenů.<sup>65-68</sup> Vápníkové kameny jsou nejčastěji se nacházejícím druhem ledvinových kamenů

### PROCENTO KALORIÍ VE FORMĚ BÍLKOVIN V NĚKTERÝCH VYBRANÝCH POTRAVINÁCH

Rostlinné potraviny s nízkým...			
jablko	1	mango	4
datle	3	kokos	5
ananas	3		
středním...			
pomeranče	8	špagety	14
rýže	8	ovesné vločky	15
brambory	11	cibule	16
mandle	12	celozrnný	
kukuřice	12	pšeničný chléb	16
... a vysokým obsahem bílkovin			
celer	21	chřest	38
fazole	26	houby	38
hrách	28	tofu	44
čočka	29	špenát	49
sójové boby	34	tempeh	49
hlávkový salát	34	droždí	57
Živočišné potraviny			
mateřské mléko	5	hamburger	34
kravské mléko (3,5%)	21	makrela	37
sýr čedar	25	odtučněné mléko	41
jogurt	28	kuřecí maso	76
mléko (2%)	28	tvaroh	79

Je důležité vědět a dobře si pamatovat, že (s výjimkou diety založené na nízkokalorickém ovoci) nerafinované rostlinné potraviny snadno pokryjí potřebu bílkovin u dětí i u dospělých a že skutečným potenciálním zdrojem zdravotních problémů je nadbytek bílkovin ve stravě.

u lidí žijících v bohatých zemích. Zdraví napomáhající strava, která klade důraz na potraviny s nízkým obsahem bílkovin, dokáže tedy zabránit i tvorbě vápníkových ledvinových kamenů u většiny lidí; zvlášť výrazný prospěšný účinek přitom zaznamenávají lidé, kteří trpí opakovaným výskytem těchto kamenů.<sup>65-69</sup>

Pro některé jedince může být omezení příjmu bílkovin nutné nejen pro zlepšení zdraví, ale i proto, aby si vůbec zachovali život. Bílkoviny konzumované v množství, které přesahuje naše potřeby, totiž ničí ledvinovou tkáň a způsobují postupné zhoršování funkce ledvin.<sup>71,72</sup> Než se dožijí osmdesátky, ztrácejí lidé v bohatých zemích běžně až 75 procent funkce ledvin.<sup>71</sup> U někoho, kdo má normální ledviny, se i tato ztráta stává zřídka význačná, zdravé ledviny mají totiž zcela výjimečnou nadbytečnou kapacitu. Když však někdo trpí nějakým dalším postižením, jako je například cukrovka, ztráta jedné ledviny anebo poškození ledvin od jedovatých látek, pak se poškození způsobené bílkovinou stává kritickým. Když jsou lidé s částečnou ztrátou ledviny anebo jejich poškozením přivedeni na stravu s omezením příjmu bílkovin, jsou schopni uchovat si většinu zbývajících funkcí ledvin.<sup>71,72</sup> U těch nešťastných pacientů, kteří jsou ponecháni na stravě s vysokým obsahem bílkovin, dochází k postupnému zhoršování funkce ledvin – až do bodu, kdy se většina z nich již neobejde bez pomoci dialyzačního přístroje.

Bílkoviny se rozkládají v játrech a odpadní produkty tohoto rozkladu jsou poté vylučovány ledvinami. Jestliže některý z těchto orgánů přestane být schopen normálně fungovat, má to za následek nárůst produktů rozpadu bílkovin. Hromadění těchto látek způsobí, že postižená osoba velmi vážně onemocní. U lidí se selháváním ledvin nebo jater, kteří byli přeznamenáni na nízkobílkovinnou stravu, bylo zaznamenáno značné zlepšení jejich stavu.<sup>73-76</sup>

Pro pacienty s nemocnými ledvinami či játry existují ovšem ještě další dietní omezení. U většiny ledvinových onemocnění je mimořádně důležité udržovat nízkou hladinu sodíku, draslíku a fosfátů ve stravě. Vedení lidí s tímto a podobnými vážnými onemocněními vyžaduje přísný dohled odborníka, který se v tomto typu péče, a to jak po dietní, tak po lékařské stránce, velmi dobře vyzná.

Jídla s vysokým obsahem bílkovin obsahují zpravidla rovněž hodně purinů, což jsou primární stavební bloky nosičů našeho genetického kódu – DNA a RNA. Puriny se rozkládají na kyselinu močovou (ne na močovinu). Hromadění kyseliny močové v kloubech vede ke dně, což je bolestivý a znetvořující druh artritidy. Kyselina močová koncentrovaná v ledvinovém systému vede též u náchylných lidí ke tvorbě ledvinových kamenů z kyseliny močové. Stravou s nízkým obsahem bílko-

## **Když se např. z plnotučného mléka při výrobě mléka odtučněného odstraní tuk, relativní obsah bílkovin se zdvojnásobí.**

vin a s nízkým obsahem purinů lze tvorbu ledvinových kamenů zabránit a dnu snadno vyléčit.<sup>77-79</sup>

Většina živočišných produktů obsahuje již ze své podstaty velké množství bílkovin. Když je z takového produktu odstraněn tuk, procento kalorií přítomných ve formě bílkovin úměrně vzroste. Když je například z plnotučného mléka při výrobě odtučněného mléka odstraněn tuk, relativní obsah bílkovin se zdvojnásobí. Odstraňování tuku z potravin se tedy neobejde bez nepříznivých výživových důsledků.

Rostlinné potraviny obvykle obsahují méně bílkovin než živočišné produkty. Nejdůležitější výjimkou jsou luštěniny, tedy fazole, sójové boby, hrách a čočka. Tyto potraviny lze snadno konzumovat v tak velkých množstvích, že výsledkem je strava s nadbytkem bílkovin. Těšíte-li se dobrému zdraví, luštěniny by se měly objevit na vašem talíři maximálně jednou denně a jejich množství by nemělo přesáhnout jeden šálek vařených luštěnin. (Další rostlinné potraviny s vysokým obsahem bílkovin, jako je například hlávkový salát, špenát, droždí či houby, se obvykle konzumují v tak malých množstvích, že nemusí být zdravými lidmi vědomě omezovány.) Ti, kteří mají dodržovat dietu s přísně omezeným množstvím bílkovin, by se měli vyhnout veškerým rostlinným potravinám s vysokým obsahem bílkovin (viz tabulka). Do stravy lidí s nemocnými ledvinami či játry se někdy přidávají jednoduché cukry a bílkovin zbavené škroby, aby bylo dosaženo ještě většího snížení obsahu bílkovin ve stravě.

Nepochopení týkající se potřeby vápníku a bílkovin rozšířené u neoborné (laické) i odborné veřejnosti (a to včetně řady profesionálních výživářů) vedlo k zahrnutí nadměrných množství masa, mléčných výrobků a vajec do naší stravy. Vědecké studie vypracované během posledních šedesáti let našetřily jasně ukazují, že strava založená na škrobcích (obiloviny, brambory) a doplňovaná ovocem a zeleninou je vynikajícím zdrojem bílkovin a je proto základem té nejlepší výživy. □

**Z materiálů dr. J. McDougalla, ředitele střediska zdravého životního stylu při St. Helena Hospital v Kalifornii. (Drobné číslice v textu jsou odkazy na literaturu - její přehled vám na vyžádání zašleme.)**

## **Alzheimerova choroba a pohyb v mládí**

Starší lidé, kteří uvádějí, že se v mládí pravidelně věnovali sportovním aktivitám, jako je běhání, tenis, bruslení, golf, plavání nebo jízda na kole, mají nižší riziko onemocnění Alzheimerovou chorobou.

Z 50. výročního zasedání  
Americké neurologické akademie

## **Ledový muž a přírodní léčebné prostředky**

Italští vědci hlásí, že „ledový muž“ objevený na úpatí ustupujícího alpského ledovce, kde ležel pohřbený po asi 5 300 let, trpěl parazity, proti nimž užíval přírodní léčebné prostředky. Pozůstatky muže se výjimečně dobře uchovaly.

Zdá se, že muž věděl, že trpí parazitem (který způsobuje břišní bolesti a anémii a jehož pozůstatky se podařilo zjistit při analýze mužova konečníku), protože vědci u něj objevili plody rostliny *Piptoporus botulinus*, které obsahují oleje, které jsou pro parazity toxické a látky, které účinkují jako silné projímadlo. Tyto látky by způsobily „vyloučení mrtvých a umírajících červů i jejich vajíček“, napsal vedoucí výzkumného týmu, profesor Luigi Capasso z university v italském Chieti.

Výzkumníci rovněž zjistili, že „ledový muž“ měl na těle několik jizev způsobených řezy do kůže, do kterých byly položeny byliny, které byly napařovány. Většina těchto „tetování“ byla nad klouby postiženými artrózou, uvedl profesor Capasso, který dále spekuloval, že muž „mohl takto provádět lokální terapii proti svalovým a kloubovým bolestem“.

The Lancet 1998;352:1864

## **Deprese ve stáří souvisí s rakovinou**

Starší lidé, kteří trpí po šest či více let chronickou depresí, mají oproti svým stejně starým duševně zdravým spoluobčanům téměř dvojnásobné riziko onemocnění rakovinou.

Journal of the National  
Cancer Institute  
1998;90:1856-1857, 1888-1893

# CO JE TO MAZDAZKAN?

Mazdazkan je filozoficko-náboženské hnutí založené na přelomu století Otomanem Zar-Adusht Hanishem. Název „mazdazkan“ se skládá ze tří slov, jejichž význam ve staroíránském jazyce awesta je: *ma* – veliký, dobrý; *zda* – poznávat a přemýšlet; *znan* – ovládnout.

Mazdazkan má tedy vést k zlepšení tělesných i duševních schopností člověka. Součástí tohoto filozoficko-náboženského systému je i pečlivě vypracovaný systém stravování.

Život zakladatele mazdazkanu je plný tajemství a nejasností. Narodil se jako Otto Hanish v prosinci roku 1844 nebo 1854, jako místo narození se uvádí Posen, Lipsko, Chicago nebo Teherán (i velké lexikony se rozcházejí v datu a místě narození). Samotný Hanish prý označil za místo svého narození hlavní město Íránu. V Teheránu údajně pracoval jeho otec jako ruský vyslanec. Kdy a kde dr. Hanish zemřel, se (na rozdíl od počátku jeho života) ví přesně. Bylo to 29. února 1936 v Los Angeles.

Otto Hanish vystudoval medicínu a za svého pobytu v Asii přišel do styku se staroperským učením Zarathustras. Základem tohoto učení je dualismus mezi světlem a tmou, pravdou a lží. K dosažení tělesného a duchovního zlepšení člověka používá toto učení mnoha prostředků, jako např. správné výchovy (dokonce ještě před narozením), umění sebeovládání, systému správného dýchání a samozřejmě i správného stravování.

Dr. Hanish tvrdil, že výživa plní dvě důležité funkce: za prvé dodává tělu energii (která je pak využívána ke tvorbě tělesného tepla), za druhé pomáhá vždy znovu a znovu vytvářet buňky potřebné k výstavbě těla (pro tento druhý úkol je nezbytná sluneční energie uložená v potravinách). Mazdazkan uvádí pět pravidel správné výživy.

## VÝŽIVA MÁ ODPOVÍDAT STÁŘÍ ČLOVĚKA

Podle tohoto učení se mladí lidé nacházejí ve fázi budování a proto potřebují potraviny bohaté na živiny – jako pokrmy z mouky, medu, různých sirupů a zralého ovoce. V pokročilém věku se mají konzumovat očišťující potraviny – jako ovoce,

zelenina a pokrmy z pšenice. Luštěniny jsou vhodné v mládí i ve stáří.

## VÝŽIVA MÁ ODPOVÍDAT ROČNÍMU OBDOBÍ

Tato část učení je velice složitá, jejím základem je víra v různou koncentraci magnetických sil v průběhu roku. V červenci údajně dochází k největšímu nahromadění magnetických sil. Odhlédneme-li od těchto komplikovaných schémat, můžeme zjednodušeně konstatovat, že mazdazkan obecně doporučuje konzumovat především ty potraviny, které dozrávají v tom ročním období, ve kterém se právě nacházíme. Mazdazkan odmítá konzumaci konzervovaných potravin.

## VÝŽIVA MÁ MÍT HARMONIZUJÍCÍ ÚČINEK

Podle mazdazkanu lze rozdělit lidi na dvě skupiny – na „elektricky“ nebo „magneticky schopné“. „Elektricky schopní“ lidé vidí smysl života v materiálních věcech, mají rádi pohodlí a bohatý společenský život. Jsou přátelští, zábavní a lehkovážní. Jejich kosti jsou křehké, mívají problémy s trávením a sklony k obezitě. Správnou výživou jsou pro ně hlavně potraviny bohaté na cukr a kyseliny, jako je např. ovoce.

Mezi „magneticky schopné“ lidi patří chladní a uzavření introverti, zaměřeni na své nitro, na svůj vlastní duševní svět. Tyto lidi stojí hodně námahy se projevit.

## VÝŽIVA MÁ BÝT PŘÍZPŮSOBENA TEMPERAMENTU

Podle mazdazkanu lze lidi rozdělit i podle temperamentu, na základě toho, na co kladou především důraz – a to na intelektuálně, duchovně či materiálně založené.

Intelektuálně založený člověk je závislý především na správné funkci svého mozku, proto potřebuje potraviny bohaté na fosfor (jako je např. pšenice). V omezeném množství by měl konzumovat mléčné produkty a vejčička. Všeobecně by intelektuálně založení lidé měli jíst všechno, co roste ve výšce, a také produkty, které jsou barvy bílé nebo žluté. Doporučuje se konzumace tropického ovoce, mandlí, salátů a – na posílení nervů – pití bylinkových čajů.

Duchovně založený člověk měl především konzumovat produkty, které rostou na zemi a které jsou barvy zelené a modré. Ve velice omezeném množství by měl požívat mléčné výrobky, kávu, čaj. Vhodné je pro něj subtropické ovoce, různé obiloviny, saláty, dušená a pečená zelenina.

Materiálně založený člověk miluje podle mazdazkanu především ovoce a plody, které rostou pod zemí a jsou barvy červené a hnědé (mezi takové potraviny patří např. různé tropické a subtropické ovoce, mrkev, brambory či cibule). Základem jeho stravy by měly být polévky, kaše, zapéčená zelenina, saláty, měl by konzumovat hodně mléčných produktů.



MATERIÁLNĚ ZALOŽENÝ ČLOVĚK MILUJE PODLE MAZDAZKANU PŘEDEVŠÍM PLODY, KTERÉ ROSTOU POD ZEMÍ A JSOU BARVY ČERVENÉ A HNĚDÉ - MEZI TAKOVÉ POTRAVINY PATŘÍ NAPŘÍKLAD BRAMBORY.

Nemají obvykle rádi tělesnou námahu, mívají silné kosti a dobré trávení a nemají sklony k tloustnutí. Takoví lidé by podle mazdazkanu měli jíst především potraviny, které obsahují hodně soli, jako je například zelenina.

## POTRAVINY SE MAJÍ SPRÁVNĚ KOMBINOVAT

Mazdazkanu vyznává správné a nesprávné kombinace potravin. Mezi neslučitelné dvojice patří např. peckovité ovoce a zelenina, cukr a ovoce, sůl a zelenina,

**K dosažení tělesného a duchovního zlepšení člověka používá mazdaznan mnoha prostředků, jako např. správné výchovy (dokonce ještě před narozením), umění sebeovládání, systému správného dýchání a samozřejmě správného stravování.**



## KONEČNĚ KOMBUCHA!

*Hledáte způsob, jak zlepšit své trávení, zvýšit svou odolnost, snížit svůj tlak, odbourat přebytečný cholesterol, zlepšit pružnost cévního systému, podpořit funkci jater, vyčistit svůj organismus nebo snížit svou váhu? Jednou z možností může být třeba právě pro vás starý čínský nápoj kombucha.*

Kombucha je fermentovaný nápoj s lahodnou chutí a unikátními léčebnými účinky. Je to 100% přírodní produkt (bez přídavku umělých chemických látek), který vzniká kvašením společenství mikroorganismů v živném roztoku čaje a cukru (za přísně kontrolovaných výrobních podmínek a za předepsané teploty). Kvašením vznikají lidskému organismu prospěšné enzymy a řada dalších cenných látek – např. vitamíny řady B, kyselina mléčná, jablečná a glukoronová, laktobacily a minerální látky.

Jedním z hlavních důvodů, proč kombucha účinkuje na široké spektrum nemocí, je její neobyčejná schopnost odbourávat z těla škodlivé látky (i těžké kovy, alkohol, nikotin a mnohé další – čistící účinek se přitom projevuje v celém organismu). Významnou roli hraje přitom zejména obsah kyseliny glukoronové. Jakmile vyloučíme z těla toxiny, mnoha orgánům se vrátí jejich přirozená schopnost správné funkce.

Kombucha čistí žlučník, stimuluje funkci jater a posiluje ledviny. Kombucha harmonizuje činnost slinivky a žaludku, rychle pomáhá řešit vleklé problémy se zácpou a celkově povzbuzuje metabolismus. Pravidelné pití několikrát za den působí proti dně, tvorbě močových kamenů, zánetům žaludeční sliznice a vysokému krevnímu tlaku.

Ve Švýcarsku bylo již v šedesátých le-

tech při jednom vědeckém výzkumu zjištěno, že pití kombuchy je (vzhledem k obsahu bakterií mléčného kvašení) prospěšné pro střevní mikroflóru (což má význam pro celkovou imunitu organismu). Obliba kombuchy se následně v této zemi tak zvýšila, že ji začaly prodávat i lékárny.

Kombucha je vhodná při léčebných půstech (a to nejen pro své čistící vlastnosti, ale i vyrovnáváním hladiny glukózy při náhlém poklesu cukru v krvi). Pití kombuchy se projevuje mimo jiné i zjemněním a vyčištěním pokožky. Protože má kombucha výrazné účinky při kožních poruchách, v některých zemích ji používají jako masážní roztok při celulitidě. V některých případech byl zaznamenán pozitivní účinek kombuchy i při padání vlasů.

Kombuchu lze doporučit také těm, kdo trpí nervozitou, nespavostí, chronickou únavou, duševním stresem a žaludeční neurózou.

V Brazílii, kde je kombucha oblíbeným nápojem, si velmi cení její schopnosti snižovat váhu. K tomu účelu doporučují pít ji třikrát denně před jídlem.

Na našem trhu se vyskytují dva druhy kombuchy, jednak v černém čaji, což je původní recept, novinkou pak je kombucha v čaji zeleném, která je navíc prospěšná i antioxidantními účinky, které jsou tomuto čaji vlastní. (Pouze zelený čaj obsahuje speciální látky – katechiny, které výrazně potlačují růst rakovinných buněk.) Zdravotní účinky kombuchy se v tomto případě ještě zvyšují.

Kombucha je – vzhledem ke svému přírodnímu charakteru, detoxikačním a léčivým účinkům a lahodné chuti – unikátním nápojem, který může úspěšně nahradit mnohé nápoje, které si vedle přívlastku (možná) „chutný“ adjektivum „zdravý“ napsat rozhodně nemohou. Ideální je vypít skleničku kombuchy (2 dl) nalačno před snídaní, možno je ovšem pít i více přes den. □

Miriam Theimerová

dva různé druhy pokrmů z mouky nebo dva různé pokrmy z bílkovin. Za správné kombinace se považují např. rýže a jogurt, salát a jídlo z vajec, chleba a ovoce nebo ořechy.

K přípravě zeleniny používají zastánci mazdaznanu zvláštní hrnce s velice tlustým dnem, které umožňují její dušení v trošce oleje bez přidání vody. V západní Evropě a v USA se ve speciálních obchodech dají koupit hrnce vyrobené podle předlohy dr. Hanishe. Jedná se o smaltovaný hrnec s tlustým dnem, který má čtyři oddělení umožňující dusit současně (ale přitom odděleně) čtyři druhy zeleniny.

### HODNOCENÍ

Najít v České republice zastávce mazdaznanu je jistě vzácností. Mazdaznan představuje ve své podstatě lakto-ovo-vegetariánský způsob stravování doplněný řadou dalších doporučení, z nichž mnohá jsou součástí náboženského systému. Není naším úkolem tato doporučení racionálně hodnotit. Věřte-li, že lidský duch je tvořen rovnováhou mezi působením elektrických a magnetických sil, můžete následně věřit i v pravdivost výživových doporučení vycházejících z tohoto pravidla.

Nicméně, vzhledem ke zdravému důrazu na konzumaci ovoce, zeleniny, obilovin a luštěnin, lze tento stravovací systém s výhodou použít při léčbě celé řady civilizačních onemocnění. □

**MUDr. Peter Pribiš, Dr.P.H., autor článku i celého seriálu „Cesty ke zdraví“, je absolventem Fakulty všeobecného lékařství UK a absolventem oboru výživa a preventivní medicína na School of Public Health na Loma Linda University v Kalifornii.**

**přírodní léčebné prostředky**

## Otázky & odpovědi

**O: Četl jsem již vícekrát, že jsou ořechy zdravé. Jsou ale také velmi tučné. Jsem proto trochu zmatený: měli by lidé, kteří mají nadváhu, jíst ořechy nebo ne?**

O: Snížení množství tuku ve stravě je důležité nejen při snaze o snížení nadbytečné váhy. Každý by měl být opatrný a vybíravý, jaké tuky do své stravy zařadí. Některé potraviny s vysokým obsahem tuku – jako jsou některé sójové produkty, olivy, avokádo, ořechy a semena – patří mezi zdravé potraviny, zatímco potraviny živočišného původu a mnohé průmyslově upravované, rafinované potraviny, které obsahují velká množství transmastných kyselin a saturovaných tuků, mezi ně rozhodně nepatří.

Ořechy jsou bohaté na mononesaturované tuky, esenciální mastné kyseliny a některé fytochemikálie. Výzkum prováděný na Univerzitě Loma Linda (který je součástí velké adventistické studie) naznačuje, že lidé, kteří jedí ořechy, se těší lepšímu zdraví, než lidé, kteří je nejedí. Můžeme proto podporovat zahrnutí ořechů do stravy, i když se pokoušíte shodit na váze. Je ale pravda, že ořechy jsou velmi tučné. Čtvrt šálku mandlí poskytně 165 kalorií a skoro 15 gramů tuku. Když budete jíst příliš mnoho ořechů, nezbude vám ve vašem jídelníčku místo na další zdravé potraviny. Pro někoho, kdo chce shodit na váze, je rozumné jíst několikrát týdně dvě až tři polévkové lžíce ořechů. To je dost málo, ale můžete z nich získat větší užitek, když je budete užívat jako koření. Ořechy dávají jídům skvělou chuť, mixujte je proto do salátů, obilninových jídel a podobně. Anebo můžete sypat zeleninu najemno posekanými ořechy.

Z Vegetarian Nutrition & Health Letter, Sep 98, Vol. 1, Number 9

**VELKÝ VÝBĚR  
BIOPOTRAVIN  
COUNTRY LIFE  
Melantrichova 15  
Praha 1**

## RIZIKO KONFRONTACE

*Možná nejtěžším z obtížných a nebezpečných úkolů, které před nás staví láska, je uplatňovat vlastní moc s pokorou. Nejobvyklejším příkladem je nesouhlas s milovanou osobou. Při každé takové konfrontaci vlastně tomu druhému říkáme: „Mýlíš se. Pravdu mám já.“*

Jestliže muž vyčítá ženě její chladnost, chce tím říci: „Jsi frigidní, je to tvoje chyba, že na mne nereaguješ s větším nadšením, ačkoli jsem sexuálně i jinak v pořádku. Ty máš problém, já ne.“ Žena, která se zlobí na muže, protože netráví dost času s ní a s dětmi, mu vlastně naznačuje: „Příliš se věnuješ práci, a to je chyba. I když je to tvoje práce a ne moje, mám v tom větší jasno než ty a vím, že by bylo správnější, abys svůj čas a energii investoval jinam.“ Rodiče, partneři i lidé v jiných rolích to dělají běžně, každou chvíli: rozdávají kritiku napravo, nalevo, střelíjí od boku. Taková kritika, pronášená obvykle impulzivně, ve chvílích hněvu či podráždění, přispívá spíše k nesouladu a zmatku v tomto světě než k jeho vyjasnění.

Pro skutečně milujícího člověka není snadné se odhodlat ke kritice nebo nesouhlasu; ví totiž, jak těžké je nesklouznout k aroganci. Nesouhlas s milovanou osobou znamená, že se vůči ní stavím do pozice morální nebo intelektuální převahy (přínejmenším v dané konkrétní oblasti). Opravdová láska však uznává a respektuje jedinečnou osobnost a nezávislost toho druhého. Milující člověk, který si cení jedinečnosti a odlišnosti milované osoby, bude dlouho a pečlivě vážit, než dojde k závěru: „Mám pravdu a ty se mýlíš. Víím lépe než ty, co je pro tebe dobré.“ V životě se občas stává, že někdo ví, co je pro druhého dobré, lépe než on sám; prostě dané věci lépe rozumí a je v tomto ohledu moudřejší. V takovém případě má tento moudřejší jedinec, kterému záleží na duchovním růstu toho druhého, přímo povinnost ho s tímto problémem konfrontovat. Milující člověk proto často prožívá dilema mezi respektem k nezávislosti milované osoby a odpovědností, která mu velí zasáhnout a vést, když to ten druhý zjevně potřebuje.

Toto dilema se dá vyřešit jen pomocí přísného sebezpytování. Musíme pečlivě zkoumat, jaká je vlastně hodnota naší „moudrosti“ a zda naše potřeba ujmout se vedení nemá nějakou skrytou motivaci. „Vidím to všechno vskutku jasně nebo

vycházím ze sporných předpokladů? Rozumím opravdu své milované (svému milovanému)? Co když je její (jeho) cesta ta správná a mé nepochopení je důsledkem omezenosti mého vlastního pohledu? Jsem přesvědčen, že milovaná (milovaný) potřebuje zásah zvenčí – nesloužím tím však nějakému vlastnímu cíli?“ Tyto otázky si ti, kdo skutečně milují, musejí klást stále. Právě co nejobektivnější sebezpytování je základem pokory a mírnosti. Jak říká anonymní britský mnich a duchovní učitel ze čtrnáctého století: „Pokora neznamená nic jiného než pravé poznání sebe sama. Kdo vidí a cítí, jaký vskutku je, je zajisté člověk pokorný.“

Kritizovat nebo konfrontovat někoho jiného tedy můžeme dvěma způsoby: s instinktivní a spontánní jistotou, že máme pravdu, anebo po přísném sebezpytování a dlouhých pochybnostech s přesvědčením, že ji nejspíše mít budeme. První způsob je arogantní; rodiče, manželé, učitelé a vůbec lidé ho používají dennodenně. Bývá většinou neúspěšný, protože vede spíše k odporu a dalším nezamýšleným účinkům než k růstu. Druhou možností je cesta pokory. Není obvyklá, neboť vyžaduje, abychom opravdu překročili své hranice, ale má větší šanci na úspěch a podle mých zkušeností není nikdy destruktivní.

Velké množství lidí se z toho či onoho důvodu naučí potlačit svou instinktivní tendenci kritizovat jiné nebo s nimi nesouhlasit, ale nejdou už o nic dále. Uchýlí se do morálně nedobytné tvrze pokory a nikdy se neodváží vzít moc do svých rukou.

Takovým člověkem byl například jeden kazatel, otec mé pacientky, čtyřicátnice, která trpěla celoživotní depresivní neurózou. Matka této pacientky byla zlostná, agresivní žena, která terorizovala celou rodinu svými výbuchy vzteku a diktátorskými způsoby; nezřídká svého muže fyzicky tloukla před očima vlastní dcery. Kazatel se nikdy nebránil a radil dceři, aby také jako odpověď na matčino řádění nastavila druhou tvář a ve jménu křesťanské shovívavosti byla vždy uctívá a poslušná. Když má pacientka zahajovala psychoterapii, vážila si svého otce pro jeho mírnost a „láskyplnost“. Netrvalo však dlouho a začala chápat, že jeho mírnost je vlastně slabostí a že ji o správnou rodičovskou péči připravil právě tak otec svou pasivitou, jako matka svým bezohledným egocentrismem. Konečně zjistila, že otec neučinil nic, aby ji chránil před zlem, které představovala matka, a vlastně mu vůbec nevzdoroval. Dcera proto neměla jinou možnost, než přijmout jako vzor buď matčin krutý despotismus, anebo otcovu falešnou pokoru.

Jestliže je konfrontace pro duchovní růst nezbytná, ale my jí nejsme schopni, pak je to projev nedostatku lásky stejně



jako nepromyšlená kritika, odsudek nebo jiné formy aktivního poškozování. Pokud rodiče své děti milují, musí je občas konfrontovat a kritizovat – mírně a opatrně, nicméně aktivně. Musí jim také dovolit, aby ony konfrontovaly a kritizovaly je. Podobně musí i mezi milujícími manžely docházet k opakovaným názorovým střetům, má-li jejich vztah sloužit duchovnímu růstu obou. Žádné manželství nelze považovat za vskutku úspěšné, pokud muž a žena nejsou nejlepšími kritiky jeden druhého. Totéž platí o přátelství: podle tradiční představy by mělo být bezkonfliktním vztahem, dohodou o vzájemném drbání na zádech, která se opírá výlučně o vstřícnost a zdvořilost, jak to předepisuje dobré vychování. Takové vztahy jsou zákonitě povrchní, bez důvěrnosti, a název přátelství ani nezasluhují. Vzájemné láskyplné střetávání je nezbytnou součástí všech kvalitních a přínosných mezilidských vztahů; bez ní jsou buď neúspěšné, nebo povrchní.

Když někoho konfrontujeme nebo kritizujeme, je to proto, že chceme vnést do jeho života změnu. Zjevně existuje mnoho jiných a často i lepších způsobů, jak ovlivnit průběh dění, než konfrontace nebo kritika, například náznak, příklad, odměna a potrestání, otázky, povolení nebo zákaz, tvorba zkušeností, spolupráce při organizaci a další. Milující osoba by se tímto učením měla zabývat. Chce-li povzbudit duchovní růst druhých, musí v každém jednotlivém případě hledat nejúčinnější způsob, jak toho dosáhnout. Než začnou milující rodiče rozhodovat, co je pro jejich dítě nejlepší, musí nejdříve podrobit pečlivému zkoumání sami sebe a své hodnoty. Teprve pak by se měli důkladně zamyslet nad povahou a schopnostmi svého dítěte a rozhodnout, zda bude účinná spíše konfrontace než chvála, zvýšená pozornost nebo vyprávění pohádek atd. Sdílet někomu svůj nesouhlas s něčím, co prostě

nemůže změnit, bude přinejlepším ztrátou času; nejspíše to bude i škodlivé. Jestliže chceme být slyšeni, musíme hovořit jazykem, jemuž náš posluchač rozumí, a na úrovni, na níž je schopen jednat. Chceme-li milovat, musíme být schopni svou komunikaci přizpůsobit schopnostem milované osoby.

Je tedy jasné, že uplatňovat moc s láskou je náročné, ale proč by to mělo být nebezpečné? Problém je v tom, že čím více milujeme, tím jsme pokornější, a čím jsme pokornější, tím více nás děsí, jaký obrovský potenciál arogance se v používání moci skrývá. Jaké mám vůbec právo ovlivňovat život svých bližních? Jakým právem chci rozhodovat, co je nejlepší pro mé dítě nebo partnera (mou zemi nebo celé lidstvo)? Co mi dává právo věřit tomu, jak věci chápu já, a pak svou vůli vnucovat světu? Jakým právem si chci hrát na Boha?

Právě v tom spočívá nebezpečí. Kdykoli totiž uplatňujeme moc, hrajeme si ve skutečnosti na Boha, protože se snažíme ovlivnit dějiny světa a lidstva. Většina rodičů, učitelů, vůdců – většina z nás, kteří nějakou moc máme – si to vůbec neuvědomuje. Uplatňujeme ji arogantně a bez patřičné sebekontroly, kterou vyžaduje láska. Zůstáváme v blaženě, ale destruktivní nevědomosti o tom, co vlastně děláme. Ti z nás, kteří skutečně milují a směřují proto k moudrosti, si to však uvědomují. Vědí také, že jedinou alternativou je nečinnost a neschopnost. Láska nás nutí hrát si na Boha s plným vědomím toho, co děláme. Milující osoba se ujímá odpovědnosti právě s tímto tíživým vědomím; nehraje si proto na Boha lehkomyšlně, snaží se naopak co nejlépe plnit Jeho vůli. □

**Z nejúspěšnějších knih amerického psychoterapeuta a spisovatele M. Scotta Pecka „Nevyšlapanou cestou“. Vydalo nakladatelství Argo.**

## Chceš být zdravý?

*V Jeruzalémě je u Ovčí brány rybník, hebrejsky zvaný Bethesda, a u něho pět sloupořadí. V nich léhávalo množství nemocných, slepých, chromých a ochrnutých. Byl tam i jeden člověk, nemocný již třicet osm let. Když Ježíš spatřil, jak tam leží, a poznal, že je už dlouho nemocen, řekl mu: „Chceš být zdravý?“ Nemocný mu odpověděl: „Pane, nemám nikoho, kdo by mě donesl do rybníka, jakmile se voda rozvíří. Než se tam sám dostanu, jiný mě předejde.“ (Jan 5,2-7)*

*Ježíš tomu člověku klade otázku: „Chceš být zdravý?“ Co byste čekali, že muž odpoví? Místo nadšeného „ano“ začne uvádět důvody, výmluvy, proč zdravý být nemůže.*

*Ježíš se toho muže ptá na jeho touhy, on ale začne mluvit o svých problémech. Zdá se, že je to právě to, čím se liší optimista od pesimisty. Optimista vidí i v problémech možnosti, pesimista však v možnostech vidí problémy. Jeden vidí příležitosti, druhý překážky.*

*My lidé rádi mluvíme o problémech. Nejradyji mluvíme o problémech těch druhých, protože dnes ten, kdo je schopen kritizovat, je považován za inteligentního. O svých problémech mluvíme už méně, přesto však mluvíme, protože potom máme pocit, že jsme tím něco udělali pro jejich řešení.*

*Jenomže mluvit o problémech ještě neznamená, že budou vyřešeny. Naopak, často potom už nevidíme nic jiného, a problémy se nám zdají nepřekonatelné. Ale problémy se dají zvládnout, pokud máme nějakou vizi, nějaké sny a touhy. Žel, jedinou touhou mnohých je, aby byli bez problémů. Jenomže to není reálná touha, to je chiméra.*

*Mluvme dnes s Ježíšem o svých touhách, snech, představách. Pak uvidíme příležitost i v problémech, s nimiž se setkáváme na každodenní cestě životem.*

*ThDr. Daniel Duda*

# MENOPAUAZA JINDE...

*Opustíme západní průmyslová města pokrytá sazemi, hemžící se nectnostmi a křičící osamělostí a vydejme se studovat ženy v období přechodu v jiných krajích. A protože se jedná o kolébku západní civilizace, pojďme do jižní Evropy, do oblastí, které tvoří jižní a východní pobřeží Středoziemního moře.*

Každý ví, že světlo zde neuvěřitelně září, země vyniká neobyčejnou krásou... a že muži jsou zde šťastní a hrdí, protože být mužem znamená být hlavou rodiny a otcem mnoha dětí. A mají-li muži dosáhnout naplnění a nést svůj osud jako muži, jedno je k tomu nezbytné – manželka.

Ve společenstvích žijících okolo Středoziemního moře jsou na sobě muži a ženy těsně závislí; muž zde není celým mužem, není-li spojen ve svazek se ženou. Muži zde proto vkládají do hledání manželky veškerou svou sílu a energii. Vědí, že otec nenechá svou dceru opustit dům a jít prostě kamkoliv. A proto před tím, než získají ruku své milované, musí zaplatit svému budoucímu tchánovi určitou částku peněz – anebo její ekvivalent ve zboží – jako záruku. To vůbec neznamená, že by ženy byly kupovány a prodávány jako kusy nábytku, tento zvyk naopak poukazuje na to, že jejich hodnota je velmi vysoká a že jsou zcela nezávislými bytostmi. Otcové nepokládají za moudré svěřovat štěstí svých dcer mužům, kteří nedokázali, že jsou schopni postarat se o svou manželku a děti. Není-li mladý muž dost šetrný a nepracuje-li dostatečně tvrdě, aby dokázal získat dobytek nebo půdu, je nepravděpodobné, že dokáže učinit svou ženu šťastnou. Otec dá přednost tomu, aby jeho dcera zůstala doma, než aby ji vystavil životu plnému mizérie v domě někoho, kdo není schopen poskytnout nějakou záruku. Muži, kteří se chtějí oženit, musí proto zaplatit otcovi své vyvolené věno, které ona dostane o svém svatebním dni. Věno, společně s dary od otce, zůstane jejím majetkem. Tito mužové, kteří mají vysokou sebeúctu, hledají ženy se stejnou charakteristikou; a věno placené budoucím ženichem a otcem nevěsty je znamením její velké hodnoty.

Sňatek je proto pro mladého muže tím nejdůležitějším. Aby jej dosáhl, přinese jakoukoliv oběť. Když přijde den, kdy má nevěsta opustit svůj rodný dům a vstoupit

do domu svého manžela, obtížena dary, které reprezentují její investici do jejich společného podniku – dary, které navždy zůstanou její a které bude moci svobodně investovat, aby zvětšila společný majetek – cítí se jako královna, která vstupuje do svého království. Jak by se nemohla cítit hrdá? Její manžel pro ni opustil svého otce a svou matku. Vybral si ji mezi několika dalšími a nyní budou „jako jeden“, provždy nerozlučně svázáni. Budou sdílet radost i zármutek, nést společnou zodpovědnost, potýkat se se stejnými překážkami. Jejich láska je zcela proměněná a vytvoří z nich rodinu – protože děti na sebe jistě nenechají dlouho čekat. Budou poté společenstvím individualit svázaných vzájemnou odpovědností a pouty vzájemné úcty a vděčnosti.

Vyvolená žena a uctívaná matka – ale středomořská žena je také chytrým a nezbytným obchodním partnerem, a to je velmi důležité. Vede svou domácnost způsobem, jakým se na Západě vede podnik. Dohlíží na pracovníky, kteří pomáhají na poli nebo v domě, nakupuje suroviny potřebné pro řadu svých aktivit, prodává, co vyprodukuje, sama investuje zisk a přitom nezapomíná na dobročinnost – její moudrost je všemi uznávaná.

Taková žena není žádným objektem – právě naopak! Jedná se o nezávislou osobu, „nad perly cennější“. Biblická kniha Přísloví obsahuje nádhernou báseň, která opěvuje přednosti takové ženy. (Zajímavé

je, že v židovských domácnostech měli manželé číst tento text shromážděné rodině při západu slunce každý pátek, na závěr pracovního týdne.)

Je nepopíratelným faktem, že žena od Středoziemního moře, ať už křesťanka, židovka nebo Arabka, zastává od chvíle svého sňatku důležité sociální postavení. Skutečností, které si povšimla řada antropologů, je, že toto sociální postavení se s přibývajícím věkem nezmenšuje, ale naopak nabývá významu, a když přichází klimakterium (období přechodu), většina těchto žen je na vrcholu své slávy. Z jejich synů se stávají dospělí mužové a z jejich dcer dospělé ženy. Rodina se rozrůstá a jejich moc úměrně tomu roste také. I když ztratí své vlastní dcery, získají snachy a bude jim tak dáno vládnout nad skvělým velkým domem – a to až do konce jejich dnů. Jak čas ubíhá, tyto ženy se stávají stále více středobodem lásky, věrnosti a uctívání svých manželů, synů, jejich manželek i vnoučat.

Silná sebeúcta těchto žen je zcela zřejmá. Jsou šťastné, že jsou ženy, protože jsou hrdé na to, že jsou matkami. Jejich děti, zvláště jejich synové, jim dávají identitu – synové jimi přivedeni na svět, jimi odkojení a vychováni, synové dosud milovaní a s láskou opatrovaní – i dcery, které porodily děti jejich budoucím manželům, jim přinášejí vědomí velké sociální důležitosti. Zvláště, když jsou jejich děti v chování skromné a každý ví, že budou bohaté



**To, že se nemusí snažit zůstat krásnou, aby si jí někdo všimnul, silný pocit sebeúcty, který se s přibývajícím věkem ještě stupňuje, autonomie při vedení dětí, služebnictva i obchodních záležitostí, to všechno ještě plně nevysvětluje fakt, že klimakterium není pro ženu žijící v oblasti Středomoří žádnou zvláštní událostí.**

obdarovány otcem, který si je dobře vědom jejich velké ceny.

Jedná se o velmi zvláštní ženský svět a odložíme-li stranou naše západní předsudky, snadno nazříme, že středomořská žena, byť „ovládaná“ svým otcem a poté svým manželem, je oproštěna od mnoha stresů a vede od narození až do smrti velmi stabilní život. Jedná se o podnikavou, ambiciózní ženu, která je v rámci své domácnosti zcela nezávislá, plodná a aktivní. Ano, jistě, tyto ženy žijí v hranicích domu svého manžela, ale žijí intenzivním, svobodným a důstojným životem.

To ale není všechno! Existuje ještě jeden důležitý aspekt, který musíme pochopit, chceme-li porozumět tomu, proč se tyto ženy při příchodu menopauzy necítí být v úzkých. To, že nemusí soutěžit s druhými ženami, že se nemusí snažit udržet si za každou cenu svou krásu (aby si jí někdo vůbec povšimnul či ji ocenil), silná sebeúcta, která se s přibývajícím věkem ještě stupňuje, autonomie při vedení dětí, služebnictva i obchodních záležitostí, to všechno totiž není dostatečným vysvětlením toho, že období přechodu není pro ženu žijící v oblasti Středomoří žádnou zvláštní událostí (která probíhá do tak značné míry prakticky bez povšimnutí). Musíme se podívat hlouběji. □

*pokračování příště*

**Z knihy „Menopause: A New Approach“ kanadské spisovatelky Daniele Starenkyj. Autorka se zabývá otázkou, proč se v naší kultuře stala menopauza nenormální stavem, který vyžaduje terapeutickou intervenci. Jsou ženy obětmi životního stylu, který podryvá samotné základy jejich existence?**

## PŘED DEŠTĚM

*Předpotopní svět neznal déšť. Věříme-li biblické zprávě, dá se to dokázat jednak veršem: (1. Mojžíšova 2,5.6) „... neboť Hospodin Bůh nezavlažoval zemi deštěm ... Jen záplava vystupovala ze země a napájela celý zemský povrch,“ a dále tou skutečností, že se poprvé objevila duha na obloze až po potopě.*

Vznik duhy je dnes dokonale objasněn. Jedná se o rozklad bílého světla na jednotlivé světelné vlnové délky a to tím, když svítí slunce a současně prší. Sluneční paprsky potom procházejí přes kapičky vody a tím dochází k jejich rozkladu na spektrální barvy. Kdyby v průběhu předpotopní doby přšelo, tak by musela nastat okolnost, že by se objevila duha.

Další dedukci lze připustit i tu myšlenku, že v předpotopním světě nebyly ani vodopády, neboť tam za slunečního počasí vzniká rovněž duha. To by znamenalo, že v tu dobu nebylo žádné skalnaté pohoří, které by mohlo dát vznik vodopádům. Voda, která se přes den z moře odpařila, kondenzovala v průběhu noci a ve formě mohutné rosy zavlažovala zemi. Z toho také potom vyplývá, že nebylo bouřek, vičhřic, nebyly záplavy, nebylo zemětřesení, ani vulkanické činnosti.

### NETVOŘILY SE FOSILIE

Za takových ideálních podmínek, kdy nevznikaly žádné katastrofy, se nemohly ani vytvářet žádné fosilie. Organismy, které zmíraly, se přirozeným způsobem rozkládaly a tlely. Maximálně mohly nějaké stopy zanechat mikroorganismy a nejjednodušší jednobuněčné živočichové. Tak je možné vysvětlit záhadu, kterou marně řeší evolucionisté, že se totiž život objevuje bezprostředně až v kambriu.

**Za ideálních podmínek, kdy nedocházelo k žádným katastrofám, se ani nemohly vytvářet žádné fosilie.**

**Organismy, které zmíraly, se přirozeným způsobem rozkládaly a tlely.**

V sedimentech kambria se nalézají miliardy a miliardy fosilií vysoce komplikovaných živých organismů. Nalézáme mezi nimi houby, korály, medúzy, červy, měkkýše a koryše. Tito živočichové jsou tak vysoce a komplikovaně organizováni, že by podle opatrných evolučních odhadů potřebovaly nejméně 1,5 miliardy let, aby se vyvinuly.

Co se však nalézá v horninách, které jsou starší než kambrium? K tomuto problému se vyjadřuje geolog Axelrod: „Ani jediná jednoznačně vícebuněčná fosilie nebyla nikdy nalezena v prekambriických horninách... Dnes je známo mnoho ložisek sedimentárních hornin, které bez přerušení jsou bezprostředně pod vrstvami kambriickými se spoustou vícebuněčných fosilií. Tyto sedimenty by se očividně hodily pro uchování a zachování fosilií, neboť jsou často identické s vrstvami nad sebou obsahujícími fosilie, a přece se v nich žádné fosilie nenalézají.“

Tak došlo podle fosilních nálezů k náhlému a velkému propuknutí života na vysokém stupni organizovanosti. Nalezené fosilie nedávají ani v sebemenším náznaku, že by tato kambriická zvířena pocházela z nějakých předešlých předků. Nebyla nalezena ani jedna fosilie, na níž by se dalo pohlížet jako na přechodnou formu mezi jednotlivými kmeny zvířecí říše. Při svém prvním výskytu byly tyto typy měkkýšů už stejně jasně rozlišeny jako dnes. Tak byli trilobiti vždy trilobiti, ramenonožci byli vždy ramenonožci, koráli nebyli nikdy nic jiného než koráli, medúzy byly vždy medúzy atd.

Ta skutečnost, že v kambriických vrstvách se nenalézají vyšší živočichové – obratlovci a savci, neznamená, že by v tu dobu ještě neexistovali. Z hlediska biblického a z hlediska potopy se to dá lehce vysvětlit tím, že první vody, které přišly na svět, spláchly pouze malé živočichy. Vyšší formy života mohly tomuto prvnímu náporu ještě utéci.

### ŽIVOČIŠNÁ ŘÍŠE

Horniny a v nich uchované fosilie svědčí o tom, že v předpotopní době, tedy za celosvětově příznivých klimatických podmínek, bylo větší rozšíření organismů do všech částí země, existovala větší rozmanitost druhů a odrůd, nežli kdykoliv potom na Zemi a živočichové dorůstali do větší výšky a objemu, než je tomu dnes.

Např. ve státě Alberta v Kanadě jsou nalézány kostry dinosaurů různých druhů v tisících exemplářích, od velikosti kohouta až po obludy třicet metrů dlouhé. Na území Kansasu

*pokračování na další stránce*

**EKOLOGICKÉ  
MYCÍ, ČISTÍCÍ  
A PRACÍ  
PROSTŘEDKY  
ECOVER  
COUNTRY LIFE  
Melantrichova 15  
Praha 1**

dokončení z předchozí stránky

v USA byly nalezeny pozůstatky vodního plaza, který je asi patnáct metrů dlouhý. Pokud jde o létající plazy, byla nalezena kostra s hlavou dlouhou téměř jeden metr a s rozpětím křídel přes šest metrů. Brontosaurus byl největším zvířetem předpotopního světa. Jeden takový exemplář tohoto prehistorického giganta je v muzeu v New Yorku. Je dvacet tři metrů dlouhý a podle odhadu přírodovědci by vážil asi třicet osm tun.

Byly nalezeny zkamenělé hlemýžďí skořápky o průměru až padesát centimetrů. Některé pravěké kobylky mají rozpětí křídel až osmnáct centimetrů, některé vážky těla dlouhá až čtyřicet osm centimetrů a rozpětí křídel šedesát jedna centimetrů. Ve státě Alberta v Kanadě byly nalezeny zkamenělé pozůstatky prehistorického netopýra, který má rozměry naší ovce s hlavou podobnou krokodýlí hlavě a s rozpětím křídel 4,5 metru. Atd. atd.

Největší zoologické zahrady se svými živočichy posbíranými ze všech koutů světa jsou ubohými sbírkami ve srovnání se živočištvem, které dříve žilo na naší zemi. Prof. Wallace má pravdu, když praví: „Je proto zřejmé, že žijeme ve světě ochuzeném po stránce zvířeny. Neboť největší a nejpodivuhodnější druhy zmizely.“

Všichni živočichové v předpotopní době žili ve zcela jiných klimatických podmínkách, než jsou dnes. Tato skutečnost vedla k tomu, že se vytvářely jiné poddruhy, jejichž fosilní pozůstatky dnes klasifikujeme jako vymřelé druhy určitých zvířat. Ty skutečně vymřely, neboť při potopě byly zachráněny jen základní typy čeledí. Po potopě nastaly zcela odlišné klimatické podmínky, které vedly k vytváření nových poddruhů, se kterými se setkáváme dodnes. □

**Z knihy ing. Blahoslava Balcara „Tajemství potopy“. Knihu vydalo nakladatelství Nový život.**

## ZA VESELOU SKROMNOSTÍ

*Míval jsem v mládí radost z téhle hry, mistrně jsem ji hrával. A cítím radost i dnes, kdy ji pro tebe píšu, můj dosud peněz a věcí chtivý bratříčku. Vzpomínám na svou dávnou skromnost a těším se, že snad i tobě – ale kdo ví? – jí způsobím radost. Nejkrásnější je působit radost, dopisem, úsměvem, podáním ruky, milováním, slovem, hrou na veselou skromnost.*

Chtěl jsem kdysi obstát ve vesmíru bez věcí, peněz, takřka bez jídla. Nejvyšší, nesplnitelná hra, musel jsem se jí nakonec vzdát. Ale bojoval jsem o každou maličkost, snažil jsem se žít s co nejméně věcmi, penězi, jídlem. Zdánlivě přízemní hra, ale krásná. Nehrál jsem ze šetrnosti ani z lakoty, chtěl jsem se jen zbavit hmoty a také mně bylo líto přírody. Kdyby všichni žili jako já (domníval jsem se), vydržela by zeměkoule, její lesy, vody, hlubiny i povětří o několik tisíciletí déle, než vydrží takhle. Lidé by méně potřebovali, méně vyráběli. Země by zůstala čistá, západy slunce by byly průzračnější, lidé lepší. Ale nenacházel jsem příliš následovatelů, i když jsem nežádal nic mimořádného. Nepřišel jsem zrušit novověk a nikoho nenutil žít v bídě, chtěl jsem pouze veselou skromnost.

Byl jsem pro tu hru dobře vybaven. Za války jako chlapec jsem viděl nouzi.

Zdaleka jsem nehynul hladu, ale naučil jsem se nežit v opicím nadbytku. Po válce jsem dostával od rodičů směšné kapesné. Kamarádi měli víc, dalo námahu nezaprknout, ale podařilo se to, nezačal jsem hru na trpkou skromnost. Na cestách jsem chtěl daleko a vysoko dojít a k tomu byla skromnost nezbytná: s těžkým batohem daleko nedojdeš. Nosil jsem v něm nejradyji nejen lehké, ale i jednoduché věci, protože jsem chtěl být co nejméně závislý na lidech, na jejich důvtipu a výrobkách. Dělal jsem věci, které měly chránit zeměkouli před zkázou, která na ni stejně čeká, a při tom jsem posiloval svoje sebevědomí přežit jen s tím, co umím. Zkus to také a neutrpíš škodu, bratříčku. Antický filosof napsal ve svých myšlenkách o štěstí a mravnosti již před tisíciletími, že nejpříjemněji užívají přepychu ti, kdo jej nejméně potřebují. Ve stáří budeš s radostí vzpomínat na doby, kdys takřka nic nepotřeboval. K radosti, ke štěstí, k milování nepotřeboješ vůbec nic. Obnaženou duši, nahé tělo. Vzpomínám na nejkrásnější dobu svého manželství, na začátek. Na podlaze ležel jen slámník, sláma zašitá v hrubém plátnu. Pod dřavou dekou dva horké dechy. Nic víc v místnosti nebylo. Z tak krásného začátku, úplné chudoby, z čiré soběstačnosti dvou dechů lze dlouho žít.

Nauč se skromnosti, můj po majetku bažící bratříčku! Musí ti přestat záležet na věcech, šatech, penězích, jídlech, ani nevíš, co všechno tím získáš! Většina lidí touží po věcech, na jejich získání zmaří takřka všechny prostředky. Chtějí mít stále nové lesklé hračky, touží se nazobat barevných titěrností. Stále zobají nové a jako z neumdlévajících řiti z nich do smetišť vypadávají jen málo opotřebované a dosud užitečné věci. Blažení lidé, kteří z lítosti nad



## **Odhazování nepatrně opotřebovaných věcí a nadbytečných jídel dosáhlo u nás tak vysokého stupně, že se podobá takřka přírodnímu jevu.**

zeměkouli a z úcty k lidské práci sbírají pochozené věci a vracejí jim život. Odhazování nepatrně opotřebovaných věcí a nadbytečných jídel dosáhlo v našich zemích tak vysokého stupně, že se podobá přírodnímu jevu a není nutno se stydět ho využít. Zahoubařit si na smetištích, zarybařit v popelnících. Jako lovci odcházeli kdysi ulovit zvěř, může potřebný člověk u nás odejít tam, kde nalezne nebo kde mu dají všechno, co potřebuje k životu. Nádobí, jídlo, lyže, nábytek, tužku, šaty, bicykl, sešit, ruksak, deku, provaz, knihu, sekeru, boty, kamna, lžiči, všechno. Ne z lásky, ale z vděčnosti za to, že je zbaví přítěže, kterou hned nahrazují novou. Lze žít takřka zadarmo, většina z nás žije v čarovném lese, v hříšném nadbytku. Odhazování starých, dosud užitečných věcí připomíná vraždy. S čím jsi zestaral, co ti bylo věrné a sloužilo ti, cos měl rád, to si pěkně po eskymácku ponech až do smrti, bratříčku! Nůž, hrnec, dům, manželku, loď, všechno. Marnění věcí je hříšné. Co může být krásnějšího než do úplného roztrhání nosit starý batoh? Žluklý, tibetsky vyhlížející vak, o kterém víš, že s tebou prošel krásné kraje, nosil tvoje věci a pomáhal ti žít, prožil s tebou dobré i zlé? Jak ho můžeš odhodit a koupit si nový?

Pohoršujeme se nad ještě bohatšími zeměmi, kde se zbytky jídla vyhazují zároveň i talíře a příbory, kde za městy mají nedohledná smetiště. Eskymák, který nevyhodí ani vypálenou sirku či ohnutý hřebík, by zase ustrnul nad námi. Bez ohlednutí odhodíme věc, na které pracoval vesmír, čas a lidský důmysl. Věc, která může ohřát jídlo, spravit loď nebo lyže, načerpat vodu nebo světlo, desítky dobrých věcí. Nelze přirozeně skladovat celý život tisíce prázdných plechovek, ale lze žít bez konzerv. Vězeň by se zhrozil, kdyby viděl, jak vyhazuje čistý list papíru. Na pouhý útržek by napsal zprávu, která by ho vysvobodila, báseň, který by ho učinila nesmrtelným. Nelze opatrovat celý život papíry, ale lze jich vyrábět méně. Byly by vzácnější, lidé by si jich více vážili.

Stačí málo, zejména na cestách, můj zbytečnostími obtěžkaný bratříčku! Ukaž mi, bez čeho se obejdeš, a řeknu ti, vezmu-li tě s sebou. Už se nosit stále méně.

Pak budeš lehoučký. Kdysi jsem nosil batoh, který jsem ztěžil uzvednul. Dusal jsem těžce, pomalu, neradostně. Nesl jsem pilu, sekeru, vařič, petrolej, baterku, lékárnu, náhradní boty, mnoho jídla, snad abych nezahynul hladu. Dnes lehce létám nad karpatskými horami, nic nepostrádám. Větve lámu rukou, na ohni uvařím rychleji, za tmy uléhám po paměti, boty suším pod hlavou, hladu jsem dosud nezahynul. A lékárna? Česnek na všechny nemoci, na odřeniny vlastní moč.

Ale píšu asi nadarmo, posun hodnot pozoruji i sám na sobě. V dětství jsem se vysmíval svojí babičce, která odmítala vyhodit staré noviny. Dnes se moje děti vysmívají mně, že se hrozím toho, že by neváhaly vyhodit přečtenou knihu. Babičce stačilo k nebeskému pocitu soběstačnosti a hrdosti, že si uměla vypěstovat obilí a napéci chleba. Nejčistší pokoj v duši. Dnes je to těžší, z nákupu chleba za snadno vydělané peníze se hrdost nerodí.

Většina lidí touží po nových šatech, vrkají rozkoší, obalí-li tělo novými látkami – ty ale miluj staré šaty! Obáváš se, že ti takový oděv uškodí, že bez nových a slušivých šatiček, knoflíčků a jalových límečků jsi vyřízen a nemáš u dívek naději na lásku? Podceňovals bys je, alespoň ty, který stojíš za milování. Z muže musí vanout duch a síla myšlenek, a pak si může třeba šlapat po roztrhaných kalhotách a přesto ho hluboké lesní duše s temně lesklýma očima a divokou vůní budou obdivovat. Život by za něho položily, budou toužit vedle něho usínat. Není jich mnoho, jedna ze sta, ale stojí za to kvůli nim žít.

Neobávej se starých kalhot. Co je staré, není ještě směšné. Nedbej na lidi, neříd se jejich vkusem. Plážoví hejsci, ze kterých nezají duch, ale knoflíčky, ti budou ještě závidět a marně tě napodobovat. Nikdy si ale neohrnou nohavice nad kotníky tak samozřejmě, nádherně a lhostejně jako ty.

Většina lidí touží po penězích, jsou ochotni kvůli nim utrpět škodu na duši. Ale i peněz stačí málo. Máš-li jich dvojnásob, neprožiješ dvojnásob krásné dny na horách a v lesích. Použiješ-li je na dopravu, budeš jen někde rychleji, to je všechno. Letadlo je nejrychlejší a nejdražší, nic cestou nevidíš. Vlákem cestuješ levněji a pomaleji. Je to lepší. Pěšky jdeš téměř zadarmo, jen za úhradu tělesných sil. Mnoho tak uvidíš a prožiješ. Drž se chůze, bratříčku! Nejkrásnější je už ani nejit, jen sedět nebo ležet, hledět dolů z hor, všechno vidět. Dýcháš lahodný vzduch, mračna plují, peníze k tomu nepotřebuješ. Tehdy budeš jako onen dávno zemřelý muž, zprvu nejbohatší král Indie, později nahý světec: „Osvobozen od pout zisku, marných nadějí a strachu z pádu, nebyl již pánem země, ale sebe sama. Nemaje nic, vlastnil všechno“.

## **Jeden antický filosof napsal ve svých myšlenkách o štěstí a mravnosti již před tisíci lety, že nejpříjemněji užívají přepychu ti, kdo jej nejméně potřebují.**

Konečně většina lidí touží po jídle, osvědčují v něm jen malou skromnost. Musí-li se již uskrovnit, pak to není veselá skromnost. Jsou mlsní a líní. Plné láhve do hor donesou, ale prázdné zpět již ne. Pohodí je v lese. Mlsnost je odporná, neúcta k jídlu odpornější. Starý chléb je nutno dojídat. Nejde o několik haléřů, ale o zásadu, o úctu k tomu, co nás udržuje živé pod sluncem. Většina bratří ve světě má takový nedostatek, že mnozí hynou hladu. Viděl jsem v jednom časopisu barevný celostránkový snímek (škoda papíru, barev i práce pro něj): unylý mladík na něm zamačkával nedokouřenou cigaretu o vejce na slanině... Daleko je onen mladík od starce v balkánských horách, kterého jsem kdysi navštívil. Přípravoval si zásobu na zimu. V chladné síni stálo šest sudů. Stařec zvedal víka: kyselé zelí, povidla, ovčí tvaroh, sádlo, med, slanečky. V rohu stály tři pytle. Mouka. Hrách. Sůl. Na stěně visel pletenec česneku a jakési byliny, na zemi hromada kukuřičných klasů. Pak již tam nebylo nic. Stařec vypadal zdravě, šťastně se usmíval, zdálo se, že má všechno, co potřebuje na pět měsíců tmy a chladu.

I ty buď skromný a veselý, bratříčku! Nepouli oči na nové věci a drž se starých. Jdi a jez, co ti dají, nic si neoškliv. Naučíš se tak přežít těžké cesty. Snad bys obstál i ve válce, nepropadl beznaději v nouzi, neoběsil by ses ve vězení. Buď k sobě tvrdší! Budeš-li chtít, najdeš sta způsobů, jak se naučit skromnosti. Někdy je to nepříjemné, téměř to bolí, ale jde to vždycky. A kdyby sis směl někdy vybrat mezi nadbytkem peněz, bohatstvím, které kazí, a mezi malou chudobou, zvol si chudobu! Ne nouzi a bídu, ty jsou špatné, ale ptačí chudobu, která prospívá a pomáhá vést k veselosti a bezstarostnosti. □

**Z knihy Miloslava Nevrlého „Karpatské hry“.**

*Na skalnatém pobřeží, kde je poměrně velké nebezpečí častého ztroskotání, byla jednou jedna malá zchátralá záchranná stanice. Vlastně to byla jen chatrč a u ní jedna loď. Těch málo lidiček, kteří stanici obývali, však byli velice obětaví – bez ustání pozorovali moře a bez ohledu na nebezpečí vyrazili třeba i za bouře, pokud se jim zdálo, že vidí ztroskotávající loď. Takto zachránili mnoho životů a to stanici proslavilo.*

*A jak jejich sláva rostla, rostla i touha lidí z okolí začít s nimi nějak spolupracovat. Štědře nabídli svůj čas i peníze, aby mohli být přijati noví členové, koupeny nové lodě a vycvičeny nové posádky. I chatrč nahradili pohodlnou budovou, která lépe uspokojovala všechny potřeby zachráněných. Nicméně, jelikož lodě přece jen neztroskotávají každý den, stala se místem, kam všichni rádi chodili, něčím jako místním klubem. A jak čas plynul, členové natolik uvízli ve víru společenského života, že téměř ztratili zájem o zachraňování, ačkoli své odznaky s ušlechtilým heslem nosili i nadále a velmi si na nich zakládali. Vlastně to byla pěkná otrava, když už někoho před hlubinami moře uchránili, protože ztroskotancům bylo často špatně a taky byli špinaví a vždycky znečistili koberce i nábytek.*

*Brzo se společenský život klubu natolik rozrostl, že se téměř přestalo zachraňovat a několik členů se proti tomu na schůzi ohradilo; trvali na tom, že se musí vrátit ke své původní činnosti a smyslu existence. Hlasovalo se tedy a těmto nespokojencům – tvořícím, jak se ukázalo, mizivou menšinu – bylo navrženo, ať z klubu vystoupí a založí si jiný.*

*A to také udělali, kousek dál po pobřeží, a vedli ho tak nesobecky a směle, že je za nějaký čas jejich odvaha proslavila. Načež se rozšířila členská základna, došlo k rekonstrukci jejich boudy ... a jejich ideály vzaly za své. Když touto oblastí projíždíte dnes, jistě vám neunikne, že pobřeží je exkluzivními kluby přímo poseto. Každý z nich je oprávněně hrdý na svůj vznik a svou tradici. Sem tam ještě v této oblasti nějaká loď sice ztroskotá, ale nikoho to, zdá se, příliš nezajímá.*

## DISCIPLÍNA MÁ SVÁ RIZIKA

*Když si vzpomenu na svoje dětská léta, uvědomuji si, že vždy, když se moje maminka rozhodla, že si zasloužím zvlášť důrazné poučení, vědomě podstupovala riziko, že ji nepochopím.*

Žili jsme v té době v Anglii ve dvoupatrovém domě. „Proces výchovy“ probíhal obvykle ve vstupní hale. Měli jsme tam předsiňovou stěnu se zrcadlem, bylo tam místo, kam se také věšely klobouky a deštníky, a uprostřed byla zásuvka na rukavice. V ní byly uloženy i dva kožené řemeny. Vlastně nikdy jsem se nedozvěděl, proč byly dva, dodnes si ale dokážu představit ten zlověstný zvuk, když maminka otvírala zásuvku a jeden z nich vyndávala.

Potom jsme šli spolu ke schodům. Maminka si sedla a viník zaujal přiměřenou polohu. Obvykle jsme spolu nejdříve diskutovali o podstatě a závažnosti spáchaného přestupku – a potom přišlo rytmické svištění řemenu. Čím závažnější byl přestupek, tím déle trvalo naše „posezení“.

Nezpomínám si, že bych někdy v té bolestivé pozici uvažoval: „Jak laskavá a milující je moje maminka, když mě takhle vychovává! Jak je dobrá, když je ochotná riskovat, že ji nepochopím, nebo že ji dokonce začnu nenávidět, nebo že budu poslouchat jen ze strachu!“ Naopak, vím, že tehdy jsem měl v sobě úplně jiné pocity.

Když bylo po všem, musel jsem nějaký čas zůstat sedět na spodním schodu a za-

myslet se nad tím, co jsem provedl. Dříve než jsem se mohl opět vrátit ke svým hrám, musel jsem vyhledat maminku a ujistit ji, že se polepším. Potom následovaly polibky a objetí.

Někdy moje pokání nepřicházelo právě nejrychleji. Vzpomínám si, že občas jsem vylezl na vyšší schod a odtud jsem přes barevné mozaikové okno sledoval trávník a květiny. Ale nikdy jsem se nedokázal na maminku hněvat příliš dlouho, ani pocit strachu z ní dlouho netrval. Moje maminka se vždycky dokázala ovládnout. Věděli jsme, že je pro nás děti ochotná udělat všechno. Vždycky si našla čas, aby nás vyslechla, její trpělivost se zdála být bezmeznou. Když jsme byli úspěšní, byla na nás hrdá – a když se nám někdy nedařilo, dokázala nás pochopit.

Nedávno jsem dům, ve kterém jsme bydleli, po dlouhé době opět navštívil, a samozřejmě jsem nezapomněl podívat si i na spodní schod. Barevná mozaiková okna tam stále ještě byla, schůdek mi však připadal menší než v dobách, kdy jsem na něm sedával. Na bolest a zahanbení, které jsem tehdy pocítoval, jsem nějak nedokázal vzpomenout. A když jsem přemýšlel o své mamince, která už mnoho let není mezi živými, pocítil jsem zvláštní teplo – tentokrát však jinde než v dobách, kdy jsem dostával za vyučenou řemenem!

Doufám, že nikdy nezapomenu na význam našich „setkání“ u spodního schodu. Nám dětem to pomohlo naučit se velmi důležitou pravdu o Bohu. I když jsme maminku nepochopili okamžitě, ona byla ochotná čekat. A kdybychom se jí jako dospělí kvůli tomu, jak nás vychovávala a trestala, báli nebo ji nenáviděli, určitě by jí to velmi trápilo. Ale naše maminka nás



milovala natolik, že byla ochotná podstoupit i toto riziko.

### **I ty by ses tak zachoval?**

Rodiče a učitelé určitě dobře chápou, co znamená takhle riskovat. Přestavte si, že jste učitelkou žáků na prvním stupni základní školy a děti i veřejnost vás znají jako důstojnou ženu, která se dokáže ovládat. Za celé dlouhé roky, co už učíte, jste na své malé žáčky nikdy nezvýšila hlas. Ale právě nyní jste od ředitele dostala důležitou informaci, že budova školy je v plamenech. Máte se postarat o to, aby děti opustily učebnu tak rychle, jak je to jen možné.

Obrátíte se k dětem a klidně jim oznámíte, že ve škole hoří. Ve třídě je však velký ruch, protože je právě přestávka. Nikdo si ani nevšimne, že stojíte před tabulí. Byla byste schopná z lásky ke svým žákům zakřičet? A kdyby ani to neupoutalo jejich pozornost, vylezla byste na stůl nebo hodila mezi děti mokrou houbu? Děti by si nakonec všimly, že se děje cosi neslýchaného – jejich dobrá a milá paní učitelka stojí na stole, křičí a rozhazuje rukama jako nikdy předtím, poprvé ji vidí rozzlobenou! Děti by se v úžasu rychle posadily na místa, vždyť to nezvyklé divadlo je tolik vystrašilo!

„Děti, já se na vás vůbec nehněvám,“ začala byste vysvětlovat. „Jednoduše jsem se snažila získat vaši pozornost. Víte, budova školy hoří a nechci, aby se vám přihodilo něco zlého. Takže rychle nastupte, seřadte se a druhými dveřmi opustíme učebnu.“

Co je projevem větší lásky? Odmítnout zvýšit hlas, aby se děti nepolekaly, nebo riskovat, že se nás žáci sice budou bát, nepochopí nás a ztratíme před nimi svou důstojnost – ale děti, které nám byly svěřeny, zachráníme?

### **Proč Bůh na Sínaji zvýšil hlas?**

Představte si, že byste stáli pod horou Sínaj v ten slavnostní den, kdy Bůh sestoupil, aby mluvil s dětmi Izraele. Celý vrch se třásl od přítomnosti Boží. Bylo vidět blesky, oheň a dým, bylo slyšet hřmění a velmi silný zvuk trouby.

A Bůh řekl Mojžíšovi: „Ať se lid nepřibližuje k hoře. Kdyby se někdo dotkl hory, ať už člověk nebo zvíře, musí být ukamenován nebo zastřelen šípem. Postav kolem hory ohradu. Jestli by někdo přešel za ni, aby mě viděl, musí zemřít.“ (Viz Ex 19,10-25)

Lidé se třáslí strachy. „Všechno lid se chvěl a zůstal stát opodál.“ (Ex 20,18)

I když Bůh zázračně vysvobodil Izraelce u Rudého moře a štědře je zaopatřoval

## **Co je projevem větší lásky?**

**Odmítnout zvýšit hlas, aby se děti nepolekaly, nebo riskovat, že se nás žáci sice budou bát, nepochopí nás a ztratíme před nimi svou důstojnost - ale děti, které nám byly svěřeny, zachráníme?**

vodou a potravou, oni se přesto celou cestu z Egypta až k Sínaji chovali neuctivě, reptali a naříkali. Jak si pak Bůh mohl získat a také udržet jejich pozornost, aby jim toho o sobě mohl zjevit ještě víc?

Měl s nimi mluvit něžně „tichým a jemným hlasem“, tak jako později hovořil s Eliášem u jeskyně? (1 Kr 19,12) Měl si sednout a plakat nad Izraelem, jako to udělal o několik století později, když seděl na hoře u Jeruzaléma a plakal nad svým lidem? (L 19,41-44; 13,34; Mt 23,37)

Ne. Jedině dramatický projev jeho majestátu a moci mohl vzbudit respekt u tohoto nedisciplinovaného davu v poušti. Ale považte to riziko, jakému se Bůh vystavoval! Takovým jednáním riskoval, že ho lidé nepochopí a budou ho považovat za hrozné božstvo, které je sotva možné milovat jako přítele!

Bohu však zůstávaly jen dvě možnosti: Buď takové riziko podstoupit, nebo úplně ztratit kontakt se svým národem. Kdyby si nezískal jejich respekt, vůbec by ho neposlouchali a nebrali by vážně ani jeho nařízení. Bůh je ochotný raději riskovat, že jeho děti se ho budou nějakou dobu bát, dokonce ho i nenávidět, než aby s nimi úplně ztratil kontakt. □

**Graham Maxwell, autor knihy „Sluhové nebo přátelé“ (z níž pochází naše ukázka), píše o Bohu, který nechce, abychom byli jen jeho poslušnými sluhy, ale touží po tom, abychom byli jeho chápatými přáteli. Knihu vydalo nakladatelství Avent-Orion.**

**VEGETARIÁNSKÁ RESTAURACE COUNTRY LIFE**  
Melantrichova 15  
Praha 1  
9-21 hodin  
(v sobotu zavřeno)

*Jistý kněz seděl za stolem u okna a sepisoval svoje kázání o Boží prozřetelnosti, když tu najednou uslyšel cosi jako výbuch. Brzy nato uviděl lidi zmateně pobíhat sem a tam a dozvěděl se, že se prolomila hráz přehrady, řeka se vyplavila ze svých břehů a všechno obyvatelstvo má být evakuováno.*

*Kněz pozoroval, jak voda na ulici pomalu stoupá. Chvilí mu trvalo, než v sobě potlačil pocit panického strachu, jenž rovněž stoupal, ale pak si řekl: „Připravuji kázání o Prozřetelnosti a dostal jsem tedy šanci demonstrovat obsah kázání sám na sobě. Nebudu prchat jako všichni ostatní. Zůstanu tady a budu věřit Boží prozřetelnosti, že mě zachrání.“*

*Když voda dosahovala úrovně jeho okna, jel kolem člun plný lidí. „Skočte za námi, otče,“ volali na něj. „Ach, kdepak, moji milí,“ řekl kněz sebejistě. „Věřím, že mě zachrání Boží Prozřetelnost.“*

*Nakonec se však musel vyšplhat na střechu a když se voda dostala až tam, jel kolem další člun a všichni lidé v něm kněze přemlouvali, ať jede s nimi. Ten znovu odmítl.*

*Pak vyšplhal až na vrcholek zvonice. Když už mu voda sahala po kolena, objevil se policista v motorovém člunu; přijel jen kvůli tomu, aby ho zachránil. „Děkuji, ale nechci, pane,“ pravil otec klidně a s úsměvem. „Důvěřuji Bohu, víte. On se o mne postará.“*

*Když se kněz utopil a dostal se do ráje, ze všeho nejdřív si šel k Bohu postěžovat. „Tolik jsem Ti věřil! Proč jsi něco nepodnikl a nezachránil mne?“*

*„No tohle,“ divil se Bůh, „vždyť jsem ti poslal tři čluny.“*

Ukázky z knihy A. de Mella: „Modlitba žáby (1)“  
Vydalo nakladatelství Cesta.

# AKTUALITY CL

## S éterickými oleji za lepším zdravím

Přípravky jihofrancouzské firmy *Cosbio-nat* napomáhají – a to zejména díky vysokému obsahu éterických olejů – důkladnému vyčištění a detoxifikování těla. Řada produktů dr. Valneta stojí mezi nimi na čelním místě.

Dr. Valnet se od mládí zajímal o přírodní medicínu. Získal vynikající vzdělání – diplom v oboru lékařství, psychiatrie, mikrobiologie, hygieny, tropického a pracovního lékařství. Během války v Indonésii, kde působil jako vojenský chirurg, si povšimnul účinnosti rostlin při ošetřování ran zraněných vojáků. Po návratu domů pokračoval v intenzivním výzkumu léčebného působení rostlin a své poznatky postupně převáděl do praxe. Dr. Valnet je přesvědčen, že příroda je tou nejlepší laboratoří a užívání rostlin je účinným a lidské tělo nepoškozujícím léčebným prostředkem.

### CLIMAROME

V boji proti nachlazení (i v jeho prevenci) se velmi dobře osvědčil CLIMAROME. Jeho užití je jednoduché (a v těchto měsících velmi aktuální): při prvních příznacích nachlazení nastříkáme CLIMAROME na čistý kapesník a zhluboka vdechneme (toto opakujeme podle potřeby několikrát za den). CLIMAROME lze též nastříkat na polštář, než se uložíme ke spánku, či jej aplikovat do horké vody používané k inhalacím.

CLIMAROME vyniká příjemnou vůní. Skládá se z éterických olejů z levandule, niaouli, borovice, máty a tymiánu (rozpuštěných v 65% obj. alkoholu).

### TEGAROME

Univerzálním prostředkem s širokými možnostmi použití je TEGAROME. Ten se užívá zejména ke všeobecné péči o pokožku a k přirozené regeneraci buněk epidermu – mimo jiné jako první pomoc při menších odřeninách, spáleninách, kousnutích a štipnutích. Roztokem TEGAROME ve vodě je možno kloktat a tak zabránit onemocnění horních cest dýchacích. TEGAROME se skládá z éterických olejů z levandule, niaouli, cypřiše, rozmarýnu, šalvěže, gerania, tymiánu a eukalyptu (rozpuštěných v 18% obj. alkoholu).

Aplikuje se přímo na postižené místo, případně – při citlivější pokožce – se ředí vodou.

### FLEXAROME

Všichni známe pocity ztuhlosti kloubů anebo bolestivosti svalů. Příčinou může být vlhkost prostředí, změny počasí anebo prostě naše stárnutí. V takovém případě výborně pomáhá FLEXAROME. Jeho použití je jednoduché: doporučuje se lehce jej dvakrát nebo třikrát denně vtírat do bolavé oblasti – pocit úlevy se dostaví prakticky okamžitě.

FLEXAROME sestává ze závorové tinktury a éterických olejů z dobromyslu, jalovce, cypřiše, ze silice z borové pryskyřice a z alkoholátu rozmarýnu (66% obj. alkoholu).

### ODAROME

ODAROME čistí a dezinfikuje vzduch. Aplikuje se do misky umístěné poblíž zdroje tepla nebo rozprašovače vůní. Tvoří jej éterické oleje z levandule, rozmarýnu, tymiánu a eukalyptu (rozpuštěné v alkoholu).

### DYNAROME

Dlouhé stání a vyčerpávající životní styl mohou stát v pozadí problémů s unavenými a často i natékajícími dolními končetinami. V takovém případě můžete použít DYNAROME. Lehce jej vmasírujete do pokožky od kotníků směrem ke kolenům – pocit úlevy se dostaví takřka okamžitě. DYNAROME přitom zanechá pokožku vašich nohou svěží a příjemně vonící.

Složení: vilín, alkoholát levandule, éterické oleje z máty a cypřiše (v 60% obj. alkoholu).

### BIOBADOL

Chcete-li se uvolnit a zbavit napětí, vyzkoušejte blahodárné účinky koncentrované relaxační koupele BIOBADOL. Obsah 3-4 naplněných uzávěrů vlijete do koupele, ve které setrváváte nejméně deset minut. Koupel BIOBADOL nepění – účinek éterických olejů, které obsahuje, je tak maximální.

Skládá se z éterických olejů z rozmarýnu, levandule, šalvěže, eukalyptu, borovice, ze silice z borové pryskyřice a tymiánu (11% obj. alkoholu).

### BABIBAD

Aromatická koupel BABIBAD napomůže zdravému spánku vašich dětí. Používejte ji pravidelně od dvanácti měsíců věku. Vaše nejmenší bude snadněji usnout a spát zdravě celou noc. Koupel BABIBAD je čistě přírodní a její účinek je velmi jemný – lze ji zcela bezpečně používat i pro děti s tou nejcitlivější pokožkou.

Složení (6,4% éterických olejů): levandule – tymián – pomeranč – šalvěž – borovice – rozmarýn – 7,5% obj. alkoholu.

**Dr. Valnet  
je přesvědčen,  
že příroda je tou  
nejlepší laboratoří  
a užívání rostlin je  
účinným a lidské tělo  
nepoškozujícím  
léčebným prostředkem.**

### ALG-ESSENCES

Koupel ALG-ESSENCES v sobě zahrnuje všechny přirozené blahodárné účinky mořských řas a éterických olejů.

Mořské řasy obsahují nadbytek mnoha minerálů a vitaminů, které se přirozeně vyskytují na volném moři. Jejich společným použitím se směsí éterických olejů dochází k maximálně zkoncentrovanému terapeutickému účinku. Koupel ALG-ESSENCES pomáhá zlepšit stav pokožky a přispívá k celkovému zeštíhlení. Vyzkoušejte si mořskou lázeň ve vlastní vaně!

Jedno balení koupele obsahuje šest sáčků přirozeně usušených mořských řas z moře podél pobřeží Bretaně a šest lahviček (6 ml) obsahujících směs éterických olejů z rozmarýnu, levandule, šalvěže, eukalyptu a borovice, silici z borové pryskyřice a tymiánu.

Naplánujte si na každé jaro a podzim 12-20 koupelí ALG-ESSENCES – pokožka vašeho těla tak bude moci obnovit svoji přirozenou rovnováhu. Ideální je režim tří koupelí za týden. Doplníte ztracenou vitalitu a Vaše hladina energie se vrátí na svoji přirozenou vysokou úroveň.

Při užívání aromaterapeutických přípravků bychom ovšem neměli zapomínat na to, co podotýká i dr. Valnet: pro dosažení dlouhodobých výsledků je třeba podpořit léčebné účinky aromaterapie konzumováním zdravé a vyvážené stravy. □

**KLASICKÉ,  
REGENERAČNÍ  
A SPORTOVNÍ  
MASÁŽE  
COUNTRY LIFE  
Melantrichova 15  
Praha 1  
objednávky na  
tel. 2421-3366 l. 22**

## NEWSTART'99 ZA DVEŘMI!

*Country Life ve spolupráci se Společností Prameny zdraví pořádá již třetím rokem úspěšný rekondiční a výukový program zdravého životního stylu NEWSTART.*

Tento program je založen na důsledném využívání osmi zdravotních principů - zdravá výživa, pravidelný pohyb, užívání vody, slunečního svitu, střídmost, pobyt na čerstvém vzduchu, dostatek odpočinku, víra dávající životu smysl.

NEWSTART '99 se bude opět konat v příjemném prostředí hotelu Abram v Jizerských horách (nedaleko Jablonce n. Nisou). Nabízíme plnou penzi (vegetariánská strava z kuchyně Country Life) a organizovaný program - masáže, rehabilitační cvičení, škola vaření, zdravotně-osvětové přednášky, využívání rehabilitačního střediska (vše v ceně). Možnost vycházek do okolí (pro náročnější horské túry) a sportovního vyžití - jak v areálu střediska (tenisové a volejbalové kurty, minigolf, tělocvična, stolní tenis), tak mimo něj (v létě koupání, horská kola, v blízkosti projíždky na ponících). Program probíhá pod lékařským dohledem a zahrnuje lékařskou prohlídku na začátku a na konci pobytu (zhodnocení).

Zájemci si mohou vybrat ze dvou termínů, pětidenního velikonočního (31.3.-5. 4.) a desetidenního letního (10.-20. 8. 1999). Lze se samozřejmě přihlásit i na oba pobyty. Ceny pobytů 2 100 Kč (velikonoční) a 4 200 Kč (letní), pro děti od šesti do dvanácti let 1 500, resp. 3 000 Kč. Pro děti zajišťujeme program, aby se rodiče mohli nerušeně účastnit procedur, cvičení, školy vaření a přednášek. (Děti předškolního věku se mohou pobytu zúčastnit za té podmínky, že se o ně rodiče plně postarají.)

Vzbudila-li tato naše nabídka Váš zájem, stačí zaslat vyplněnou přihlášku (viz níže) na adresu: Společnost Prameny zdraví, U 5. baterie 26, 162 00 Praha 6. Obratem Vám zašleme bližší informace a poštovní poukázku na zaplacení zálohy. S případnými dotazy se můžete obracet na tel. (02) 2431-6406. Rádi Vám je zodpovíme. □

***Na program NEWSTART '99 jménem  
realizačního týmu srdečně zve  
Robert Žižka, šéfredaktor Pramenů zdraví***

**NEWSTART - vyzkoušejte, jak chutná zdraví!**

## KOSMETICKÝ KOUTEK CL

### Máslo „karité“

*V Melantrichově ulici provozuje Country Life prodejnu francouzské přírodní kosmetiky L'OCCITANE.*

V řadě výrobků firmy L'OCCITANE (např. v mýdlech či v pleťových krémech) se můžete setkat s příměsí másla „karité“ (neboli tzv. bambuckého másla) získávaného z ořechů jednoho středoafriického posvátného stromu. Máslo karité vyniká svými zcela mimořádnými účinky: vyživuje, regeneruje, chrání a zvláčňuje pokožku; je vhodné i pro velmi suchou či mimořádně citlivou pleť. Máslo karité lze zakoupit i v čisté podobě.

MÁSLO KARITÉ 100%  
(8 ml, 150 ml)

Použití: Trochu másla karité nechte rozpustit v dlani a užijete dle potřeby.

## L'OCCITANE

***Prodejna přírodní kosmetiky  
COUNTRY LIFE  
Melantrichova 15 (ve dvoře)  
Praha 1***

***Po-Čt: 9-19, Pá: 9-16***

### Přihláška na výukový a rekondiční program NEWSTART '99

(můžete se samozřejmě přihlásit i na oba termíny)

termín I.

termín II.

Jméno a příjmení:

Rodné číslo:

Adresa:

Telefon domů/do zaměstnání:

Hlavní zdravotní problémy:

Prodělané operace (rok):

Od koho (kde) jste se dozvěděl/a o tomto pobytu:

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

## RECEPTY COUNTRY LIFE

### Marináda na tofu

3 lžíce sójové omáčky (nejlépe tamari), 2 lžičky Würzlu (bylinné ochucovadlo - k zakoupení v Country Life), 2 lžičky cibulového prášku (anebo na drobno nakrájené cibule), 1 lžička šalvěje, 1 lžička česnekového prášku (anebo šest protlačených stroužků česneku), 1 lžička majoránky, 2 1/2 šálku vody

Všechny suroviny smíchejte, vložte tři kostky bílého tofu tak, aby každá z nich byla zcela ponořena. Absorbování chuti z marinády závisí na čase marinování (1 hodinu až dva dny).

### Tofu „Kanton“

3 lžíce oleje, 1/2 šálku na plátky nakrájené cibule, 1 šálek na tenko nakrájeného póru, 2 šálky na kostky pokráceného bílého zelí, 1 šálek na tenké řezy nakrájené sterilizované kapiie (anebo 1 1/2 šálku čerstvé), 1 1/2 šálku na velké a tenké plátky nakrájených žampionů, 2 lžíce oleje, 3 šálky na středně velké kostky pokráceného dopředu marinovaného tofu, 1 1/2 lžíce kukuřičného škrobu (maizena), 1-1 1/2 lžičky zázvoru, 1 šálek marinády, sójová omáčka nebo sůl podle potřeby

Na třech lžících oleje osmahněte cibuli a za stálého míchání postupně přidávejte zelí (rychle osmahněte do sklovitá), pórek, žampiony (nesmí se dusit, zůstávají polosyrové) a kapii. Potom přidejte tofu dopředu opečené na dvou lžících oleje, ochutte zázvorem, zamíchejte a zalijte marinádou, ve které již je maizena. Zamíchejte, nechte asi jednu minutu dusit a odstavte. Jídlo, i když je bez šťávy, je šťavnaté od poloudušené zeleniny.

**Dobrou chuť přeje Roman Uhrin, šéfkuchař vegetariánské restaurace Country Life. Recepty pocházejí z jeho kuchařky „Zdravá kuchyňa v praxi“ (aneb 250 receptů bez cholesterolu) - k zakoupení pouze v restauraci Country Life!**

## PŘEDNÁŠKY:

Druhé úterý v měsíci

### PANE DOKTORE, CO NOVÉHO VE VÝŽIVĚ?

9. února a 9. března

MUDr. Peter Pribiš, odborník na preventivní medicínu, uvádí některé z posledních poznatků vědy o výživě.

16. února

Setkání s ředitelem Country Life

### CO PRO VÁS CHYSTÁME...

Večer s Otakarem Jiránkem, ředitelem společnosti, nad plány a novinami, které chystá Country Life.

Poslední úterý v měsíci

### ŠKOLA VAŘENÍ S ROMANEM UHRINEM

23. února a 30. března

Večery se šéfkuchařem Country Life - nové recepty, informace ze světa zdravé výživy, ochutnávka...

První úterý v měsíci

### MÝTY A OMYLY

2. března a 6. dubna

Diskusní večery s ing. Robertem Žižkou, šéfredaktorem „Pramenů“, nad mýty a omyly ve zdravé výživě.

Prostory restaurace Country Life  
Melantrichova 15, Praha 1

**Začátky vždy v 18.45 hod.**

## OTEVŘENO V COUNTRY LIFE

Melantrichova 15, Praha 1

Obchod: Po-Čt 8-19

Pá 8-16, Ne 11-18

Restaurace: Po-Čt 9-18, 18:30-21

Pá: 9-16

Ne 11-18, 18:30-21

Kosmetika: Po-Čt 9-19, Pá 9-16

Jungmannova 1, Praha 1

Obchod: Po-Čt 8:30-18:30

Pá 8:30-16

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

Čs. armády 20, Hostivice u Prahy

Po-Čt 9-17

Pá 9-16

Časopis PRAMENY ZDRAVÍ

Vydává Country Life s.r.o.

U páté baterie 26, 162 00 Praha 6

tel/fax: (02) 2431-6406

Šéfredaktor: Ing. Robert Žižka

Registrační číslo MK ČR 7115

Podávání novinových zásilek povolila

Česká pošta s.p., Odštěpný závod Praha,

čj. nov 5445/95 ze dne 30.11. 1995

## Za zdravím do přírody - a do Country Life!

Objednávám závazně předplatné časopisu zdravého životního stylu

### PRAMENY ZDRAVÍ

za částku 68,- Kč/půlroční předplatné (č. 1-3/99)

za částku 138,- Kč/roční předplatné (č. 1-6/99) - včetně poštovného

Prosím o zaslání na následující adresu:

Jméno a příjmení \_\_\_\_\_

Adresa \_\_\_\_\_ Půlroční předpl.

Roční předpl.

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: (0855) 536-2585