

prameny

listopad-prosinec
ročník XVI. | cena 28 Kč

zdraví

**Kosti, jaké si
zasloužíme...**

2

**Přirozeně
proti zánětům**

8

**Bez
krokoměru
ani krok**

10

**Droga
v zásuvce**

14



Cukrovka

Co nevíte o cukrovce... str. 6



Kosti, jaké si zasloužíme...

Hlavní příčinou osteoporózy je strava s vysokým obsahem bílkovin, kterou se dnes živí většina z nás.

Z knihy dr. Johna McDougalla „The McDougall Program for Women“.

Jak řekl jeden přední výzkumník v této oblasti: „Když jíte stravu s vysokým obsahem bílkovin, je to jakoby na vaše kosti přel kyselý déšť.“

Účinky této diety kyselého deště ještě zhoršují další faktory, které ničí kosti, mezi nimi sedavý životní styl, kouření cigaret, nadměrná konzumace soli a kofeinu a snížení hladiny estrogenu v době menopauzy.

Když se zařídíte podle populárních rad, které uvádějí, že drůbeží maso, ryby i nízkotučné mléčné výrobky patří mezi „zdravé potraviny“, strava obsahuje ještě větší zastoupení bílkovin. A vzhledem k tomu, že stravu s vysokým obsahem bílkovin se živí velká většina dnešních žen, žijících současně životním stylem, který kosti doslova vykrádá, miliony z nich trpí osteoporózou.

Tuto ohromnou populaci žen vnímá mnoho dnešních lékařů a vědců jako spotřební skupinu, která se dá velmi snadno vést k testům, které potvrdí přítomnost této nemoci. Jakmile žena zjistí, že její kosti jsou oslabené anebo že má osteoporózu, lze jí podávat léky po zbytek jejího života. Testování je drahé a přináší zisk. O léčbě léky to platí ještě více. Osteoporóza je velkým businessem, který přináší miliardy dolarů a zaměstnává mnoho tisíc zdravotníků, obchodníků a administrativních pracovníků.

Zamyslete se nad následujícími statistikami:

Roční náklady na léčení tohoto onemocnění činí pouze v USA částku vyšší než 10 miliard dolarů.

Průměrná délka hospitalizace kvůli zlomenině krčku je dvacet až třicet dní.

Až 21 procent pacientů v domovech důchodců se sem dostává kvůli zlomenině krčku.

Polovině pacientů se zlomeninou krčku se již nikdy nepodaří chodit opět bez pomoci.

Pravděpodobnost úmrtí v důsledku zlomeniny krčku je přibližně stejně vysoká jako pravděpodobnost úmrtí na rakovinu prsu.

Výstavba a ztráta kostí

V protikladu čemu většina z nás věří, kosti nejsou tyčky z koncentrovaného vápníku, ale jedná se o dynamickou tkáň, která se neustále rozkládá a znovu vystavuje. Každý rok se asi 10 procent veškeré vaší kostní hmoty rozloží v procesu, kterému se říká resorpce a pak znovu vystaví.



Osteoporóza je velkým businessem, který přináší miliardy dolarů a zaměstnává mnoho tisíc zdravotníků, obchodníků a administrativních pracovníků.

Kostra se začíná vytvářet jako chrupavka, a to ještě v době, kdy se každý z nás nachází v děloze, a dosahuje maximální hustoty asi ve věku pětatřiceti let. V tomto věku začíná u nás všech docházet k postupné ztrátě kostní hmoty – rychlostí v průměru přibližně jedno procento za rok, což platí jak pro ženy, tak pro muže.

Úbytky kostní hmoty akcelerují během prvních čtyř až osmi let po menopauze, když dochází u ženy k dramatickému snížení tvorby estrogenu. Estrogen je nepostradatelný pro zachování zdravých kostí u žen. (U mužů plní stejnou funkci testosteron.) Během této doby může žena ztratit až 10–15 procent kostní hmoty v pažích a nohách a maximálně 15–20 procent kostní hmoty v páteři. Po uplynutí této doby čtyř až osmi let se ztráty kostní hmoty opět zpomalí na průměrnou úroveň přibližně jednoho procenta ročně.

I když u všech lidí dochází k řídnutí kostí, ne každý trpí osteoporózou a zlomeninami, které s osteoporózou souvisejí. Vedle hladiny hormonů existují dvě hlavní cesty, jak si vytvořit a posílit svoji kostru. Prvním z nich je konzumace nízkobílkovinné stravy založené na rostlinných potravinách, druhým je pravidelný pohyb. Kostí sílí i při všech formách posilování, včetně chůze a zvedání činek. Jak to vyjádřil jeden výzkumník: „Máte takové kosti, jaké potřebujete. Čím větší požadavky kladete na své tělo, co se týká pohybu, tím více kostní hmoty produkuje.“

Vědci z výzkumného střediska pro lidskou výživu amerického Ministerstva zemědělství při Tuftsově univerzitě doporučují minimálně čtyřikrát týdně chůzi, lepší je vícekrát, společně se třemi tréninky zaměřenými na posilování, resp. zvedání činek. Činky mohou být malé a do ruky, takové, které se dají případně i nést a zdvihát při chůzi.

Je zřejmé, že čím silnější je vaše kostra v době, kdy je hustota kostní hmoty maximální, tím větší je pravděpodobnost, že se vyhnete řídnutí kostí, neboli osteoporóze, později v životě.

Osteoporóza je formálně definovaná jako řídnutí kostí, jehož důsledkem jsou ztráty hustoty a pevnosti kostí, což následně vede ke zlomeninám při vystavení i minimálnímu traumatu. Onemocnění je důsledkem ztráty veškerého kostního materiálu, tedy nejenom ztrát vápníku. Mýtus, že osteoporóza je nemocí z nedostatku vápníku, byl vytvořen na podporu prodeje mléka a mléčných výrobků a doplňků vápníku. Není na něm však vůbec nic pravdivého.

Padesátiletá žena má 17procentní riziko, že bude v průběhu zbytku svého života

postižena zlomeninou krčku. Asi polovina zlomenin krčku znamená významné omezení pohybu a asi 20 procent z nich má za následek úmrtí. Ta samá žena je vystavena jedenáctiprocentnímu riziku zlomeniny obratle a třináctiprocentnímu riziku zlomeniny zápěstí.

Ničení vlastních kostí

Osteoporóza má celou řadu příčin, ale kaz v tom, jak byla žena stvořena, mezi ně nepatří. Jaký by mělo smysl navrhnout tělo, které má vydržet pětadesát či více let, a potom je vybavit sestavou kostí, které vydrží pouze šedesát let? Ve skutečnosti plyne hlavní příčina osteoporózy, podobně jako u dalších civilizačních onemocnění, přímo ze způsobu, jakým zacházíme se svým tělem.

Celosvětové analýzy odkrývají skutečnost, že výskyt zlomenin krčku se zvětšuje spolu se zvyšováním příjmu bílkovin v té které populaci. Data jsou jasná a nezpochybnitelná. Na africkém a čínském venkově, kde se lidé živí převážně zeleninou, jsou zlomeniny krčku velmi vzácné anebo se vůbec nevyskytují. V zemích, kde v jídelníčku dominují maso, ryby, drůbež a mléčné výrobky, jsou zlomeniny krčku běžné. Proč by měla nadměrná konzumace těchto potravin ničit kosti?

Maso, ryby, drůbež, vejce i mléčné výrobky jsou bohatými zdroji bílkovin. Stavebními bloky bílkovin jsou látky, kterým se říká aminokyseliny. Živočišné potraviny jsou bohatým zdrojem těchto aminokyselin. Většina rostlinných potravin je na druhé straně tvořena látkami zásadité povahy.

Rovnováha mezi kyselinami a zásadami, neboli pH faktor, je v lidském těle mírně na straně zásad. Tělo se snaží tuto rovnováhu velmi pečlivě udržovat, tak aby mohly probíhat řádně biochemické pochody v těle.

Strava s hojným zastoupením živočišných potravin dodává množství kyselin, které musí být neutralizovány, aby mohlo tělo dobře fungovat a aby bylo možno udržet zdraví. Hlavním nárazníkovým (tlumivým) systémem v lidském těle jsou v tomto ohledu kosti, nebo přesněji fosfor, který se v kostech nalézá.

Když do těla plyne nadbytek kyselin, hypofýza signalizuje kostem, aby uvolnily vápník a fosfor do krve. Tyto minerály se kombinují a vytvářejí zásadité fosfáty, které tělo používá při neutralizaci aminokyselin. Uvolněný vápník a další kostní materiál, které byly vyplaveny z kostí, jsou poté naneštěstí vyloučeny ledvinami z těla. Čistým výsledkem je ztráta kostní hmoty a první článek v řetězci událostí, které vedou k osteoporóze.

Další článek zahrnuje změny ve způsobu, jakým fungují ledviny. U zdravého člověka

- Ve studii na osmatřiceti ženách běloškách ve věku dvacet čtyři a dvacet osm let bylo zjištěno, že příjem bílkovin byl negativně spojen s obsahem minerálů v zápěstních kůstkách a s hustotou kostí.
- Vědci studovali 764 žen středního a vyššího věku v pěti oblastech Číny, které se vyznačovaly velkými rozdíly v životním stylu i výživě. Ztráty vápníku močí souvisely s příjmem živočišných bílkovin, nesouvisely však s příjmem rostlinných bílkovin.
- Studie na 886 mužích a ženách zjistila, že čím vyšší bylo množství zkonsumovaných bílkovin, tím vyšší byly ztráty vápníku močí.
- Velká studie na zdravotních sestřích (Nurses Health Study) přinesla poznatek, že ty ženy, které denně zkonsumovaly 95 gramů bílkovin, měly v porovnání s ženami, které zkonsumovaly méně než 68 gramů bílkovin denně, o 22 procent vyšší riziko zlomeniny předloktí.

ledviny obvykle zadržují minerály, které člověk potřebuje, včetně vápníku. Nadbytečná konzumace živočišných bílkovin však naneštěstí způsobuje, že ledviny vylučují vápník ven z těla. Funguje to takto. Když jsou živočišné bílkoviny rozloženy, dojde ke

zvýšení hladiny vedlejšího produktu jejich rozkladu, který se nazývá močovina. Močovina působí zvýšení filtrační schopnosti ledvin, což znamená, že větší množství vápníku nacházejícího se v krvi se ztrácí do moče.

A pak je zde síra, která je složkou tří ze dvaceti aminokyselin. Tyto tři aminokyseliny, které obsahují síru, brání zpětnému vstřebání vápníku do krevního řečiště z mikroskopických kanálků, které se nacházejí v ledvinách. Živočišné potraviny jsou bohaté na bílkoviny, které obsahují tyto aminokyseliny. Methionin, což je síru obsahující aminokyselina, je v masě obsažen ve dvakrát tak velkém množství než v obilných zrnech. V hovězím masě je pětkrát více methioninu než ve fazolích.

A tak čím více živočišných potravin jíte, tím více povzbuzujete své ledviny k tomu, aby pumpovaly vápník ven z těla. Je to dobře prozkoumaný mechanismus – nadbytek živočišných bílkovin dovnitř přináší vylučování vápníku ven. Výsledkem je čistá ztráta vápníku, neboli to, čemu lékaři říkají negativní minerální bilance. Vědci odhadují, že když zdvojnásobíte množství zkonsumovaných bílkovin, ztratíte močí asi o 50 procent více vápníku.

Není překvapivé, že osteoporóza dosahuje rozměrů epidemie právě v těch zemích, kde se konzumují velká množství masa, drůbeže, vajec, ryb a mléčných výrobků.

Mnozí další výzkumníci přišli na to, že lidé s vyšším příjmem živočišných bílkovin mají větší ztráty vápníku močí a slabší kosti, tedy nižší hustotu kostí a větší výskyt zlomenin. ■



Čím silnější je vaše kostra v době, kdy je hustota kostní hmoty maximální, tím větší je pravděpodobnost, že se vyhnete řídnutí kostí, neboli osteoporóze, později v životě.



Absence zbytků reziduí v biopotravinách prospívá

Přínos biopotravin spočívá především v tom, že jsou pěstované ohleduplně k životnímu prostředí a k chovaným zvířatům.

Celá řada vědeckých studií však potvrzuje, že mají význam i pokud jde o pozitivní vliv na lidské zdraví, který je daný absencí zbytků umělých pesticidů nebo přídavných látek. To se týká zvláště více subtilních a hůře měřitelných negativních efektů například na plodnost, hormonální systém a imunitu včetně výskytu alergií.

Velký evropský výzkum Parsifal například zkoumal 14 tisíc dětí v pěti zemích, které žily takovým způsobem života, jenž zahrnuje i stravu z biopotravin. Podle výsledků tohoto sledování se u dětí projevil o 30 % nižší výskyt alergií a ekzémů. Tyto děti měly také nižší index tělesné hmotnosti.

V nedávno ukončené nizozemské studii Koala bylo zkoumáno téměř 3 000 matek a dětí. Vědci se zajímali o jejich výživu, životní styl a výskyt alergií. Mezi dětmi ve věku do 2 let bylo zjištěno, že ty, které konzumovaly více než 90 % bio mléčných výrobků, si daleko méně (až o 30 %) stěžovaly na výskyt ekzémů.

Švédští zemědělci, kteří používají pesticidy, obsahující fenoxykyseliny (MCPA), přenášejí na své děti genetické riziko zvýšeného výskytu rakoviny lymfatických uzlin, leukémie a nádoru mozku.

Zbytky pesticidů mohou i v malých dávkách, které nejsou nebezpečné pro dospělá zvířata, vyvolat trvale změny v chování a nervovém systému (poškození mozku) u právě narozených myši. Mohou také způsobit zvýšenou citlivost jedince na účinek některých chemických látek později v životě.

Počet studií o zdravotním vlivu reziduí umělých chemických látek v potravinách je zatím relativně malý. Dá se však předpokládat, že s rozvojem ekozemědělství zcela jistě poroste.

Lubomíra Chlumská
Country Life

Kokosový ořech

Kokosová palma dokáže odolávat nepříznivějším vlivům jako žádný jiný strom.

Dr. George D. Pamplona-Roger, z knihy „Encyklopedie léčivých potravin“. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

O hýbá se pod silou tropických cyklonů, ale její kořeny se jen tak nevyvrátí, a když je po bouři, vzpřímeně se tyčí k nebesům, jako by se nic nestalo.

Kokosový ořech se skládá z vnější tvrdé vrstvy žluté nebo oranžové barvy, dále z vláknité střední vrstvy a jádra, které obsahuje semeno tvořené bílou dřeví. Tato část je určena k jídlu.

I když je to neuvěřitelné, kokosové ořechy se mohou plavit po vlnách oceánu tisíce kilometrů, aniž by ztratily schopnost vyklíčit.

V sanskrtu, jazyce starověké Indie, se kokosová palma nazývá *kalpa vriksha*, což

přeloženo znamená „strom, který dává vše potřebné pro život“. Tento název není nadnesený, protože generace obyvatel Indonésie přežily jen díky kokosovým ořechům. Tyto plody poskytují jak tekutinu pro uhašení žízně, tak pevnou stravu. Z kokosových vláken se dají vyrábět provazy i kartáčky na zuby. Kmeny a listy palem slouží k výrobě sandálů, látek, a dokonce ke stavbě obydlí.

Složení dřevě kokosového ořechu se mění se stupněm její zralosti. U nezralého ovoce (6 až 7 měsíců) je želatinová, obsahuje velké množství vody a má nižší nutriční hodnotu. Dozráváním dřev tvrdne, ztrácí



Protože většina mastných kyselin kokosového ořechu je nasycená, mnozí odborníci na výživu se domnívali, že konzumace kokosu podporuje tvorbu cholesterolu, stejně jako nasycené mastné kyseliny v živočišných tucích. To ale není pravda, protože na rozdíl od tuků živočišného původu obsahují molekuly kokosu 6 až 14 atomů uhlíku. Tyto krátké a středně dlouhé řetězce mastných kyselin nezvyšují hladinu cholesterolu, i když jsou nasycené.

vodu a výživné látky se více koncentrují. V této fázi je bohatá na sacharidy, proteiny a minerální soli, zejména hořčík, vápník a fosfor. Nejvíce zastoupenou živinou v kokosu jsou tuky, které tvoří třetinu hmotnosti zralého ořechu.

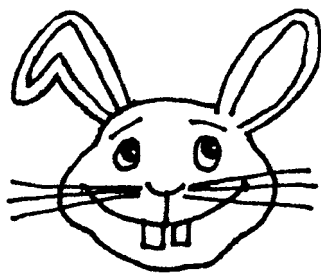
Kokosová voda a kokosové mléko jsou téměř stejně bohaté na minerály jako samotná dřeň, ale neobsahují žádné tuky. Litř kokosové vody obsahuje přibližně 300 mg hořčíku, což je DDD (doporučená denní dávka) pro dospělého člověka.

Dietetické a terapeutické využití je dáno obsahem minerálů, zejména hořčíku, kterého se ve zralé dřeni nachází 32 mg/100 g. Přestože to není velké množství, kokosový ořech obsahuje více hořčíku než potraviny živočišného původu, především maso, mléko a vejce. V těle se většina hořčíku nachází v kostech (60 %) a ve svalch (26 %). Tento minerál přispívá k pevnosti kostí a zdraví chrupavek v kloubech. Jeho nedostatek způsobuje křeče a zvýšenou dráždivost nervové soustavy. Kromě hořčíku kokosový ořech obsahuje i jiné minerály důležité pro svalovou soustavu a kosti, například vápník a fosfor.

Protože většina mastných kyselin kokosového ořechu je nasycená (poměr mastných kyselin v kokosovém ořechu: mononenasycené 1,4 g, polynenasycené 0,4 g, nasycené 30 g), mnozí odborníci na výživu se domnívali, že konzumace kokosu podporuje tvorbu

cholesterolu, stejně jako nasycené mastné kyseliny v živočišných tucích. To ale není pravda, protože na rozdíl od tuků živočišného původu obsahují molekuly kokosu 6 až 14 atomů uhlíku. Tyto krátké a středně dlouhé řetězce mastných kyselin nezvyšují hladinu cholesterolu, i když jsou nasycené. Živočišné tuky jsou většinou dlouhé řetězce nasycených mastných kyselin, například zdraví velmi škodlivá kyselina stearová, již tvoří až 18 atomů uhlíku.

Konzumace kokosového ořechu – dužiny nebo vody – pomáhá při následujících obtížích: odvápnění kostí (úbytek vápníku); osteoporóza (demineralizace a úbytek kostní hmoty); bolesti pohybového systému způsobené přetěžováním nebo zvýšeným svalovým napětím, zejména bolestmi zad.



Díky tomu, že kokosový ořech dodává tělu minerály, doporučuje se při prořezávání prvních zubů, protože podporuje tvorbu zdravé zubní skloviny.

Díky tomu, že kokosový ořech dodává tělu minerály, doporučuje se při prořezávání prvních zubů, protože podporuje tvorbu zdravé zubní skloviny, a lámání vlasů a nehtů.

Zralá dřeň se může konzumovat v syrovém stavu, a to buď celá, nebo nastrouhaná či pečená jako doplněk různých jídel. Želatinová dřeň se získává ze

zelených kokosů. Má stejné výživné látky jako zralý plod, jen v nižších koncentracích. Po rozpůlení se konzumuje lžící.

Kopra je na slunci usušená kokosová dřeň. Kokosový olej se získává z kopry za působení vysokého tlaku. Kokosová voda je tekutina uvnitř

ořechu, již v procesu zrání neustále přibývá. Výborně hasí žízeň.

Kokosové mléko se lisuje ze strouhané dřene zralého kokosového ořechu:

Dřeň nejmenno nastrouháme nebo rozmixujeme v mixéru. Přidáme půl litru vařící vody a necháme 30 minut odstát. Namísto vody můžeme použít kravské mléko. Připravíme si bavlněnou látku, na niž položíme kokosovou směs. Látku se směsí svážeme do uzlíku a vymačkáme všechnu tekutinu. Abychom ořech využili co nejlépe, můžeme celý proces ještě jednou opakovat.

Kokosové mléko slouží jako nealkoholický nápoj nebo se může přidávat do ovocných koktejlů a jídel. Občerstvuje a poskytuje kvalitní živiny. Může se smíchat s vodou nebo kravským mlékem. ☑

V sanskrtu, jazyce starověké Indie, se kokosová plama nazývá kalpa vriksha, což přeloženo znamená „strom, který dává vše potřebné pro život“.

Jak moc se hýbat

Americká společnost pro cukrovku (ADA) nedávno vydala pohybová doporučení pro nemocné cukrovkou 2. typu.

Máte-li narušenou glukózovou toleranci, snažte se být fyzicky aktivní nejméně 150 minut (to znamená dvě a půl hodiny) každý týden. Jedná se přitom o průměrnou a vyšší zátěž.

Pokud je vaším cílem předejít riziku kardiovaskulárního onemocnění, mít glykémii pod kontrolou a udržovat si přiměřenou tělesnou hmotnost, měli byste vyvinout aerobní pohybovou aktivitu po dobu 150 minut při 50-70 procentech vaší maximální tepové frekvence. (Tu zjistíte tak, když od 220 odečtete svůj aktuální věk.) Anebo zahrnout do svého týdenního programu nejméně 90 minut vyšší zátěže na úrovni 70 procent maximální tepové frekvence.

Účinky jednoho aerobního tréninku na citlivost na inzulín přetrvávají 24 až 72 hodin. Z tohoto důvodu není dobré vynechat více než dva dny bez pohybové aktivity.

ADA radí: Pokud užíváte inzulín nebo aminokyseliny, které stimulují endokrinní systém ke zvýšené produkci hormonů, zkontrolujte si svoji hladinu krevního cukru před, po a ještě několik hodin po zátěži – dokud se neseznámíte s tím, jak vaše tělo na pohyb reaguje.

Healthnews

Vypovídejte se...

Při boji s klinickou depresí se mnozí lidé domnívají, že jediným řešením jsou léky. Vědecký výzkum však odhalil, že terapie hovorem může být někdy stejně účinná jako medikace.

Terapie prostřednictvím rozhovorů se školeným odborníkem obvykle přináší trvalejší výsledky a méně propadů do původního stavu než podávání léků.

Kromě toho pomáhá pacientům zabývat se vztahovými problémy, které přispívají k jejich potížím – a na rozdíl od léků nepřináší negativní vedlejší účinky.

Southwestern Medical Center News

Cukrovka

Diabetes mellitus definovala Světová zdravotnická organizace (WHO) jako dlouhodobý výskyt vysoké hladiny cukru v krvi, vyvolaný vnějšími i dědičnými faktory, které působí nejčastěji spolu.

Z knihy dr. Igora Bukovského „Miniencyklopedie přírodní léčby“. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

Cukrovka se dnes vyskytuje až u 10 % populace a komplikace tohoto onemocnění patří mezi velmi časté příčiny úmrtí.

Když hladina cukru v krvi převyšuje hodnotu 1,8 g na litr krve, začnou ledviny propouštět glukózu do moči (glykosurie), což patří mezi základní znaky onemocnění. K dalším příznakům patří žízeň, nadměrné pití (polydipsie), zvýšená chuť k jídlu (polyfagie), úbytek hmotnosti a únava jako projev poruch energetického metabolismu. To jsou projevy fyzikální. Mezi biologické projevy onemocnění patří poruchy látkové přeměny cukrů, ale také – na to se často zapomíná – látkové přeměny bílkovin a tuků.

Hlavní příčinou vzniku hyperglykémie (zvýšené hladiny cukru v krvi) je nedostatečné působení inzulínu jako hlavního hormonu, který je odpovědný za využití cukru v organismu. Jsou dvě možnosti: buď se inzulín netvoří vůbec, nebo jen nepatrně, takže nestačí krýt potřeby těla. Tento případ je označován jako diabetes mellitus závislý na inzulínu nebo jako diabetes mellitus typ I, juvenilní (dětský) typ. Objevuje se častěji v dětském věku, předpokládá se dědičná souvislost. Pacienti musí přijímat inzulín v injekcích. Obvykle nejsou obézní.

Existuje však druhá možnost. Inzulín se sice tvoří, ale jeho množství nebo struktura nestačí potřebám organismu. Je nazýván diabetes mellitus typ II, aktivní (dospělý) typ. Objevuje se v dospělosti, z více než 90 % je spojen s obezitou. Včasnou úpravou diety a celé životosprávy lze odstranit projevy, a není proto nutné užívat inzulín.

Porucha u obou typů se projevuje prudkým zvýšením hladiny cukru v krvi a pomalým snížením hladiny na normální hodnotu. Vyšetření a stanovení tzv. glykemické křivky je rozhodující při určení diagnózy.

U diabetes mellitus II. typu se mezi nejčastější příčiny počítá v první řadě obezita, dále dlouhodobě nevhodná strava, nedostatek pohybu, alkohol, kouření, endokrinní choroby (feochromocytom),

Fyzická aktivita pomáhá nejen vyvážit rozdíl mezi příjmem a výdejem energie, ale zlepšuje také využitelnost inzulínu.

léky (Sanepil, thiazidová diuretika, hormonální antikoncepční přípravky, kortizonoidy ap.).

Diabetes obou typů může mít velmi nepříznivou prognózu. Poruchy jemných i středních cév vedou k poruchám zraku až slepotě, k poruchám funkce ledvin až zastavení jejich činnosti, k impotenci u mužů, k poruchám výživy nervů a k poruchám výživy kůže se známými bércovými vředy. Dostávají se poruchy činnosti slinivky břišní, jater, imunitního systému (diabetici jsou náchylnější k infekcím – i plísňovým) ap. Z výčtu nepříznivých prognóz je zřejmé,

že diabetes mellitus nepatří mezi banální onemocnění. Věnujme proto jeho léčbě i prevenci velkou pozornost.

Léčba

1. Vedle nezbytného příjmu inzulínu u diabetes mellitus I. typu je prvořadým léčebným zásahem u obou typů cukrovky upravení diety, vytvoření určitého režimu přijímání potravy a celková změna životosprávy.

V rozporu s dosud platnými názory našich lékařů zní doporučení světového zdravotnictví, že diabetici by neměli přijímat vyšší dávky bílkovin než zdravý jedinec, protože z fyziologického hlediska to není nutné. Nadměrné množství bílkovin navíc velmi zatěžuje vylučovací systém (ledviny).

Tvrzení, že diabetik musí přijímat velké množství bílkovin, a to hlavně bílkovin živočišného původu, je nebezpečné. Bílkoviny živočišného původu (maso, mléčné výrobky, vejce) jsou koncentrované potraviny s vysokým obsahem cholesterolu (pro diabetika velmi nebezpečného) a jiných nasycených a pro organismus nepotřebných tuků. Bílkoviny živočišného původu obsahují také mnoho cizorodých chemických látek (pesticidy, hormony, antibiotika) ap. Velký přísun bílkovin je nevhodný také proto, že při látkové přeměně bílkovin se spotřebovává vitamin B6 (pyridoxin), který hraje důležitou roli při vyrovnávání se organismu s cukrem v krvi.

Když se nadbytkem bílkovin odčerpá vitamin B6, vzniká jakýsi „vnitřní deficit“ v látkové přeměně cukrů a zvyšují se nároky na přívod inzulínu. Doporučená denní dávka bílkovin je u zdravého člověka asi 0,8 g na 1 kg tělesné hmotnosti. Stejná dávka se doporučuje také diabetikům. Někdy dokonce ještě nižší, zvláště u pacientů s vážnými cévními a ledvinovými poruchami. Bílkoviny velmi kvalitního složení můžete získat konzumací luštěnin (fazole, hrách, sója, čočka, bob), obilnin, ořechů, zeleniny, různých semen (slunečnicová, lněná, tykvová).

Diabetik musí omezit přísun všech, zvláště však nasycených živočišných tuků. Diabetici by měli přijímat tuky ve formě rostlinných olejů, ořechů a rostlinných semen. Ale také v omezené míře.

Diabetikům se doporučuje zvýšit přívod vlákniny. Vláknina totiž pomáhá udržet nízkou hladinu cukru v krvi bez extrémních výkyvů. Zdrojem vlákniny je ovoce, zelenina, všechny obilniny, luštěniny, semena – vše nejlépe syrové (kromě luštěnin – ty bychom měli tepelně upravovat). Doporučuje se orientace na rostlinnou stravu. Platí, že

jednoduché cukry (bílý cukr, med, velmi sladké ovoce ap.) je dobré omezovat.

Pro organismus je rovněž důležité zajistit dostatečné množství vitaminů, minerálů a látek, které nám v naší stravě zpravidla scházejí, tj. rostlinných barviv, hormonů, enzymů atd. Vše je nejlepší ve formě syrové zeleniny a ovoce. Velký význam mají pro diabetika vitaminy skupiny B, chrom, vitamin C, rutin atd.

2. Stejně důležité jako složení stravy je doba, pravidelnost a množství potravy. Platí zásada, že diabetici by měli jíst třikrát denně. Mezi jídly by měly být 4–5 hodinové intervaly. Drobné odchylky je možné doplnit malou dopolední a odpolední svačinkou. Názor, že diabetik má jíst pět až šest či dokonce sedm stejných porcí jídla denně, je nesprávný. Zatěžuje to větší část dne celý trávicí systém. Vytvořte si pravidelný návyk a dodržujte přesně dobu jídla.

3. Velmi důležitá je úprava hmotnosti. Snižte případnou nadváhu na odpovídající výši.

4. Měl by vám v tom pomoci také přiměřený, ale pravidelný pohyb. Fyzická aktivita pomáhá nejen vyvážit rozdíl mezi příjmem a výdejem energie, ale zlepšuje také využitelnost inzulínu. Účinnost inzulínu je závislá na fyzické kondici.

5. Pro obsah kofeinu je třeba vyloučit všechny kofeinové nápoje i čokoládu. V pokusech prováděných na potkanech zvýšil kofein velmi výrazně hladinu cukru.

6. Vyvolávat a zhoršovat cukrovku mohou také nitrity a nitráty používané při konzervování a úpravě masa. Na Islandu, kde je v době vánoc obrovská spotřeba uzeného masa, bylo zjištěno v říjnu – devět měsíců po vánocích – výrazné zvýšení výskytu nových případů cukrovky.

7. Vyhýbejte se thiazidovým diuretikům, kortikosteroidům a orálními antidiabetikům, protože zhoršují nebo vyvolávají cukrovku. Orální antidiabetika zhoršují následky (větší výskyt úmrtí na cévní onemocnění, anémie).

8. Vyhýbejte se nebezpečí nákazy. I banální onemocnění má u diabetiků horší průběh. Není třeba zdůrazňovat, že každé takové onemocnění způsobuje zhoršení nemoci samotné. Nezapomeňte se dobře oblékat a také přiměřeně odpočívat.

9. Velmi důležitá je péče o nohy:

Každý den si jemným mýdlem důkladně umyjte nohy a dobře je vysušte, hlavně mezi prsty.

Okamžitě si ošetřete případné rány, škrábnutí nebo puchýře.

Teple se obouvejte, používejte bavlněné ponožky, které nestahují.

Udržujte končetiny v teple. Podchlazením se zhorší prokrvení, a tak se vytvoří předpoklady pro vznik infekce.

Řemínky mezi prsty u sandálů mohou rovněž zhoršit důležitý krevní oběh.

Nepoužívejte žádné chemické a farmakologické přípravky na odstranění „kuřího oka“ nebo ztvrdlé kůže. Nechte se ošetřit na pedikúře.

Nenoste střevíce s otevřenou špičkou ani na vysokých podpatcích. Přezouvajte se několikrát denně, aby nohy mohly dýchat.

Nechodte naboso. Předcházíte jakémukoli poranění.

10. Nekuřte. Nikotin způsobuje stažení cév, což zhoršuje krevní oběh. Kuřáci potřebují vyšší dávky inzulínu než nekuřáci.

11. Některé léky se nesnášejí s léky užívanými při cukrovce, a proto je nutné konzultovat užívání i takových přípravků, jako jsou antacida, s lékařem.

12. 1–5denní hladovka u obézních diabetiků s cukrovkou II. typu je užitečná. Hladovka pod dohledem lékaře výrazně sníží nároky organismu na inzulín.

Diabetik I. typu odkázaný na příjem inzulínu hladovku nesmí podstoupit. ❏



Můj tip pro Vaši snídani:

- kaše z mleté pšenice, ovoce, půl lžice rostlinného oleje, lžička kokosu;
- ovesné vločky, pšeničné klíčky, ovoce, lžička kakaa (nebo moučky ze svatojánského chlebičku), půl lžice rostlinného oleje;
- celozrnné pečivo, pomazánka z ovesných vloček a kokosu, šťáva z čerstvého ovoce.

Můj tip pro Váš oběd:

- polévka z droždí tebi, vařená a zapékaná fazole s rajčatovou omáčkou, zeleninový salát, celozrnné pečivo;
- fazolová polévka, dušená zelenina, neloupaná rýže natural, salát s jogurtovým dressingem;
- polévka z červené řepy, sójový sýr tofu, pečené brambory s česnekem, zeleninový salát s olivovým olejem.

Můj tip pro Vaši večeři:

- celozrnné pečivo s čočkovou fašírkou, zelenina;
- zeleninový nákyp s ovesnými vločkami a sýrem;
- „suché“ topinky z celozrnného chleba se sójovou pomazánkou, pažitka (petrželová nať).

Pechlivým dodržováním těchto opatření lze zabránit rozvoji nebezpečných až smrtelných komplikací cukrovky. Budete-li se držet těchto rad, můžete cukrovce předjet. Což je vůbec nejlepší!

Diabetikům se mj. doporučuje zvýšit příjem vlákniny. Vláknina totiž pomáhá udržet nízkou hladinu cukru v krvi bez extrémních výkyvů. Zdrojem vlákniny je ovoce, zelenina, všechny obilniny, luštěniny, semena.

Bisfenol A a pokles spermií

Bisfenol A (BPA) je látka, která se používá pro výrobu polykarbonátových plastů a je obsažena mj. v kojeneckých lahvičkách a dalších výrobcích pro děti.

Existuje množství vědeckých studií, které poukazují na škodlivý vliv BPA již ve velmi nízkých dávkách. Nedávno byla například uveřejněna studie amerických vědců, podle které může za pokles spermií u mužů právě BPA. Řada výzkumů v minulosti zdokumentovala nežádoucí účinky BPA na sperma u hlodavců, ovšem americká studie je první, která poukazuje na podobné dopady i u lidí. Podle výzkumů se počet spermií u mužů v posledních letech snížil více než o polovinu.

Kanada zařadila BPA na seznam toxických látek. Americká Agentura pro ochranu životního prostředí (EPA) i německý Spolkový úřad pro ochranu životního prostředí (UBA) volají po jeho regulaci. Francouzský parlament BPA zakázal v kojeneckých lahvičkách a například Dánsko již zákaz přijalo.

Jak vyplynulo z jednání mezi Greenpeace a zástupci Ministerstva zdravotnictví ČR, hlavním hygienikem Michaelem Vítem a ředitelkou Státního zdravotního ústavu Jitkou Sosnovcovou, u nás se nic podobného nechystá. Oba shodně tvrdí, že nemají dostatek informací a podkladů k tomu, aby mohli přijmout kroky vedoucí k regulaci BPA.

Ochrana lesů v Kanadě

V Kanadě se podařilo po sedmileté kampani dosáhnout největší a nejambicióznější dohody pro zachování lesů. Dvacet jedna největších hráčů kanadského dřevařského průmyslu se dohodlo, že přistoupí k okamžitému moratoriu na těžbu na ploše téměř 29 milionů hektarů lesa.

Dřevorubecké společnosti a ekologické skupiny budou společně zajišťovat ochranu až 72 milionů hektarů lesa – oblasti dvakrát větší než je Německo – která se táhne napříč Kanadou.

Greenpeace

Přirozeně proti zánětům

Myrha – na Středním Východě se používá již tisíciletí při ošetřování zanícených ran a problémech s průduškami.

Winston J. Craig, profesor výživy na Andrews University, Berrien Springs, Michigan

V Mezopotámii, v Řecku i v Římě byla tato bylina považována za všelék vhodný na celou řadu zdravotních problémů – od aftů až po hemeroidy. Číňané ji dokonce používali při léčbě duševních onemocnění.

Myrha má za sebou také dlouhou historii užívání v indické medicíně – zde se užívá při léčbě vředů v ústech, zánětu ústní dutiny a dásní, krčních infekcí a katarů horních cest dýchacích. Příkladá se na vředy a někdy se používá ke kloktání anebo výplachům úst. Ve východní Africe slouží proti zánětům, včetně revmatických.

Vítaný obchodní artikl

Ve starověku dováželi Egypťané velká množství myrhy z Palestiny. Vzhledem ke svým jedinečným aromatickým vlastnostem byla tehdy myrha vysoce ceněna jako obchodní artikl. Izmaelci, kteří koupili Josefa od jeho ničemných bratří, cestovali do Egypta s nákladem vonných věcí, kadidla a myrhy (Genesis 3,25 BKR). Královna ze Sáby přinesla jako dar Šalomounovi množství vonných věcí (zřejmě šlo také o myrhu) z Jemenu. Proslulý „balzám z Gileádu“, který je známý jako prostředek k hojení ran, patří do stejné kategorie.



Když je kůra myrhyho stromku poškozena, vylučuje se guma, která vytváří malé perly anebo hruškovité kapky, jež dosahují až velikosti vlašského ořechu.

Když se Jákobovi synové vrátili k otci s Josefovou žádostí, aby přivedli Benjamína do Egypta, staří patriarcha poslal z Palestiny dary, kterými se snažil ministerského předsedu utišíť. Zásilka zahrnovala myrhu, spolu s mandlemi, pistáciemi, medem a kořením (Genesis 43,11).

Drahocenný parfém

Myrha byla na Středním Východě běžně užívaná jako parfém. Ve starověké Persii, když si král Achašveroš vybíral po Vašti novou královnu, musely dívky, které se o tuto pozici ucházely, absolvovat dvanáctiměsíční salón krásy, jehož součástí bylo šest měsíců mazání myrhovým olejem (Ester 2,12). Tento olej se dodnes používá při masážích.

Tato bylina byla jednou ze složek oleje k pomazání, který se užíval v židovském svatostánku a sloužil i jako kadidlo v náboženských rituálech soustředěných na starověká božstva. Tento olej se používal i jako účinný desinfekční prostředek v domech a chrámech starozákonní doby.

Nejznámější je ale spojení myrhy s Kristovým životem. Mudrci, kteří navštívili Marii a Josefa u příležitosti narození Ježíše, přinesli sebou dary – zlato, kadidlo a myrhu (Matouš 2,11). Tento dar naznačoval, jaká bude budoucnost miminka spočívajícího ve žlabu. Myrha se

běžně používala Egypťany i jinými národy starověku k balzamování. Poté, co byl Ježíš ukřižován, vzali Josef z Arimatie a Nikodém Ježíšovo tělo a připravili je k pohřbu s použitím sto liber směsi myrhy a aloe (Jan 19,39).

Extrakt ze stromové kůry

Myrhová guma je aromatickým produktem, který vytéká z kůry několika druhů keře *Commiphora*. Tento stromek původně pochází z tzv. afrického rohu (Etiopie a Somálsko) a z jihozápadní Arábie (Jemen). Celkem existuje více než 150 druhů myrhového stromku, které se nacházejí ve východní Africe a na arabském poloostrově.

Když je kůra myrhového stromku poškozena, vylučuje se guma, která vytváří malé perly nebo hruškovité kapky, jež dosahují až velikosti vlašského ořechu. Když guma vyschne, ztvrdne a zkréhne – dá se poté rozemlít na prášek. Extrahovaný olej se používá jako vonný činidel do různých voňavek, mastí, mýdel a krémů.



© Phtamac/34700343

Vlastnosti a použití

Myrha má antiseptické, stahující a protizánětlivé vlastnosti. Používá se na povrchové ošetření infekcí ústní dutiny a krku – jako jsou např. afty, zanícené dásně, bolení v krku a zánět mandlí. Normálně se aplikuje dva- až třikrát denně. Stahující vlastnosti umožňují využití při zánětech hltanu, ucpání nosu i při kašli.

Myrhový olej poslouží jako stahující prostředek ve vodě na kloktání.

Guggul – pryskyřice z *C. mukul*, což je druh indické myrhy – hraje velkou roli v indické medicíně při ulevování od bolesti kloubů při artritidě. Klinický výzkum

ukázal, že guggul nevykazuje pouze významné protizánětlivé účinky; obsah steroidních saponinů umožňuje dodatečný přínos, jímž je snižování hladiny cholesterolu v krvi. Řada studií odhalila potenciál guggulu při léčbě revmatoidní artritidy a osteoartritidy.

Myrha vykazuje tisíce vlastností při léčbě zánětů a vředů. V podobě masti se tato bylina používá na hemeroidy, rány a proleženiny. Myrha obsahuje i 8 procent éterického oleje – frakce bohaté na terpenoidy – který vytváří její charakteristickou vůni.

Oficiální doporučení

V Německu se myrha smí oficiálně používat při léčbě zánětů hltanu, dásní a ústní dutiny, podobně jako při otláčeninách od protézy. Je obsažena i v ústních vodách a balzámech na rány a menší kožní záněty. Ve Francii byla myrha schválena jako prostředek k uvolňování nosu při běžném nachlazení. 📄

Řízení v ospalosti

Všichni víme, že je nebezpečné napít se a poté řídit automobil. Věděli jste ale také, že stejné platí o řízení při ospalosti?

Podle statistik platí, že 60 procent řidičů někdy řídilo, i když byli ospalí, a že 37 procent řidičů někdy za volantem usnulo.

Zde je několik ukazatelů, že by bylo dobré odbočit na kraj silnice a dopřát si odpočinek:

Problém zaostřit, časté mrkání nebo těžká víčka.

Snění za bílého dne, nesouvislé nebo toulající se myšlenky.

Potíže připomenout si posledních pár kilometrů jízdy, přehlížení odboček nebo dopravních značek.

Opakované zívání, mnutí si víček.

Neplánované vyjíždění do sousedního jízdního pruhu nebo postranního odstavného pásu, věšení se na paty druhému vozidlu.

Pocity nepokoje a podrážděnosti.

National Sleep Foundation

Oblečení pomáhá ke štíhlosti

Ukázalo se, že lidé, kteří si vezmou do práce pohodlné oblečení, vykazují v takových dnech o osm procent vyšší fyzickou aktivitu než ve dnech, kdy přišli do práce oblečení v obleku.

Čím pohodlněji jsou lidé oblečení, tím více se hýbají.

Podle výsledků jedné studie by mohly spálené kalorie jako důsledek pohodlnějšího pracovního oblečení přinést užitek v podobě jednoho ušetřeného kilogramu nadváhy za rok.

University of Wisconsin La Crosse

Vliv štěstí

Šťastní lidé předávají svoji dobrou náladu lidem, které ani nemusejí potkat.

Dvacet let probíhající studie ukázala, že šťastní lidé zlepšují náladu svých přátel, kteří následně přispívají k lepší náladě jejich přátel.

Štěstí se tak pohybuje ve třech cyklech, od přátel k přátelům přátel.

British Medical Journal

Osteoporóza a deprese

V celosvětovém měřítku dnes postihuje osteoporóza (řidnutí kostí) každou třetí ženu po padesátce.

Ukázka z knihy dr. Neila Nedleyho „Život bez deprese“, kterou lze objednat na adrese www.a-o.cz.

Přestože se tato nemoc týká zvláště bílých žen po menopauze, nevyhýbá se ani jiným rasám, ani mužům. Zlomeniny krčku stehenní kosti patří mezi nejobavnější důsledky osteoporózy, ale i zlomeniny obratlů páteře a zápěstí často souvisejí s procesem řidnutí kostí.

Určitě znáte ve svém okolí lidi, kteří si zlomili kost při obyčejném lehkém pádu. V USA každým rokem zaznaménáme 1,3 milionů zlomenin souvisejících s osteoporózou. Více než polovina žen po menopauze utrpí časem zlomeninu právě kvůli osteoporóze. Zlomeniny snižují kvalitu života a vytvářejí podmínky pro předčasnou úmrtí prostřednictvím takových komplikací, jako je zápal plic. Média označují za nejlepšího bojovníka proti řidnutí kostí v prvé řadě užívání vápníku, i když vzdvihování pouze tohoto minerálu celý problém zjednodušuje.

Vezmeme-li v úvahu země s největší konzumací vápníku, zjistíme, že jsou to zároveň oblasti s nejvyšší mírou výskytu osteoporózy na světě.

Možná si kladete otázku, co má deprese společného s osteoporózou. Výzkumy odhalily jejich vzájemnou souvislost. Jistá studie porovnávala čtyřiaadvacet žen trpících depresí se stejným počtem duševně zdravých v průměrném věku 41 let. Průměrná hustota minerálů v kostech byla u depresivních žen nižší o 6 % v páteři a o 10 až 14 % v kyčelních kloubech. Autoři této studie poznamenávají, že „riziko výskytu zlomeniny v průběhu života, které souvisí s depresí, je značné“.

Toto pozorování podporuje další studie mužů a žen, která porovnávala jedince s velkou depresí s duševně zdravými osobami. Studie ukázala, že mezi zkoumanými osobami s depresí byl zaznamenán v průběhu dvou let výrazný úbytek kostní hmoty. Míra úbytku byla větší u depresivních mužů než u depresivních žen. Třebaže tento nový výzkum poukázal na poměrně překvapivé spojení mezi zdánlivě nesouvisejícími systémy v těle, tedy mezi mozkem a kostmi, zdá se, že Šalomoun (v biblické knize Přísloví) objevil tuto spojitost už před více než dvěma a půl tisíci lety. ■



Sezonní afektivní porucha nálady (SAP) se neobjevuje již jen na severu Skandinávie a na Aljašce.

Léčba jasným světlem a deprese

Ukázka z knihy dr. Neila Nedleyho „Život bez deprese“, kterou lze objednat na adrese www.a-o.cz.

Nejčastěji k ní dochází v zimě, kdy i přes poledne je málo slunečního světla.

Nemoc se projevuje stejně jako deprese a ustupuje, když se člověk vystaví alespoň po dobu třiceti minut denně přirozenému jasnému světlu (2 000 až 10 000 luxů).

V interiéru lze takového světla dosáhnout pomocí speciální lampy (jako např. Hap-E) anebo pobytem venku nejdříve třicet minut po východu slunce a nejpozději třicet minut před jeho západem. Jedinou částí těla, která má být povinně vystavena světlu, jsou oči.

Venkovní světlo je mnohem intenzivnější než běžné vnitřní osvětlení.

Světlo může v jasný slunečný den dosáhnout až 3 000 luxů. Umělé osvětlení uvnitř budovy poskytuje pouze 400 luxů – to je méně než patnáct procent jasu denního světla.

Je-li okno ve vaší kanceláři obrácené na jih, patříte mezi šťastné jedince, kteří mají v místnosti dostatek světla a nemusí svítit umělým osvětlením.

Silné osvětlení (podobně jako sluneční světlo) během dne zvyšuje tvorbu serotoninu, který léčí depresi a únavu. Pobyt na jasném světle přes den zvýší také hladinu melatoninu v noci, což vede k účinnějšímu spánku a odpočinku.

Léčba denním světlem může obnovit také normální biologický rytmus těla. Pokud se člověk budí brzy ráno (mezi třetí a pátou hodinou), ale potřebuje více spánku, 30minutový

pobyt na denním světle před večerem může obnovit jeho normální spánkový rytmus.

Pokud jde o opakující se problém (špatné usínání, nespavost a příliš časně probouzení), normální spánkový cyklus může obnovit pobyt na jasném světle brzy ráno (mezi šestou a osmou hodinou).

Léčba ranním světlem přináší při depresi lepší výsledky než léčba večerním světlem, ale i večerní terapie je lepší nežli žádná.

Obvykle doporučuji cvičení venku na ranním slunku. V zimě to není vždycky možné, protože slunce vychází později. V tom případě pacientům doporučuji cvičení venku kolem poledne, například půl hodiny rychlé chůze.

Cvičení venku je jako elixír. Čerstvý vzduch v přírodě totiž obsahuje aniony, o kterých je prokázáno, že léčí depresi anebo působí preventivně. ■

Když lidé slyší o „zachovávání Božích přikázání“, obvykle to na ně působí negativně. Mají dojem, že Bůh je vesmírný policajt, který nechce, aby si lidé užívali.

Boží přikázání tu však nejsou od toho, aby nám znepríjemňovala život, nýbrž proto, aby mu z něj pomohla vytěžit co nejvíce. Proto nebuďte jako já. Nečekejte, až vám někdo ukáže, že poslouchat Boha se vyplatí, a poslechněte jej ihned sami od sebe.

Přestože jsem z Bible a jiných informačních zdrojů věděl, že si Bůh přeje, abych jej

součástí jeho života. Bydlí v Bostonu ve čtvrtém patře bez výtahu a bzučáku, takže musí jít každé návštěvě otevřít (38 kroků jedna cesta). Nemá auto a na zastávku metra to má 607 kroků, do prodejny potravin 3 000 kroků a do banky 8 000 kroků. Když jde venčit psy, což dělá dvakrát denně, udělá zhruba 2 200 kroků a občas se jde projít i sám.

Jeho článek mě motivoval ke změně životního stylu. Koupil jsem si krokoměr (jsem velmi soutěživý a rád sleduji, jak se každý den celkový počet kroků zvyšuje). Do

Bez krokoměru ani krok

John Stark psal o tom, že je ve svých dvaapadesáti letech v mnohem lepší kondici než jeho spolupracovníci, přestože jsou to většinou dvacátníci nebo třicátníci, kteří běhají, navštěvují posilovny a o víkendech jezdí do hor nebo sjíždět řeky.

Z knihy Jona Pauliena „Evangelium z ostrova Patmos“. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

ve všech oblastech života věrně následoval, nikdy jsem na to neměl dostatek času. Potom jsem si ale v časopise pro muže nad padesát let přečetl článek, který zcela změnil můj postoj.

John Stark psal o tom, že je ve svých dvaapadesáti letech v mnohem lepší kondici než jeho spolupracovníci, přestože jsou to většinou dvacátníci nebo třicátníci, kteří běhají, navštěvují posilovny a o víkendech jezdí do hor nebo sjíždět řeky. Dosáhl toho díky dvěma výzkumům: japonského, podle něhož udělá většina lidí denně 3 000 až 5 000 kroků, a amerického, podle kterého je třeba k udržení pevného zdraví udělat denně nejméně 10 000 kroků, což znamená ujít přibližně osm kilometrů.

Stark si koupil krokoměr a začal chodit. Brzy zjistil, že v průměru udělá 20 000 kroků za den, zatímco „víkendoví sportovci“ od něj z práce neudělají ani 10 000 kroků. Co je Starkovým tajemstvím? Chůze se stala

práce sice jezdím autem, ale chodím pěšky na oběd (5 000 kroků). Když potřebuji zajít do knihovny, na úřad nebo na poštu, neposílám sekretářku, ale jdu sám. Také jsem přestal využívat školní poštu a všechno doručuji kolegům osobně. A výsledek?

Bůh ví, co dělá, a zachovávání jeho přikázání není bolestivé. Zhubl jsem pět kilogramů, připadám si o dvacet let mladší a mám víc energie, než když jsem studoval na vysoké škole (nechtějte vědět, kdy to bylo). Moje mysl se při chůzi plní samými povznášejícími myšlenkami. Nevzpomínám si, že bych se někdy dříve cítil tak šťastný. Boží cesty jsou ty nejlepší. Dělán vše pro to, abych chodil jen po nich. ■

Potřebujeme si rozumět, abychom si mohli pomáhat

V celé oblasti sexu, stejně jako v mnoha jiných věcech, např. co se týká hrdosti nebo čestnosti, jsou ženy z celkového a obecného hlediska bezúhonnější než muži.

Z knihy Paula Tourniera „Porozumění v manželství“. Vydalo nakladatelství Návrat domů.

Říkám „z celkového a obecného hlediska“, protože v ničem nelze udělat tolik chyb a nic není tak nebezpečné jako srovnávání morálky různých lidských bytostí. Není většího nesmyslu než se pyšnit svými morálními ctnostmi nebo si myslet, že hříchy, které odsuzujeme u ostatních, se nám vyhýbají.

Přijmeme-li však běžný pohled na morálku, můžeme říci, že manžel je obvykle méně bezúhonný než manželka. Nebo alespoň že všeobecně jsou si muži více vědomi svých hříchů než ženy. Uvědomují si své sexuální choutky, lži, které vykládají manželce nebo

svému konkurentovi, podvody s daňovými příznáním či přílišnou pýchu na svou práci.

To je možná jeden z důvodů, proč muži chodí do kostela méně ochotně než ženy. Necítí se tam dobře, spíš trochu farižejsky, když tu veřejně předvádějí svou lítost, neboť velice dobře vědí, co v jejich životě není správné a v čem cítí, že to nejsou schopni napravit. Možná že je to také důvod, proč v kostele vidíme z větší části muže, kteří nejsou tak silácky mužní a nemusí se tolik prát se životem: státní úředníky, učitele a jiné, kteří mají díky své práci větší šanci vést bezúhonný život.

Podobně jako tito muži jsou si i ženy obvykle méně vědomy svých hříchů, například žárlivosti. Žena může velmi nepěkně prohánět svou snachu, aniž si i jen trochu uvědomí, že ji k tomu vede žárlivost. Hluboce ji raníte, když jí něco podobného řeknete. Ona je totiž naprosto přesvědčena, že tak jedná z lásky. Z lásky k synovi a dokonce i ke své snaše, protože si myslí, že jí vytýká její nedostatky jen proto, že jí chce napravit. Chce, aby její syn a snacha byli šťastni! Může s pohnutím v srdci poslouchat dojemná kázání o lásce, aniž by měla sebemenší výčitky svědomí. Neuvědomuje si svou agresivitu a nepřátelství, jež chová ke své snaše, která mimochodem přijímá její dobré rady tak nevděčně! To je možná jeden z důvodů, proč ženu znepokojuje tolik maličkostí a snaží se objevit malé hříšky, zatímco jiných a těžších si vůbec nevšímají.

Obecně řečeno, důsledkem toho je, že na manžela doléhá těžší břemeno skutečných vin. Mluvit se ženou upřímně je pro něho o to těžší, že se jemu i jí zdá, že žena je v jejich manželství mnohem čestnější. Jak by mu mohla rozumět, když žije tak spravedlivě. Muž se obává, že by ho manželka odsoudila. Představuje pro něj cosi jako policistu nebo ztělesněnou morální právo. Tím lze vysvětlit i to, proč je pro něj těžké promluvit si s kazatelem nebo knězem. V jeho očích i oni ztělesňují morální zákon. Proto se může tak dobře otevřít ženě, kterou kulturně i společensky převyšuje. Může to být i žena trochu volnějších mravů, které si muž váží mnohem míň než své manželky, ale cítí se s ní svobodnější. Ona ho obdivuje a oceňuje ho takového, jaký je, dokonce se jí líbí i to z jeho chování, za které se on stydí.



Tento muž se vydal po postranních cestách, kterými on sám opovrhuje, protože už před dávnou dobou ztroskotal ve snaze najít u své ženy porozumění.

To je hlavní příčina mnoha případů manželské nevěry, kterou ctnostná a pohoršená manželka tak ostře odsuzuje, jakmile ji objeví. Žena se tu opět domnívá, že to vše dělá z lásky k manželovi, ale přitom jen klade poslední cihly na zeď, která je odděluje. Z hlediska morálky je tato žena zaštitěna ctností a právem. Když se odváží navrhnout jí, aby se pokusila svého muže pochopit, udělá si z toho závěr, že se stavím na jeho stranu a odporuji morálce.

Na tuto věc je třeba pohlížet velice vážně. Tento muž se vydal po postranních cestách, kterými on sám opovrhne, protože už před dávnou dobou ztroskotat ve snaze najít u své ženy porozumění. Proto se stáhl do sebe a začal hledat pochopení jinde, i když přitom pocítoval vinu.

Není většího nesmyslu než se pyšnit svými morálními ctnostmi nebo si myslet, že hříchy, které odsuzujeme u ostatních, se nám vyhýbají.

Cizoložství nemusí být v každém případě jen sexuálním problémem. Samozřejmě že většinou tomu tak je! Nežijí ve vysněném světě! Avšak z tohoto tělesného pokušení, stejně jako z dalších jeho odchylek od čestného chování nebo z pocitu nedostatečné lásky mu můžeme pomoci pouze tehdy, když bude cítit, že ho někdo chápe a přijímá takového, jaký je i se všemi svými nectnostmi. Pokud ho někdo tak bere, je to pro něj důkazem Božího milosrdenství. Neboť Bůh nás miluje ne pro naše ctnosti, ale pro naši ubohost: „Lékaře nepotřebují zdraví, ale nemocní,“ říká Ježíš.

Potřebujeme vidět tuto všeobecnou chorobu, ten nespočetný zástup mužů a žen, které tíží jejich tajemství, obavy, utrpení, smutky, zklamání i jejich viny. Potřebujeme porozumět tomu, jak zoufale se cítí osamělí. Mohou se účastnit společenského života, mohou v něm třeba hrát i vedoucí úlohu, předsedat klubovým schůzkám, vítězit ve sportovních mistrovstvích nebo chodit s manželkou do kina. Vnitřně jsou však rozerváni, protože žijí celé roky, aniž by našli někoho, ke komu by měli tolik důvěry, aby se mu mohli se všim svěřit. ❏

Mýtus o cukru

S cukrem je vše poněkud jinak, než se u nás odnepaměti říkalo a než si dodnes většina lidí myslí.

Tomáš Husák, matematik a biolog, odborník na zdravou výživu

Předně – cukr do naší stravy nikdy nepatřil. Teprve v moderní době začali lidé získávat cukr z cukrové třtiny nebo z cukrové řepy.

Cukr, to jsou pouze molekuly sacharózy. Sacharóza je disacharid a skládá se ze dvou spojených ještě jednodušších molekul monosacharidů glukózy a fruktózy. Cukr tedy neobsahuje žádné látky nezbytné pro náš organismus. Neobsahuje bílkoviny (aminokyseliny) ani vitaminy, minerální látky, nepostradatelné mastné kyseliny či vlákninu. Cukr je pouze zdrojem energie. Mohli bychom jej tedy z naší stravy klidně vyloučit a nemuseli bychom ho ničím nahradit.

Podívejme se, jaký názor na škodlivé působení cukru na lidské zdraví mají odborníci v zahraničí. Jako podklad pro své referování jsem si vybral článek, jehož autoři uvažují o tom, co by se mohlo udělat pro to, aby se spotřeba cukru snížila. Je to tedy vlastně článek jakýchsi, zjednodušeně řečeno, nepřátel cukru.

Hned v úvodu autoři uvádějí, že existuje všeobecná shoda odborníků na výživu v tom, že cukr nepůsobí žádné závažné nemoci, konkrétně nepůsobí nemoci srdce a cév, diabetes (tedy cukrovku), žlučnickové kameny. Tento závěr dokumentují citováním pěti reprezentativních textů, které toto prokazují.

Dále autoři poznamenávají, že když se obyvatelům říká, že mají snižovat spotřebu cukru, tak to je založeno hlavně na vztahu mezi vysokou spotřebou cukru a vznikem zubního kazu. Tyto závěry se naprosto shodují se stanovisky amerických (a také západoevropských) odborníků na otázku cukru zdůvodněnými v desítkách a stovkách článků.

V mnoha desítkách šetření se srovnával zdravotní stav lidí v závislosti na tom, jakou

mají spotřebu cukru. Pokud tato šetření byla konána v jediném městě či oblasti, čili pokud průměrné složení stravy nebylo příliš odlišné, tak se vesměs neprokázal žádný vliv cukru na výskyt hlavních civilizačních chorob. S růstem spotřeby cukru úmrtnost na žádnou civilizační chorobu nevrůstá. V tomto smyslu se cukr jevil jako neutrální, nebyl ani dobrý ani špatný. Jinak ovšem nesčetná šetření naprosto jasně a výrazně prokázala, že s růstem spotřeby cukru vzrůstá výskyt zubního kazu.

Postavíme-li vedle sebe údaje ze všech zemí světa, tak dostaneme jasný obraz o účincích cukru. Rozdíl ve spotřebě cukru v jednotlivých zemích jsou obrovské. Nejvyšší spotřeba cukru je již po mnoho desetiletí v Latinské Americe, v Kolumbii, na Kubě, v Mexiku, atd. V těchto zemích byl přitom až do té doby, než zde došlo k vzestupu spotřeby živočišných potravin, pouze minimální výskyt hlavních civilizačních chorob (včetně obezity) a většiny typů rakoviny.

V šetření prováděném v Cali v Kolumbii se ukázalo, že bohatí a chudí měli ve stravě stejné množství cukru. Bohatí však měli podstatně více živočišných potravin, které si chudí z finančních důvodů nemohli dovolit. Bohatší byli oproti nejchudším 100× častěji postiženi infarktem myokardu. Ten byl u nejchudších s vysokou spotřebou cukru a se zanedbatelnou spotřebou živočišných potravin prakticky neznámý.

Všechny články, které se v rozporu se skutečností snaží tvrdit a prokázat, že cukr přispívá k civilizačním nemocem, všechny tyto články předkládají takové soubory údajů, kde současně s cukrem se spotřebovávají složky stravy, které jsou prokazatelně škodlivé, které prokazatelně vedou ke vzniku různých nemocí. ❏



Droga v zásuvce

„Považuji televizi za velmi výchovnou. Pokaždé, když ji někdo zapne, jdu do vedlejšího pokoje, kde si čtu dobrou knihu.“
(Groucho Marx)

Z knihy Vicki Griffin & spol. „Být volný“. Vydala organizace Lifestyle Matters.

V polovině devatenáctého století byla průměrná pracovní doba 70 hodin týdně, neboli šest dvanácti-hodinových pracovních dnů. Na přelomu devatenáctého a dvacátého století se toto číslo snížilo na 60 hodin týdně. V polovině dvacátého století se běžně pracovalo 50 hodin. Dnes lidé pracují v průměru maximálně 40 hodin týdně.

Paradoxní je, že disponujeme větším množstvím volného času než kdykoliv předtím – tento čas však trávíme před televizí (nebo před počítačem), abychom uspokojili svoji rostoucí chuť na originalitu, novinky a zábavu.

Američané tráví polovinu svého volného času před televizní obrazovkou. Devěta-
devadesát procent amerických domácností vlastní nejméně jednu televizi – to je více než třeba vybavení ledničkami. Ve

dvaatřiceti procentech domácností jsou televize dvě, 66 procent domovů krásí tři televizní přijímače. V typické americké domácnosti je televize spuštěna v průměru sedm hodin denně. Dospělý Američan se na ni obvykle dívá až čtyři hodiny denně. To představuje 28 hodin týdně, neboli dva měsíce neustálého sledování televize ročně!

Za 65 let lidského života stráví průměrný jedinec devět let přilepený k televizní obrazovce – tato doba by mu stačila k získání nejméně dvou univerzitních titulů. Mladí Američané stráví více času sledováním televize než jakoukoliv jinou aktivitou, s výjimkou spánku. Psycholožka dr. Jane Healey poznamenává: „Ve věku tří až pěti let – což je rozhodující doba pro rozvoj poznávacích schopností mozku – stráví podle odhadů průměrné dítě díváním na televizi 28 hodin týdně. Žáci základní školy se na televizi

dívají v průměru 25 hodin týdně, studenti střední školy 28 hodin týdně, což je přibližně šestkrát tolik času, než stráví domácími úkoly.“ Studie vypracovaná American Academy of Pediatrics ukázala, že když se televizní čas sečte s dobou věnovanou hraní počítačových her, mnozí dospívající tráví před obrazovkou 35 až 55 hodin každý týden.

Bývalý známý komentátor zpráv Robert MacNeil se ptá: „Kdy v lidských dějinách tolik lidí kolektivně věnovalo tolik svého času jedné hračce, jednomu prostředku masové zábavy? Kdy předtím se doslova celý národ kompletně podřídil sdělovacímu prostředku, jehož hlavním cílem je prodej?“

Dívání se na televizi se stalo hlavním způsobem trávení volného času. Sezení před televizní obrazovkou však má paradoxně za následek – oproti ostatním způsobům trávení volného času – více pasivity, napětí

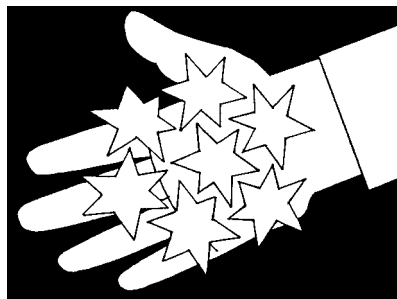
a neschopnosti se soustředit. Dlouhodobé vyesdávání před televizí ve skutečnosti způsobuje, že člověk má na konci vysílání horší náladu, než když se začal dívat.

V mnoha domovech nahrazuje dnes kreativní myšlení, společenský styk a individuální nebo skupinové přemítání umělá realita. Smysluplné duševní a společenské aktivity však vytvářejí moudřejší, produktivnější a naplněnější lidi, což vede ke vzniku bezpečnější společnosti.

Droga v zásuvce?

Máme-li před sebou tyto statistiky, nutí to k zamyšlení. Televize může působit na mozek hypnotickou silou – a může vést k vytvoření závislosti. V naší společnosti není nikterak neobvyklé prohlásit o někom, že je závislý na televizi. Stalo se to dokonce předmětem komentářů ze strany vědců: „Nadměrná touha po něčem se nemusí nutně dotýkat nějaké konkrétní látky. Hazardní hry se mohou stát chorobným návykem, sex se může stát posedlostí. Jedna aktivita však v tomto ohledu vystupuje do popředí svojí všudypřítomností – světově nejpobulárnější způsob trávení volného času, dívání se na televizi. U člověka, který se dívá na televizi, lze uplatnit většinu kritérií, které slouží k rozpoznání závislosti.“

Jaká jsou kritéria závislosti na nějaké návykové látce? Trávení spousty času s touto látkou, užívání této látky ve větší míře, než má člověk v úmyslu, uvažování



Každý zážitek musí být vysoce zábavný, ať je to v práci, ve škole, doma či ve volném čase.

o snížení vystavení této látce nebo opakované neúspěšné pokusy tuto expozici snížit, vzdávání se důležitých společenských, rodinných a pracovních aktivit kvůli této látce, výskyt abstinence příznaků, když člověk přerušil s touto látkou kontakt.

Howard Shaffer, který je vedoucím katedry závislosti na Harvardské univerzitě, tento pohled podporuje. Tvrdí, že užívání

návykových látek „není nezbytnou a dostatečnou podmínkou pro vznik závislosti. Není správné považovat návykové látky za nutnou podmínku závislosti.“

Účinky nutkavého dívání se na televizi mohou být devastující pro rodinný život, společenské styky a dokonce i práci. Jistý dvaatřicetiletý policejní důstojník má jednu ženu, dvě děti a tři televizní přijímače. Na televizi se dívá 71 hodin týdně. „Vlastně už skoro nevycházím ven,“ přiznává.

Takové vystavení televizi, které se vymklo kontrole, zřejmě vytváří stupňující se – ale neuhasitelnou – žízeň po ještě větší stimulaci. Co je však ještě horší, kultura vytvářená zábavním průmyslem vytváří fantaskní svět, vedle nějž se zdá být obyčejný život nudný. Mediální kritik Neal Gabler si všimá toho, že výsledkem saturace médií je, že všechno začíná být posuzováno svojí schopností pobavit. Každý zážitek musí být vysoce zábavný, ať je to v práci, ve škole, doma či ve volném čase.

Lidé uvádějí, že se při dívání na televizi cítí uvolněnější a pasivnější. Tento pocit uvolnění však mizí, jakmile je televize vypnuta. Pocity pasivity a snížené čilosti nicméně přetrvávají. Účastníci jednoho průzkumu uváděli, že televize z nich jaksí „vysávala energii, vlastně je vyčerpávala“. Když televizní přijímač zapneme, dochází rychle k uvolnění, diváci totiž ztotožňují dívání se na televizi s relaxací. Změny probíhající v mozku posilují tyto asociace. Jakmile však obrazovka vybledne, zvyšuje se hladina stresu a zhoršuje se nálada, což vede k tomu, že lidé mají sklon nechávat televizi běžet. A čím déle se lidé na televizi dívají, tím menší uspokojení jim to přináší. Těm, kteří jsou na televizi závislí, může její nepřítomnost způsobit úzkostné či depresivní stavy a pocit ztráty. Touží po další dávce jejich povzbuzujících účinků.

Televize a mozek dospělého člověka

Mozek dospělého člověka dokáže vytvářet nové neurony. Ohledně toho však poznamenává Jeff Victoroff, neuropsychiatr a autor knihy *Saving Your Brain*: „Množství nových vědeckých poznatků poukazuje na rozdíl mezi pasivním a aktivním působením na mozek. Aktivní reakce na kognitivní podněty jsou nezpochybnitelně tím, co vyvolává tvorbu nových neuronů. A zde se dostáváme ke kritickému bodu týkajícímu se duševních podnětů – pasivní zážitky nepřinášejí mozku dospělého člověka prakticky nic. Má-li se náš mozek dále rozvíjet, je třeba, abychom aktivně reagovali na vnější podněty.“

Mnozí lidé, kteří se dívají na televizi, se domnívají, že televize má vzdělávací účinek. Co se však člověk naučí, když se mozek nachází v pasivním stavu? Jaký díl dokonce i „vzdělávacích“ programů může proniknout do vyšších poznávacích center mozku?

Mnozí lidé se domnívají, že když už jsou dospělí a jejich mozek je plně rozvinut, to, co si vybírají, nemá vliv na stav jejich mozku. Mozek dospělého člověka však neustále reaguje na vnitřní i vnější podněty a podle nich se přestavuje. „Mozkové nervy soustavně vytvářejí nová spojení, která

Lidé uvádějí, že se při dívání na televizi cítí uvolněnější a pasivnější. Tento pocit uvolnění však mizí, jakmile je televize vypnuta. Pocity pasivity a snížené čilosti nicméně přetrvávají.

nám slouží k tomu, abychom lépe dělali věci, kterým se opakovaně věnujeme. Mozek je tvarován zkušenostmi, podobně jako určitá skupina svalů reaguje na určitý typ cvičení.“

Je pravda, že hrubá anatomie se nemění, ale „prostřednictvím každodenního života se některé skupiny neuronů rozvíjejí, zatímco jiné odumírají v důsledku nepoužívání. Pokud je člověk duševně pasivní, pak u něj dochází ke ztrátám mozkových buněk.“ Na druhé straně „aktivity, které představují pro váš mozek výzvu, ve skutečnosti množí počet a zvětšují sílu nervových propojení, které jsou s daným úkolem spojeny.“ Za příklady může sloužit učení se hrani na nějaký hudební nástroj, četba duševně náročného materiálu anebo učení se nové dovednosti.

Dospělí podobně jako děti mohou používat svůj mozek tvůrčím způsobem a sklízet výsledky v podobě množení, růstu a odolnosti svých nervových buněk. Dospělý člověk však může také otupit svůj kdysi bystrý intelekt – tím, když nebude svůj mozek používat a nechá neužívané mozkové okruhy zakrtnět nebo dokonce odumřít. Bez kontaktu s druhými a bez duševní stimulace přestává být mysl schopná soustředit se na určitý úkol. Jedinec je tak méně produktivní a jeho schopnost dosáhnout v životě cílů klesá. ■

Letci vrcholných kvalit

My, vážky, patříme k nejnápadnějším tvorům v celé říši hmyzu. V jasném slunečním svitu létáme, lovíme, děláme námluvy, páříme se a klademe vajíčka. To všechno provádíme před Vašima očima.

Z knihy Wenera Gitta a K.-H. Vanheidena „Kdyby zvířata uměla mluvit“. Vydalo nakladatelství Ethics.

Za nejpůsobivější asi považujete naše umělecké létání. A skutečně Vám mohu ihned jmenovat devět různých druhů létání, které my všechny mistrovsky ovládáme; neutrální let, let za kořistí, let po revíru, let s vyjádřením hrozby, let při námluvách, kolísavý let, vlnitý let, let na místě – a abych nezapomněla – různé druhy letu pozpátku.

Z našich celkem 4 500 druhů se jich ve středoevropském prostoru vyskytuje 80. Jsme rozdělovány na šídla a na motýlice.

Náš letový aparát – vzor pro Vaše vrtulníky

Ve srovnání se všemi ostatními druhy hmyzu létáme podle úplně jiného principu. Stvořitel pro nás vynalezl zvláštní vybavení. O tom Vám chci nyní vyprávět.

Většina hmyzu létá podle tzv. „principu hrnce“. Představte si hrnce s poněkud menší pokličkou, pod níž jsou do hrnce strčeny dvě vařečky. Když pokličku stlačíme dolů, vařečky se zvednou; když ji nadzvedneme, vařečky klesnou. U většiny hmyzu působí místo „síly ruky“ svaly, které jsou napjaty v hrudním prostoru mezi „pokličkou“ a „dnem“. Při každém stahu svalů se tělo stáhne a křídla se přitom zvednou. Při uvolnění svalů probíhá proces obrácený. Náš letecký motor pracuje naproti tomu podle úplně jiného principu:

Naše mocné létací svaly jsou pomocí šlach uchyceny přímo na pohybových kloubech. Tyto klouby zhotovil Stvořitel z látky o mimořádných mechanických vlastnostech, zvané resilin. Vyznačuje se tím, že je mimořádně elastická a je tedy schopna

absorbovat velké množství energie a tu opět v potřebném okamžiku uvolnit. Představte si stlačenou láhev z umělé hmoty, která ihned po zmáčknutí skočí do původního tvaru. Společně s křídly tvoří resilin takový pružný systém, který pracuje s určitou frekvencí pohybů.

Ve vztahu k létání myslel u nás Stvořitel na tolik jemnosti, že hravě zvládneme každou situaci ve vzduchu. Jsme optimálně konstruovány pro vzduch. Vaší leteckí inženýři používají k popisu chování za letu určité číslo, které se jmenuje Reynoldsovo číslo. Charakterizuje, v jakém vztahu je odpor okolního vzduchu a rychlost a velikost letícího objektu.

Pro velké ptáky nehraje tato vlastnost

vzduchu téměř žádnou roli, jinak tomu ale

je v případě hmyzu. Pro malý hmyz se totiž odpor vzduchu projevuje už tak silně, že hmyz v tomto pro něj „hustém“ vzduchu plave. Vzhledem k malým hodnotám Reynoldsova čísla musí svými křídly kmitat mnohem rychleji než hmyz velký, aby se mohl pohybovat. Nás ale Stvořitel vytvořil právě tak,

že se nacházíme ve velice příznivé oblasti. Lehce tak dosahujeme rychlosti 40 km/h, aniž při tom musíme trvale mávat křídly. I při pomalém letu je zde navzdory zanáše-jícímu proudění vzduchu ještě dostatek sil k pohybu.

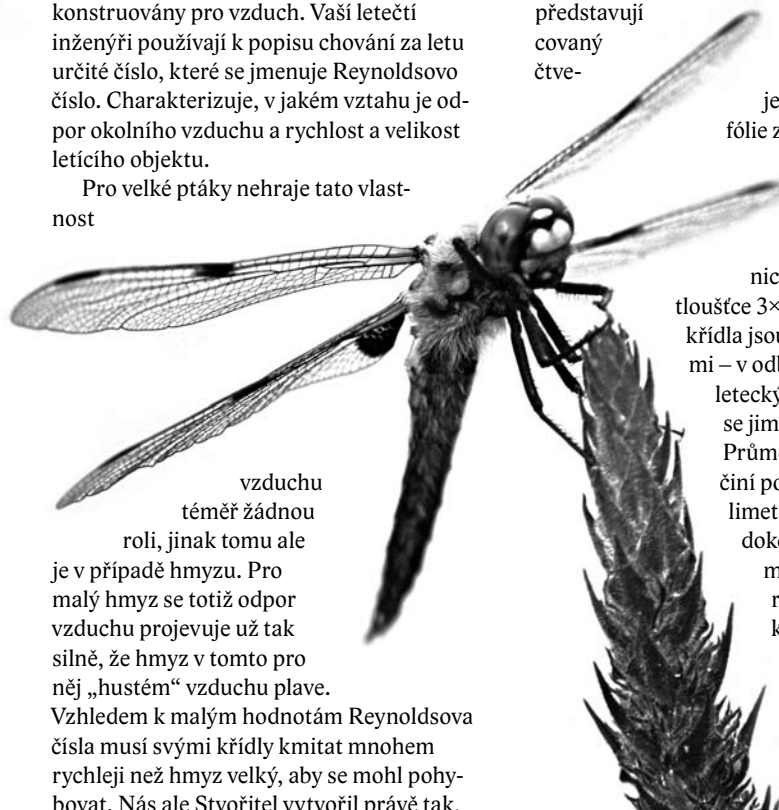
Měřič větru na čele

Rozhodující pro optimální let je vedle účinného motoru kontrola rychlosti. Vpředu na hlavě nám Stvořitel v příznivé pozici vůči proudění instaloval dvě malé antény. Při letu jsou tato čidla okolo proudicím vzduchem ohýbána dozadu. Smyslové buňky v patě antény posílají měřené hodnoty do mozku, kde je z těchto dat vypočítávána rychlost ve vztahu k okolí. Pro moje precizní a obratné provádění letu představují tyto měřicí antény nepostradatelnou instalaci.

Membrány křídel tenčí než papír

Naše čtyři křídla váží dohromady jenom pět tisícín gramu. Tato tenounká, průhledná zařízení představují mistrovský výkon lehké stavební techniky.

Membrány křídel představují velkoplátně zpracovaný materiál – jeden reční metr by vážil jenom 3 gramy. Vaše fólie z umělé hmoty z polyamidu nebo polyestere, používané v obalové technice, jsou při stejné tloušťce 3× až 4× těžší. Naše křídla jsou chráněna žilkami – v odborné řeči Vašich leteckých konstruktérů se jim říká výztuž. Průměr těchto trubiček činí pouze desetinu milimetru a tloušťka stěny dokonce jen setinu milimetru. Tyto duté roury slouží nejen ke zpevnění, ale jsou zde uložena i vedení pro krevní tekutinu (hemolymfu), spojovací kabel nervového



systému, jakož i systém pro zásobování kyslíkem a odvod oxidu uhličitého.

Kalkulovaná bezpečnost

Pokud jste nyní získali dojem, že při tomto úsporném způsobu stavby Stvořitel nemyslel na bezpečnost, potom to hned musím uvést na pravou míru. Právě tak jako ve Vaší technice, najdete i v oblasti živého všude zřetelné bezpečnostní rezervy, aby nedošlo k předčasnému prasknutí nebo výpadku. Na Vaši stehenní kost by se např. v klidu mohlo postavit 17 lidí. Tuto rezervu potřebujete, abyste snesli vyšší namáhání při běhání nebo skákání. U myši jsou stehenní kosti pojištěny oproti normálnímu namáhání dokonce až 750×. Tak může klidně skočit i z kuchyňské skřínky, aniž si přitom zlomí nohu.

U létání je tomu podobně. Tak např. pěnka má při 25 gramech tělesné hmotnosti plochu křídel kolem 150 cm². Deset čtverečných centimetrů plochy křídel tak nese 1,7 gramu tělesné váhy. My s našimi 15 cm² plochy křídel musíme unést 0,5 gramu, to je 0,33 gramu tělesné váhy na 10 cm². Naše bezpečnostní rozpětí je tak ještě pětikrát větší než u pěnky. Očekávali byste u našich extrémně tenkých křídel něco takového?

Význam zesílených buněk na okrajích křídel poznal teprve v poslední době švédský badatel Ake Norbert. Druhově odlišné zesílení všech křídel v blízkosti špičky plní důležitou aerodynamickou funkci. Při rychlém letu a plachtění zabraňuje tak zvanému rozkmitání křídel.

Mezi 800 000 druhů hmyzu platíme za opravdové umělce létání. Po celé hodiny se můžeme za teplých slunečních dnů vznášet nad nějakým rybníkem, i když při tom sotva pohneme křídly. Když uvidíme nějakou kořist, s naprostou jistotou ji ulovíme bleskurychlým obratem. Když se objeví obtížný soupeř, začneme se pohybovat v rychlých spirálách a bez odkladu ho zaženeme. Také hustými rákosovými tůněmi hladce a vzletně prolétáme, aniž se něčeho svými jemnými křídly vůbec dotkneme.

Takže je Vám jasné – nad vodou jsme pány vzduchu. Pohybujeme se přitom jako bezhlučný vrtulník. Při frekvenci 30 pohybů křídly za vteřinu nevytváříme žádný zvuk, který byste mohli slyšet.

Naše křídla nám však neslouží jenom k létání; hrají také důležitou roli při namlouvání partnera; na kývajících se stéblech nám slouží jako vyvažovací plochy. Dále je nasazujeme jako sluneční kolektory; a lačné žabí jazyky je pocíťují jako zježené obranné zbraně. Přesto však: Létání je a zůstává hlavním použitím. 🦋

Ježíš jde na druhou stranu

Nikdo z Izraelců na „druhou stranu“ nechodil, žádný rabín by se tam nikdy nevypravil. A pak jednoho dne, když Ježíš skončil kázání k zástupům, řekl znenadání: „Hoši, a teď pojd'me na druhou stranu!“

Ukázka z knížky Daniela Dudy „Velký příběh Bible“. Vydal Jiří Drejnar – Luxpress.

Ježíš zahájil veřejné působení povoláním učedníků a s nimi pak začal svou službu v Judsku. Jak víme, v Judsku žili ti nejpravověrnější lidé, kteří mu pozorně naslouchali a přijímali ho se vši vážností.

Pak se u Jana v páté kapitole dozvídáme, že službu v Judsku ukončil, protože ho vůdcové národa zavrhl. Odešel do Galileje a tam na své domácí půdě působil další rok. Ježíš z Galileje pocházel, byl tam populární, a tak jeho tamější činnost byla nejspěšnější částí jeho veřejné služby. Šly za ním davové lidi.

Zastavme se nyní u jedné události, o které nám podává zprávu evangelista Marek: „Opět začal učit u moře. Shromáždil se k němu tak veliký zástup, že musel vstoupit na loď na moři; posadil se v ní a celý zástup byl na břehu“ (4,1). Aby dav Ježíše nezatláčel do vody, posadil se do loďky a z ní učil. Lidé seděli na břehu, celý den ho poslouchali a dozvěděli se mnoho zajímavého, jak můžeme číst v následujících verších.

Základem našeho uvažování bude verš 35: „Téhož dne večer jim řekl: „Přeplovme se na druhou stranu!“ Po skončení dlouhého dne Ježíšova slova učedníky nemile zaskočila: Přeplovme se na druhou stranu!“

Je třeba si uvědomit, co v tehdejší době znamenala „druhá strana“. To nebylo pouhé označení zeměpisného učení, geografické lokality. „Druhá strana“ – to byl specifický termín.

„Druhá strana“ bylo označení pro Dekapolis – Desetiměstí, které se nacházelo

na východní straně Genezaretského jezera. Dekapolis židé považovali za nepřátelské území. Tam totiž žili pohané. Byli to lidé, kteří pozůstali z původního obyvatelstva Kenaanu.

Kenaan původně obývalo sedm národů a podle rabínské tradice se v Desetiměstí usadili ti, kteří dobývání Kenaanu přežili.

Na „druhé straně“ byly pohanské chrámy, praktikovalo se tam náboženství, jehož součástí byla kultovní (sakrační) prostituce a obětování dětí. „Druhá strana“ představovala všechno, co nebyl Izrael.

V Izraeli považovali prase za nejvíce nečisté zvíře. V Dekapolis prase uctívali. Dekapolis bylo také centrem římské moci; sídlila tam římská legie čítající šest tisíc vojáků. Jedním z pěti symbolů římské legie byla hlava divočáka. Židé považovali „druhou stranu“ za místo, kde žije satan. Bylo to prostě temné, ďábelské a Bohu nepřátelské místo. Nikdo z Izraelců na „druhou stranu“ nechodil, žádný rabín by se tam nikdy nevypravil. A pak jednoho dne, když Ježíš skončil kázání k zástupům, řekl znenadání: „Hoši, a teď pojdme na druhou stranu!“

Co to mělo znamenat? Copak nevěděl, že království přišlo pouze pro zahynulé ovce z domu Izraele? Myslel si snad, že i ti na druhé straně mu fandí? Copak i tamější národy mají být jeho prostřednictvím blahoslaveny? Sedm národů Desetiměstí? To je divný rabín!

Marek dále píše: „Přijeli na protější břeh moře do krajiny gerasenské. Sotva

► vystoupil z lodi, vyšel proti němu z hrobů člověk nečistého ducha“ (5,1.2).

Když Ježíš působil v Galileji, šly za ním celé zástupy. Na druhé straně jej však nikdo nečekal. A pak se objevil jediný člověk, o kterém čteme: „Ten bydlel v hrobech a nikdo ho nedokázal spoutat už ani řetězy. Často totiž byl už spoután okovy a řetězy, ale řetězy se sebe strhal a okovy rozlámал. Nikdo neměl sílu ho zkrotit. A stále v noci i ve dne křičel mezi hroby a na horách a bil do sebe kamením“ (v. 3-5).

Byl to člověk, který byl přítěží společnosti. Nikdo si s ním nevěděl rady. Pokračujme v příběhu: „Když spatřil z dálky Ježíše, přiběhl, padl před ním na zem (poklonil se mu) a hrozně křičel: ‚Co je ti po mně, Ježíši, synu Boha nejvyššího? Při Bohu tě zapřísahám, netrap mě!‘“ (v. 6.7).

Jak mohl vědět, že Ježíš přišel kvůli němu? A odkud se vzala ta myšlenka, že existuje Bůh, který bude někoho mučit? „Ježíš mu totiž řekl: ‚Duchu nečistý, vyjdi z toho člověka!‘ A zeptal se ho: ‚Jaké je tvé jméno?‘ Odpověděl: ‚Mé jméno je legie, poněvadž je nás mnoho‘“ (v. 9.10).

Legie, to byl termín, který na tom místě mnoho znamenal. Jak už jsem předeslal, v Desetiměstí bylo sídlo římské legie – šesti tisíc vojáků.

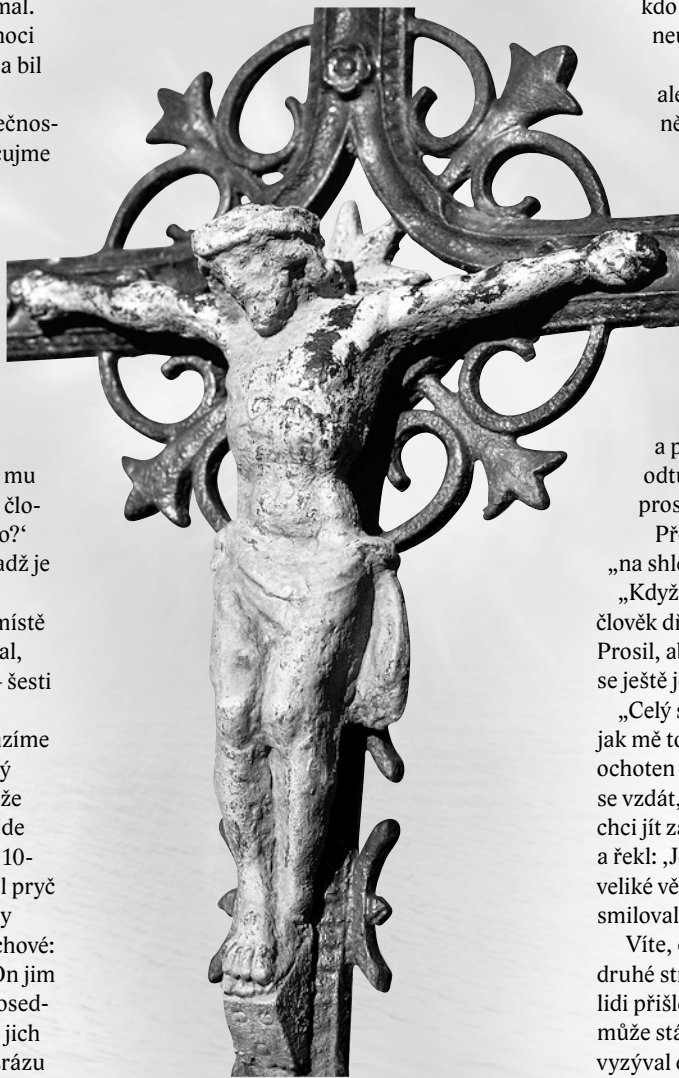
Tento příběh je plný obrazů. Nacházíme v něm klíčová slova, která mají důležitý význam. Marek čtenářům připomíná, že došlo k setkání s velkou mocí. Teď půjde o konfrontaci. Další zpráva sděluje (v. 10-13): „A velmi ho prosil, aby je neposílal pryč z té krajiny. Páso se tam na svahu hory velké stádo vepřů. I prosili ho ti zlí duchové: ‚Pošli nás, ať vejdemo do těch vepřů!‘ On jim to dovolil. Tu nečistí duchové vyšli z posedlého a vešli do vepřů. Stádo pak – bylo jich na dva tisíce – hnalo se střemhlav po srázu do moře a v moři se utopilo.“

To, co se zde stalo, byla v té době velká tragédie, protože šlo o ekonomickou ztrátu. Nás dnes více trápí práva zvířat, ale pro tehdejší lidi to byla konfrontace. Kenaanci považovali prase za posvátné zvíře.

V První knize Makabejské čteme, že když Antiochus nutil židy, aby jedli vepřové maso, a oni se vzpírali, tak byli zabiti. Izraelec, který v prvním století četl tento příběh, v něm viděl právě probíhající boj mezi královstvím světla a královstvím temnoty. Prasata to prohrála, a tak výsledek byl 1:0 pro Ježíše.

Ale příběh pokračuje: „Pasáci utekli a donesli o tom zprávu do města i vesnic“

(v. 14). Když pasáci viděli, že jsou bez práce, vzali nohy na ramena a vrátili se zpátky do města. Přišli šéfové a ptali se, kde jsou prasata. Dostali odpověď, že spáchala masovou sebevraždu. „Lidé se šli podívat, co se stalo. Přišli k Ježíšovi a spatřili toho posedlého, který mívá množství zlých



duchů, jak sedí oblečen a chová se rozumně; a zděsili se“ (v. 15).

Rozumíte tomu? Přišli k Ježíši, viděli člověka, se kterým si předtím celá společnost neuměla poradit, a zjistili, že je v pořádku, že je při zdravém rozumu. To byl přece důvod k radosti! Konečně přišel někdo, kdo nám pomohl a zbavil nás problému, se kterým jsme si nevěděli rady. Čekali bychom, že dají najevo uspokojení, ale opak byl pravdou.

„Ti, kteří to viděli, vyprávěli o posedlém a také o vepřích, co se s nimi stalo.“ A výsledkem bylo: „Tu počali Ježíše prosit, aby

odešel z jejich končin“ (v. 16.17). Všimněte si dvou důležitých slov: Tito lidé buď prosí, nebo se diví.

Měli by mít radost, že přišel někdo s velkou mocí. (Vždyť mám doma nemocnou maminku... Já zase mám přítele, který má problém... Můj souseb by potřeboval někoho s velkou mocí... A tady je někdo, kdo určitě pomůže!) Ale oni takto neuvažují.

Je pravda, že Ježíš má velkou moc, ale přišel z druhé strany. A když je někdo z druhé strany, určitě jim bude chtít ublížit. Kdo je z druhé strany, jistě přišel s nějakým záměrem. Nevíme, co má za lubem. Je z druhé strany, a tak bude mít přinejmenším pocit, že je lepší. Bude nás posuzovat, odsuzovat, bude si držet odstup. – Takové zkušenosti měli s těmi z té druhé strany, a proto měli strach z každého, kdo odtud přišel. A tak čteme, že „počali prosit Ježíše, aby odešel z těch končin“.

Překvapující na tom je, že Ježíš řekl „na shledanou“ a odešel.

„Když vstupoval na loď, prosil ho ten člověk dříve posedlý, aby směl s ním“ (v. 18). Prosil, aby ho vzali s sebou. Vždyť ve člunu se ještě jedno místo určitě najde.

„Celý svůj život jsem žil v této tmě, víš, jak mě to ničilo. Málem mě to zabilo. Jsem ochoten všechno a všechny opustit, všeho se vzdát, jen prosím, vezmi mě s sebou, já chci jít za tebou.“ „Ale nedovolil mu to a řekl: ‚Jdi domů k svým a pověz jim, jak veliké věci ti učinil Pán, když se nad tebou smiloval‘“ (v. 19)

Víte, co je zajímavé? Ježíš předtím na druhé straně učil, že v jeho osobě mezi lidmi přišlo Boží království a že každý se může stát jeho účastníkem. Ježíš, který vyzýval druhé, aby šli za ním a následovali ho, tomuto člověku řekne: „Nenásleduj mě, zůstaň zde! Zůstaň, kde jsi, jdi domů, jdi ke svým a vyprávěj jim svůj příběh. Řekni jim, jak velké věci ti učinil Pán, když se nad tebou smiloval.“

Zkuste si představit, jak tomuto muži asi bylo, když učenáři odrazili od břehu, loďka se vzdalovala a on zůstal sám. Jak musel být zklamán.

Pak si ale řekl: Dostal jsem příkaz, abych šel a vyprávěl svůj příběh. Udělám to. On zachránil můj život. Udělal bych cokoli, oč by mě požádal. Půjdu k lidem a řeknu jim, co po mně chtěl.

Takto se projevuje neuvěřitelná zralost člověka, který před malou chvílí uvěřil.

Člověka, který je jen krátký čas následovníkem Ježíše, a přesto je schopen od Ježíše přijmout i zápornou odpověď.

Neměli bychom se zamyslet nad tím, co to dělá s naším vztahem, když nám Pán Bůh řekne „ne“? A to už s ním chodíme celé roky. A tady člověk, který jen krátce předtím uvěřil, chce jít za Ježíšem a Ježíš mu proti všem zvyklou odpovědí říká: „Nenásleduj

Je pravda, že Ježíš má velkou moc, ale přišel z druhé strany. A když je někdo z druhé strany, určitě jim bude chtít ublížit. Kdo je z druhé strany, jistě přišel s nějakým záměrem.

mě. Jdi a řekni svůj příběh na druhé straně.“ A on odpoví: „Ano, já to udělám.“

„Tehdy odešel a začal zvěstovat v Dekapoli, jak veliké věci mu učinil Ježíš; a všichni se divili“ (v. 20).

Víte, co je zajímavé? Nikde není ani zmínka o učednících. Jsou vůbec rádi, že je Ježíš na „druhé straně“?

Marek do sedmé kapitoly vsunul zmínku o tom, že Ježíš jako dobrý učitel (rabi) jim musel něco vysvětlit. Čteme od prvního verše (Mk 7,1.2): „Shromáždili se k němu farizeové a někteří ze zákoníků, kteří přišli z Jeruzaléma. Uviděli některé z jeho učedníků, jak jedí znešvucujícíma, to jest neomytýma

rukama.“ Vznikla otázka, co člověka poskvrňuje.

Učedníci měli totiž strach, že v kontaktu s lidmi z „druhé strany“ se stanou nečistými. A proto Ježíš potřeboval vysvětlit, co ve skutečnosti člověka poskvrňuje, co ho dělá nečistým. Řekl, že to není to, co přichází z vnějšího kontaktu, ale co vychází ze srdce. Vaše srdce rozhoduje o tom, co vidíte, jaké máte vztahy a jestli tíhnete ke špatnému nebo dobrému. Ve verších 1–23 je napsáno, co člověka poskvrňuje. Tento příběh je důležitý kvůli obavám učedníků, aby se jejich spravedlnost, jejich čistota neposkvrnily, když se budou setkávat s lidmi na „druhé straně“, to znamená s lidmi, kteří jsou jiní, kteří jsou v jejich očích hříšníci. Ježíš jako dobrý učitel se rozhodl učedníky prověřit (verše 24–30). Čteme, že „vstal a odešel odtud do končin týrských“.

Učedníci byli postaveni před další doškolování. Setkala se tam s nimi žena, která byla z „jiné strany“. Matouš napsal, že to byla žena Kenaanka, Marek uvádí, že to byla Řekyně, která se narodila v syrské Fénicii. Poté, co jim na začátku sedmé kapitoly Ježíš vysvětlil, co poskvrňuje člověka, všimněte si, že jim ještě v sedmé kapitole dal soukromou lekci. Dodatečně jim vysvětlil, co nepochopili ve třídě. A jak dopadli?

Víme, co požadovali: „Pošli ji pryč, křičí za námi.“ Přitom učedníky vůbec neoslovovala. Volala: „Synu Davidův, smiluj se nade mnou.“ Oni si však ve své megalomanii stěžovali: „Křičí za námi. Každý po nás něco chce, my s ní nechceme mít nic společného. Pošli ji pryč, jde nám na nervy.“

Když učedníci při testu propadli, Ježíš pristoupil na další doučování.

Ve verši 31 a 32 čteme: „Ježíš se vrátil na území Týru a šel přes Sidón k jezeru Galilejskému územím Dekapole. Tu k němu přivedou člověka hluchého a špatně mluvícího a prosí ho (jak jinak), aby na něj vložil ruku.“

Dokážete si představit, co se stalo? Při poslední návštěvě Dekapolis jej lidé prosili, aby odešel. A co se děje nyní? Když přišel podruhé, nikdo ho nevítal. Když přišel podruhé, lidé k němu přivedli člověka a prosili ho, aby pro něj něco udělal. Nyní jsou přesvědčeni, že tento člověk s mocí je na jejich straně. Proč ho poprvé žádali, aby odešel, ale nyní ho prosí, aby pro ně něco udělal?



Je to proto, že jeden člověk řekl svůj příběh. Jeden člověk šel od jednoho městečka k druhému, od jednoho souseda k druhému a vyprávěl: „Chci vám říct, co pro mě Ježíš udělal.“ A je zajímavé, že tento člověk byl schopen udělat to, co by nikdo jiný z druhé strany udělat nemohl. Učedníci by to nikdy nedokázali, a to nejen proto, že měli mentální blok, ale především proto, že by je lidé nebrali.

Vzpomínáte si, jaký měli v této oblasti postoj k lidem z druhé strany? Sám Ježíš by nemohl udělat to, co tento bývalý posedlý člověk, který byl ochoten vyprávět svůj příběh, jak mu to Ježíš řekl. Výsledkem bylo, že to, co se mu zdálo jako veliké zklamání a nespravedlnost, se ukázalo jako jedno z největších požehnání v Novém zákoně. Jak často si stěžujeme a jsme nespokojeni s tím, co přichází do našeho života, ale možná je to jen požehnání v přestrojení. ☑



Nebojte se ohradit proti kouření

Navzdory obecnému přesvědčení neochrání člověka před vážnými riziky pasivního kouření, když si v restauraci odsedne daleko od kuřáků, otevře okno anebo pustí ventilátor.

Podle amerického ministra zdravotnictví se u dospělých nekuřáků, kteří jsou doma nebo v práci vystaveni kouři cigaret, zvyšuje riziko srdečních onemocnění o 25 až 30 procent. Dokonce i krátká expozice má za následek okamžitý negativní účinek na srdce a cévy.

Vyhýbejte se všem prostorám, kde není kouření zakázáno, a vyžadujte, aby lidé ve vaší blízkosti nekouřili – a to zejména, máte-li malé děti. Nejnovější výzkum klade pasivní kouření do souvislosti s rizikem syndromu náhlého dětského úmrtí.

Heart Advisor

Sójový jogurt má na mušce enzymy

Sójový jogurt obohacený borůvkami obsahuje přirozené složky, které mohou utlumit aktivitu těch enzymů, jež hrají roli při vysokém krevním tlaku a cukrovce 2. typu. Na tyto enzymy také cílí medikace běžně používaná při léčbě hypertenze a cukrovky.

Vědci z University of Massachusetts v Amherstu odebírali vzorky čtyř různých druhů jogurtu – broskvového, jahodového, borůvkového a sójového a testovali jejich schopnost bránit aktivitě těchto enzymů. Ukázalo se, že sójový jogurt s borůvkami bránil aktivitě všech tří sledovaných enzymů. Jahodový a broskvový jogurt pomáhal bránit aktivitě dvou enzymů působících na sacharidy.

Food & Fitness Advisor

Zabíjäcká reklama

Na každý dolar, kterým tabákový průmysl sponzoroval státní programy omezující kouření, připadalo v roce 2008 čtyřicet dolarů, které nopak vydal na propagaci cigaret.

American Cancer Society

Zdravá kuchařka

Pokrm, které vám zde doporučujeme, se liší od typických pokrmů, na kterých vyrůstá většina lidí žijících na Západě.

Dobrou chuť přejí Mary McDougallová a Dana Horeličanová.

Naši obvyklou reakci na pokrm, které neznáme, je okamžitá nechuť anebo nedůvěřivá opatrnost.

Dá se očekávat, že zpočátku jen málo lidí naleznou zálibu ve všech doporučených receptech. Když se však s recepty, které uvádíme, blíže seznámíte, oblíbíte si většinu z nich. Na tuto skutečnost při svém přechodu na zdravou stravu nezapomínejte.

Široká škála receptů bez cholesterolu (mnohé z nich s použitím řady produktů v BIO kvalitě) obohatí vaši kuchyni a přesvědčí vás o tom, že zdravé a chutné jídlo může být jedno a totéž.

Bramborový salát

3 1/2 š vařených brambor (vařených ve slupce a nakrájených na kostičky), 1 š řapakatého celeru (jemně nakrájeného) nebo 3/4 š čerstvé celerové natě (nebo 1/3 š sušené), 1/2 š nakrájené cibulky, 2 pl nakrájené petrželové natě, 1/3–1/2 š nakrájených oliv (nejlépe černých), 1 š sojanézy, 1 pl citrónové šťávy, 1 čl soli, 2 1/2 čl sušené cibule, 1/8 až 1/4 čl sušeného česneku, 1 1/2 čl kurkumu (není nutné)

Vše dáme do misky a dobře promícháme.

Obměna: Přidáme 1/3 š nakrájených kapií nebo 3/4 š tofu smaženice nebo obojí.

Vydatná hustá polévka

2 nakrájené cibule, 2 stonky nakrájeného řapakatého celeru, 2 nakrájené mrkve, 3 velké brambory, nakrájené na velké kusy, 200 g hub, nakrájených na čtvrtiny, 2–3 velké stroužky utřeného česneku, 2 šálky vody, 1/4 šálku sójové omáčky tamari, 1/4 šálku jablečné šťávy, 1/2 pl nastrouhaného čerstvého zázvoru, 1/2 pl majoránky, 1/2 pl tymiánu, 3–4 pl kukuřičného škrobu

Všechny ingredience, s výjimkou kukuřičného škrobu, promíchejte ve velkém hrnci. Polévku přiveďte k varu, pak snižte teplotu, na hrnec dejte pokličku a na mírném plameni vařte asi 1 1/2 hodiny, až zelenina změkne. Rozmíchejte kukuřičný škrob v polovině šálku vody a pomalu jej přidávejte do polévky. Míchejte, až zhoustne.

K přípravě můžete využít i pomalý hrnec. Řiďte se výše uvedenými radami. Na vysokém stupni se polévka vaří 6 hodin, na nízkém stupni asi 12 hodin. Kukuřičný škrob rozmíchaný ve vodě přidejte až těsně před podáváním; polévku míchejte, dokud nezhoustne.

Celozrnný chléb

4 š teplé vody, 2 pl sušeného droždí, 1/4 š medu, 2 š celozrnné pšeničné mouky, 4 pl oleje, 1 pl soli, 7 a 1/2 š celozrnné pšeničné mouky

První čtyři suroviny vložíme do velké mísy a zamícháme. Necháme kynout v teple po dobu 15–20 minut.

Pak vmícháme olej a sůl, mícháme a přisypáváme zbytek mouky až do okamžiku, kdy to už jde těžko. Zbytkem mouky vysypeme desku a těsto na ni vyklopíme. Hněteme asi 10 minut. Těsto má být jemně lepkavé a pružné při dotyku.

Dáme zpátky do mísy, přikryjeme utěrkou a necháme kynout v teple až do zdvojnásobení objemu. Pak do něj píchne, aby kleslo, a znovu v míse propracujeme. Nožem rozdělíme na 3 části a postupně prohněteme a vytvarujeme bochníky. Vložíme do vymazaných forem (hranatých). Přikryjeme a necháme znovu vykynout v teple téměř do zdvojnásobení objemu.

Pečeme při 175 °C 40–45 minut. Vyklopíme a dáme zchladit.

Obměna: Místo 1/2 š celozrnné pšeničné mouky použijeme 1/2 š sójové mouky.

Co je to...

Bulgur

Bulgur je polotovar připravený z naklíčené, usušené, nahrubo rozlámané a uvařené pšenice. Jedná se o tradiční, lehce stravitelný pokrm, který je hojně užívaný v zemích Blízkého Východu.

Správný bulgur má po uvaření sladkou chuť a je korálkově lesklý. Hodí se k přípravě kaší, příloh a jako základ zeleninových jídel, používá se i jako součást salátů místo rýže.

Může se vařit samotný nebo s dalšími obilovinami. Výhodou je, že na jeho uvaření stačí 15–20 minut.

Houbová omáčka

200 gramů nakrájených hub, 2 nakrájené pórkky, 2 1/4 šálku vody, 1 čl dobromyslu (oregana), 1 čl tymiánu, 1 pl sójové omáčky tamari, 4 pl kukuřičného škrobu

Houby orestujte spolu s pórkem, dobromyslem a tymiánem ve čtvrt šálku vody (asi 10 minut). Smíchejte kukuřičný škrob a tamari se 2 šálky studené vody. Přidejte ke směsi pórkku a hub. Vařte na mírném plameni za častého míchání tak dlouho, dokud omáčka nezhoustne (asi 20 minut).

Nemáte-li k dispozici pórek, použijte místo něj jednu nakrájenou cibuli. Podávejte s rýží nebo nějakou jinou obilovinou, s brambory, vaflemi, vegetariánskými burgery anebo zeleninou.

Celerové řízky

Celer očistíme, rozkrájíme na centimetrové plátky, uvaříme ve vodě téměř doměkka a krátce na vymazaném plechu zapečeme.

Nakonec můžeme posolit.

Španělský bulgur

1 šálek pšeničného bulguru, 1 svazek zelené cibulky, nakrájené, 1 zelená paprika, nakrájená, 2 šálky konzervovaných rajčat se šťávou, 1 šálek vařených fazolí, jakéhokoliv druhu, 1 stroužek utřeného česneku, 1 čl papriky, 1 pl sójové omáčky tamari

Všechny ingredience smíchejte ve velkém hrnci. Dejte pod pokličku, přiveďte do varu, ztlumte teplotu a vařte na mírném plameni asi 20 minut, dokud se nevstřebá všechna tekutina. 📺

10.–17. 4.
penzion Borůvka,
Špindlerův Mlýn,
Krkonoše

8.–15. 5.
penzion Babůrek,
Nové Hutě,
Šumava

5.–12. 6.
penzion Hájenka,
Rezek, Krkonoše

3.–10. 7.
hotel Maxov,
Dolní Maxov,
Jizerské hory

7.–14. 8.
penzion Babůrek,
Nové Hutě,
Šumava

28. 8.–4. 9.
hotel Horník,
Tři Studně,
Vrchovina

25. 9.–2. 10.
penzion Hájenka,
Rezek, Krkonoše

☎ 800 105 555

NEWSTART 2011

masáže / přednášky / vodoléčba
škola vaření / rehabilitační cvičení
vegetariánská strava

Rekondiční pobyt zdravého životního stylu

CountryLife
k pramenům zdraví

Úvod ▼ BIO e-shop ▼ Bioprodejny

Nakupujte biopotraviny z pohodlí svého domova.

www.countrylife.cz

Klub zdraví Country Life

Milí přátelé,
srdečně vás zveme na další setkávání Klubu zdraví Country Life.

Návštěvníci mohou v podzimním běhu přednášek proniknout do tajů i jednoduchosti a krásy zdravé výživy. Po přednášce je možnost kladení otázek a diskuse. Součástí každého setkání je krátká škola vaření a ochutnávka, které jsou prezentované lektorkou Libuší Malou.

Bližší informace o programu...

V hlavní roli zdravá výživa

2. listopadu

Mléčné výrobky, vejce a lidské zdraví
Aneb Proč 3,5 je někdy rovno padesáti

16. listopadu

Zdravá strava vylučuje většinu tuků
aneb Proč dívky dnes dospívají rychleji

30. listopadu

Čím jsou vinny bílkoviny
aneb Proč Eskymáci trpí osteoporózou

14. prosince

„Cukry“ ano, cukry ne...
aneb Proč sladkosti patří na vánoční stůl

*Cyklem provází šéfredaktor časopisu
Prameny zdraví, ing. Robert Žižka.*

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

Současně zveme na pravidelná sobotní setkávání od 10.00 v restauraci Country Life (vstup vchodem z Michalské ulice).

Program: Společné zpívání a vyprávění, zdravotní okénko pro tělo, duši i ducha, diskuse, ztišení, myšlenka týdne.



Milí čtenáři!

Věříme, že vítáte nový formát, grafický design a profesionálnější zpracování našeho časopisu.

Robert Žižka, manažer zdravotně-osvětových aktivit Společnosti Prameny zdraví

Od nového roku chystáme navíc několik nových rubrik a rozšíření časopisu o čtyři strany. I nadále nehodláme poskytovat prostor komerční inzerci a naopak chceme stále přicházet s těmi nejlepšími, dobře podloženými informacemi pro vaše úplné zdraví. Potěší nás, pokud nám zavoláte či napíšete, jaká zlepšení byste ještě v Pramenech zdraví uvítali. – Děkujeme, že nás čtete!

Předplatné jako dárek

Vánoce jsou skvělou příležitostí udělat někomu radost pěkným dárkem. Proč nedarovat celoroční předplatné Pramenů zdraví? Stačí zavolat do redakce na naši bezplatnou telefonní linku 800 105 555.

To by mne nikdy nenapadlo...

Sedmi týdenních rekondičních pobytů NEWSTART, které Společnost Prameny zdraví v letošním roce uspořádala, se zúčastnilo celkem 268 dospělých hostů. Za všechny uvádíme aspoň jednu reakci, a to z posledního pobytu na přelomu září a října. Email, který dorazil, nám udělal velkou radost!

„Vážený pane řediteli,
ráda bych vám poděkovala za rekondiční pobyt v hotelu Horník. Byla jsem na tom zdravotně velice špatně a účast na této rekondici jsem tak trochu nebrala vážně – i když to byla taková má poslední zkouška, jestli se dá něco změnit stravou.

Čtu váš časopis Prameny zdraví a již delší dobu o pobytech vím, ale nikdy mě nenapadlo, že během osmi dní se mé hodnoty cukru, váhy a celkového pocitu tak zlepší.

Lidé, kteří se o nás starali, byli nesmírně pozitivní, milí a ochotní. Jídlo naprosto skvělé. Nejsem zvyklá někam takhle psát. Ale to, co za změnu se se mnou stalo během tak krátké doby, je

prostě nepochopitelné. Díky vám a tomu, co děláte, mám znovu chuť do života.

Jsem vedoucí Klubu Zvonek pro onkologicky nemocné lidi. Dnes jsem jim všem povídala o té úžasné přeměně, která mě potkala. Myslím, že to také vyzkouší a že jim to pomůže získat ztracenou energii. A věřte, že to nejsou jen fráze. Proto děkuji, děkuji z celého srdce.

Přeji vám hodně úspěchů – i tak šikovných, milých a skvělých lidí jako byli ti, kteří se o nás starali.“ – Jarmila Dolejší, Beroun

Realizační tým NEWSTART chystá i na příští rok bohatý program rekondičních pobytů (termíny na protější stránce). Bližší informace a přihlášky na tel. číslo 311 712 464 nebo 800 105 555.

Prevence je lepší než léčba

Radost nám dělá také náš informační webový server www.magazinzdрави.cz, který prošel na začátku roku důkladnou rekonstrukcí. Díky ní i SEO optimalizaci jej v průměru dnes denně navštíví již skoro 700 návštěvníků.

V naší databázi se nachází 3 750 článků, které jsou řazeny do sedmi základních rubrik (nemoci, strava, vztahy, zdraví, životospráva...) a sedmi kategorií – recepty, studie, články, poradna výživy, rady lékaře, encyklopedie a poradna pro duševní zdraví.

Návštěvníci zde naleznou mj. skoro tisícovku čistě vegetariánských receptů, více než devět set vědeckých studií dokumentujících vztah mezi životním stylem a zdravím a mnoho dalších zajímavostí.

Databáze se dá snadno prohledávat. Máte-li nějaký zdravotní problém, neváhejte, u nás naleznete kvalifikovanou a vědecky podloženou odpověď.

Na serveru přibývají denně nové články. Doporučte svým přátelům – prevence je lepší než léčba. 📧

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART 2011

- 10.–17. 4. penzion Borůvka (20), Špindlerův Mlýn, Krkonoše
- 8.–15. 5. penzion Babůrek (40), Nové Hutě, Šumava
- 5.–12. 6. penzion Hájenka (35), Rezek, Krkonoše
- 3.–10. 7. hotel Maxov (55), Dolní Maxov, Jizerské hory
- 7.–14. 8. penzion Babůrek (40), Nové Hutě, Šumava
28. 8.–4. 9. hotel Horník (60), Tři Studně, Vrchovina
25. 9.–2. 10. penzion Hájenka (35), Rezek, Krkonoše

Čísla v závorkách znamenají maximální počet hostů.

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Adresa:

Telefon domů/do zaměstnání:

Hlavní zdravotní problémy:

Přihlášky:

Společnost Prameny zdraví, Nenačovice 87, 266 01 Beroun 1 (poštou)
newstart@countrylife.cz (e-mailem)
tel. 311 712 464, 800 105 555 (telefonicky)

Otevřeno V Country Life

Melantrichova 15, Praha 1

Prodejna:

Po–Čt 8.30–19

Pá 8.30–15

Ne 11–18

Restaurace:

Po–Čt 10.30–19.30

Pá 10.30–15

Ne 12–18

Prodejna kosmetiky:

Po–Čt 10–18

Pá 9–15

Jungmannova 1, Praha 1

Obchod, občerstvení:

Po–Čt 8.30–18

Pá 8.30–15

Čs. armády 30, Praha 6

Obchod:

Po–Čt 8.30–18.30

Pá 8.30–15

Restaurace:

Po–Čt 8.30–16

Pá 8.30–15

**Vzorková prodejna
velkoobchodu ARCHA,
Nenačovice 87**

8–12.30, 13–16

(středa do 19,

pátek do 14 hod.)

Objednávám závazné předplatné časopisu zdravého životního stylu

prameny zdraví

za částku 234 Kč/roční předplatné (č. 1–6/2011) – včetně poštovného

Prosím o zaslání na následující adresu:

Jméno a příjmení:

Adresa:

Předplatné:

Společnost Prameny zdraví, Nenačovice 87, 266 01 Beroun 1 (poštou)
prameny.zdravi@countrylife.cz (e-mailem)
tel. 311 712 464, 800 105 555 (telefonicky)

Na Slovensku rozesílá T. Karenová, Púpavova 2, 841 04 Bratislava,
tel. 0907 759 250, e-mail: takarenova@gmail.com

www.magazinzdрави.cz

prameny zdraví

časopis pro zdravou výživu
a harmonický životní styl

Společnost Prameny zdraví
Nenačovice 87
266 01 p. Beroun 1
prameny.zdravi@countrylife.cz
tel.: 311 712 464
www.magazinzdрави.cz

šéfredaktor: ing. Robert Žižka
ilustrace: Olga Pazerini
grafická úprava a sazba:
Robert Prokopec, DiS.
registrační číslo MK ČR E7115
ISSN 1803-5973

Ochutnejte oves jinak

novinka

nová řada ovesných nápojů v biokvalitě



- 100% rostlinné
- z těch nejlepších surovin
- chutná alternativa mléka a sójových nápojů
- jedny z nejkvalitnějších ovesných nápojů na evropském trhu

OATLY

Výrobky Oatly můžete zakoupit v prodejnách Country Life, v dalších obchodech se zdravou výživou nebo v e-shopu www.countrylife.cz.



prameny zdraví

časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

Nenačovice 87
266 01 Beroun 1
tel.: 311 712 464
e-mail: prameny.zdravi@countrylife.cz

OP

12209/2005
267 12 Loděnice