

prameny

listopad-prosinec
ročník XXI. | cena 32 Kč | 1,69 €

zdraví

**Devět
opatření
proti
cukrovce**

4

**Zdvořilost,
prostor pro
přátelství**

14

**Mladí muži
nedokážou
dospět**

20



Najděte si svůj článek

Vyhledat článek

VŠECHNY ČLÁNKY



RUBRIKY

- [+ NEMOCI](#)
- [RECEPTY](#)
- [STRAVA](#)
- [VZTAHY](#)
- [ZDRAVÍ](#)
- [ŽIVOTOSPRAVA](#)
- [DALŠÍ...](#)

ČASOPIS PRAMENY ZDRAVÍ



NABÍDKA
NEWSTART POBYTŮ



PROGRAM
SPOLEČENSKÉHO CENTRA



AKTUÁLNÍ NABÍDKA
KURZŮ A SEMINÁŘŮ



NEJNOVĚJŠÍ ČLÁNKY



Vyhýbejte se redukčním dietám

Váše tělo disponuje jedním hormonem, který vám může pomoci ...

Rubrika: Hubnutí a obezita

NEJČTENĚJŠÍ ČLÁNKY



Velké dávky vitamínu D nejsou potřebné

Pracovníci Institute of Medicine, kteří prošli více než 1 ...

Rubrika: Vitamíny a minerály

AKTUALITY



Zrcadlo, zrcadlo, řekni, který krém je nejvíc eko?

Kosmetické přípravky nás se svými základinami na lahvičkách a ...

Rubrika: Životní styl



Polévka s kolečky cibule a kostkami tofu

½ pol. lžice oleje, 2 menší cibule, nakrájené na kolečka, ...

Rubrika: Polévky



Váš hněv a riziko infarktu

Hodně dlouho nám říkali, že potlačování emocí škodí zdraví, ...

Rubrika: Stress a psychika



Jídlem proti osamělosti

Máte větší chuť na čokoládu než na sex? Pak vás možná ...

Rubrika: Závislosti



Popisování vlastních zkušeností pomáhá snižovat krevní tlak ...

V první studii svého druhu zjistili vědci, že pokud člověk ...

Rubrika: Krevní tlak



Nezdrženlivé nakupování

Bez ohledu na terminologické nejasnosti se pro mnoho lidí ...

Rubrika: Závislosti



Exotický arašídový dresink

½ hrnku arašídového másla (můžete obměnit za máslo z mandlí ...

Rubrika: Zálivky a dresinky

Editorial

Milí čtenáři,

jako předplatitelé našeho časopisu získáváte takřka s každým novým výtiskem bonus v podobě přiloženého letáčku či brožurky. Do tohoto čísla přikládáme letáček věnovaný problematice cukrovky. Načasování není náhodné. 14. listopad je Světovým dnem diabetu. A při této příležitosti může dnes již u nás „slavit“ cca milion lidí, kteří mají cukrovku (včetně těch, u kterých onemocnění ještě nebylo diagnostikováno). Každý desátý z nás...

Moje manželka, která je obvykle první komentátorkou nově vzniklých Pramenů zdraví, při listování tímto číslem poznamenala: „Zase cukrovka...“ Ano, zase cukrovka. Protože se jedná o velký problém. Když jsme před šesti lety publikovali tiskovou zprávu na téma tohoto onemocnění, uvádělo se, že diabetiků je u nás přibližně 700 tisíc. Dnes jsme na milionu. Aspoň v něčem jsme milionáři. ☺ Alespoň v něčem se řadíme ke světové špičce.

Mám přednášku s názvem Jak si nekopat hrob vidličkou a nožem. Zdá se, že mnohým z nás se úspěšně daří pravý opak, kopeme... Kopeme usilovně, kopeme denně. Ti neaktivnější z nás každých pár hodin. Možná čekáme, že nalezneme nějaký poklad. Nebo že se prokopeme až k protinožcům. Vytrváme a nikdy se nevzdáme. Manuální práce je přece zdravá. A pohyb je prospěšný. ☺ A tak kopeme, jsme zdatní kopáči – vidličkou a nožem...

Napadá mne v této souvislosti: Za koho vlastně v této záležitosti kope naše zdravotnictví? Za populaci a za pacienty? S velkým péčkem v dresu prevence a péče na prsou? MUDr. Hana Kahleová, PhD., z Centra diabetologie v IKEM, publikovala se svými kolegy v uplynulých letech dvě studie. Výsledky první z nich ukázaly, že vegetariánská strava je pro cukrovkáře výhodnější, v té druhé měli pacienti lepší hodnoty při režimu dvou jídel denně oproti běžně doporučeným šesti.

Nemám sice problémy se srdcem (denně jim utíkám, a to do slova), ale přesto je výše zmíněné pro mne srdeční záležitostí. Podobně jako – rovněž výše zmíněná – manželka. Před kterou ovšem neutíkám. ☺ A proto navrhuji jedno razantní opatření. Je třeba věc řádně pojmenovat a k problému se postavit čelem. Tváří v tvář. S cukrovkou zatočit jednou provždy. Až zmizí v propadlišti dějin. Statistiky budou rázem vypadat úplně jinak. Podle mého názoru bude výstižnějším označením pro toto epidemické onemocnění termín tukovka. (Už se těším, až toto slovo zdomácní i ve Wordu, který mi je přestane podtrhovat červeně.)

Souhlasíte, milý čtenáři? Pokud ano, tento svůj souhlas můžete vyjádřit tím, že si předplatíte nový ročník Pramenů zdraví. Budu tak vědět, že se mnou sympatizujete. ☺ A můžete někoho na naše publikační aktivity (třeba prostřednictvím přiloženého propagačního letáčku) také upozornit. Kdo ví? Třeba si i on přestane kopat hrob vidličkou a nožem...

A to nám všem – nejenom tukovkářům – do předvánočního shonu i nového roku přeje,

Robert Žižka, šéfredaktor



Obsah

civilizační nemoci

4 Devět opatření proti cukrovce

vaříme zdravě

8 Jak ušetřit čas, nejen peníze

mýty a omyly

9 O očích a zraku

výživná poradna

10 Zajímavosti ze světa výživy

mýty a omyly

11 Nadměrná lékařská péče škodí zdraví

přírodní léčba

12 Čajovníkový olej

duševní zdraví

13 Sezonní depresivní porucha

vztahy a komunikace

14 Zdvořilost, prostor pro přátelství

životní styl

16 Strihněte si půst

newstart

18 Integrita jako základ

ekokoutek

19 Nová paradigmaty v oblasti recyklace odpadu

děti a rodiče

20 Mladí muži nedokážou dospět

životní prostředí

22 Na počátku...

k zamýšlení

24 Muž, který sázel stromy

poradky a recepty

26 Zdravější život za 40 dní

prameny zdraví

časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

OS Prameny zdraví
Roztocká 5/44, 160 00 Praha 6 - Sedlec
redakce@pramenyzdravi.cz
tel.: 226 886 861, 737 303 796
www.magazinzdravi.cz

šéfredaktor: Robert Žižka
grafická úprava a sazba:
Robert Prokopec
registrační číslo MK ČR E7115
ISSN 1803-5973

Fotografie: shutterstock.com (není-li uvedeno jinak)

Předplatné v ČR: OS Prameny zdraví, Roztocká 5/44, 160 00 Praha 6 - Sedlec, tel. 226 886 861, 737 303 796, e-mail: redakce@pramenyzdravi.cz

Předplatné na Slovensku: T. Karenová, Púpavová 2, 841 04 Bratislava, tel.: 0907 759 250, e-mail: takarenova@gmail.com

Devět opatření proti cukrovce

Až devadesáti procentům případů cukrovky 2. typu se dá předejít změnami v oblasti životního stylu. Jaká jsou klíčová opatření?

Don Hall, Vibrant Life



Diabetes patří mezi nejrychleji se šířící onemocnění – a také je jedním z těch, které nejvíce stojí, a to, co se týká nákladů na léčbu i poškození zdraví jednotlivce. Cukrovka je dnes velký problém, má ji každý desátý (tzn. v ČR jeden milion našich spoluobčanů).

Silný vliv životního stylu

Dobrou zprávou je, že většinu případů cukrovky se dá předejít, pokud učiníme rozumná opatření v naší životosprávě. První studii, která dospěla k takovému závěru, byla Harvard's Women's Health Study, již se účastnily 84 tisíce žen nediabetiček. Tyto ženy vědci rozdělili do dvou skupin podle jejich životního stylu. Poté je sledovali, aby viděli, u koho se objeví cukrovka. V první skupině byly ženy, jejichž riziko onemocnění cukrovkou bylo nízké. Specificky šlo o ženy, které nekouřily, neměly nadváhu, nevedly sedavý život a nestravovaly se nekvalitně – což jsou všechno hlavní rizikové faktory cukrovky. Do druhé skupiny byly zařazeny ženy s jedním nebo více výše zmíněnými rizikovými faktory.

Studie trvala šestnáct let. Během této doby se ukázalo, že ženy, které nekouřily, hledaly si váhu, měly dost pohybu a jedly zdravě, byly vystaveny o 90 procent nižšímu riziku onemocnění cukrovkou – a to i když se cukrovka u nich vyskytovala v rodině.

V další studii zaměřené na prevenci studovali vědci z National Institutes of Health 3243 lidí s velmi vysokým rizikem onemocnění cukrovkou. Šlo o obézní jedince, kteří měli nedostatek pohybu a mírně zvýšené hladiny glukózy (předstupeň diabetu). Na začátku sledování rozdělili výzkumníci účastníky na dvě skupiny. Zatímco v jedné

skupině nedošlo k žádné změně životosprávy, experimentální skupině byla doporučena tři klíčová opatření: zhubnutí (o 7 procent tělesné hmotnosti), pohyb (30 minut denně) a změna jídelníčku, zahrnující zvýšení spotřeby potravin s vysokým obsahem vlákniny (celozrnné obiloviny, luštěniny, ovoce a zelenina) a snížení příjmu tmavého masa, nasycených tuků a rafinovaných potravin, jako jsou bílé pečivo a rýže, chipsy, limonády či hranolky.

Již za necelé tři roky se ukázalo, že v porovnání s kontrolní skupinou, u které nedošlo k žádným změnám, došlo u skupiny, která podnikla změny k lepšímu, ke snížení rizika vzniku cukrovky o 58 procent.

Jak nad cukrovkou zvítězit

Chcete-li nad cukrovkou zvítězit, představím vám devět klíčových opatření, která vám pomohou předejít komplikacím, jež diabetes provázejí – nebo je i zvrátit.

Dokonce, i když cukrovku již máte, ve vašich rukou jsou opatření, kterými zabráníte jejím vážným komplikacím, jimiž jsou srdeční a ledvinové onemocnění, slepota, poškození nervů (diabetická neuropatie) a další. Těchto devět opatření, která pomáhají cukrovce předcházet, působí účinně i při předcházení průvodním problémům.

1 Zhubněte přebytečná kila

I zhubnutí o pouhých 5–7 kilogramů (tj. 5 procent tělesné hmotnosti) dokáže výrazně snížit inzulínovou rezistenci a riziko diabetu. Možná se vám zdá takový úkol příliš náročný. Zde je několik bodů, ze kterých se dá vyjít.

Obľibte si pokrmy s nižším kalorickým obsahem, jako jsou např. čerstvé ovoce a zelenina, nízkokalorické polévky, saláty. Snižte velikost porcí, nepřidávejte si. Omezte jídla s vysokou kalorickou hustotou, jako jsou tučná jídla, těžké moučníky, sýry, smetana, maslo, smažená jídla, těžké omáčky a dresinky na salát. Omezte stravování v restauracích, nechoďte do fast food provozoven. Omezte cukr a sladkosti, zvláště limonády. Začněte pořádně snídat, dejte si pozor na jezení mezi hlavními jídly a těžké večeře.

Pomůže, když se o změny budete snažit ve skupině, pod dohledem odborníka na výživu anebo informovaného lékaře.

2 Každý den buďte v pohybu

Pohyb je základním léčebným opatřením – ať už v prevenci anebo i při léčbě cukrovky. Výsledky studií ukazují, že lidé, kteří jsou fyzicky aktivní, jsou vystaveni polovičnímu i nižšímu riziku diabetu. Fyzická aktivita snižuje inzulínovou rezistenci a přímo pomáhá snižovat hladinu cukru v krvi. I když

nezhubnete, pohyb přesto přináší prospěšné účinky. Vaším cílem by se mělo stát nejméně 30 minut středně náročné fyzické aktivity denně, např. v podobě rychlé chůze. Více pohybu (45–60 minut) přinese ještě větší prospěch.

Pokud již cukrovku máte, chůze je velmi efektivní při snižování jejích průvodních rizik. Jedna studie na téměř 3000 diabetických ukázala, že u těch, kteří každý týden chodili tři až čtyři hodiny, bylo během osmi let sledování v porovnání s neaktivními účastníky studie zaznamenáno snížení rizika úmrtí na cukrovku o 54 procent.

Třetina dospělých lidí má zvýšenou hladinu glukózy v krvi (tzv. prediabetes), ale většina z nich vůbec netuší, že by měli nějaký problém.

3 Zvyšte spotřebu vlákniny

Vláknina působí proti cukrovce ochranně a pomáhá normalizovat hladinu krevního cukru. Studie ukazují, že lidé, kteří mají ve stravě hodně vlákniny, si snižují své riziko onemocnění cukrovkou o třetinu a více. Zdá se, že nejúčinnější je vláknina z celozrnných obilovin. Vaším cílem by mělo být sníst aspoň dvě až tři porce celozrnných obilovin denně (tzn. 200–300 gramů), v podobě celozrnného chleba, ovesných vloček, rýže natural anebo cereálií s vysokým obsahem vlákniny. Ovesné otruby snižují hladinu glukózy zvláště účinně. Vynikajícími zdroji vlákniny jsou také luštěniny, čerstvé ovoce a zelenina.

4 Vyberte si potraviny s nízkým glykemickým indexem

Potraviny s vysokým glykemickým indexem – jako jsou bílý chléb a bílé pečivo, hranolky, cukr, slazené nápoje, bílá rýže a další rafinované obiloviny – jsou vstřebávány rychleji a zvyšují tak hladinu krevního cukru. Pokud si budete vybírat potraviny s nízkým glykemickým indexem, bude hladina glykémie nižší a sníží se i potřeba inzulínu. Ve studii Harvard's Nurses' Health Study se ukázala potřeba potravin s vysokým glykemickým indexem jako silný předpovědní faktor onemocnění cukrovkou.

Co bychom tedy měli jíst? Vybírejte si potraviny s nízkým glykemickým indexem,

včetně zeleniny (s vyloučením brambor), většiny druhů ovoce, luštěnin, ořechů a celozrnných obilovin.

5 Nekuřte

Kouření poškozuje buňky slinivky břišní, které produkují inzulín. Možná to zní pro vás překvapivě, ale kouření je významným faktorem, který přispívá k onemocněním cukrovkou.

6 Omezte nasycené a transmastné tuky i spotřebu potravin s obsahem cholesterolu

Nasycené tuky, transmastné kyseliny i potraviny s vysokým obsahem cholesterolu zvyšují vaše riziko cukrovky. Nacházejí se v živočišných tucích, tedy v tmavém mase, máslu, sýrech, plnotučném mléku, zmrzlínách, margarínech a tucích do pečiva – a v pekárenských výrobcích připravovaných s použitím těchto tuků. Naopak rostlinné oleje (polynenasycené tuky) snižují riziko diabetu – což je dobrý důvod pro to, abychom jim dávali přednost před živočišnými tuky. To napomáhá nejen prevenci cukrovky, ale také přispívá ke snížení hladiny LDL cholesterolu, který je obvykle u cukrovkářů zvýšen a zvyšuje riziko srdečního onemocnění, jež je hlavní příčinou úmrtí u diabetiků.

7 Jezte v první řadě rostlinnou stravu

Vědecký výzkum ukazuje, že lidé, kteří se žijí primárně rostlinnou stravou, mají nejnižší riziko onemocnění cukrovkou. V Adventist Health Study s více než 90 tisíci účastníky měli ti, jejichž jídelníček byl převážně veganský, o 50–70 procent nižší riziko diabetu než ti, kteří pravidelně konzumovali maso a další živočišné potraviny. Čistě rostlinná strava současně chrání proti srdečním onemocněním a rakovině, jejichž zvýšenému riziku jsou diabetici vystaveni.

8 Omezte stres ve svém životě

Naučte se účinně zacházet se stresem – tím, že si najdete čas na odpočinek a relaxaci. Pokud jsou stresové hormony soustavně zvýšené, může to zvýšit hladinu krevního cukru – a tak přispět k riziku onemocnění cukrovkou. Nadměrný stres současně přispívá k dalším faktorům, které souvisejí s cukrovkou, včetně kouření, nedostatku pohybu, přejídání se a nadváhy. Když necháte své tělo odpočinout, je to jednoduchý způsob, jak snížit hladinu těchto nebezpečných stresových hormonů.

9 Chodte pravidelně na kontroly

Třicet pět procent dospělých lidí má zvýšenou hladinu glukózy v krvi (tzv. prediabetes), ale většina z nich vůbec netuší, že by měli nějaký problém. Pokud nevíte, jakou



máte hladinu krevního cukru na lačno, nechte si ji změřit. Všichni bychom si měli pravidelně nechat tuto hladinu kontrolovat, tím spíše, pokud jsme vystaveni zvýšenému riziku cukrovky v důsledku nadváhy, výskytu cukrovky v rodině a sedavého způsobu života. Pokud již u vás byla cukrovka diagnostikována, je třeba chodit na kontroly, abyste předešli vážným komplikacím cukrovky. Mezi tato vyšetření patří mj. zjištění hladiny cholesterolu (včetně jeho frakcí) a hladiny glykovaného hemoglobinu (A1C), oční vyšetření, krevní tlak, vyšetření nohou a funkce ledvin. Monitorováním těchto klíčových zdravotních faktorů je možné předejít mnoha komplikacím, které jsou důsledkem zvýšené hladiny krevního cukru.

Řada lidí se domnívá, že pokud se cukrovka vyskytuje v rodině, není toho mnoho, co by mohli udělat, aby nepostihla také je. Vědecký výzkum však ukazuje, že opak je pravdou. Naše budoucnost leží do značné míry v našich rukou. Ano, je potřeba podniknout určité změny, rozhodnout se k reformě svého životního stylu. A začít se dá i malými krůčky. ●



Pět zlovyků, které nás připravují o energii

Máte problém ráno vstát a vrhnout se s elánem do nového dne? Zamyslete se, jestli nemáte co do činění s jedním z běžných energetických „vysavačů“.

Možná nepijete dostatečné množství vody – i mírná dehydratace způsobuje pokles hladiny energie. – Třeba pořádně nesnídáte. Snídaně je nikoliv náhodou nazývána hlavním jídlem dne. – Je možné, že jste si předešlého večera dali skleničku. Alkohol vám možná sice pomůže usnout, ale jakmile se rozloží v krvi, zaznamenáte příliv energie, který vás může probudit uprostřed noci. – O víkendech se třeba později ukládáte do postele a později i vstáváte – a v pondělí na vás pak padne únava. – Používáte v posteli elektronická zařízení, mobil, tablet, notebook. Světlo, které vyzařují, může narušit váš spánkový cyklus, takže jste druhý den unaveni.

Síla pozitivního myšlení

Někdy je obtížné hledět na věci z té lepší stránky, právě takové chvíle jsou ale pro to zřejmě jako stvořeny. Výzkum ukázal, že pozitivní postoj pomáhá lidem vyrovnávat se se srdečním onemocněním – žijí déle a těší se lepšímu zdraví.

V dánské studii měli pacienti s pozitivním přístupem k onemocnění o 58 procent vyšší pravděpodobnost, že přežijí přinejmenším následujících pět let. Lidé s pozitivním přístupem byli současně více fyzicky aktivní; vědci proto nedokázali rozlišit, jestli kladné naladění vedlo k pohybu anebo pohyb zlepšoval náladu.

V každém případě se ukazuje, že pozitivní myšlení a pravidelná fyzická aktivita ruku v ruce vedou k posílení zdraví.

American Heart Association



Jaká je vaše „vstupní zelenina“?

Ať už chcete zhubnout, cítit se lépe nebo předcházet nemocem, jedna zdravotní rada vám pomůže – jezte více zeleniny. Dobře víte, že je to pravda, pokud jste ale jako většina, na talíři se vám přesto vrší spíše těstoviny, chleba, buchtý nebo dokonce maso.

Namísto toho, abyste se trápili anebo cítili bezmocní, začněte s jedním druhem zeleniny, takovým, který vám chutná a máte jej rádi. Mohou to být například kolečka okurky nebo špalíčky mrkve. Zahrňte je do svého jídelníčku a postupně přidávejte další druhy. Sousto po soustu tak změníte nejenom svůj jídelníček, ale také své zdraví.

Jak se vypořádat s pálením žáhy

Pokud vás neopouští pálivá bolest anebo pocit plnosti za hrudní kostí, je pravděpodobné, že se jedná o pálení žáhy, které je důsledkem zpětného toku kyselin ze žaludku.

Možná v takových chvílích saháte po krabičce antacid anebo jiných léků; jejich dlouhodobě užívání však může vést ke sníženým hladinám vápníku, zinku, železa a vitamínu B₁₂ – a ke zvýšenému riziku deprese, osteoporózy a zápalu plic. Zde je pár jednoduchých preventivních opatření, která vám mohou přinést úlevu.

Jezte na klidném, tichém místě. K jídlu se vždy posaďte. – Minimálně třikrát či čtyřikrát týdně si zaspoutujte nebo zacvičte – nebo se projděte. – Nenoste oděvy, které stahují. – Nekuřte. – Po jídlu si nechoďte lehnout dříve než za tři hodiny.





Na chvíli si odpočíte

Když zápolíte s řešením nějakého problému – ať už jde o zformulování reakce na nepříjemný e-mail anebo zorganizování vašeho kredence – odpověď může přijít, když na záležitost přestanete myslet.

Poskytněte své mysli dvacetiminutovou přestávku a zabývejte se něčím úplně jiným – zavolejte kamarádce, jděte se projít, dejte si šlofika. Když se pak k problému vrátíte, zjistíte, že odpověď přichází obvykle velmi snadno.

Výzkumní pracovníci Herbert Benson a William Proctor tomu říkají „princip útěku“. Když opustíme svá pracovní schémata, mozek vyloučí látky, které působí protistresově. Můžeme relaxovat – a pak zapojit kreativní myšlení, které přinese řešení problému.



Šťastná manželka, šťastný život

Výsledky nové studie potvrzují, že na starých rčeních je něco pravdy. „Naše výsledky ukázaly, že čím je manželka v manželství šťastnější, tím spokojenější je muž celkově se svým životem,“ uvedla Deborah Carrová, spoluautorka studie a profesorka na Rutgers University.

A pokračovala: „Podle mého názoru se jedná o důsledek skutečnosti, že spojená žena má tendenci dělat mnohem více pro svého muže, což přináší do jeho života pozitivní efekt.“

Journal of Marriage and Family

Popcorn, televize a kila navíc

Už se vám někdy stalo, že byste spořádali pytlík s popcornem či chipsy anebo balení sušenek bez toho, že byste si uvědomili, kolik jste toho vlastně snědli? Pokud ano, možná jste se nechali rozptýlit okolním prostředím – dívali jste se na televizi anebo surfovali na internetu.

Při bezmyšlenkovitém jezení hraje prostředí klíčovou roli. Výzkum ukázal, že lidé, kteří sledovali film, toho snědli více než ti, které obrazovka nerozptylovala. Ve skutečnosti pilní diváci vůbec nevnímali, co vlastně jedí – výzkumníci to otestovali, když jim podávali vedle čerstvého popcornu také popcorn již týden starý; zkonsumovaná množství se vůbec nelišila.

Pokud si chcete udržet množství kalorií i svoje kila pod kontrolou, soustřeďte se na jídlo, když jíte – a nejezte před obrazovkou.

Personality and Social Psychology Bulletin



Čtení, psaní a... přestávky

Podle vědců, kteří studovali mozkovou aktivitu u aerobně zdatných a méně zdatných dětí, se děti z první skupiny lépe vyjadřují a vynikají i v četbě – v porovnání s dětmi, které nejsou fit.

Kdo by si pomyslel, že přestávka strávená honičkou na školním dvoře může pomoci dítěti, aby lépe četlo? Jedná se o další dobrý důvod pro to, abychom našim dětem zajistili dostatek pohybu.

The National Institute of Child Health and Human Development



S použitím materiálů z časopisu Vibrant Life

Brokolice, při rakovině i na tlak

Brokolice má více vitamínu C než pomeranč. A to není jediná přednost. Má také síru, železo...

Je zelená, zelenější než cokoli jiného, a tak je jasné, že obsahuje spoustu chlorofylu a to je taková krev rostlin. Prý čistí i tu naši krev.

Brokolice se doporučuje při chorobách jater, žlučníku, žaludku a ledvin. Pomáhá též při prevenci i léčbě rakovin, zejména při rakovině plic, prostaty, děložního čípku a prsu. Protirakovinné účinky má prý i díky dobře využitelnému selenu a také díky indolům, které ovlivňují metabolismus hormonu estrogenu.

Je praktické vařit ji jen tak v páře – uchová si barvu i chuť a navíc je to velmi rychlá příprava. Když křížaté zeleniny (tj. kromě brokolice třeba i kapustu, zelí, tuřín, vodnici, květák) vaříme ve vodě, vylohuje se tam polovina indolů, pomocníků v boji proti rakovině. No a my tu vodu pak i s těmi pomocníky vylejeme...

Brokolice ve srovnání s květákem méně nadýmá a není prý tak náchylná přijímat dusičnany. Máte-li málo železa, nezatěžujte se „železným šrotem“ z lékárn, dejte si brokolici. Máte-li náběh na zákal očí, dejte si ji taky, protože obsahuje lutein a ten je na oči „specialista“. Žádá-li si vaše tělo vápník, sáhněte po brokolici. Na konferenci odborníků na výživu v roce 2004 v Teplicích zaznělo, že vstřebatelnost vápníku z mléka je 32 procent, zatímco z brokolice 60 procent! Leze-li na vás rýma, chřipka, dejte si pro změnu brokolici. Má hodně vitamínu C. No a máte-li vysoký tlak, hádejte, co vám doporučím? Neřeknu, ale měli byste vědět, že brokolice obsahuje hodně draslíku a ten, jak známo, krevní tlak snížit umí.

Brokolice obsahuje sulforafan. To je takový „rafan“ na rakovinu. Aspoň se to tak jeví na vědeckých pracovištích. Možná, že se dočkáme opět nějakých kapslí, co se špatně polykají a stojí hromadu peněz. Proč ne, když někomu zachrání život. Já bych ale byla spíš pro prevenci a pro pochutnání. Dopřávejme si brokolici, pochutnejme si a budme zdraví.

Z knihy Hanky Synkové Všechno je dobré. Vydalo nakladatelství Triton.

Jak ušetřit čas, nejen peníze

Vařit ekonomicky rozhodně neznamena pouze nakoupit co nejlevnější potraviny. Naší snahou nemá být pouze úspora financí, ale předně ochrana a úspora zdraví, času, námahy a stále se opakujících úkonů.

Z knihy Romana Uhrina 77 inspirací pro zdraví. Vydalo nakladatelství Vyšehrad spolu s Prameny zdraví.

K tomu nám poslouží výborní techničtí pomocníci, kteří přesto, že stojí (naše) peníze, přináší úsporu v konečném důsledku právě (našich) peněz.

Při přednáškách lidem doporučuji zdravou výživu včetně dostateku obilovin a luštěnin. Mnohokrát se mi již stalo, že se někdo z přítomných ohradil, že na to přece nemá čas. „Ta zdravá kuchyně je tak časově náročná!“ A jsme právě u pomocníků v kuchyni. Skutečně bychom mohli stát tři hodiny nad hrncem ve snaze uvařit pšenici doměkka.

V lepším případě ji budeme neustále míchat nebo podlévat, v horším případě se stejně nakonec připalí. Nebo použijeme:

Rychlý (tlakový) hrnec

Vaření pomocí tlaku nám pomáhá rychle uvařit předem namočené luštěniny a suché tvrdé obiloviny bez zvláštní péče kuchaře. Tak jsou uvařeny skutečně doměkka, čímž ulehčují trávení i využití důležitých prvků.

Pochopitelně v tlakovém hrnci nevařím denně. Obvykle v něm uvařím větší



Mnohokrát se mi stalo, že se někdo z přítomných ohradil: „Ta zdravá kuchyně je časově náročná!“



množství surovin, a co zbyde, ulo-
žím v plastových kelímcích do mrazáku.

Pomalý hrnc (tzv. slow cooker)

Používání pomalého hrnce má stejný důvod jako používání rychlého, tím je úspora času. Nezdá se vám to logické? Mně nezajímá až tolik čas od začátku do konce vaření, více mě zajímá čistý čas, který strávím v kuchyni. V pomalém hrnci obvykle vařím večer. Vložím do něj namočenou luštěninu anebo suchou tvrdou obilovinu, ochutím a zaliju vodou. Pak otočím knoflíkem a jdu spát. Ráno vstanu a po dvou sklenkách vody a ranní hygieně přistupuji k hrnci a nabírám snída-
ni pro celou rodinu. Jednoduché, že? Navíc v pomalém hrnci se vám jídlo nepřipálí ani neuteče. Uvedme si příklad.

Večer do pomalého hrnce nasypu ječné kroupy, přidám sušené datle a trochu vanilky. Zaliju dostatečným množstvím vody a zapnu. Ráno naberu kaši. Během minuty umixuji ořechy s banánem a medem na krém a kaši jím zaliju. Ozdobím nakrájeným ovocem a můžeme snídat. Doba přípravy: 3 minuty.

Nevadí mi druhý den tuto snídani zopakovat, třeba s jiným krémem a ovocem. Proto si část zbylých krup uložím do lednice a zbytek do kelímků do mrazáku. Kdykoli pak budu chtít připravit tuto nebo jinou vydatnou snídani, přendám večer z mrazáku do lednice kelímek s uvařenou obilovinou, ráno ji pouze ohřeji, obohatím o další složky a mohu snídat.

Jiným příkladem může být příprava pomazánky z luštěnin ke snídani. Přes noc uvařím v pomalém hrnci fazole. Ráno část fazolí vložím do nádoby, přidám olivový olej, ochutím a umixuji na jemný krém. Nakrájím zeleninu a celozrnný chléb a mohu snídat. Doba přípravy: 3–5 minut. Zbylé fazole uložím do kelímků a ty do mrazáku. Kdykoli budu mít chuť na fazole ke snídani, přendám si je večer

před spaním z mrazáku do lednice a ráno je spolu s přísadami umixuji.

Z takto zmražených luštěnin a obilovin můžeme kdykoli během několika minut připravit zdravý oběd. Stačí na podušenu cibulku s trochou vody vyklopit kelímek např. mražené čočky a mražené naturální rýže. Během chvíle budou pod pokličkou nejen rozmražené, ale také prohráté. Pak jídlo ochutíme česnekem, majoránkou a petrželkou a můžeme servírovat s nakrájenou zeleninou. Doba přípravy: 10–15 minut.

Mraznička nám uchová nejen zmíněné luštěniny a obiloviny v kelímcích, ale také sezonní ovoce (borůvky, jahody, švestky, rybíz) anebo třeba připravené zeleninové směsi na konkrétní jídla.

Ponorný a klasický mixér

Ponorný mixér mi udělá velkou službu vždy, když potřebuji cokoli tuhé konzistence změnit na podobu kašovitou, pastovitou, krémovou až tekutou. Pomáhá mi připravovat také jemné zálivky, např. z tofu nebo zbylých těstovin, které obohatí a zpestří jídlo. Lahodné krémové polévky můžete „vyrobit“ hned po dovaření v původním hrnci.

Klasický mixér s vyšší nádobou na tekutiny na počkání vyrobí zdravé koktejly ze sójového nebo ořechového mléka s přidáním čerstvého nebo mraženého ovoce, dále krémy z ovoce, ořechů, tofu nebo obilných kaší. V širší nádobě s noží lze připravit větší množství pomazánek nebo nasekat velké kusy travin na menší. Další funkce multifunkčního mixéru jsou výhodou, jestliže je využijete.

Dalšími dobrými pomocníky v naší kuchyni jsou vaflovač, nerezový dávkovač na zmrzlinu (na dávkování obilných karbanátků nebo příloh), elektrický parní hrnc (hlavně na přípravu zeleniny a brambor na páře), toustovač (na křupavé pečivo) a také nenahraditelné gumové stěrky. ●

O očích a zraku

Jez hodně mrkve, budeš mít ostřejší zrak. – Jedná se o mýtus, který vzniknul již během druhé světové války – je až neuvěřitelné, jak dlouho některé mýty přezívají.

Když začali koncem roku 1941 britští piloti jako první využívat v letadlech nový vynález, radar, jejich úspěšnost v sestřelování německých stíhaček se prudce zvýšila. Bylo to tak nápadné, že německá propaganda začala tuto záhadu řešit. Britská strana potřebovala odpoutat pozornost od nových tajných zařízení ve svých letadlech, a tak média dokola opakovala, že britská armáda využívá nejnovější poznatek o významu vitamínu A pro oči – a proto zařadila do stravy pilotů hodně mrkve, takže lépe vidí.

Ano, mrkev obsahuje hodně beta-karotenu, ale pro ochranu sítnice jsou o mnoho důležitější jiné karotenoidy – a to lutein a zeaxantin. Takže jezte hodně mrkve, protože je zdravá (z jiných důvodů), chutná a křupavá, ale kvůli očím nezapomínejte na jinou zeleninu: špenát, kukuřici, kapustu a brokolici.

Sledování televize zblízka kazí oči. – Toto je mýtus. Neučte však svoje děti dívat se na televizi anebo počítačový monitor potmě – a nedělejte to ani vy sami. Očím to – na rozdíl od hledění zblízka – skutečně škodí. Podle Americké oftalmologické akademie (AAO) může dívání se na televizi příliš zblízka způsobit bolesti hlavy – ale očím neškodí.

Počítač kazí zrak. – I toto je mýtus. Podle AAO počítač nekazí zrak, ale vysušuje oči. Když člověk soustředěně hledí na monitor, mnohem méně mrká – výsledkem je snížení vlhkosti v oku. Nejlepší proto je, když při práci na počítači anebo surfování po internetu děláme občasné přestávky.

Čtení v pološeru oči poškozuje. – Jedná se o další mýtus. Může to opět přivodit bolesti hlavy, ale podle AAO tato praktika oči nekazí.

Nešilhěj, nebo ti to zůstane. – Další omyl. Oči nezůstanou v nerovnoběžném postavení jen proto, když dítě (nebo i dospělý) občas zašilhá.

*Z knihy Igora Bukovského **Návod na přežití pre bejby**. Vydala AKV.*

Zajímavosti ze světa výživy

Co jsme se toho naposlouchali o tom, jak je maso nezbytné, mj. i proto, že obsahuje karnitin. A podívejme se na to – výsledky nové studie ukázaly, že karnitin je ve skutečnosti velmi vlivný rizikový faktor aterosklerózy. To se týká i karnitinu ve výživových doplňcích.

Převzato z webových stránek Ambulance klinické výživy (AKV).

Strava bohatá na karnitin (mimo jiné tmavé maso a energetické nápoje) podporuje množení a růst takových střevních bakterií, kterým karnitin „chutná“ – nasatí se jím a potom vylučují trimethylamin-N-oxid (TMAO). Tato látka se vstřebává ze střeva do krve a tam blokuje zpětný transport cholesterolu z těla do jater (kde dochází k čištění těla od cholesterolu). V důsledku toho se cholesterol více hromadí v cévní stěně, což vede k rychlejší ateroskleróze.

Studie zveřejněná v časopise Nature Medicine také poukázala na to, že důležitou roli hrají bakterie, které žijí v našich střevech. Platí totiž, že střevní flóra se z dlouhodobého hlediska přizpůsobuje tomu, co konzumujeme – jiné bakterie se nacházejí ve střevě vegetariána a jiné ve střevě „masožravce“. Čím více a častěji člověk konzumuje maso a mléčné výrobky, tím větší podíl podnájemníků jeho střeva tvoří proteolytické bakterie (jejich potravou jsou bílkoviny a ona „proteolýza“ je ve skutečnosti hniloba). Potvrdila to



Čím více a častěji člověk konzumuje maso, tím větší podíl podnájemníků jeho střeva tvoří proteolytické bakterie (jejich potravou jsou bílkoviny a ona „proteolýza“ je ve skutečnosti hniloba).

měření – lidé, kteří jedli maso často, měli ve střevech bakterie produkující hodně TMAO, ale když karnitin užili vegani a vegetariáni, jejich střevní bakterie se ho sotva dotkly (a tvorba TMAO byla minimální). Autoři studie předpokládají, že i tato skutečnost může přispívat k tomu, že vegetariáni mají mnohem zdravější cévy a srdce.

Po přešetření kardiovaskulárního zdraví u 2600 lidí se potvrdilo, že vysoká hladina karnitinu souvisí s rizikem kardiovaskulárních onemocnění a infarktu myokardu. Jde o další důkaz dlouho známé skutečnosti – konzumace tmavého masa je riziková. I mezi lékaři je však stále mnoho takových, kteří to neradi slyší a odmítají, ač takové informace pocházejí z nejlepších odborných časopisů.

Lidé, kteří konzumovali junk food nejčastěji, měli o 40 % vyšší riziko deprese než ti, kteří tyto potraviny konzumovali zřídka anebo je vůbec nejedli.

Stévie má zelenou

Stévie pochází z pralesů jižní Ameriky, kde ji objevili místní Indiáni a jejími listy si sladili nápoje či jídlo. Používali ji i jako léčivou bylinu (antibakteriální účinek). Vědci zjistili, že v populacích s pravidelnou konzumací stévie se téměř nevyskytuje zubní kaz.

Stévie se dnes používá i v jiných částech světa; například v Japonsku již více než 40 % potravinářské produkce využívá ke slazení právě stéviu a její extrakty.

Tento „sladký zážitek“ je zvláště výhodný nejen pro cukrovkáře, ale i pro všechny, kteří si kontrolují příjem kalorií a svoji hmotnost. A to bez nežádoucích účinků. Stévie je bezpečná i pro pacienty s fenylketonurií a fruktózovou intolerancí. Dosud nebyla zaznamenána žádná alergická reakce na steviolglykosidy. Sladivé látky stévie (steviosidy) mají asi 200–300krát vyšší sladivost než cukr.

Bezpečnost extraktu stévie byla zhodnocena několika studiemi, které probíhaly až pětadvacet let. Podle výsledků těchto studií nejsou steviosidy karcinogenní, genotoxické ani spojené s jakoukoli reprodukční nebo vývojovou toxicitou.

V Evropské unii byly steviosidy povoleny jako sladidlo koncem roku 2011.

Pokud mléčné výrobky, pak jediné nízkotučné

V dosud největší studii, která sledovala souvislost mezi konzumací mléčných výrobků s různým obsahem tuku a rizikem cévní mozkové příhody u mužů i žen, jednoznačně vyhrály nízkotučné mléčné výrobky.

Výzkumníci sledovali asi 75 tisíc dospělých lidí ve věku 45 až 83 let. Všichni účastníci studie byli na začátku zdraví a netrpěli kardiovaskulárním onemocněním ani rakovinou. Podle dotazníku rozdělili vědci všechny účastníky do osmi kategorií podle konzumace mléčných výrobků. Ukázalo se, že ti, kteří jedli nízkotučné mléčné výrobky, měli o 12–13 % nižší výskyt mrtvice proti těm, kdo užívali plnotučné mléčné výrobky.

Nízkotučné mléčné výrobky jsou součástí tzv. DASH diety doporučené na snížení krevního tlaku. Příznivý účinek nízkotučných mléčných výrobků lze podle autorů studie (výsledky byly publikovány v časopise *Stroke*) vysvětlit obsahem vitamínu D, vápníku, hořčíku a draslíku. Snížení krevního tlaku je jedním z nejdůležitějších předpokladů, které musí být při prevenci mrtvice splněny.

Junk food a deprese

Každý Čech ví, co je fast food – výraz junk food je známý méně a zahrnuje velmi kalorické, ale biologicky nevhodné potraviny. Proto ne každý fast food musí být i junk food a ne každý junk food je zároveň fast food. K běžným fast a zároveň junk food jídlům patří bramborové hranolky, hamburgery, cheesburger, pizza z bílé mouky, hot dogy apod., podobně jako některé oblíbené pekárenské výrobky, mezi něž patří např. croissanty a jiné výrobky z listového těsta či muffiny z bílé mouky.

V nové španělské studii, které se zúčastnilo 9 000 lidí, vědci sledovali souvislost konzumace junk food s mírou depresivity. Ukázalo se, že lidé, kteří konzumovali junk food nejčastěji, měli o 40 % vyšší riziko deprese než ti, kteří tyto potraviny konzumovali zřídka anebo je vůbec nejedli. Počet depresivních jedinců narůstal s množstvím zkonsumovaného jídla tohoto druhu. Zajímavé bylo, že nárůst depresivity byl zaznamenán již při konzumaci malého množství junk food. Mezi účastníky studie s nejvyšší konzumací junk food patřili osamělí lidé, kuřáci, lidé málo fyzicky aktivní, lidé pracující více než 45 hodin týdně a ti, kteří měli nízký příjem zdravých potravin (ovoce, zeleniny, ořechů, ryb či olivového oleje).

Předpokládá se, že ochranně proti depresím působí příjem vitamínů skupiny B a omega-3 mastných kyselin. Transmastné kyseliny (bohatě zastoupené v junk food) riziko deprese naopak zvyšují. ●

Nadměrná lékařská péče škodí zdraví

Organizace pro hospodářskou spolupráci a rozvoj (OECD) nás chválí. Podle studie kvality péče jsme v čele zemí, které se umí nejlépe postarat o pacienty s infarktem.

Z knihy Jana Hnízдила Zaříkávač nemocí. Vydalo Nakladatelství Lidové noviny.

Počet těch, kteří prodělají akutní srdeční příhodu a zemřou při ní, se za posledních deset let snížil o polovinu. Zasloužilo se o to vybudování sítě kardiocenter a dostupnost špičkových technologií – kardiostimulátorů, defibrilátorů a stentů. Ročně za ně zaplatíme skoro patnáct miliard. Zpráva OECD současně upozorňuje, že se o tento pokles vůbec nezasloužili občané. V přejídání, kuřáctví a pití alkoholu jsme premianti. Počet obězních se zvýšil o polovinu. To je nejvíce ze všech sledovaných zemí. Z prevence propadáme. Máme se radovat z úspěchu špičkových technologií, nebo plakat sami nad sebou?

Moderní medicína nás zbavuje strachu z vážných nemocí a předčasné smrti. Můžeme se přejídat, opíjet a stresovat. Pokud srdce selže, zachrání nás kardiostimulátor. Medicína, namísto umění nemocem předcházet a řešit je na samém počátku změnou životního stylu, podbízí drahá technologická řešení. Pacienty zbavuje zodpovědnosti za vlastní zdraví. Odvádí je od aktivního přístupu. Stále více je k sobě připoutává. Má to paradoxní důsledky.

„Analýzy potvrzují, že čím víc finančních prostředků společnost vynakládá na zdravotní péči, tím nemocnější se cítí její občané. Lidé v bohatých státech totiž mnohem více spoléhají na lékařskou péči a spíše

rozpoznávají své nemoci, zatímco v chudších zemích tytéž obtíže považují za přirozený stav a řeší vlastními silami. Pokud při hodnocení zdravotního stavu vycházíme ze subjektivního pocitu spokojenosti, vůbec nejhůře se cítí Američané, zatímco nejlepšímu zdraví se těší obyvatelé jedné z nejhudších indických zemí – Bihar“, píše se v článku *Hrozí nám medikalizace?* publikovaném v roce 2002 v prestižním *British Medical Journal*.

Je skvělé, že máme k dispozici špičkové technologie pro řešení akutních srdečních infarktů. Raději na ně nespolehejme. První místo v tabulce OECD je zdrcující výpovědí o selhání primární a preventivní péče. Základem kvalitní medicíny nejsou superspecializované kliniky a kardiocentra, nýbrž kvalitní osobní nebo rodinný lékař. Ten stojí nejbližší pacientova životního prostoru, zná jeho povahu, zvyklosti, způsoby chování, profesní zátěž a rodinné vztahy. Zdravotní obtíže dokáže zasadit do souvislostí pacientova života, včas a správně diagnostikovat, motivovat ho ke změně životního stylu a efektivně léčit. Tak lze předejít fatálním situacím, přispět k tomu, aby byla potřeba péče kardiocentrem co nejmenší. Je to rychlé, levné, účinné. Právě proto pro medicínsko farmaceutický byznys nezajímavé. To, co vydělává, je drahé léčení těžkých chorob, nikoliv jejich levné předcházení a včasné uzdravování lidí. ●



Čajovníkový olej

Čajovníkový olej (tea tree oil) se vyrábí destilací v páře listů a výhonků čajovníku (*Melaleuca alternifolia*). Jedná se o pozoruhodný strom, který dorůstá až šesti metrů a roste v nížinách podél severovýchodního pobřeží New South Walesu v Austrálii.

Winston Craig, Vibrant Life

Skoro bezbarvý olej z čajovníku vyniká vůní, která připomíná vůni eukalyptového oleje. Čajovníkový olej se tradičně používá při ošetřování poranění kůže, jako jsou popáleniny, škrábnutí, řezné rány, odřeniny, otoky, po kousnutí hmyzem či píchnutí včelou, při trichofycii, akné a růžovce (*rosacea*).

Australští domorodci užívali rozemlněné listy čajovníku jako tradiční prostředek při kašli a nachlazení, na rány a kožní vyrážky, připravovali z nich nálev ke kloktání při bolestech v krku. Na medicínském radaru se čajovník objevil již před mnoha lety, kdy australští vědci zjistili, že čajovníkový olej vyniká antiseptickými účinky, které jsou o mnoho silnější než při použití běžné dezinfekce v podobě kyseliny karbolové. Během druhé světové války měli australští vojáci ve své příruční

lékárnice čajovníkový olej – jako dezinfekční přípravek.

Běžné použití

Dnes se čajovníkový olej běžně používá při různých kožních problémech, zejména popáleninách, kousnutí hmyzem či píchnutí včelou, drobných poraněních a houbových infekcích nehtů. Neředěný olej se obvykle doporučuje před povrchovým užitím rozředit – obvykle se aplikuje jako roztok obsahující 5–10 procent oleje. Na kůži jej můžeme používat denně po dobu maximálně čtyř týdnů. Ředěný čajovníkový olej se úspěšně používá při léčbě aftů, vaginálních infekcí či infekce *Candida*. Krém s obsahem čajovníkového oleje účinně pomáhá při mykóze nohou (tzv. atletická noha). V podobě gelu je lépe tolerován při léčbě akné než roztok peroxidu benzoylu.

Olej z čajovníku pomáhá i jako ústní voda proti infekcím dásní, bakteriálním infekcím, při vředech v ústech a k celkovému zlepšení zdraví ústní dutiny. Roztokem oleje je možné kloktat při bolestech v krku, kašli a nachlazení. S čajovníkovým olejem se běžně setkáme v mýdlech, krémech na ruce i šamponech (kam se přidává jako prostředek proti lupům).

Vědecký výzkum

Laboratorní výzkumy ukázaly, že čajovníkový olej vykazuje širokospektrální aktivitu proti řadě mikroorganismů a významné protizánětlivé účinky. Podle některých závěrů může působit efektivně i proti virům – zejména herpes viru – a být tak účinný i při oparech či zarděnkách.

Studie také ukázaly, že čajovníkový olej působí proti MRSA, což je nebezpečný řetězec stafylokoků, který je odolný i vůči širokospektrálním antibiotikům. Je potřebný další výzkum, který by zhodnotil všechny jeho předpokládané zdravotní účinky.

Bezpečnost užívání

Pokud se olej podává podle doporučení (to znamená povrchové užití) a dodržuje se dávkování, nejsou známa žádná zdravotní rizika spojená s jeho užíváním. Silně se ovšem nedoporučuje užívat jej vnitřně, kdy může pů-

Olej z čajovníku pomáhá i jako ústní voda proti infekcím dásní, bakteriálním infekcím, při vředech v ústech a k celkovému zlepšení zdraví ústní dutiny.

sobit toxicky. Vnitřní požití (polknutí) může mít za následek špatnou koordinaci, zvedání žaludku, zvracení, slabost, motání hlavy, pocit zmatku a letargie. Když tedy čajovníkovým olejem kloktáte, nepolykejte jej!

Vyskytují se poměrně běžně i alergické reakce na čajovníkový olej, a to zvláště když se aplikuje v neředěné podobě na kůži – anebo v příliš velkých množstvích. Může dojít k alergické kontaktní dermatitidě, vyrážce, zarudnutí pokožky a svědění. Toto poněkud omezuje jeho užití zvláště u těch, kteří trpí ekzémem. Čajovníkový olej by se neměl dostat do očí a z bezpečnostních důvodů se nedoporučuje ani jeho užívání v těhotenství či v období kojení. ●

Sezonní depresivní porucha

Laura vyrostla s představou, že mít v zimě deprese je normální. Ve škole se jí dařilo. Pilně se učila až do příchodu zimy, kdy se studium stalo břemenem.

Z knihy Johna, Milie a Wesa Youngbergových Vyhraj život: Start! Vydal Advent-Orion.

Nedostudovala a život byl pro ni obtížný. Chtěla spáchat sebevraždu, ale neměla k tomu dost sil. Prožila krach dvou manželství. Ve věku padesáti dvou let si uvědomila, že nemá skoro žádné přátele. Když byla vdaná, během zimních měsíců neměla chuť se milovat a zažívala pocity naprosté neschopnosti. I praní prádla odložila až na jaro.

V té době jí byla diagnostikována nemoc zvaná sezonní depresivní porucha. Podstoupila terapii světlem a její život se po této léčbě naprosto změnil. Nyní se cítí po celý rok plná energie a je šťastnější než kdykoliv předtím.

Dr. Norman Rosenthal a jeho tým v National Institute of Mental Health byli prvními, kteří toto onemocnění popsali a pojmenovali jako SAD – Seasonal Affective Disorder – česky SDP. Nalezli spojitost mezi nižším počtem hodin slunečního světla během zimy a symptomy deprese a snížené energie. SDP je definována jako emoční deprese způsobená menším množstvím slunečního světla během krátkých zimních dnů.

V samotných USA je touto poruchou postiženo třicet pět milionů lidí spolu s deseti miliony těch, kteří trpí závažnou formou depresivního onemocnění. Další miliony lidí jsou touto nemocí postiženi ve Skandinávii, Kanadě a v zemích s podobnou zeměpisnou šířkou. Primárními symptomy SDP během zimních měsíců jsou: smutek, podrážděnost, dokonce i násilí, více sebevraždy a zneužívání dětí, snížení tělesné energie a zvýšení hladu – konkrétně chuť na uhlovodany, v jejímž pozadí může stát snaha těla zvýšit vlastní

energetickou hladinu. Ženy jsou k SDP náchylnější – představují 75 % všech případů.

Standardní léčbou poruchy SDP je světelná terapie. Doporučuje se vystavit se světlu po dobu třiceti minut ráno po probuzení. Bě-

personal. Léčba může být prováděna i v jiný čas dne, ale nedoporučuje se ve večerních hodinách.

Nicméně už jen tím, že budeme mít vytažené rolety, odkryté záclony, necháme dovnitř proniknout sluneční světlo a dopřejeme si dostatek slunečního svitu v době, kdy se budíme a vstáváme, uděláme z našeho domova radostnější místo – a sami sobě vytvoříme či zlepšíme podmínky pro boj proti SDP.



Primárními symptomy SDP během zimních měsíců jsou: smutek, podrážděnost, snížení tělesné energie a zvýšení pocitu hladu.

hem této doby dochází ke stimulaci tvorby hormonu serotoninu, čímž tělo dostává energii do nového dne. K této terapii se používají speciální místnosti s umělým světlem, které mají specifické technické normy. Léčbu světlem by měl vést vyškolený zdravotnický

Jak se vyvarovat zimní melancholie

Dopřejte si dostatek pohybu – ať už venku, nebo i v uzavřených prostorách. I když je venku chladno, jděte ven a užívejte si slunečního svitu. V zimě se snažte pobývat na dobře osluněných místech. Využívejte také zimní dovolené k pobytu venku a na horách.

Odhřňte z oken záclony, aby sluneční světlo a jas mohly dovnitř. Mějte dostatečné osvětlení doma i na pracovišti.

Jezte dostatek potravin s obsahem kyseliny listové a omega-3 mastných kyselin – mezi ně patří např. listová zelenina, citrusové plody, vlašské ořechy, lněné semínko, sójové boby, bílé a červené fazole, tofu. Dopřejte si 400–800 gramů ovoce a zeleniny denně.

Zajistěte si dostatečný příjem vitamínu D. Nechte si otestovat jeho hladinu; pokud se prokáží nízké hodnoty (hladina 25-OH vitamínu D by měla být minimálně nad 32 ng/ml, tzn. nad 80 nmol/L), užívejte přinejmenším 2 000 IU vitamínu D₃ denně v doplňcích. ●



Zdvořilost, prostor pro přátelství

Před nějakou dobou jsem jel na Haiti, abych tam se skupinkou dospívajících pomáhal lidem v nouzi. Na jednom z letišť jsme se museli přemístit autobusem z jednoho terminálu do druhého.

Z knihy Gary Chapmana *Láska jako životní styl*. Vydal *Návrat domů*.

Všiml jsem si, že tři nebo čtyři z našich teenagerů okamžitě vstali, jakmile do plného autobusu přistoupili starší lidé, zatímco jiní zůstali sedět a starší lidé stáli nad nimi. Napadlo mě, že těm, kteří vstali, rodiče zřejmě vštěpovali zdvořilost, zatímco těm druhým nikoli.

Není nikterak těžké najít příležitost, jak s někým jednat jako s přítelem. Pokud jsme si neosvojili zdvořilé chování, pak tyto příležitosti nevidíme. Podívejme se tedy na to, jak v sobě můžeme postoj lásky rozvinout.

Využijme vhodné chvíle

Zdvořilost znamená projevit uznání za snahu druhého člověka. Nedávno jsem daroval každému z třicetičlenné skupiny po výtisku jedné ze svých knih. Během následujících dvou týdnů jsem dostal tři poděkování. Manželka poznamenala: „Jen deset procent z nich naučila jejich matka poděkovat.“ Měla asi pravdu. Kladl jsem si otázku, zda zbylých devadesát procent projevuje zdvořilost v jiných oblastech života. Byl bych raději, kdyby si více než deset procent z nás osvojilo určitou úroveň zdvořilosti vůči druhým lidem. Přesto

jsem byl rád, že alespoň někteří lidé si udělali čas, aby poděkovali za prosté gesto. Jednali se mnou jako s přítelem, a nikoli jen jako s najatým řečníkem.

Zdvořilost je často velmi jednoduchá – může jít třeba o gratulaci k narozeninám nebo k nějakému výročí či o povzbuzující dopis, který napíšeme nemocnému.

Na silnici

Pokud se dvě auta blíží k volnému místu na parkovišti, dáte přednost druhému řidiči, nebo se ho snažíte za každou cenu předběhnout? Zdá se, že jakmile někteří lidé usednou za volant, začnou všechny ostatní považovat za své nepřátele. Mají pocit, že jsou na závodní dráze, kde je vše dovoleno. Myšky, troubení, neslušné posunky, bránění jiným autům, aby se zařadila do téhož jízdního pruhu – to vše jim připadá přijatelné.

Na silnici můžeme možná lépe než kde jinde poznat, zda jsou lidé zdvořilí. Vždy mě potěší, když mi jiný řidič umožní vyjet na přeplněnou hlavní silnici z hotelového parkoviště. Mám dojem, že takový ohleduplný řidič má rovněž lepší pocit sám ze sebe. Jak by to

na silnicích naší země vypadalo, kdyby každý s ostatními řidiči jednal, jako by šlo o jeho osobní přátele?

Jako dobrý souseď

Být zdvořilý je vlastně totéž jako být dobrý souseď. Zdvořilost znamená, že se svými sousedy jednáme jako s přáteli. Být zdvořilý znamená, že sousedovi posekáme trávník, je-li v nemocnici, že mu po dohodě vyberáme poštovní schránku, je-li na cestách, že mu půjčme potřebné nářadí, pokud mu pomůžeme při nějaké opravě. Být dobrým souseďem znamená všimnout si, co náš souseď potřebuje, a mít pozitivní vliv na jeho život.

Tyto jednoduché skutky mohou výrazně ovlivnit obyvatele vašeho domu či ulice. Malcolm Caldwell ve své knize *The Tipping Point* popisuje působení komunitních aktivistů v New Yorku. Ti se soustředili na „drobnosti“, jako je hluchost nebo čistota na ulicích. Dávali najevo, že usilují o pozitivní změnu. Po čase začala klesat zločinnost – včetně znásilnění a vražd. „Nevelký počet lidí se začal chovat jinak než dříve v situacích, které policisté nebo sociální pracovníci mohou nějak ovlivnit“, nicméně jejich nový způsob jednání začali přejímat i další. Kdo ví, jaký vliv má vaše zdvořilost na vaši obec?

Slyšíte mě?

Rozšíření mobilních telefonů vytvořilo nový prostor pro zdvořilé či nezdvořilé chování. Dobře si pamatuji, jak na mě poprvé dolehla tato nová skutečnost. Právě jsem měl schůzku s klientem, když mu zazvonil mobil. „Omluvte mě,“ řekl mi a pět minut si vyřizoval nějakou záležitost. Když skončil, znovu mi řekl: „Omluvte mě.“ Pokračovali jsme, jako by se nic nestalo. Od té doby jsem podobnou zkušenost udělal mnohokrát – nejen ve své kanceláři, ale i během různých osobních hovorů nebo na veřejnosti.

Mobilní telefony se staly příčinou mnoha nezdvořilostí. Při nedávném průzkumu uvedlo 91 procent respondentů, že se stali „obětí necitlivosti spjaté s novými technologiemi“. Přitom je zajímavé, že v rámci téhož průzkumu 83 procent respondentů uvedlo, že sami se nikdy ničím takovým neprovinili. Podobně jako u jiných projevů nezdvořilosti si uvědomujeme nesprávné jednání druhých, nikoliv však své vlastní.

Ano, chápu, že mohou být mimořádné situace, kdy je třeba mobilní telefon zvednout. V běžném životě ale platí zásada zdvořilosti: Pokud s někým hovoříte, nezvedejte mobilní telefon.

Pak je zde otázka, jak reagujeme na lidi, kteří se nám snaží něco prodat po telefonu. Nemusíte na ně být sprostí. Můžete jim

říci: „Vaše služby nepotřebuji, ale rád vidím, že se opravdu snažíte. Přeji vám vše nejlepší a mnoho úspěchů.“ Je méně náročné s takovým člověkem jednat zdvořile než dát průchod své podrážděnosti. Jsme-li zdvořilí, sami se po takové slovní výměně cítíme lépe.

Vyřizování špatných zpráv

Zdvořilí bychom měli být i tehdy, musíme-li učinit nepříjemná rozhodnutí. Kalifornský výrobce James M. Braude vypráví tento příběh: „Jedním z nejzdvořilejších lidí, které jsem poznal, byl člověk, který mi dal výpověď z mého prvního zaměstnání. Zavolał mi a řekl mi: ‚Chlapče, nedokážu si představit, jak to zvládneme bez tebe, nicméně od pondělka se o to musíme pokusit.‘“ S lidmi můžeme jednat zdvořile, i když jim oznamujeme něco nepříjemného.

Pozornost vůči druhým

Vypráví se, že jednou ruský car Mikuláš I. požádal hudebního skladatele a slavného klavíristu Liszta, aby hrál u carského dvora. Během úvodní skladby se Liszt podíval na cara a viděl, že se s někým baví. Hrál dále, ale byl rozčilen. Když car nepřestal, Liszt nakonec hru přerušil.

Přítel v přestrojení

Známý černošský pedagog Booker T. Washington v období po občanské válce věřil, že přátelství a pilná práce posílí vztahy mezi rasami ve Spojených státech. Jeho autobiografie *Up from Slavery* (Povznést se z otroctví) je považována za jednu z nevlivnějších knih v celých amerických dějinách. Washington byl všeobecně uznávaný a stýkal se s některými z nejbohatších a nejznámějších vůdců a politiků své doby.

Nedlouho poté, co se stal prezidentem Tuskegee Institutu v Alabamě, ho zastavila v exkluzivní části města bohatá běloška, která jej podle vidění neznala. Zeptala se ho, zda by si nechtěl vydělat pár dolarů štípáním dříví. Washington v tu chvíli neměl nic naléhavého, tak se tedy usmál, vyhrnul si rukávy a pustil se do práce, o níž jej požádala. Když byl hotov, nanosil polena a naskládal je ke krbu. Jedna holčička ho však poznala a řekla té ženě, o koho vlastně jde.

Žena byla ve velkých rozpacích a následujícího dne navštívila Washingtona v jeho kanceláři, aby se mu omluvila. „To je v pořádku, madam,“ odpověděl Washington. „Já mám manuální práci docela rád. Ostatně, udělat něco pro přítele je vždy potěšením.“ Vřele mu potřásla rukou a ujistila jej, že jeho zdvo-



Car poslal sluhu, aby se zeptal, proč mistr nehraje. Liszt odpověděl: „Když mluví car, všichni by měli ztichnout.“ Pak již koncert nikdo nerušil.

Je zdvořilé být pozorný. Může to znamenat, že nasloucháte někomu, kdo vám vypráví, co vy už dávno víte. Pokud ho přerušíte slovy „ano, to už jsem slyšel“, připravíte ho o příležitost sdělit vám něco, co sám považuje za důležité. Vaše zdvořilost by ho obohatila – a o to v lásce vlastně jde.

řilý a laskavý postoj v ní vyvolává velký zájem o jeho snahy. Netrvalo dlouho a tato žena přesvědčila některé své známé, aby se k ní připojili a věnovali tisíce dolarů Tuskegee Institutu.

Washington prokázal této ženě laskavost, protože k ní přistupoval jako k přítelkyni, nikoli jako k nepříjemnému zdržení. Jsme-li schopni žít podobným způsobem, otevírají se nám oči, abychom viděli, jaký dosah mohou mít i malé projevy zdvořilosti. ●

Střihněte si půst

Napříč dobami, napříč kontinenty, napříč kulturami – všude se sem tam přivírají ústa, nebo, chcete-li, upouští se od jejich běžného, každodenního naplňování. Jaký to má smysl?

Tereza Konrádová, Sedmá generace



Různé druhy půstu se od sebe liší formou provádění mnohem víc než tím, co si kladou za cíl. Při „nejdrsnějším“ půstu se lidé zdrží potravy úplně a po dlouhou dobu.

Má to vůbec smysl? A pokud ano, můžeme ho najít i v dnešním globalizovaném světě západní kultury?

Zřejmě v každé kultuře se vyskytuje určitá podoba půstu; půst, tedy částečné nebo úplné zdržení se potravy, se stal univerzálním fenoménem křížujícím zeměkouli od východu na západ i od severu k jihu. Snad až na seklarizovanou zdravotní hladovku objevující se v současné západní kultuře je půst vždy svázán s náboženskou tradicí. Ovšem důvody k držení půstu, respektive výsledky, ke kterým by měl vést, se společnost od společnosti liší, stejně tak jako jeho podoby.

Letem postním světem

Hladovění je cestou, jak se otevřít snům a vizím božského charakteru, navázat kontakt

s duchovními silami. Takové naladění je mnohdy potřebné před nějakou důležitou událostí, ať už v osobním životě postícího se člověka, nebo v životě celého společenství.

V prvním případě může být takovou událostí třeba iniciační rituál – například u některých severoamerických kmenů odchází chlapi na prahu dospělosti do divočiny, v níž pobývají po několik dnů bez jídla a pití. (...) Půst může držet i celá společnost či společenství věřících: typickým příkladem je masopust, postní období předcházející největšímu křesťanskému svátku – Velikonocům. Křesťanství, stejně jako judaismus a islám, má ostatně silnou postní tradici, odvozenou od Mojžíše a Elijáše, proroků uznávaných celou „velkou monoteistickou trojkou“, kteří se postili bez přestávky čtyřicet dní.

Půst může být ovšem jen prostým aktem pokání a vyjádření oddanosti Bohu. To je případ židovského Yom Kippuru, při němž se židé zřikají nejen potravy, ale například i sexuálního života a koupele pro vlastní potěšení. Stejně tak islámský Ramadán, během kterého je taktéž kromě jídla a pití zakázán i sex, se drží především k uctění Alláha.

Různé druhy půstu se od sebe liší formou provádění mnohem víc než tím, co si kladou za cíl. Při „nejdrsnějším“ půstu se lidé zdrží potravy úplně a po dlouhou dobu. Tento koncept se ale ve většině kultur a náboženství objevuje jen jako mytický předobraz předepsaného a reálně dodržovaného půstu, který bývá o dost mírnější. Buď se jedná o časově relativně krátký úsek, jako třeba u Ramadánu, jenž sice trvá celý měsíc, nicméně po setmění je dovoleno „vše“; nebo se zákaz vztahuje jen na některé druhy potravin, typicky třeba na maso.

Jak (ne)žerou západáci

Jak jsem již psala, dodržování půstu má obvykle charakter náboženský. Nabízí se tedy otázka, má-li půst místo i v naší současné

západní, vesměs sekularizované společnosti. Navíc společnosti dostatku (až přebytku), neboť od půstu nemůžeme odtrhnout ani jeho čistě pragmatickou stránku – že totiž kdo méně jí, méně spotřebuje.

Průzkum mezi spoluobčany jsem sice nedělala, ale vsadila bych týdenní kalorický příjem na to, že mezi těmi, co u nás „půstují“, to jen málokdo dělá z náboženského důvodu. Lifestylové magazíny (převážně ty pro ženy) doporučují nepřeborné množství půstů, jejichž účelem je především očista, ať už celého těla, nebo jednotlivých orgánů či trávicí soustavy, a jako bonus i decentní úbytek váhy. A někdy ovšem také očista myslí a harmonizace celého těla i duše.

Soudobí autoři zabývající se tímto tématem jsou rozděleni do dvou táborů: jeden je zastáncem aspektu tělesného, druhý duchovního. Ale stejně jako v již zmíněných žurnálech, jež si, možná překvapivě, alespoň trochu všímají půstové mnohorozměrnosti, existují samozřejmě tituly, které oba tábory propojují. Nebo snad ani nepřipouštějí, že by vůbec byly rozděleny.

Je to jedno?

Tento článek jsem původně chtěla oprít o zjednodušený pohled na formy půstu propagované a praktikované v naší kultuře. Zakládal se na tom, že moderní, materiálně zaměřené konzumenti vycházejí z této spotřebitelské pozice i v přístupu k půstu. Nejde jim tedy o nic jiného než o krásnější a zdravější tělesný materiál, jenž jim zajistí lepší sociální status a delší život, díky němuž si budou moci déle užívat světských radovánek. Ale jak to tak bývá s dichotomiemi, i tato je pouze výplodem lidské mysli s tendencí k idealizaci a zjednodušování, zatímco skutečnost je mnohem složitější. Nebo jednodušší.

Jeden religionista mě moudře poučil, že rozdělovat půst vedví, tedy na řečneme duchovní a fyzický, je nesmysl. Dojít to musí každému, kdo někdy půst držel, a tak jsem se i já plácla do čela. Jistě, jak před, tak během procesu hladovění můžeme akcentovat různé stránky věci, ale snad žádnou nelze zcela opomenout. Když něco prožíváme, můžeme to méně či více reflektovat, ale těžko to můžeme necítit. A tak i ten, kdo chtěl pročistit výhradně játra, dostane celý „půstový balíček“. V tom právě spočívá kouzlo půstu.

„Jeden půst. A bez kručení, prosím!“

Půst není hamburger, z kterého můžete vynadat cibuli, když jdete večer na rande, nebo plátek čedaru, protože ho prostě nemáte rádi. Podobá se spíše eintopfu, či dokonce zeleninovému krému. Pokusím se nicméně popsat,

z jakých ingrediencí je tento delikátní „pokrm“ vytvořen.

Rozhodnete-li se odeprít si běžnou stravu, pocítíte to v první řadě samozřejmě vaše fyzická stránka. Dost možná vás čeká kručící žaludek, bolesti hlavy či celková slabost, přesto má půst pro tělo pozitivní přínos. Nepříjemné pocity jsou průvodními jevy očisty, která by měla probíhat, ať už se vzdáte masa, alkoholu nebo úplně všeho.

A pokud vydržíte delší dobu než jen pár dní, určitě také zhubnete.

Jak ovšem upozornují lifestylové magazíny, jestliže se opět vrátíte k původnímu způsobu stravování, moc dlouho vám váhový úbytek nevydrží. Lidé, kteří drží přísnější půsty, takže buď nejedí vůbec, nebo pijí jen ovocné a zeleninové šťávy, hovoří také o spoustě energie, kterou během půstu pocítují. Nejen fyzické, ale i psychické. Takže se opět dostáváme k tomu, že půst zaměstnává tělo i duši.

Jakékoli strádání se odráží v celém člověku. Stejně jako nešťastný člověk schází i fyzicky, ten se zdravým tělem má, jak známo, zdravého ducha. Když si chce dát tělo do nosu, je to mozek, který ho musí přesvědčit, že je ještě třeba vydržet. To je asi hlavní myšlenka půstu – v rovině obecné i té zcela konkrétní. Stále si připomínat: „Vytvrdej!“ Neustále si znovu uvědomovat, že „tohle teď vlastně nejím“, zpřítomňovat si půst, a tím ovšem plně prožívat přítomné bytí. Než se z půstu stane zažitá realita. Tu ale po jeho ukončení vystřídá ta běžná, na nějakou chvíli však nezažitá. A tak vlastně dochází ke stejnému efektu, byť při aktivitě zcela opačně.

(Eko)půst léčí!

Z předchozích řádek vyplývá, že půst rozhodně není jen „kratochvílí“ pro věřící. Může být velmi silným prožitkem pro kohokoli, kdo se pro něj rozhodne. Představuje jednoduchý a funkční způsob, jak vnést do běžného života zcela novou zkušenost. Člověk si najednou začne uvědomovat to, co pod tíhou zvyku dávno nevnímal. Zkuste třeba jen jeden den nejíst. Co budete dělat ráno? Co během obědové pauzy? Jak se odpoledne nakopnete, když si tentokrát musíte odřici kafičko? Jídlo nám nedodává jen energii, ale strukturu je celý náš život. Je důvodem k pracovní přestávce, slouží jako prostředek společenského života, významně se podílí na slavnostních událostech.

Může být ovšem kapr s bramborovým salátem a horou cukroví slavnostní událostí, když si totéž můžeme dopřát kdykoli jindy? Není trochu zvrácené, že naše společnost si vzala ze svých tradic jen to, co voní po blahobytu? Vánoce i završení Velikonoc by měly být oslavou života a k tomu patří veselí a hodování. Ovšem předchází mu o dost delší období odpírání. Jsem toho názoru, že právě



to by prospělo každému z nás. A proto: Stříhnete si půst!

Já sama jsem se pro něj rozhodla a pojala ho šetrně k tělu i k planetě – žádný alkohol, žádné maso ani žádné jiné živočišné produkty. A každý týden jeden den zcela bez jídla. (...)

Zatímco začátek mi dal docela zabrat, teď už nemám pocit, že by můj život byl o moc náročnější. Půst mě paradoxně přivedl k mnohem větší starosti o jídlo – přestanete-li jíst výraznou část konvenční stravy a nechcete-li skončit na rohlících a fazolích z plechovky, musíte stravování věnovat značnou pozornost. Zhruba po dvou týdnech a mnoha hodinách strávených na veganských webech, v obchodech se zdravou výživou a v kuchyni jsem získala základ postačující k tomu, aby byla moje strava pestrá a zároveň nepožrala veškerý volný čas.

Jak se změní můj život? Doufám, že se nevrátí do předpůstových kolejí. Zatím sice nehodlám setrvat u čistě rostlinné stravy, rozhodně ale chci zúročit to, čemu mě půst naučil – vařit vegansky, bavit se bez alkoholu a vydržet každé pondělí bez jídla. Neb to všechno přináší ohromné odlehčení tělesné i duševní.

Zkusíte to také? Můžete se rozhodnout dle vlastního svědomí a limitů, jaká pravidla si nastavíte. A jste-li vnímaví nejen k sobě samým, ale i k životnímu prostředí, „ekopůst“ je ideálním řešením. Pokud se opravdu neobejdete bez masa, alespoň masa konzumujte méně. Třeba po skončení půstu zjistíte, že ho vlastně vůbec nepotřebujete – stejně jako já. ●

Integrita jako základ

Devátá britská expedice, jejímž cílem bylo dobytí nejvyšší hory světa, Mt. Everestu, se uskutečnila v květnu roku 1953. Výpravu vedl John Hunt a horolezci byli rozděleni do dvojic.

Z knihy kolektivu autorů Celebrations: Living Life to the Fullest.

Tomu Bourdillonovi se podařilo spolu s Charlesem Evansem dostat až 100 metrů pod vrchol. Kvůli problémům s kyslíkem se museli vrátit, ale tím, že prošlapali cestu a zanechali na trase vybavení, usnadnili následující pokus Edmunda Hillaryho s Tensingem Norgayem. Zpráva o jejich úspěchu ještě zvýšila nadšení milionů Britů oslavujících 2. června 1953 korunovací královny Alžběty II.

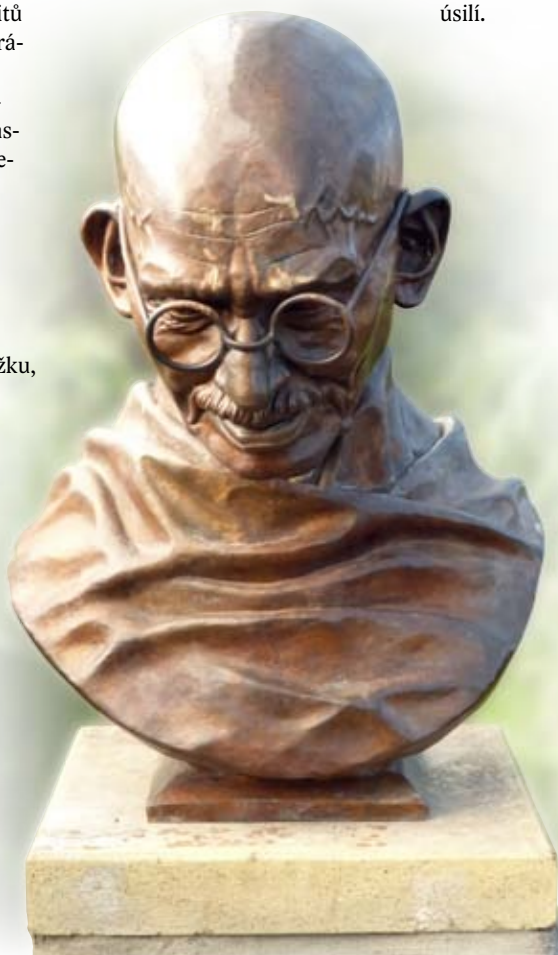
Po dobu několika let bylo oficiální verzí, že na vrchol vystoupili oba muži současně. Pak však Tensing se slovy, že „pro Everest je dobrá jenom čistá pravda“ uvedl, že na vrchol vystoupil jako první Hillary. Jeho poctivost je krásným příkladem integrity v životě tohoto prostého Šerpy.

Integrita – jakkoliv zvláště to může znít – je důležitým faktorem v předpise na úplné zdraví. Jedná se o motivační složku, která hraje roli při uvádění zdravotních návyků do praxe. Integrita je soulad mezi teorií a praxí. Jedná se o průhlednost a důvěryhodnost, které by měly charakterizovat každý náš čin. Pokud se naše slova liší od našich činů, schází nám integrita. Poctivost nás může vést k příznání viny, ale nemusí stačit ke změně chování. Integrita znamená, že jsme se rozhodli žít podle těch principů, které jsme přijali za správné.

Ještě jako mladý jihoafrický právník se Mahátma Gándhí odevzdal myšlence spravedlnosti a svým vlastním příkladem učil ostatní, jaký vliv a jakou moc má integrita. George Ludwig vypráví následující příběh: „Jedna matka k němu jednou přivedla své dítě a prosila jej, aby chlapci

řekl, že nemá jíst cukr, protože to není dobré pro jeho rozvíjející se chrup. Gándhí odpověděl: „Teď to nejde. Ale přiveďte ho opět za měsíc.“ Matka byla rozmrzelá, že ji Gándhí nevyslyšel. Přijela z dálky a čekala, že jí mocný vůdce

podpoří v jejím výchovném úsilí.



Neměla však žádné jiné východisko, a tak se o měsíc později s chlapcem opět dostavila.

Gándhí vzal do svých rukou drobné dětské ručičky, poklekl k chlapci a něžně mu řekl: „Nejez cukr, mé dítě. Není to pro tebe dobré.“ Pak jej objal a vrátil matce. Matka se vděčně, ale zmateně otázala: „Proč jste mu to neřekl před měsícem?“ „No,“ odpověděl Gándhí, „protože před měsícem jsem ještě cukr sám jedl.““

Integrita a zdravá společnost

Integrita má vliv nejenom na zdraví jednotlivce, ale i na zdraví společnosti – protože volá k lojalitě a ke lnutí k poctivosti v chování i ve víře. Duševní zdraví mnohých by mohlo být zachováno, kdybychom disponovali dostatečnou integritou k tomu, abychom nevnucovali svoji vůli ostatním – a nenechali se manipulovat nepříznivým hodnocením

Integrita soustředí naši mysl na pravdu, smysl, hodnotu a realitu. Pokud přistoupíme ke zdraví takto, zjistíme, že jsme často nepoctiví vůči sami sobě.

od lidí z našeho okolí. Člověk je velmi náchylný k překroucení faktů, a to zvláště když se týkají jeho vlastních návyků. Není to žádná novinka. Již Michelangelo prohlásil: „Lehkovážnosti tohoto světa mne připravily o čas, který mi byl dán, abych jej trávil s Bohem.“

Integrita soustředí naši mysl na pravdu, smysl, hodnotu a realitu. Pokud přistoupíme ke zdraví takto, zjistíme, že jsme často nepoctiví vůči sami sobě. Zamysleli jste se někdy nad tím, kolik závislých lidí nastoupilo na šikmou plochu proto, že ignorovali rizika, kterých si byli dobře vědomi? Kolik začínajících kuřáků ignorovalo známá fakta, jen aby „byli in“ anebo vypadali nad věcí? Naopak integrita ochránila tisíce těch, kteří nabídku nějaké drogy odmítli – přestože mohli být fascinováni příjemnými předpokládanými zážitky spojenými s jejím užíváním.

Integrita zahrnuje mnoho aspektů života. Je základem dobrého duševního zdraví, vztahů naplněných důvěrou i zodpovědného chování vůči druhým. ●

Nová paradigmatata v oblasti recyklace

V souladu s novými návrhy EU by měly členské státy do roku 2030 recyklovat 70 % tuhého komunálního odpadu a 80 % obalových odpadů.

Janka Kyselová, Nadace Pontis

Od roku 2025 má být ukládání recyklovatelného odpadu – zejména plastů, papíru, kovů, skla a biologicky rozložitelného odpadu na skládky zakázáno.

V současnosti každý člověk v EU ročně spotřebuje 16 tun suroviny. Z tohoto množství se 6 tun vyhodí a polovina putuje na skládky. Co se týče samotných plastů, „každý rok EU použije více než 56 milionů tun plastů, přičemž recykluje pouze 26 % plastového odpadu. Zbytek je buď spálen, nebo končí na skládce či v oceánu,“ prozradil mluvčí skupiny socialistů a demokratů Matthias Grootte od hlasování ENVI výboru.

Do návrhů byl zařazen i cíl týkající se omezení mořského odpadu a boje proti plýtvání s potravinami. Jak ale dále uvádí portál euractiv.sk, europoslanci nepodpořili závaznost cíle zlepšit do roku 2030 účinnost zdrojů o 30 %.

Odpad je klíčem k ochraně klimatu

Výsledky studií ukazují, že čím více odpadu se recykluje a dále zpracovává, tím příznivější je „klimatická stopa“ dané země. Pozitivním příkladem vlivu odpadu na ochranu klimatu ze zemí EU je určitě Německo, jehož odpadové hospodářství je od 90. let založené na rozšířené odpovědnosti výrobců. Od roku 1990 do roku 2006 dokázalo díky zákazu přímého skládkování komunálního odpadu a zvýšením materiálového a energetického využití odpadů snížit emise ekvivalentů CO₂ z přibližně 38 milionů tun na 20 milionů tun.

Do popředí se dostává i otázka ochrany samotného spotřebitele. Europoslanci důrazněji apelují na vyřazování toxických chemikálií z výroby a zároveň podporují investice do výrobních procesů, které neznečišťují životní prostředí. Celoživotní přístup k produktům, čili výrobky, které budou recyklovatelnější, lépe opravitelné a s delší životností, to jsou nová pravidla, které by měly zahrnovat všechny skupiny výrobců, tvrdí europoslanci ENVI výboru.

Podpora ekodesignu, snaha eliminovat emise CO₂, efektivnější využívání zdrojů, účinná recyklace odpadu či snížení poptávky po vzácných zdrojích vysílají jasný signál o ambicích EU a její snaze chránit a zachovat přírodní zdroje. ●

Devatenáct z 28 států EU nechce pěstovat GMO

Členské země EU se mohly do soboty 3. října 2015 rozhodnout, zda mají zájem neúčastnit se programu pěstování geneticky upravených plodin na svém území.

Přetištěno ze serveru www.bio-info.cz

Země, které odmítly na celém nebo části svého území pěstování geneticky upravených plodin, jsou Francie, Německo, Dánsko, Lucembursko, Malta, Slovinsko, Rakousko, Bulharsko, Chorvatsko, Řecko, Kypr, Maďarsko, Itálie, Litva, Lotyšsko, Polsko, Nizozemí. Dále pak Skotsko, Wales a Severní Irsko z Velké Británie a Valonsko v Belgii.

EU o tom rozhodla už na začátku letošního roku. „Tato dohoda zajistí větší pružnost pro ty členské státy, které si přejí omezit pěstování geneticky modifikovaných organismů na svém území. Mezi zastánci a odpůrci GMO navíc nasměruje diskusi, která není zdaleka u konce,“ uvedla tehdy belgická liberální poslankyně a příslušná zpravodajka Frédérique Riesová. Pokud státy povolí pěstování GMO, musí zajistit, aby tyto rostliny nemohly kontaminovat jiné plodiny. V Evropě o pěstování GMO není příliš velký zájem a na celosvětové produkci těchto plodin se podílí zcela minimálně. Drtivá většina GMO plodin se pěstuje v USA a Jižní Americe.

Česká republika se ale k tomuto rozhodnutí nepřipojila a je tedy geneticky modifikovaným plodinám do budoucnosti otevřená. Celá problematika je značně komplikovaná, toto rozhodnutí má řadu pro i proti. Tím méně viditelným bude v budoucnosti například velmi pravděpodobné zdražení potravin od ekologických zemědělců.

V současnosti je jedinou geneticky modifikovanou plodinou pěstovanou v EU kukuřice MON810, kterou vyrábí korporace Monsanto. Pěstuje se na 110 tisících hektarech ve Španělsku, 9 tisících v Portugalsku a také na malé ploše u nás. V ČR se však území, kde se GMO plodiny pěstují, rok od roku zmenšuje: vrcholu dosáhlo roku 2008 – celých 8 tisíc hektarů. Letos už se ale kukuřice od firmy Monsanto objevila jen na 900 hektarech. ●





Mladí muži nedokážou dospět

Americký psycholog Philip Zimbardo pojednává ve své nové knize o zoufalé neschopnosti mladých mužů dospět.

Tereza Matějčková, přetištěno ze serveru ceskapozice.lidovky.cz

Samotu, do které jsou dospívající vehnáni v důsledku nefunkčních rodin, zaplňují počítačovými hrami a virtuálními světy. Trpí jejich zdraví, schopnost najít zaměstnání i partnera.

Stanfordský experiment

Již v roce 1971 ukázal Zimbardo na studentech, jak snadno překračujeme morální hranice. Takzvaným stanfordským experimentem se Zimbardo zasloužil o kapitolu v dějinách psychologie. Ve sklepech Stanfordské univerzity nechal vybudovat improvizované vězení a náhodně vybral několik studentů, které rozdělil na vězně a dozorce. Sám si od experimentu zpočátku příliš nesliboval a po prvním dnu jej chtěl dokonce ukončit, protože se nic zajímavého nedělo. Co také čekal?

Zimbardo totiž vybral studenty prestižní vysoké školy, tedy sebevědomé, inteligentní, mladé lidi, kteří se navíc považovali za protiválečné aktivisty a hipíky. Nebyl tedy důvod očekávat, že se v jedné skupině probudí mentalita bachaře a ve druhé podřízených.

Brzy však nastal zlom – studenti v roli vězňů se proti hře vzbuřili. Dozorující studenti přispěchali za Zimbardem: Co teď? Ten pokrčil rameny a prohlásil: Zpacifikujte je. Dozorci poslechli a hra skončila. Ze studentů se stali bachaři a vězni. Dozorci zneužívali své postavení – vězně ponižovali, šlapali po nich, plivali na ně a nahé je zavírali do skříní. Vězni se psychicky hroutili. Zimbardo nepostřehl vážnost situace – z vědce se proměnil v ředitele vězení, a místo aby experiment včas zastavil a tím mladé lidi uchránil před psychickým traumatem, zhroutené nechal odvážet a vězení doplňoval novými studenty.

Experiment musel být předčasně ukončen nikoliv proto, že by jej nikdo nebral vážně,

ale proto, že jej všichni – včetně Zimbarda – začali brát příliš vážně. Experiment nakonec po šesti dnech skončil na naléhání Zimbardovy budoucí ženy, psychologičky Christiny Maslachové. Zimbardo pak několik dalších desetiletí zkoumal fenomén změny osobnosti v důsledku situačních vlivů.

„Normální život“

Jak tento experiment souvisí se Zimbardovým studiem mladých lidí? Dle Zimbarda je třeba právě dnes pečlivě zkoumat, nakolik podléháme sociálním podmínkám, a tyto sociální faktory činit vědomými. To však neznamená, že jim následně nepodlehne.

Člověk je totiž do značné míry vydán společenským silám, které nemá ve své moci – je to přirozené, nevyhnutelné i správné. Je společenským tvorem a jeho psychika se vyvíjí jen ve společnosti a v komunikaci s druhými. Zimbardo je ale přesvědčen, že současná společnost se stává spíše jevištěm patologických jevů než prostředím, v němž si osvojujeme společenské role. Společenské struktury již nejsou oporou naplněného života, ale spíše svádějí na scestí.

Zimbardo líčí epidemii, na niž nemáme lék – mladí lidé nejsou schopni vést takzvaný „normální život“. Jedním ze symptomů pak je, že samotná zmínka o „normálním životě“ zvedne leckoho ze židle: Nejsme snad natolik osvícení, že víme, jak relativní je pojem „normální“?

Rezignace rodičů

Jistě, tvrdí Zimbardo, faktem ale je, že život člověka se vyvíjí ve zdolávání milníků – v dosažení finanční samostatnosti, založení rodiny, získání trvalého zaměstnání, výchově dětí a ve schopnosti zestárnout a nakonec se sebe vzdát a zemřít.

Lze sice spekulovat, že jednotlivé kultury znají různé obměny těchto etap, ale faktem zůstává, že má-li být společnost funkční a člověku se dařit vést dobrý život, musí být většina schopná tyto milníky nějak zdolat. A dle Zimbarda překvapuje, za nakolik zarážející to současní mladí lidé považují.

Rezignovali ale i rodiče, kteří na děti nároky „normálního života“ raději vůbec nekladou. Po svých dětech totiž nežádají, aby dospěly, a ubezpečují je, že hlavní je, aby byly šťastné. Zimbardo namítá, že v životě nejde v první řadě o štěstí, ale o uspokojení z vynaloženého úsilí a splněných povinností.

Nepříjemná vzpomínka

Ještě Zimbardova generace by nechápala, jak tento cíl může někdo zpochybňovat. Současně generace dospívajících a mnohdy i jejich rodičů však považují takové nároky v lepším případě za nesoudnost, v horším za drzost. Proviňovat se začaly již minulé generace, které soustavně pracovaly na tom, aby se rozvod stal společenskou normou. Dnes má dospívající člověk s větší pravděpodobností ve svém pokoji televizi než otce v domě. Nejde však jen o otce.

Ještě generace Zimbardových dětí vyrůstala uprostřed prarodičů, strýců a tet, sourozenců, sestřenic a bratranců. Dnes žijí dospívající nejčastěji se svou matkou, od níž se buď učí, jak snášet samotu, což není dobrý vstup do partnerského života, nebo jak kočovat ze vztahu do vztahu, což také není dobrý vstup do partnerského života.

Na partnerstvích svých rodičů mladí lidé nezakoušejí sílu i tíhu dlouhodobých vztahů. Spíše je považují za důkaz, jak hloupé je obětovat se pro záležitost, která bude za pár let jen nepříjemnou vzpomínkou. Partnerské vztahy se téměř staly synonymem marnosti – spíše si na nich uvědomujeme, co ztrácíme a co všechno musíme pro druhého obětovat, než to, co získáváme.



Jak si nekomplikovat život

Pro generaci rodičů současných dospívajících je přirozené, že o vztahy usilují, přestože nefungují. Lidé se točí ve vyčerpávajícím koloběhu a vztahy jim chtě nechtě pohlcují život – nefunkčnost vztahů a věčné omílání, co s tím, se stává ústředním bodem této generace i veřejných debat.

Zdá se však, že současní mladí lidé chtějí nad tímto vysilujícím koloběhem vyvrát. Mají k tomu dobré důvody – únava a stres z partnerských vztahů jejich rodičů se u nich projevuje ještě dříve, než začnou sami pomýšlet na vlastní vztah.

Mezi mladými lidmi proto narůstá procento těch, kteří se rozhodnou nekomplikovat si partnerstvím život. Zatímco se ještě před několika lety rodiče obávali, aby děti nezačaly žít sexuálně příliš brzy, dnes se často obávají, aby vůbec začaly vést sexuální život.

Horší vzdělání

Zimbaro si všímá, že obzvláště zranitelní jsou dospívající chlapci, kteří se často izolují, vyhledávají fiktivní světy počítačových her

a stávají se od raného věku konzumenty pornografie – jedna taková webová stránka se umístila ve Velké Británii na 35. místě nejnavštěvovanějších u dětí ve věku od šesti do čtrnácti let.

Čas u počítače připravuje děti o mezilidské schopnosti, což se neodráží jen v chování ve společnosti, ale i v intelektuálních dovednostech – schopnost komunikace s druhými je neodlučitelně spojená s rozvojem sebereflexe i s intelektem. Právě sem pak vstupuje další bolest mladých mužů.

Vedle nepřítomných otců a všudypřítomných počítačů to jsou výkony dívek. Ty dlouhodobě dosahují lepších výsledků ve škole a následně se lépe integrují do dospělého života. Z analýzy více než tří stovek studií reflektujících školní výsledky zhruba milionu školáků různých států světa vyplývá, že chlapci zaostávají ve všech předmětech a na všech kontinentech.

Zimbaro dodává, že poprvé v amerických dějinách získávají chlapci horší vzdělání než jejich otcové – výsledky jejich standardizovaných testů jsou nejhorší za uplynulých 40 let. Špatné výsledky nesvědčí o nižší inteligenci chlapců, ale o tom, že se dívky více učí a čtou. Sice také méně než dříve, ale přece jen se ještě učí. Navíc se zapojují do mnoha mimoškolních aktivit, a proto tráví méně času u počítače.

Pracovní trh

Další bolestí je zaměstnanost mladých lidí. V letech 2000 až 2010 klesl zájem o brigády o 42 procent. Finanční krizi z roku 2008 lze vinit jen v omezené míře, číslo rapidně klesalo dávno před ní. Nezaměstnanost mladých lidí vzrostla v USA na dvojnásobek oproti roku 1970.

Obzvláště zasaženi jsou mladí muži z nižších tříd, kteří na sobě pocítili restrukturalizaci pracovního trhu – mnoho manuálních pracovníků nahradily stroje a ze statistik vyplývá, že člověk, který jednou ztratí manuální práci, bude s největší pravděpodobností trvale nezaměstnaný. Tito muži si následně obtížněji hledají partnerky, a proto se z nižších tříd postupně zcela vytrácí rodina.

Pracovní trh žádá spíše komunikační než manuální dovednosti. Jenže právě v komunikaci mladí muži výrazně zaostávají za dívkami, a to už od dětských let. Zimbaro proto kritizuje posun v amerických školách – děti se v nich již v pěti letech učí číst a psát. Dívky s tím nemají problém, jenže chlapci v tomto věku nejsou ani zdaleka dostatečně vyvinutí, aby podali podobný výkon. Náskok, který tím dívky získají, pak někteří chlapci už nikdy nedoženou a navíc i ztratí snahu prosadit se.

Dětství a dospělost

Pasivita je podle Zimbarda dalším negativním jevem, s nímž se mladí lidé potýkají. Projevuje se nejen poklesem jejich zájmu o brigády a zaměstnání, horšími výkony ve škole, neochotou opustit domov, ale i stažením do samoty a negativním až agresivním vztahem ke společnosti. Vymezování vůči ní se pak zdá být jednou z únikových cest ze složité společenské situace. A rezignace na všechny závazky vůči druhým je symptomem takového odmítnutí.

Jenže únik do samoty oslabuje. Děti a mladí lidé ztrácejí dovednosti nezbytné k tomu, aby v budoucnosti obstáli ve společnosti, a tím se paradoxně stávají na společnosti, z níž se chtěli stáhnout, závislejšími. Úkolem rodičů proto je vytrhávat děti z uzavřenosti a vést je k odolnosti, díky níž budou schopné obstát v tomto světě, a nikoliv u počítače ve svém dětském pokoji.

Dětství je naplněno představou, že se stane něco úžasného, dospělost je schopností vypořádat se s tím, že se nic úžasného nestane. Zimbaro poznamenává, že dnes po něčem úžasném pokukují i rodiče dospívajících dětí, přičemž nevidí, že jejich potomek potřebuje právě během dospívání více pozornosti. Proto vyzývá rodiče, aby své děti obdarovávali především časem.

V uplynulém desetiletí se neustále omílalo, že nejlepší investicí do budoucnosti dítěte je jeho vzdělání. V této době se ale rovněž ukázalo, že tato pravda má své meze. Vzdělání je důležité, ale ještě podstatnějším vkladem rodičů může být, učiní-li vše pro udržení rodiny. ●

Na počátku...

Když uvažujete o životním prostředí, jaké obrázky vám přijdou na mysl? Naskočí vám před očima naše nádherná modrozelená planeta, viděná z vesmíru?

Z knihy kolektivu autorů Creation Health.

Anebo si představíte některý z ekosystémů, které Země nabízí – deštný prales, korálový útes nebo poušť? Či zaletí vaše myšlenky k nedostatku přírodních zdrojů a důležitosti jejich zachování?

Není pochyb o tom, že prostředí, v jakém žijeme, má velký vliv na naše tělesné i duševní zdraví. Ať už pomyslíme na orla, který se vznáší vysoko nad skalními štíty anebo na pulce měnicího se v kvákající žábu, příroda je plná zázraků. A přesto a navzdory majestátu Země, jak to popisuje zakladatelka moderního hnutí za ochranu životního prostředí Rachel Carsonová, toto řada z nás pokládá za samozřejmost.

„Hleděli jsme spolu s mým průvodcem mlčky na hvězdy. Pozorovali jsme mlhavou řeku mléčné dráhy vinoucí se oblohou, jasně vystupující vzorce jednotlivých souhvězdí i planetu zářící těsně nad obzorem. Napadlo mne, že kdyby něco takového bylo možné

sledovat jenom jednou za sto let, pláň, na které jsme stáli, by byla přeplněná pozorovateli. Ale vzhledem k tomu, že něco takového se dá pozorovat mnoho noci v roce, většina obyvatel zůstává uvnitř stavení, jejichž světla svítí do temnoty. Na podívanou nad svými hlavami si ani nevzpomenou – a přestože (anebo možná právě proto) se jim nabízí skoro každou noc, tuto příležitost nikdy nevyužijí...“

„Neboť v něm bylo stvořeno všechno na nebi i na zemi – svět viditelný i neviditelný; jak nebeské trůny, tak i panstva, vlády a moci – a všechno je stvořeno skrze něho a pro něho.“ (Koloským 1,16)

Často nevidíme to, co máme přímo před nosem. Soustředíme svůj zrak na malou obrazovku a jsme spokojeni se svým virtuálním životem – a přehlízíme a ignorujeme skutečnou krásu. Možná trávíme svůj život v ulicích přeplněných odpady, uprostřed betonové

džungle a nervy drásajících zvuků. Mnozí z nás vyměnili život v přírodě za život ve městě. Daří se nám lépe? Zakoušíme v nákupních střediscích a v kotcích, do kterých jsme umístěni jak doma, tak v práci, opravdovou plnost života? Je ještě možné užívat si prostředí, kde se daří lásce, svobodě, radosti a kráse?

Na počátku...

„I řekl Bůh: ‚Nahromadte se vody pod nebem na jedno místo a ukaž se souš!‘ A stalo se tak. Souš nazval Bůh zemí a nahromaděné vody nazval moři. Viděl, že to je dobré. (...) Bůh viděl, že všechno, co učinil, je velmi dobré.“ (Genesis 1,9–10.31)

Adam a Eva to zažili. Byli očitými svědky Boží krásy a milosti, jež mohli každý den zakoušet v zahradě, ve které se nalézali. Bůh chce, abychom něco takového zažívali i my. Když zakusíme na vlastní kůži zázrak stvoření, spojíme se s Bohem a začneme žít život naplněný úžasem.

Mary Roachová ve své knize *Packing for Mars: The curious Science of Life in the Void* zkoumá, jaké má důsledky, je-li člověk odpojen od svého přirozeného prostředí: „Setkala jsem se s mužem, který mi vyprávěl, jaké to

„Nedědíme zemi od našich předků, půjčujeme si ji od našich dětí.“
(Náčelník Seattle)



bylo, když po zimě strávené na polární stanici mohl spolu se svými spolupracovníky pobýt několik dní v Christchurch na Novém Zélandu. Chodili po ulicích a v úžasu hleděli na stromy a květiny. Náhle jeden z nich zpozoroval ženu tlačící kočárek. ‚Dítě!‘, zvolal. Muži přeběhli přes ulici, aby se podívali na ten zázrak. Žena se vyděsila, otočila kočárek a ujížděla s ním pryč.“ ☺

Po měsících, které strávili obklopeni ledovou pustinou, žaslí tito muži nad každým projevem života. Autorka vysvětluje, jak v nás nepřírozené prostředí vytváří touhu vrátit se do přírody.

Nic asi není více nehostinným prostředím než vesmír. Kosmonauté, kteří předtím nejevili zájem o zahradničení, se stali náruživými pěstiteli rostlin v experimentálních sklenících. „Je to naše radost,“ prohlásil Konstantin Volkov o drobné rostlince, se kterou sdíleli kosmonauté malý prostor na



palubě kosmické lodi Saljut 1. Člověk nepatří do vesmíru. Stav beztlíže je sice zajímavou novinkou – rychle se ale přejí. Jak to vyjádřil Alexandr Lavejkin: „Teprve ve vesmíru si člověk uvědomí, jakým neuvěřitelným štěstím je moci chodit po zemi.“

Bůh nám dal zemi, abychom si jí užívali – a byla nám požehnaním. Živočichové, rostliny i minerály nám dávají vše potřebné pro růst a rozvoj. Bůh však neměl v úmyslu, abychom tyto zdroje zneužívali. Asi nejlepším výrazem, který popisuje náš úkol na zemi, je slovo „pečovatel“ – tedy osoba, která má na starosti udržování něčeho (či někoho): „Hospodin Bůh postavil člověka do zahrady v Edenu, aby ji obdělával a střežil.“ (Genesis 2,15)

Bůh chce, abychom pečovali o prostředí, které nás obklopuje. Vytvořil je tak, aby nám pomáhalo k životu – dal nám vzduch k dýchání, sluneční svit, který nás zahřívá a léčí, potraviny a vodu k jídlu a pití. Přeje si, abychom tuto planetu, kterou nazýváme svým domovem, opatrovali jako oko v hlavě.

Stvoření sténá

„Neboť tvorstvo bylo vydáno marnosti – ne vlastní vinou, nýbrž tím, kdo je marnosti vydal. Trvá však naděje, že i samo tvorstvo bude vysvobozeno z otroctví zániku a uvedeno do svobody a slávy dětí Božích. Víme přece, že veškeré tvorstvo až podnes společně sténá a pracuje k porodu.“ (Římanům 8,20–22)

Lidské užívání Zemi mění a přetváří. Denně slyšíme o kácení deštných pralesů, změně klimatu, vymírání druhů a dalších tématech z oblasti životního prostředí. Za tisíciletí užívání a zneužívání naše životní prostředí značně degradovalo.

Ve své knize *Threshold* přichází Thom Hartmann s pochmurným obrázkem přítomnosti a budoucnosti naší planety, včetně

faktu, že „dnes již více než tři miliardy lidí nemají spolehlivý přístup k pitné vodě, dostatečnou hygienu ani dost jídla.“ V kapitole s názvem *Životní prostředí* uvádí: „Při stále rostoucí populaci (blížící se sedmi miliardám) a při zvyšujícím se počtu těch, kteří se živí stravou založenou na konzumaci masa/ryb (v protikladu k převážně rostlinné stravě) a jichž jsou dnes již skoro tři miliardy (přičemž každý z těchto jedinců nepřímo zkonsumuje 10–30násobek základní rostlinné bílkoviny, která se použije jako pícnina pro dobytek), se kapacita planety snášet takové obrovské zatížení rychle vyčerpává.“

„Avšak dobytka se zeptej, poučí tě, nebeského pcta, ono ti to poví, poučí tě i křoviska země, mořské ryby vyprávět ti budou. Kdo z nich všech by nevěděl, že ruka Hospodina to učinila.“ (Job 12,7–9)

Bůh si také přeje, abychom se učili z knihy přírody. Ne náhodou se příroda někdy nazývá druhou knihou života. Bible nás ujišťuje, že stvoření odhaluje Boží dílo. „Nebesa vypravují o Boží slávě, obloha hovoří o díle jeho rukou.“ (Žalm 19,2) „Jeho věčnou moc a božství, které jsou neviditelné, lze totiž od stvoření světa vidět, když lidé přemýšlejí o jeho díle, takže nemají výmluvu.“ (Římanům 1,20)

Jak to ale je, když nás projevy přírody děsí? Když zemětřesení, tsunami, tornáda, hurikány a povodně ničí a pustoší, mnozí se ptají: Kde je Bůh? Stojí snad v pozadí těchto přírodních pohrom? Tehdy má leckterý člověk problém s tím, aby si takové obrázky zkázy dal do souvislosti s milujícím a starostlivým Bohem.

Někteří dokonce dávají tyto události s Božím soudem nad zkaženým světem. Náboženští vůdci napříč celým spektrem využívají tyto tragické události k tomu, aby přicházeli s různými spekulacemi. Fráze „Boží soud“

anebo „Boží trest“, které používají, vyvolávají nenávisť a kontroverzi.

Máme sklon si představovat, že život na této planetě by měl být fair – jestliže Bůh je spravedlivý. Bůh ale *není* životem zde. Bůh je v pozadí těchto našich životů. Je autorem života, nadějí života a koncem života. Malíř, i když jej můžeme v jeho díle „vidět“, není samotnou malbou. A tím spíše jej v jeho díle nespatříme, mají-li jeho nepřátelé schopnost je znehodnotit.

„Rozzuřily se národy, ale přišel hněv tvůř, čas, abys soudil mrtvé, odměnil své služebníky proroky a všechny, kdo jsou svatí a mají úctu ke tvému jménu, malé i velké; abys zahubil ty, kdo hubili zemi.“ (Zjevení 11,18)

Frank S. Mead vypráví podobnost, které ilustruje, jak příroda hovoří o tom, že Bohu se dá důvěřovat: „Nasredin Hodža sedí v pravé poledne pod ořešákem a dívá se na své dýně. Říká si pro sebe: ‚Ten Bůh musí být ale blázen. Těžkou dýně nechá vyrůst na tenkém stonku, takže nedokáže nic jiného než ležet na zemi. A drobný ořech umístí na strom, jehož větve jsou tak silné, že by udržely i váhu dospělého muže. Kdybych já byl Bůh, dokázal bych to udělat lépe.‘

Právě v té chvíli zavane větrík, který z větve uvolní ořech, jenž přistane na hlavě skeptického Nasredina. Ten se podrbne na temeni a hloubá: ‚No, kdyby na stromě byla dýně místo ořechu, nemusel bych tady být... Nebudu už se snažit napravovat Boží dílo – budu raději Bohu děkovat za to, jak pozoruhodně vše učinil.‘

Život zde je jako zadní strana tapisérie, kde jsou vlákna příze propletena s nejasnými barvami a do sebe zaklíněnými vzory. Dokážeme si jakžtakž představit, jak asi vypadá výsledné dílo. Ale teprve tehdy, když spatříme líc (přední stranu), pochopíme důvod, pro který byla vetkána všechna ona červená, šedivá, černá a bílá vlákna příze. Teprve potom pochopíme, co velký Mistr stvořil.

Nezávisle na tom, co můžeme v tomto životě zakusit, můžeme si být jisti, že „všecko napomáhá k dobrému těm, kdo milují Boha“. (Římanům 8,28) A budeme vědět, že nic nás neoddělí od Boží lásky. ●



Muž, který sázel stromy

Asi před čtyřiceti lety jsem se vydal pěšky na dlouhé putování po kopcích, turistům zcela neznámých, ve starobylém alpském kraji, který zasahuje až do Provence.

Z knihy Jeana Giona Muž, který sázel stromy. Vydalo nakladatelství Vyšehrad.

Tehdy jsem podnikl dlouhé putování v tamějších pustinách, holých a jednotvárných stepích, ve výšce asi 1 200 až 1 900 metrů. Rostla tam jen divoce levandule.

Procházel jsem tím krajem, kde je nejširší, a po třech dnech putování jsem se dostal do neuvěřitelně bezútesných končin. Utábořil jsem se vedle rozvalin opuštěné vesnice. Vody jsem se nenapil už od minulého dne a potřeboval jsem ji objevit. Polozbořené domy byly natěsnané jako staré vosí hnízdo. To mě přivedlo na myšlenku, že tu kdysi jistě byla studánka nebo studna. Byla tam skutečně studánka, ale vyschlá. Pět nebo šest domů beze střešních ničil vítr a déšť. Zvonice kapličky se zřítily. Všechno stálo v řadě stejně jako ve vesnicích, kde je život, tady však všechno zmizelo.

Byl horký červnový den a slunce hrálo. Ale zde, v končinách vysoko položených a bez jakéhokoliv přístřeší, fičel vítr nesnesitelně prudce. Mručel mezi zdmi domů jako

šelma, kterou vyrušili, když se krmila. Musel jsem jít dál. Šel jsem už pět hodin a ještě jsem nenašel vodu. A nic nedávalo naději, že ji najdu. Všechno bylo vyprahlé a všude rostly jen drsné traviny.

Najednou se mi zdálo, že v dálce vidím stát malou postavu. Myslel jsem, že je to kmen osamocené stromu. Jen tak nazdařbůh jsem tam zamířil. Byl to pastýř. Asi třicet ovcí leželo kolem něho na rozpálené půdě a odpočívalo. Dal mi napít vody. Po chvíli mě zavedl do ovčína v zákrutu náhorní roviny. Tu znamenitou vodu čerpal z velice hlubokého přirozeného zdroje. Nad ním postavil jednoduchý rumpál.

Pastýř mluvil velmi málo. U osaměle žijících lidí to bývá obvyklé. Ale bylo vidět, že je sebejistý, plný důvěry. V takovém kraji, postrádajícím naprosto všechno, to bylo zvláště. Nebydlel v nějaké chatrči, ale v opravdovém kamenném domě. Bylo dobře vidět, jak

vlastníma rukama dům opravil. Když sem přišel, byl dům jen zřícenina. Nyní měl zase důkladnou střechu a voda jí nikde neprotékala. Když ji vítr bičoval, bil do tašek na střeše, jako mořské vlny bijí v bouři do břehů.

Domácnost měl v pořádku, nádobí bylo umyté, podlaha zametená, puška vyčištěná a na ohni se vařila voda. V té chvíli jsem si všiml, že je pastýř čerstvě oholen. Všechny knoflíky měl pevně přišité. Šaty měl tak pečlivě vyspravené, že správkou nebylo vidět. Rozdělil se se mnou o polévku. Ale když jsem mu potom nabídl pytlík s tabákem, řekl mi, že nekouří. Jeho pes byl stejně mlčenlivý jako on. Byl přátelský, ale nijak neloudil o mou přízeň.

Hned jsme se dohodli, že tam přenocuji. Do nejbližší vesnice bylo víc než půldruhého dne chůze. A mimoto jsem znal velice dobře ráz osamocené vesnice ve zdejších kraji. Čtyři nebo pět je jich roztroušeno na úbočích kopců, jedna daleko od druhé, obklopeny světlým

dubovým mlázím. A jsou až na konci sjízd-
ných cest. Bydlí tam dřevorubci a pálí dřevěné
uhlí. Život je tam těžký. Rodiny žijí natěsna-
né jedna k druhé. Podnebí je neobyčejně drs-
né, v létě i v zimě. Ta odloučenost obyvatele vy-
dražďuje k sobectví. Nerozumná ctížádost se
vybičovává v neustálou touhu uniknout odtud.

Muži jezdí do města s náklady uhlí a po-
tom se zase vracejí. Neustále střídání naděje
a zklamání ničí i ty nejspolehlivější vlastnosti.
Ženy jsou plné záští. Konkuruje se ve všem.
Stejně tak v prodeji uhlí jako v získání mís-
ta v lavici v kostele. Navzájem se překonáva-
jí v ctnostech, ale soupeří i v neřestech. Všu-
de se neustále potýká ctnost a neřest. A také
vítr nepřestává dráždit nervy. Dochází přímo
k epidemiím sebevražd a mnoho je i případů
šilenství, téměř vždycky končících vraždou.

Pastýř nekouřil, ale šel pro pytlík a vysypal
na stůl spoustu žaludů. Kouřil jsem dýmku
a nabídl jsem se, že mu budu pomáhat. Od-
pověděl, že to je jeho záležitost. A skutečně:
když jsem viděl, jak pečlivě to dělá, nenaléhal
jsem. To byl náš celý rozhovor. Když dal stra-
nou hromadu dobrých a dost velkých žaludů,
odpočítal hromádky po deseti. Vyřadil ještě
malé žaludy nebo ty, které byly
trochu rozpuklé. Prohlížel je to-
tiž velice důkladně. A jakmile
měl před sebou sto bezvadných
žaludů, nechal toho a šli jsme
spát. Společnost toho může při-
nášela klid.

Na druhý den jsem ho požá-
dal, aby mi dovolil u něho celý
den odpočívat. Pokládal to za
samozřejmé. Přesněji řečeno
měl jsem dojem, že ho nic ne-
může rušit. Ten odpočinek ne-
byl pro mne nijak nezbytný, ale
byl jsem plný zvědavosti a chtěl
jsem se toho dozvědět víc. Pas-
týř vypustil stádo a zavedl je na
pastvu. Než odešel, namočil do
vody ve vědru pytlík s pečlivě
vybranými a odpočítanými žaludy.

Všiml jsem si, že místo hole nesl železnou,
jako palec silnou tyč, asi půldruhého met-
ru dlouhou. Předstíral jsem, že se prochá-
zím, abych si odpočal, a šel jsem rovnoběžně
s jeho cestou. Pastva ovcí byla dole v úžlabi-
ně. Malé stádo pastýř přenechal dohledu psa
a šel vzhůru k místu, kde jsem stál. Obával
jsem se, že mi přichází vytknout, že jsem vtí-
ravý. Ale vůbec ne. Vedla tudy jeho cesta a vy-
zval mě, abych ho doprovodil, pokud nemám
nic lepšího na práci. Vystoupil ještě dvě stě
metrů na kopec.

Když přišel na místo, které si předem vy-
bral, zarazil železnou tyč do země. Udělal tak
vždycky dolík, vložil do něj žalud a potom

zahrnul důlek hlínou. Sázel duby. Zeptal
jsem se ho, jestli mu ten pozemek patří. Řekl,
že ne. Ptal jsem se, zda ví, komu patří. Ale
nevěděl. Předpokládal, že je to obecní poze-
mek nebo že možná patří lidem, kteří o něj
nestojí. Nestaral se o to, aby poznal majitele.
Pečlivě vysázel svých sto žaludů.

Po obědě začal zase třídit žaludy. Asi jsem
se tázal dost naléhavě, protože mi odpověděl.
Už tři roky sázel stromy v téhle samotě. Vysá-
zel jich sto tisíc. Dvacet tisíc se jich ujalo. Po-
čítal s tím, že z těch dvaceti tisíc jich ještě po-
lovinu ztratí. Postarají se o to hlodavci nebo
se stane něco, co v záměrech Prozřetelnosti
není možné předvídat. Zbývalo tedy deset ti-
síc dubů a ty porostou na místě, kde dřív ne-
bylo vůbec nic.

V tu chvíli mě napadlo, kolik je tomu muži
asi let. Zřejmě mu bylo přes padesát. Pěta-
padesát, řekl mi. Jmenoval se Elzéard Bou-
ffier. Měl kdysi v rovině statek. Tam prožil svůj
život.

Ztratil jediného syna a potom i ženu.
Uchýlil se do samoty, kde ho těšilo žít v kli-
du, s ovci a se psem. Usoudil, že kraj hyne,
poněvadž je tam málo stromů. A protože



nemá nějakou důležitou práci, rozhodl se,
dodal ještě, že tu situaci napraví.

A poněvadž i já, ačkoliv jsem byl mladý,
jsem v té době žil osaměle, dovedl jsem osa-
mělé lidi chápat a navázat s nimi spojení. (...)

Řekl jsem mu, že za třicet let těch deset ti-
síc stromů, to bude krása. Odpověděl velice
prostě, že kdyby mu Bůh dopřál žít ještě třicet
let, vysázel by spoustu dalších dubů a těch de-
set tisíc stromů by byla jen kapka v moři.

Ostatně už se zabýval rozmnožováním
buků a blízko domu měl školku, která vznik-
la ze zasazených bukovic. Stromky chráně-
né před ovci drátěným pletivem vyrůstaly
v plné kráse. Řekl mi, že pomýšlí zasadit
břízy v místech, kde se několik metrů pod

povrchem země skrývá trochu vlhkosti. Na
druhý den jsme se rozloučili.

V dalším roce vypukla první světová válka
a pět let jsem byl na vojně. Voják u pěchoty
může jen stěží myslet na stromy. (...)

Když jsem se vrátil z války, dostával jsem
jen nepatrný demobilizační příplatek, ale ve-
lice jsem toužil nadýchat se čerstvého vzdu-
chu. Bez jakéhokoliv jiného úmyslu jsem se
vydal na cestu do těch pustých končin. Kraj
se nezměnil. Přesto jsem za opuštěnou vesni-
ci spatřil v dálce jakousi šedou mlhu. Pokrý-
vala kopce jako nějaký koberec. Od předcho-
zího dne jsem začal myslet na stromy. Říkal
jsem si: „Deset tisíc stromů zabírá pořádně
velkou plochu.“

Příliš mnoho lidí jsem viděl za těch pět let
umírat, proto jsem si dokázal snadno předsta-
vit i smrt Elzéarda Bouffiera. Zvlášť když je
nám dvacet let, padesátiletí muži se nám zda-
jí starci, které čeká už jen smrt. Ale Elzéard
Bouffier nebyl mrtev. Dokonce byl ještě plný
života. Změnil zaměstnání. Měl už jen čtyři
ovce, ale zato asi sto úlů. Zbavil se ovcí, proto-
že ohrožovaly vysázené stromy. Řekl mi totiž,
a já jsem to také postřehl, že se o válku vůbec
nestaral. Vytrvale sázel dál stromy.

Duby z roku 1910 byly deset
let staré a byly vyšší než já i on.
Byla to nádherná podívaná. Do-
slova jsem oněměl úžasem. A pro-
tože Elzéard Bouffier nemluvil,
procházeli jsme se v jeho lese mlč-
ky. Na nejširších místech dosaho-
val les jedenácti kilometrů. Když
si uvědomíme, že všechno to bylo
dílem rukou a ducha toho muže,
který neměl žádné technické pro-
středky, bylo zřejmé, že by lidé
mohli být stejně jako Bůh činní
v jiných oblastech než v pustošení.

Elzéard Bouffier mi ukázal ob-
divuhodné háje bříz. Bylo jim pět
let, byly totiž vysázeny v roce 1915,
tedy v době, kdy jsem bojoval

u Verdunu. Sázel je na všech místech, kde prá-
vem tušil, že téměř hned pod povrchem je vlá-
ha. Byly útlé, mladistvé svěží a plné odhodlání.
Zdálo se ostatně, že při růstu vytvářejí pásma.
O to se však nestaral. Vytrvale plnil svůj pros-
tý úkol. Ale když jsme se vraceli vesnicí domů,
viděl jsem, jak v potocích, od nepaměti vy-
schlých, teče voda. Byl to ten nejúžasnější vý-
sledek práce, jaký jsem kdy viděl. (...)

Také vítr roznášel některá semena. Když se
objevila voda, objevily se také vrby i vrby ko-
šařské, louky, zahrady, květiny, a tak i jakýsi
důvod žít. Ale přeměna probíhala tak pomalu,
že si lidé na ni zvykli a nevyvolávala údiv. Když

Komu jsou pobyty určeny?

Pobyty jsou určeny všem, kteří nechtějí péči o své zdraví ponechávat v rukou lékařů (cítí se být za ně sami zodpovědní); chtějí chorobám předcházet a ne je s velkými náklady léčit.

Dále pak těm, kdo trpí nějakou civilizační nemocí (nejvděčnějšími pacienty bývají v tomto ohledu nemocní s chorobami srdce a cév, vysokou hladinou cholesterolu, vysokým krevním tlakem a pacienti s cukrovkou či obezitou) a chtějí si vyzkoušet, zda změna životního stylu skutečně přináší tak rychlé zlepšení stavu, jak se mohli třeba již někde dočíst.

A konečně těm, již si chtějí prostě odpočinout, v příjemném prostředí i společnosti – a přitom si ještě rozšířit své znalosti receptů zdravé výživy, přírodních léčebných prostředků či si doplnit své informace o souvislostech mezi životním stylem a zdravím.

Co nabízíme?

Nabízíme pohodlné ubytování, výbornou čistou vegetariánskou stravu, masáže, rehabilitační cvičení na páteř, bohatý program přednášek z oblastí zdravé výživy a zdravého životního stylu i společenský a hudební doprovod. V některých zařízeních je možné využívat saunu, jinde bazén, příp. vodoléčbu či fitness. Pobyty probíhají pod dohledem zdravotníka. Na začátku a na konci pobytu se hostům měří tlak, tělesná hmotnost a některé další ukazatele.

Klienti se mohou těšit i na to, že se seznámí s řadou lidí, se kterými budou moci sdílet své zájmy a již se stanou jejich partnery na procházkách po okolí. Pro děti od pěti do dvanácti let je zajištěn v prázdninových měsících zvláštní program.

Jaké jsou ceny?

Ceny týdenních pobytů budou v roce 2016 podobné jako v roce 2015, tedy okolo 5 500 Kč. Cena zahrnuje všechny výše zmíněné služby. Absolventi předchozích pobytů mohou opět počítat se slevou 10 %. Blíže informace na tel. 737 303 796.

Zdravější život za 40 dní

Pokud chceme žít bez přebytečných kil navíc, musíme se to naučit. Nedávno (na Slovensku) vydaná kniha překračuje dogmatické bariéry většiny knih o hubnutí, protože nenabádá k další manipulaci s jídlem, ale zapojuje do procesu duši, rodinu a přátele – i proto je tento komunitní program ve Spojených státech velmi úspěšný.

Z knihy Ricka Warrena, Daniela Amena a Marka Hymana Program Daniel: Zdravší život za 40 dní. Vydalo nakladatelství Porta libri.

Tato skvělá kniha inspiruje, povzbuzuje a hlavně pomáhá. Je skvělým manuálem pro každého, kdo aplikuje její užitečné rady – včetně zajímavých receptů – do každodenního života.

Energetická mísa na snídani

1 šálek celozrnného bulguru, 2 šálky vody, 1 šálek kokosového mléka, 1/2 šálku neslazeného jablečného pyré, 1/2 šálku neslazených kokosových lupínků, 1/2 šálku mandlových lupínků

Vodu uvedeme do varu. Přidáme bulgur, který asi 20 minut povaříme na mírném plameni a poté přeložíme do středně velké misky. Přidáme kokosové mléko a jablečkové pyré a lžící zamícháme. Povrch posypeme kokosem a mandlemi a podáváme (společně s čerstvým ovocem dle vlastního výběru) na snídani. Podáváme teplé anebo při pokojové teplotě, případně vychlazené v poháru.

Pomazánka Baba Ganuš

1 velký lilek, 1/4 šálku sezamové pasty tahini, 3 stroužky česneku, utřené, 1/4 šálku citrónové šťávy, špetka mletého římského kmínu, špetka soli, 1 pol. lžice nasekané petrželové natě

Troubu předehřejeme na 190 °C. Vidličkou lilek na několika místech propícháme a pečeme na plechu tak dlouho, dokud dostatečně nezměkne, resp. 20–30 minut. Vyjmeme z trouby a necháme trochu vychladnout.

Lilek oloupeme a slupku vyhodíme. Oloupaný lilek vložíme do misky, rozmačkáme vidličkou, přidáme pastu tahini, česnek, citrónovou šťávu a kmín a dobře promícháme. Posolíme, ochutnáme a podle potřeby přidáme větší množství tahini anebo citrónové šťávy. Směs vložíme do servírovací misky a posypeme petrželovou natí. Podáváme za pokojové teploty.

Tempeh s kokosovou rýží na thajský způsob

340 g tempehu, 1 malá cibule, nakrájená najemno, 3 stroužky česneku, prolisované, 2 středně velké mrkve, nakrájené na kostky, 1 šálek červené papriky, nakrájené na kostky, 1 šálek hráškových lusků, nakrájených na kostky, 1 šálek cukety, nakrájené na kostky, 1 čaj. lžička olivového oleje, 2 pol. lžice sójové omáčky, 1 čaj. lžička pepře

1 šálek rýže natural, 1 šálek neslazeného kokosového mléka, 1 šálek vody

Všechnu zeleninu nakrájíme na menší kousky. Tempeh nakrájíme na středně velké nudličky. V pánvi rozpálíme na středně velkém plameni olivový olej, přidáme tempeh a restujeme do zlatohněda. Přidáme zeleninu a sójovou omáčku. Za stálého míchání restujeme tak dlouho, až zelenina změkne (asi 5 minut).

Ve středně velkém hrnci uvedeme do varu kokosové mléko s vodou. Přidáme rýži a vaříme na mírném plameni. Vaříme tak dlouho,



dokud se veškerá tekutina nevsákne do rýže (asi 25 minut).

Chroupavá cizrna

4 šálky cizrny z konzervy, opláchnout a přecedit, 2 čaj. lžičky olivového oleje, 1 čaj. lžička mletého římského kmínu, 1 čaj. lžička mletého čili koření, 1/2 čaj. lžičky kajenského pepře

Předehejeme troubu na 200 °C a mřížku umístíme do jejího středu. Cizrnu vložíme do velké misky a obalíme ji ve směsi ostatních přísad. Potom ji rovnoměrně rozložíme na plech a asi 30–40 minut do pečeme do křupava.

Rýže natural s chia semínky a kokosem

1 šálek uvařené rýže natural, 50 g sušených chia semínek, 2 šálky kokosového mléka, 2 lžíce kokosových lupínků

Přísady smícháme a necháme v chladničce aspoň 1 hodinu vychladnout. Konzumujeme teplé anebo studené.

Mrkvovo-avokádová polévka

2 pol. lžíce olivového oleje, 1/2 červené cibule nasekané najemno, 2–3 velké mrkve, uvařené v páře a nakrájené, 1 malé avokádo rozkrojené napůl a zbavené pecky, 1 čaj. lžička čerstvého zázvoru, pomletého, 1 3/4 šálku zeleninového vývaru, 400 ml neslazeného kokosového mléka, 2 čaj. lžičky kukuřičného škrobu, sůl

Ve středně velkém hrnci orestujeme cibuli do sklovita. Rozmixujeme cibuli, mrkev, avokádo, zázvor, vývar a kokosové mléko. Mixujeme tak dlouho, až je hmota jemná a krémovitá, potom ji vlijeme do hrnce a zamícháme kukuřičný škrob. Pět minut povaříme. Podáváme teplé anebo za pokojové teploty. ●

Muž, který sázel...

Dokončení ze strany 25

lovci stoupali do odlehlých míst, kde honili zajíce nebo divočáky, dobře si všimli, že stromů je stále víc a víc, ale přičítali to přirozeným rozmarům půdy. Proto nikdo na dílo toho muže nesáhl. Kdyby to tušili, zlobilo by je to. Ale byl mimo jakékoliv podezření. Kdopak by byl ve vesnicích i v úřadech schopen představit si houževnatost, plnou nádherné ušlechtilosti.

Od roku 1920 jsem vždycky aspoň jednou za rok navštěvoval Elzéarda Bouffiera. Nikdy jsem neviděl, že by polevil, ani že by zapochyboval. Nepočítal jsem jeho zklamání. Ale snadno si představíme, měl-li dosáhnout takového úspěchu, že musel překonat i četné strasti. Aby zajistil vítězství takovému zaujetí, musel se potýkat s beznadějí. Za celý rok zasázel víc než deset tisíc javorů. Všechny uhynuly. Další rok se vzdal javorů a sázel buky. Těm se dařilo ještě lépe než dubům.

Abychom měli o tak výjimečné povaze téměř přesnou představu, nesmíme zapomenout, že se vyvíjela v naprosté samotě. V tak velké samotě, že si ke konci života odvykl mluvit. Nebo snad to nepokládal za nutné?

V roce 1933 ho navštívil užaslý hajný. Ten zaměstnanec mu úředně oznámil příkaz, že nesmí venku rozdělovat oheň. Mohlo by to totiž ohrozit růst tohoto „přírodního“ lesa. A naivní hajný prohlásil, že je vidět, jak les roste sám od sebe. V tu dobu Elzéard Bouffier chodil sázet buky dvanáct kilometrů od domu, kde bydlel. Aby nemusel chodit tam a zase zpět, vždyť mu bylo tehdy už sedmdesát pět let, zamýšlel postavit si z kamene chatu přímo na místě, kde stromy sázel. Uskutečnil to o rok později.

V roce 1935 si přišla prohlédnout ten „přírodní les“ opravdová úřední komise. Přišel vysoký představitel správy vod a lesů, poslanec a technici. Měli mnoho zbytečných řečí. Rozhodli, že se musí něco udělat, ale neudělali nic. Došlo však k jednomu užitečnému rozhodnutí: les byl dán pod ochranu státu a nesmělo se tam pálit uhlí. Bylo přece nemožné, aby taková krása těch mladých stromů v plné síle někoho nepodmanila. I poslance uvedla v nadšení.

Dílo bylo vážně ohroženo za války 1939. Auta jezdila tehdy na dřevný plyn a dřeva nebylo nikdy dost. Došlo ke kácení dubů

z roku 1910. Ale ty úseky jsou od silničních sítí tak daleko, že se to podnikání ukázalo z finančního hlediska velice nevýhodné a upustilo se od něho. Pastýř nic neviděl. Třicet kilometrů odtud pokojně pokračoval v práci. O válce v roce 1939 nic nevěděl, stejně jako o válce ve čtrnáctém roce.

Elzéarda Bouffiera jsem viděl naposledy v červnu 1945. Bylo mu tehdy osmdesát sedm let. Vydal jsem se totiž zase na cestu do té pustiny. (...) Autobus mě zavezl do Vergonsu.

Všechno se tu změnilo, dokonce i vzduch byl jiný. Místo prudkých větříků, vysušujících a nemilosrdných, foukal lehký větřík, plný vůni. Z kopců bylo slyšet šumění, podobající se zvuku tekoucí vody. Bylo to šumění větru v lesích. A posleze něco ještě podivuhodnějšího: uslyšel jsem opravdové šplouchání vody, tekoucí do nádrže. Spatřil jsem, že tady postavili kašnu a že má hodně vody. Nejvíce mě dojalo, že poblíž byla vysazena lípa. Byla už vzrostlá a byl to nepopíratelný symbol znovuzrození. (...)

Na místě zbořeníšť, která jsem viděl v roce 1913, stojí nyní čisté a pečlivě omítnuté usedlosti, svědčící o šťastném a pohodlném životě. Začaly zase téct staré prameny, napájené dešti a sněhy, jež lesy zadržují. Vodní toky byly regulovány. Vedle každé usedlosti, obklopené javorovým hájkem, voda přetékala z nádrží kašen na koberec svěží máty. Vesnice byly pohnáné znovu vybudovány. Z rovin, kde je půda drahá, přišli lidé a usadili se zde. Přivedli i mládež, nastal ruch, probudil se smysl pro podnikání. Na cestách potkáváme dobře vypadající muže a ženy. Chlapci a děvčata se umějí smát a mají rádi venkovské slavnosti. Dřívější obyvatelstvo je k nepoznání změněné od té doby, co se tu žije příjemně. Připočteme-li je k novým obyvatelům, víc než deset tisíc osob vděčí za štěstí Elzéardu Bouffierovi.

Když uvážíme, že jediný člověk, odkázaný jen na prosté zdroje fyzické i duševní, dokázal, aby z pustiny vznikla země kananejská, zdá se mi, že člověk je přece jen obdivuhodný tvor. A když pomyslím, kolik bylo třeba vytrvalosti a úsilí, aby se dosáhlo takového výsledku, pocituji hlubokou úctu k tomu starému venkovanu bez jakéhokoliv vzdělání, který dokázal úspěšně dokončit dílo, hodné díla Božího.

Elzéard Bouffier zemřel v roce 1947 v domově pro přestárlé. ●

77 inspirací pro zdravý život

VYŠEHRAĐ



**včetně 140 zdravých receptů,
40 zdravotních studií a infor-
mací o léčivých potravinách,
spousta tipů pro vaše zdraví**

Roman Uhrin



**Objednávky knihy na tel.: 737 303 796 a na e-mailu: redakce@pramenyzdravi.cz.
Cena: 280 Kč (vč. poštovného).**



Roztocká 5/44
160 00 Praha 6-Sedlec
tel. 737 303 796
redakce@pramenyzdravi.cz

