



# prameny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

## TŘEŠNIČKY NA DORTU

*Žena, která konzumuje běžnou (českou) stravu, může snadno získávat až 50 procent kalorií ve formě tuku. McDougallova dieta nabízí pouhých 5 procent kalorií ve formě tuku. Při rakovině prsu to může znamenat obrovský rozdíl v době, kterou budete žít.*

Kdybch vás však měl nechat u toho, že snížení množství tuku ve stravě je vše, co můžete v oblasti zlepšení jídelníčku udělat, poskytnul bych vám podobnou medvědí službu, jako řada mých kolegů lékařů, kteří problematiku stravy vůbec nezmiňují.

Můžete totiž snížit množství tuku ve své stravě, ale přitom stále ještě konzumovat

### Z OBSAHU:

ADAPTACE NA STRES.....	4
REVMATOIDNÍ ARTRITIDA .....	8
KMÍN PROTI RAKOVINĚ .....	9
DESET KROKŮ KE ZMĚNĚ.....	10
KUKUŘICE .....	11
ROZŠÍŘENÍ ZÁVISLOSTÍ.....	12
RYBÍ SOUVISLOSTI.....	13
JAHODY A ČOKOLÁDA .....	14
ODLIŠNOSTI V LÁSCE.....	15
NENÁPADNÉ PLODY .....	16

potraviny, které k rakovině prsu přispívají. Chcete-li napomoci prodloužení života, musíte udělat více, než jen snížit tuk ve stravě. Musíte také jíst zeleninu, celé zrna a přiměřená množství ovoce. Důvod je jednoduchý: v rostlinných potravinách se nacházejí látky, které bojují proti rakovině.



© iStockPhoto/1001rights

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

Existuje stará legenda, kterou vyprávějí původní obyvatelé Ameriky a která popisuje, jak si rostlinné království jednoho dne uvědomilo, že živočišné potraviny jsou pro člověka škodlivé, a tak rostliny daly dohromady výbor, který měl rozhodnout, co dělat. Po dlouhé diskusi se rostliny rozhodly začít produkovat látky, které by nemoci způsobené živočišnými potravinami léčily a vracely lidem zdraví. Tento příběh je součástí mytologie, která obklopuje zrod léčeni bylinkami u původních Američanů.

Skutečností je, že čím více vědci rostliny studují, tím více si uvědomují, jak silné léčivé vlastnosti rostliny mají. Rovněž si uvědomují, že v porozumění záhadám, které leží v rostlinných potravinách, je věda zatím jenom na povrchu věci. Rostliny obsahují látky, které zlepšují imunitní funkce, bojují proti rakovině a zpomalují proces stárnutí. V pouhé jedné rostlině, jako je např. brokolice, jsou doslova stovky chemických látek, které napomáhají zdraví. Vědci si uvědomují, že funkci většiny z nich nerozumí.

Rakovina je působena tvorbou volných radikálů, neboli procesem, kterému se říká oxidace. Tuk je hlavním zdrojem oxidace. Na druhé straně rostlinné potraviny obsahují látky, které dokáží zpomalit oxidační procesy a v některých případech je na krátkou dobu zcela zastavit. Pouze rostlinné potraviny obsahují významná množství široké škály antioxidantů, zvláště betakarotenu a vitaminů C a E.

Ve studii publikované 20. března 1996 v časopise *Journal of the National Cancer Institute*, vědci zjistili, že ženy, které jedly denně více než pět porcí zeleniny, měly poloviční riziko rakoviny prsu oproti ženám, které konzumovaly méně než tři porce zeleniny denně.

„Dříve jsme si mysleli, že se jedná o nějaký určitý minerál nebo vitamin nebo antioxidant,“ řekl John Pierce, Ph.D, vedoucí oddělení prevence rakoviny na *University of San Diego Cancer Center*, při nedávném interview. „Dnes víme, že se jedná o komplexnější záležitost. Ve skutečnosti účinkuje celá řada látek jako v polévce se slabými antikarcinogeny. Chcete-li mít maximální prospěch, musíte sníst celou polévku.“

### **Proti rakovině s antioxidanty**

Vědci z *Queen Elizabeth II Medical Center* v Austrálii studovali skupinu 103 žen s rakovinou prsu, aby zjistili, jaký (pokud vůbec nějaký) účinek na dobu jejich života má spotřeba betakarotenu. Ženy rozdělili do tří skupin, v závislosti na tom, kolik betakarotenu (z rostlinných zdrojů) denně konzumovaly. Poté ženy sledovali po dobu v průměru sedmi let. Vědci zjistili, že ve

skupině s nevyšším příjmem betakarotenu zemřela pouze jedna žena. V prostřední skupině zemřelo osm žen a ve skupině s nejnižším příjmem betakarotenu zemřelo během oněch sedmi let dvanáct žen.

Vědci, kteří publikovali své poznatky v roce 1994 v časopise *British Journal of Cancer*, došli k závěru, že výsledky mohou být důsledkem protirakovinných účinků betakarotenu, anebo možná tento vitamin účinkoval jako marker některé jiné látky s účinky proti rakovině, která se nachází v ovoci a zelenině. Vzhledem k tomu, že vyšší koncentrace betakarotenu jsou spojovány se stravou, která obsahuje relativně hodně rostlinných produktů a málo tuku, vědci rovněž spekulovali nad tím, že k prodloužení života mohlo docházet v důsledku stravy s nízkým obsahem tuku.

Podobně i další výzkum nasvědčuje tomu, že betakarotén je potenciálně látkou, která je schopná bojovat proti rakovině, a to zvláště, pochází-li z rostlinných zdrojů, v protikladu k braní vitaminových doplňků. Studie ukázaly, že betakarotén povzbuzuje makrofágy k pohlcování (neboli fagocytóze) rakovinných buněk. Rovněž zapřičiňuje to, že makrofágy produkují „tumor necrosis factor“, což je chemikálie, která je schopná ničit jak rakovinné buňky, tak nádory.

Studie publikovaná v lékařském časopise *Cancer* ukázala, že betakarotén zvyšoval procentuální množství lymfocytů a NK buněk (přirození zabijáci) u mužů s rakovinou. Vědci zjistili, že betakarotén významně zlepšoval schopnost NK buněk zabíjet rakovinné buňky.

Velká populační studie vypracovaná vědci z *Cornell University* na 6 500 Číňanech zjistila, že každodenní spotřeba potravin bohatých na betakarotén souvisela s nižším výskytem některých

druhů rakoviny, zvláště se jednalo o rakovinu žaludku.

### **S fytoestrogeny proti rakovině**

V dubnu 1993 byla v *Proceedings of the National Academy of Science* zveřejněna zpráva, že určitá látka v sójových bobech a výrobcích ze sójových bobů blokuje zásobení nádorů krví, čímž znemožňuje, aby se jim dostalo potřebného kyslíku a výživy. Ona látka, kterou je fytoestrogen zvaný *genistein*, toho dosahuje tím, že brání angiogenezi, což je proces, pomocí kterého se krevní cévy připojují k nádoru. Rakovinné buňky a nádory potřebují, jako kterékoliv jiné buňky či tkáně lidského těla, kyslík a výživu k tomu, aby mohly přežít. Tímto způsobem pomáhá *genistein* ničit rakovinu.

Vědci uvedli do *New York Times*, že objevení *genisteinu* by mohlo „mít značný dopad jak pro prevenci, tak pro léčení mnoha typů nádorů, včetně rakoviny prsu, prostaty a mozku.“

Po studování účinků fytoestrogenů na nádory prsu uvedl vědec *David Ingram* 4. října 1997 v časopise *Lancet* „podstatné snížení rizika rakoviny prsu u žen s vysokým příjmem (zjišťovaným z vyloučeného množství) fytoestrogenů.“

*Ingram* ženy s rakovinou prsu důkladně vyzpovídal, poté od nich odebíral vzorky moči a krve, ve kterých zjišťoval množství fytoestrogenů. Následně porovnával ženy s vysokou hladinou fytoestrogenů se 144 ženami, které rovněž trpěly rakovinou prsu.

Zjistil, že u žen s vysokou hladinou fytoestrogenů bylo riziko onemocnění rakovinou prsu třetinové až čtvrtinové oproti ženám s nízkými hladinami fytoestrogenů.

Do dnešního dne bylo v lidské moči identifikováno něco přes patnáct fytoestrogenů. Tyto látky, které pocházejí všechny z rostlinných (a jedlých) zdrojů, byly rozděleny do dvou hlavních skupin: na isoflavonoidy a lig-



## V pouhé jedné rostlině, jako je např. brokolice, jsou doslova stovky chemických látek, které napomáhají zdraví.

nany. Isoflavonoidy se nacházejí hlavně v nefermentovaných sójových výrobcích, zatímco lignany se nacházejí ve vláknině mnoha rostlinných potravin, včetně celých zrn, lesních plodů, ovoce a zeleniny. Zvláště bohatým zdrojem se ukázalo být lněné semínko.

Fytoestrogeny, které mají chemickou strukturu podobnou estrogenu a v těle účinkují jako slabší forma estrogenu, okupují buněčné receptory estrogenu. Zde brání připojení mnohem silnějších a nemoc způsobujících estrogenů vytvářených vaječníky ženy a jejími tukovými buňkami. Vzhledem k tomu, že tyto rostlinné estrogény nezpůsobují rakovinu a ve skutečnosti chrání buňky těla před rakovinou vyvolávajícími účinky estrogenů, pohlíží se na rostlinné estrogény jako na látky s velmi ochrannými protirakovinnými účinky.

Asijské národy, které se žijí převážně rostlinnou stravou, konzumují velká množství fytoestrogenů, zvláště ze sójových bobů a výrobků z nich. To je jedním z důvodů, o kterých se předpokládá, že stojí v pozadí jejich nižšího výskytu rakoviny prsu. Tyto fytoestrogeny mimochodem mají i významný ochranný účinek na tělo muže, u kterého snižují riziko rakoviny prostaty.

Protože se ukazuje, že fytoestrogeny jsou důležitými pomocníky v boji proti rakovině, dochází nyní k jejich extrahování z rostlin a podávání v pilulkách. Nikdo však neví, jaké účinky, pokud vůbec nějaké, mají tyto chemické látky na lidské tělo, jakmile jsou jednou vyňaty z rostliny, ve které se nacházejí, z prostředí neuvěřitelné sestavy vitaminů, minerálů a dalších látek, které je za normálních okolností doprovázejí.

Čím více toho zjišťujeme o přírodě, tím lépe si uvědomujeme, že všechno v přirozeném životním prostředí, včetně naší stravy, je přesně vyladěným ekosystémem, který přináší ohromující množství prvků v perfektní harmonii. Pokud z rostliny vyjmete jednu živinu nebo chemickou látku, měníte tím jak rostlinu, tak látku, o kterou jste rostlinu obrali. Jakmile je nějaký fytoestrogen extrahován z rostliny, může být pro lidské zdraví k ničemu nebo může být dokonce škodlivý. Nikdo to v současné době neví. Co ale víme, to je, že když lidé konzumují vitaminy, minerály a fytoestrogeny v přirozeném stavu, v rostlinách, napomáhá to

jejich dobrému zdraví – a jejich schopnost bojovat s rakovinou prsu se dramaticky zvětšuje. Proto doporučuji všem svým čtenářům, aby konzumovali živiny a fytochemikálie v přirozeném balení – v podobě škrobovin, zeleniny a ovoce.

### **Prospěšné účinky konzumace zelené listové zeleniny**

Podobně jako boby a další potraviny, které obsahují fytoestrogeny, i brokolice a další zelená listová zelenina obsahují látky, které zřejmě chrání (a dokonce i zne-možňují jejich růst) před tvorbou nádorů, a to zvláště rakoviny prsu. Vědci zjistili, že brokolice, zelí, kapusta či růžičková kapusta (tedy hlavně zelenina z rodu křížatých) obsahuje skupinu látek, kterým se říká *indoly* a které mohou bránit estrogenu, jenž zapříčiňuje vznik nádorů, v tom, aby si vzal na mušku prs. Ve studiích na zvířatech se ukázalo, že tato zelenina spouští do chodu enzymy, které brání vystavení karcinogenům. Obsahuje rovněž *sulforanfan*, což je další látka, která působí proti rakovině. Sulforanfanu se dostalo renomé „hlavního a velmi silného“ prostředku pro detoxikaci tkání a krve a k napomáhání produkce enzymů bránících vzniku rakoviny.

### **Proti rakovině s vlákninou**

Pokud jíte širokou škálu rostlinných potravin, získáváte množství vlákniny, která je pro ženu s rakovinou prsu zcela nezbytná. Jedním z klíčů, jak si prodloužit život a dokonce i přemoci tuto chorobu, je snížit svoji hladinu estrogenů. Jedním z nejlepších způsobů, jak toho lze dosáhnout, je konzumovat množství vlákniny. Studie publikovaná v *American Journal of Clinical Nutrition* ukázala, že každodenní konzumace 30 gramů vlákniny sníží hladinu estrogenů o 20 procent. Takový pokles hladiny estrogenů znamená dramatické snížení množství jedné z nejdůležitějších pohonných látek rakoviny – a pomůže tak (přínejmenším) zpomalit její růst.

Pravděpodobnost toho, že nalezený nádor v prsu bude malý (méně než 2 centimetry), se v porovnání s pravděpodobností toho, že nádor bude velký, významně zvyšuje, když žena konzumuje stravu s vysokým obsahem vlákniny – to jsou výsledky studie zveřejněné v roce 1989 v časopise *Journal of the National Cancer Institute*. Menší nádory se spíše omezují pouze na prs, je vyšší pravděpodobnost, že se jedná o rané stadium onemocnění, a obecně jsou méně agresivní.

### **Proti rakovině pohybem a změnou životního stylu**

Pravidelný pohyb nezávisle snižuje hladinu estrogenů, zatímco konzumace alkoholu ji zvyšuje. Jak pravidelný pohyb, tak vyloučení alkoholu prodlužují život žen

s rakovinou prsu. Není asi ani třeba říkat, že podobně působí i vystříhání se kouření. V prsních tekutinách byly zjištěny chemické látky produkované spotřebou tabáku, které způsobují rakovinu.

### **Sociální opora prodlužuje život**

V roce 1989 si získali značnou pozornost médií dr. David Spiegel a jeho kolega PhDr. James L. Spira, když zveřejnili, že ženy s pokročilou rakovinou prsu, které se staly členkami podpůrné skupiny, žily dvakrát tak dlouho než ženy, které se členkami takové skupiny nestaly.

Sociální podpůrné skupiny se ukazují být zvláště účinné při zvyšování kvality života,



schopnosti vyrovnávat se s onemocněním a při snižování hladiny úzkosti a deprese. Velmi často poskytují lidem, kteří sdílejí podobný osud, jako je např. rakovina, útěchu, pocit porozumění a dobrou informovanost. Současně vytvářejí předpoklady pro diskutování emocionálních dopadů onemocnění, různých rodinných problémů onemocnění způsobených, jako je např. problém v intimní oblasti, a běžného pocitu izolace a stigma, které často závažné choroby provázejí. Obecně se dá říct, že činnost podpůrných skupin má u zúčastněných za následek snížení počtu návštěv u lékaře či v nemocnici.

Sandra Levy sledovala s kolegy po sedm let skupinu žen s ranou rakovinou prsu. Zjistila, že sociální opora předznamenávala jak vyšší aktivitu NK buněk („přirození zabijáci“), tak rychlost, s jakou nemoc při opětovném výskytu postupovala. Ženy s vyšší aktivitou NK buněk měli buď pozdější opětovný výskyt nemoci anebo se jim nemoc vůbec nevrátila.

Vedle konzumování potravy založené na škrobovinách, pravidelné každodenní pohybové aktivity, vyloučení alkoholu a vyhýbání se kouření cigaret, je dalším nejlepším opatřením, které můžete pro sebe udělat, stát se členkou některé podpůrné skupiny v boji proti rakovině. □

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

# CUKETA

Cuketa na první pohled vypadá jako velká okurka, i když z botanického hlediska je mnohem bližší dýni.

I její bílá dužina svým vzhledem připomíná dužinu okurky, ale má o něco tvrdší konzistenci. Díky své lahodné chuti (připomínající vlašské ořechy) a dietetickým vlastnostem patří cuketa k velmi významným druhům zeleniny.



Přestože je cuketa druh tykve, má své specifické vlastnosti. Obsahuje stejně bílkovin jako dýně, ale na rozdíl od jiných druhů tykvové zeleniny má jen málo betakarotenu, prekursoru vitamínu A. Cuketa má velmi málo tuků, sodíku a kalorií a dýně ještě méně.

Cuketa je pozoruhodná svým změkčujícím a zklidňujícím účinkem, který je způsoben obsahem rozpustné vlákniny, a je též mírně močopudná.

Prospívá při dyspepsii (porucha trávení), gastritidě, dráždivém tračníku, kolitidě (zánět tlustého střeva).

Cukety můžeme konzumovat vařené na různé způsoby. Dají se i smažit, i když potom obsahují příliš mnoho oleje. Cuketu je možno kombinovat s rajčaty, protože obě plodiny jsou lehce stravitelné a mírně diuretické. Používají se při redukčních dietách.

Pyré: Najemno nakrájené cukety uvaříme v mírně zředěném mléku či v nápoji ze sóji a následně je rozmixujeme. Vzniklé pyré můžeme zahustit kukuřičným škrobem. □

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

# ADAPTACE NA STRES

*Dvě možné strategie boje proti stresu znázorním na hypotetické situaci. Představte si, že se do vedlejšího bytu nastěhuje nový soused.*

Odbočíte ze své pravidelné cesty, abyste ho přivítali. Zazvoníte u jeho dveří, srdečně ho přivítáte, podáte mu čerstvě upečené koláče a nabídnete mu pomoc při stěhování.

On však místo toho, aby měl radost, odmítne vaše koláče i nabídku pomoci. Nevrlé zareaguje: „Hm, tak vy jste můj soused? No, když si nebudeme lézt vzájemně do cesty, tak budeme dobře vycházet.“ A zklapne za sebou dveře.

Ještě večer, když jako obvykle o půlnoci uléháte do postele, jste na souseda našťavný. Náladu vám nezvedne ani ohlušující rocková hudba, která vás ve čtyři ráno vytrhne ze spaní. Nový soused! Navzdory rozčilení se rozhodnete zachovat si chladnou hlavu a poslechnout jeho radu: „Nebudeme si lézt vzájemně do cesty“. Po několika takových nedobrovolných probuzeních ve čtyři ráno si uvědomíte, že do vašeho života vstoupil velký stresor. Co uděláte?

Máte dvě možnosti: 1) stresoru se buď vyhnete či ho odstraníte; 2) zdravě se mu přizpůsobíte. V prvním případě byste zřejmě zavolali majiteli domu, popsali mu problém a požádali ho, aby sousedovi domluvil. Nebo byste mohli souseda oslovit sami. Pokud byste nechtěli vyvolávat další konflikty, ale přesto se chtěli vyhnout stresoru, museli byste se zřejmě odstěhovat. Tato řešení však nemusí fungovat; mimo to, každé z nich nese s sebou určitá rizika – potenciální zdroje dalšího stresu.

Pokud zvolíte druhou možnost – cestu zdravé adaptace – budete reagovat tak, aby stresor působil ve váš prospěch. Řeknete si, že chodit spát v deset večer (a přizpůsobíte tomu také váš program). Rozhodnete se využít rockovou hudbu ve čtyři ráno jako budíček, i když tenhle druh hudby není zrovna vašim oblíbeným žánrem. Když se vzbudíte, přejdete do nejtíšího pokoje a něco si chvíli přečtete pro svou duši, můžete se modlit a meditovat. Pak si zacvičíte (však už to bylo potřeba), následovat bude sprcha a dobrá snídaně. A ještě vám zbude dostatek času, abyste přišli včas do práce.

Ať už se vám zdá vstávání ve čtyři ráno jako dobré řešení, nebo ne, je to pěkná ilustrace zdravé adaptace. Pozitivního přizpůsobení se stresoru dosáhnete do té míry, do jaké budete schopni stresor přijmout a využít ve svůj prospěch. Zdravá adaptace neznamená stresor ignorovat! Když vás probudí rocková hudba, těžko ji budete ignorovat. I kdybyste dokázali za doprovodu hlučné hudby přerušovaně spát, budete nejspíše frustrováni, protože vás narušený spánek dostatečně neobčerství.

Zapamatujte si, že nevímat si stresoru je téměř v každém případě nezdravé. Jistě, pokud už jste natolik vystresovaní (ať už sociálně, duševně či duchovně), že nevidíte konstruktivní řešení, chvilkové ignorování stresoru vám dovolí přejít z poplašeného stadia stresu do stadia odolávání. Přitom se můžete poohlédnout po konstruktivnějším způsobu adaptace. Jde-li však o fyzické stresory – jako je hluk, hlasitá hudba nebo bolest způsobená nemocí – většinou je ignorovat nelze.

Existují i jiné (poměrně časté) nezdravé způsoby, jak se vypořádat se stresorem. Jedním z nich je útek. Ve čtyři ráno zvednete telefonní sluchátko a zavoláte do cestovní kanceláře s celodenním provo-



zem. Impulzivně si objednáte dovolenou na Tahiti.

Když pak budete na exotické pláži nasařovat sluncem prohřátý vzduch, pomyslíte si, že útek byl skvělé řešení. Máte pokoj od divokého souseda a cítíte se výborně. Avšak dříve či později se vrátíte domů, ranní koncerty pokračují se stejnou intenzitou jako dříve a realita na vás začne znovu doléhat. Pro neomluvenou absenci vás vyhodí z práce a kromě toho vám přijde výpis kreditní karty za „výlet“. Zanedlouho je vaše hladina stresu vyšší než před dovolenou.

Útek skutečně není optimálním způsobem jak reagovat na stresor. Může si na vašem zdraví vybrat daň, která bude vyšší než při původním stresoru. Brát útek jako jedinou možnou strategii je sice nejjednodušší, avšak konečný výsledek může být zdrcující. Mnozí chápou útek jako ignorování stresoru. Pokud stresor tiše ignorujete a zůstáváte v prostředí, kde na vás působí, neřešíte ho. Dál působí na vaše zdraví, a nezáleží na tom, zda máte či nemáte pocit, že ho ignorujete. Pokud utečete z dosahu jeho působení, vaše tělo si trochu odpočine. Dovolena na Tahiti je toho dobrým příkladem. Protože však byl útek impulzivní, zaplatíte za něj více, než kdybyste nikam nejeli.

Útek se často odehrává pouze na duševní úrovni, jako forma ignorace stresoru. Člověk zůstává v jeho přítomnosti a pokouší se na něj zapomenout tím, že zaměstnává svoji mysl něčím jiným. Útek může mít mnoho podob: od sledování televize až po popíjení alkoholu. Důsledky útěku jsou mnohdy horší než snaha stresor ignorovat. Protože jste stále v jeho dosahu, účinky stresu na vaše tělo přetrvávají a únikové cesty škodí vašemu tělu i mysli, protože odčerpávají vaše zdroje. Chci být ještě konkrétnější – alkohol poškozuje čelní lalok předního mozku, ve kterém sídlí centrum rozhodování a konstruktivních řešení. Sledování televize zase bere čas takovým činnostem, jako je cvičení, které by pomohlo zlepšit vaše rezervy odolnosti potřebné ke zvládnutí stresu. O významu cvičení při odbourávání stresu se dočtete dále.

Vyhnout se stresoru nebo ho odstranit je v některých případech poměrně snadné, jindy to však může být velmi těžké nebo zcela nemožné. Vezměme si za příklad člověka, který je závislý na nikotinu. Bill si po třech neúspěšných pokusech přestat s kouřením uvědomil, že si zapálí vždycky ve chvíli, když po práci zajde do hospody na pár skleniček. Pochopil, že alkohol v hospodě je pro něho stresorem. Když nic jiného, podkopává jeho rozhodnutí přestat kouřit. Nejsou-li jeho návštěvy hospody příliš časté, může být úplně vyhnout se tomuto pochybnému prostředí poměrně snadné.

Dalším příkladem může být Sue. Má problémy s kolegyní v práci. Přestože má



Alice v podniku stejné postavení jako Sue, napětí mezi nimi je očividné. Málokdy proběhne jednání bez toho, že by se vzájemně slovně nenapadly a „neshazovaly“. Vyřešit tuto kritickou situaci je zřejmě těžší než Billův problém s kouřením, protože Sue nemůže stresor odstranit ani se mu na pracovišti úplně vyhnout. Může se pokusit zařídit, aby její kolegyně Alice dostala výpověď, to však bývá zdouhavý a náročný proces, který vyžaduje spoustu času i námahy – nemluvě o emocionálních ztrátách.

Nejrychlejším způsobem odstranění stresoru na pracovišti bývá výpověď. Někdy je také možné problém vyřešit přeložením na jiné místo. Pokud se lidé mají rozhodovat mezi výpovědí a snášením stresoru, často si vyberou to druhé. Důsledkem dlouhodobějšího snášení stresoru však mohou být velká tělesná i citová zranění.

Příběhy, které jsem uvedl, jen potvrzují skutečnost, jak potřebná je druhá možnost – zdravá adaptace.

Základem zdravé adaptace je vhodný plán a organizace, protože impulzivní řešení obvykle selžou, nebývají zdravá a ani nevedou ke změně. Příprava začíná prozkoumáním, zda je možné plánovanou strategii uskutečnit. Pokud se možnost jeví jako rozumná a reálná, můžete přejít k dalšímu kroku – určit optimální strategii pro konkrétní případ. Vhodný plán a organizace také pomáhají vyhnout se stresoru. Vzpomínáte si na situaci, kdy jste museli čelit velkým stresorům jen proto, že jste si něco dobře nenaplánovali? Například jste ve stresu, když jdete pozdě do práce, protože jste doma ve spěchu zapomněli důležité materiály a museli jste se pro ně vrátit.

Mluvili jsme o různých způsobech zvládnutí stresu – od jejich odstranění či ignorování až po optimální způsob, který spočívá v tom, že stresory „přinutíme“, aby „pracovaly pro nás“. Nelze-li z toho nic ve vašich specifických podmínkách uskutečnit, je tu našťásti ještě další, konstruktivní řešení s dlouhodobým účinkem. Nejúčinnější je změna životního stylu, která pomáhá eliminovat účinky stresu a umožňuje úspěšný život i v přítomnosti stresorů. □

**Ukázka z knihy dr. Neila Nedleyho „Život bez deprese“, kterou lze objednat na adrese [www.a-o.cz](http://www.a-o.cz).**

## Více pohybu nezlepšuje automaticky stravování

74 lidí s nadváhou či obezitou se zúčastnilo studie, v jejímž rámci byli náhodně rozděleni na skupinu, která se podrobila šestnáctiměsíčnímu programu pohybové aktivity, a na skupinu, která do své životosprávy více pohybu nezařadila.

Vědci předpokládali, že lidé, kteří začnou v důsledku pohybové aktivity vyčerpávat své tělesné zásoby energie (budou tedy pálit cukry), budou mít tendenci doplňovat je ze stravy – v podobě zvýšeného příjmu uhlohydrátů. To se však nepotvrdilo. Jídelníček se nezměnil a zastoupení uhlohydrátů a tuků ve stravě zůstalo prakticky stejné jako na počátku studie u obou skupin – jak cvičící, tak necvičící.

Muži v aktivní skupině častěji ztráceli na váze (oproti mužům v druhé, pasivní skupině), zatímco ženy v aktivní skupině nepřibíraly, ale ani nehubly (příčemž ženy v kontrolní, pasivní skupině naopak přibíraly).

*American Journal of Clinical Nutrition, November 2003*

## Neslyším tě!

Je překvapivé, že až šestnáct procent mladých Američanů trpí poškozením sluchu. Mezi rizikové faktory poškození sluchu patří vedle nadměrného vystavení nepřiměřené hladině hluku také kouření, vysoký krevní tlak a cukrovka.

*University of Kaliforniya, Berkeley, Wellness Letter*

## Hlídejte si dobu spánku

Výsledky nové studie ukázaly souvislost mezi krátkou dobou spánku a vysokým krevním tlakem. Výzkumníci analyzovali data od 4 810 účastníků – ve věku od 32 do 59 let – po dobu deseti let. U těch, kteří spali maximálně pět hodin, bylo více než dvojnásobné riziko onemocnění hypertenzí ve srovnání s těmi, kteří spali doporučených sedm až osm hodin. Delší spánek než osmihodinový však nepřinášel žádný prospěch.

Za normálních okolností během spánku klesá jak tepová frekvence, tak krevní tlak. Pokud se někomu dlouhodobě nedostává dostatku spánku, průměrný výkon srdce se zvyšuje, což může mít za následek změny na srdci i v cévách.

Dr. J. E. Gangwisch, vedoucí studie vypracované na Columbia University Medical Center, říká: „Plnohodnotný spánek je pro dobré zdraví velmi důležitý.“

*Tufts University Health & Nutrition Letter*

### Jaká je optimální denní dávka soli?

Některá pozorování prováděná u živočichů člověku nejbližších, u vyšších primátů, ukázala, že jsou schopni bez viditelných obtíží žít při stravě, v níž celkový obsah sodíku je nepatrný. Je naprosto jasně dokumentováno, že čím nižší je spotřeba soli, tím nižší je výskyt vysokého krevního tlaku a tím nižší je výskyt vysokým krevním tlakem působených nemocí.

Optimální by tedy zřejmě byla strava s velmi nízkým podílem soli, ke které bychom dospěli třeba tak, že množství soli přidávané do potravin při průmyslovém zpracování i v domácnosti by se oproti současnosti snížilo řekněme na desetinu.

Podíváme-li se na doporučené denní dávky, zjistíme, že je tam „předepsána“ stále ještě neproporčně vysoká spotřeba sodíku. Např. podle amerických doporučení z roku 1980 je to 1,1–3,3g sodíku na den. To je sice méně než je běžný denní příjem, ale rozhodně to nepředstavuje optimum. Proč tu dochází k takovému rozporu? Uvědomme si, že doporučené denní dávky nikdy a nikde nebyly stanovovány jako dávky optimální. Autoři těchto doporučených dávek to také mnohokrát prohlásili. Jsou to dávky, při kterých běžný jedinec s vysokou pravděpodobností nebude trpět projevy nedostatku příslušné látky. Nezkoumá se ale přitom otázka, zda nebude trpět důsledky nadbytku příslušné látky. Je to tedy předem jednostranně stanovená hodnota, které bývá přisuzována nepřiměřená důležitost.

Kdyby byla stanovena ještě doporučená minimální dávka, tzn. dávka, jejíž výši by člověk neměl překračovat, aby si s vysokou pravděpodobností nepoškodil zdraví, potom by tato dávka – např. pro sodík – byla mnohem nižší než zmíněná běžně publikovaná hodnota.

Těmto dvěma požadavkům nelze vyhovět současně. Nelze současně minimalizovat škody z nadbytku a škody z nedostatku určité látky. Můžeme dělat celkovou minimalizaci. A v tom případě je doporučená výše spotřeby nižší, než jsou běžně uváděné doporučené dávky.

**Tomáš Husák,**  
odborník na zdravou výživu

## PODZEMNÍ PLOD

*Je velmi neobvyklé, a to dokonce i v rozmanitém světě rostlin, aby se plod vyvíjel pod zemí. U podzemnice olejné tomu ale tak je. Po oplodnění se semeník květu utáhne do země, kde dozraje.*

Nejedná se o kořen ani hlízu, ale o podzemní plod. Jelikož se burské oříšky řadí mezi luštěniny, jsou jejich plody lusky, v kterých se nacházejí jedlá semena.

Přestože někteří historici označují za zemi jejich původu Brazílii, či dokonce východní Asii, je jisté, že Karibové burské oříšky pěstovali již v dávné minulosti. I dnes jsou díky své chuti a výživným hodnotám velmi oblíbené.

Burské oříšky obsahují více živin než kterákoliv potravina živočišného původu včetně masa. V rostlinné říši se jim vyrovnají snad jen vlašské ořechy a mandle. Burské oříšky svým obsahem sacharidů, tuků, proteinů, vitamínu B<sub>1</sub>, C, E a niacinu, jakož i vápníku, hořčíku a draslíku, výrazně předčí maso a vejce. A navíc neobsahují cholesterol ani škodlivé množství nasycených mastných kyselin. Burské oříšky patří mezi potraviny, v nichž se nacházejí všechny základní živiny v nadprůměrném množství.

Burské oříšky obsahují nejvíce proteinů mezi všemi olejnatými ořechy a jsou jednou z potravin s nejvyšší koncentrací výživných látek rostlinného původu.

Z výše uvedených informací je zřejmé, že burské oříšky nemůžeme považovat za pochutinu k televizi. Takovéto ignorování jejich vysoké kalorické hodnoty (567 kcal/100g) by klidně mohlo způsobit obezitu. Také kdybychom jich naráz snědli velké množství a řádně je nepokousali, mohli bychom si přivodit bolesti žaludku a zpomalit trávení. Pokud se ale jedí s mírou a jen jako doplněk jiných pokrmů, organismus je dobře přijímá a lehce se vstřebávají.

Proteiny v burských oříšcích, jichž je až 26% celkové hmotnosti (maso nikdy nepřekročí 20%), jsou poměrně chudé na methionin, lysin, threonin. Chceme-li tělu zajistit všechny esenciální aminokyseliny, které organismus potřebuje k produkci plnohodnotných proteinů, měli bychom spolu s burskými oříšky konzumovat: celozrnné potraviny (velmi bohaté na methionin); luštěniny (bohaté na lysin a threonin); pivovarské kvasnice (bohaté na methionin a threonin).

**Burské oříšky obsahují více živin než kterákoliv potravina živočišného původu včetně masa.**



**BURSKE OŘÍŠKY OBSAHUJÍ ZE VŠECH POTRAVIN NEJVĚTŠÍ MNOŽSTVÍ NIACINU, LÁTKY ZNÁMÉ TĚŽ JAKO VITAMÍN B<sub>3</sub>, KTERÁ V ORGANISMU PŮSOBÍ JAKO KOENZYM A ULEHČUJE MNOHÉ CHEMICKÉ REAKCE, JEŽ JSOU DŮLEŽITÉ PŘI METABOLISMU SACHARIDŮ A TUKŮ.**



### PRAVIDELNÁ KONZUMACE BURSÝCH OŘÍŠKŮ UPEVŇUJE ZDRAVÍ POKOŽKY A SLIZNIC.

Tuky tvoří téměř polovinu hmotnosti burských oříšků a dá se z nich lisovat olej. Jsou vyváženou kombinací nenasycených mastných kyselin. Obsahují též významné množství esenciálních nenasycených linolových a linolenových mastných kyselin, které však organismus není schopen syntetizovat, a proto se musí dodávat pomocí jiných potravin.

Mastné kyseliny hrají důležitou roli při tvorbě a obnově pokožky a mozkových tkání. Důležité jsou i pro imunitní systém a srdeční metabolismus, protože jsou základním zdrojem energie srdečního svalu. Zatímco pro mozkovou činnost je nezbytná zejména glukóza, srdce potřebuje mastné kyseliny, aby mělo dostatek energie pro plnění své funkce.

Burské oříšky obsahují značné množství sacharidů (až 8 %), zejména škrobu a maltózy. Z toho důvodu je dobré je řádně rozkousat, aby enzym ptyalin obsažený ve slinách mohl usnadnit trávení. V případě, že se do tlustého střeva dostanou nedostatečně natrávené, kvasí a způsobují plynatost.

Burské oříšky obsahují i vitaminy skupiny B (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> a B<sub>6</sub>) a malý podíl vitamínu A a C. Za zmínku stojí i obsah vitamínu E (asi 9 mg/100 g), kterého je sice méně než ve slunečnicových semínkách, vlašských ořeších nebo mandlích, ale mnohem více než v másle (2 mg/100 g) nebo vejcích (1 mg/100 g), které patří k jeho nejbohatším zdrojům mezi potravinami živočišného původu.

Burské oříšky obsahují ze všech potravin největší množství niacinu, látky známé též jako vitamin B<sub>3</sub>, která v organismu působí jako koenzym a ulehčuje mnohé chemické reakce, jež jsou důležité při metabolismu sacharidů a tuků. Při těchto reakcích buňky získávají energii z živin. Nedostatek niacinu se projevuje suchou, popraskanou, zarudlou pokožkou, svalovou ochablostí a dyspepsií (porucha trávení) a v extrémních případech může dojít ke vzniku choroby známé jako pelagra, kterou charakterizují

tři „D“: dermatitida (červená popraskaná pokožka), diareja (průjem) a demence (těžká psychická porucha).

Burské oříšky jsou velmi bohaté na draslík, ale chudé na sodík (nejsou-li solené). Obsahují velké množství fosforu, vápníku, hořčíku a železa. Jsou jedinečným zdrojem stopových prvků, například zinku, mědi a manganu, kterých mají dokonce více než ryby či maso.

Jelikož jsou burské oříšky relativně chudé na celulózo- sacharidy (rostlinnou vlákninu), ve větším množství mohou způsobovat zácpu.

Pravidelná konzumace burských oříšků díky jejich vysokému obsahu niacinu a nenasycených mastných kyselin upevňuje zdraví pokožky a sliznic, protože obě látky podporují jejich buněčnou regeneraci.

Díky vysokému obsahu esenciálních mastných kyselin burské oříšky prospívají pacientům s poruchami srdeční činnosti. Mastné kyseliny jsou totiž základním zdrojem energie pro buňky srdečního svalu a pomáhají též snižovat hladinu cholesterolu v krvi, čímž zlepšují krevní oběh v koronárních arteriích.

Vyloupané burské oříšky stačí pražit 5 až 10 minut a nevylované 14 až 20 minut. Zdraví více prospívá, když se nesolí. Osmahlé na oleji jsou velmi chutné, ale obtížněji stravitelné. V syrovém stavu jsou velmi těžce stravitelné a některé druhy mají nepříjemnou chuť.

Arašídové máslo je v Severní Americe velmi oblíbené. Je to zdravá náhrada živočišného másla, protože obsahuje více živých látek (zejména vitamin B<sub>3</sub>) a snižuje hladinu cholesterolu. Arašídové máslo získáme tak, že burské oříšky mírně opražíme a potom je rozbijeme na stejnorodou kašovitou hmotu. Tento produkt je vhodnou náhražkou živočišného másla.

Arašídová moučka je bohatá na proteiny. V některých oblastech ji přidávají do pšeničné mouky a pečou z ní velmi výživný chléb a jiné výrobky.

Za studena lisovaný arašídový olej je čirý, tekutý a má lahodnou chuť, což značí, že je zdraví prospěšný. Naopak oleje, které nejsou kapalné, jsou zdraví škodlivé, protože se v nich nenasycené mastné kyseliny změnilly na nasycené (hydrogenované), a ztratily tak svoje dietetické účinky. Hodí se ke smažení, protože se přepaluje až při velmi vysokých teplotách. Je bohatý na nenasycené mastné kyseliny, a proto se dá používat i vnějšně, a sice na pleť při ekzémech, suché pokožce a dermatitidě všeobecně. □

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

## BIOPOTRAVINY? COUNTRY LIFE!

Melantrichova 15  
& Jungmannova 1, P-1  
Čs. armády 30, P-6  
Nenačovice 84

### Nebezpečné skryté tuky

Čím více času trávíte v autě, na pohovce nebo u počítače, tím více si zakládáte na tukový polštář v břišní krajině. Viscerální tuk – tedy tuk, který se nachází pod svaly vašeho břicha – produkuje hormony, jako jsou leptin, adiponektin a IGF (inzulínový růstový faktor), což může působit potíže. Jedná se o tuk, který je v těsném vztahu k cukrovce, srdečnímu onemocnění a rakovině tlustého střeva, jater, slinivky či ledvin.

Byla vypracována studie 175 mužů a žen s nadváhou. Všichni žili sedavým způsobem života. Jedna skupina začala chodit asi 19 kilometrů týdně, druhá skupina běhat asi 19 kilometrů týdně, třetí skupina běhat 32 kilometrů týdně. Čtvrtá skupina svůj způsob života nezměnila. Množství viscerálního tuku se snížilo o 7 procent u těch, kteří za týden uběhli 32 kilometrů; u těch, kteří uběhli nebo ušli za týden jen 19 kilometrů, se však nezměnilo. A jaké bylo největší překvapení? Množství viscerálního tuku u těch, kteří zůstali neaktivní, se zvýšilo o 9 procent.

Zdá se, že roli hraje, kolik kalorií při fyzické aktivitě spálíte. Důležitější než snížení množství viscerálního tuku však může pro mnohé být zeštíhlení pozadí...

Nutrition Action Health Letter

### Řekněte modlitbičku...

Věděli jste o tom, že existují dva základní typy modlitby? Prosebná modlitba, ve které rozmlouváme s Bohem, když mu chceme něco říct nebo jej o něco požádat – pro řadu lidí se jedná o jedinou modlitbu, kterou znají.

Oproti tomu při kontemplativní (rozjímavé) modlitbě je naším cílem otevřít svoji mysl tak, abychom mohli zakoušet Boží přítomnost.

Prosebná modlitba znamená mluvit, zatímco kontemplativní modlitba znamená naslouchat. Oba typy modlitby mají své místo a svoji hodnotu.

Mayo Clinic Health Letter Special Report

# REVMATOIDNÍ ARTRITIDA

*Revmatoidní artritida je celkové zánětlivé onemocnění pojivových tkání, nejčastěji se symetrickým postižením kloubů.*

Příčina onemocnění v podstatě není známa, ale předpokládá se, že tkví v poruchách imunitního systému. K bolestem kloubů se přidružuje ztuhlost, zvýšená teplota v kloubech, otoky, zarudnutí, vyčerpanost. Stav se vyvíjí do výrazných deformací kloubů. Někdy se přidružuje i anémie a úbytek hmotnosti. Onemocnění je nejčastější mezi 35.–45. rokem života a je 2–3krát častější u žen než u mužů. Nejčastěji jsou postiženy klouby rukou, lokty, kolena, články prstů. V 10–15% končí onemocnění částečnou nebo úplnou invaliditou.

## Léčba

1. Dieta s omezením tuků je nezbytná. Dr. Lucas z *Wayne State University School of Medicine* tvrdí, že u pacientů, kteří přísně dodržují dietu bez tuků, se mohou bolesti a otoky úplně ztratit.

2. Velmi užitečná je několikadenní hladovka, při níž se klouby vyčistí. Poté ovšem dodržování diety. Pokud se pacienti vrátí k původní nesprávné stravě, všechny potíže se vrátí.

3. Podle jedné studie až u 86% pacientů byla revmatoidní artritida spojena s alergií. Doporučují vyloučit všechny alergizující potraviny. Existuje mnoho druhů alergenů. U revmatoidní artritidy se jedná především o mléko, sójové výrobky, vejce, kávu a cukr.

4. Při léčbě anémie spojené s revmatoidní artritidou neužívejte lékárenské přípravky obsahující železo. Zhoršují záchvaty. Doporučují kopřivu pro velký obsah železa.

5. Kravské mléko patří mezi nejsilnější alergeny a má často přímý vztah k projevům nemoci a zhoršení zdravotního stavu pacientů. Vylučte ze svého jídelníčku na několik týdnů všechny výrobky z kravského mléka (mléko, jogurt, sýry, máslo) a budete překvapeni zlepšením zdravotního stavu.

6. Zvyšte podíl syrového ovoce a zeleniny ve stravě. Syrová zelenina a ovoce by měly pokrýt 20–30% celkové stravy. Taková strava pomůže vyčistit klouby a má pozitivní vliv také na imunitní systém.

7. Jednou z nejdůležitějších součástí léčby je cvičení. Cvičte hlavně ráno, kdy

jsou klouby ztuhlé a trvá několik minut až hodinu, než se klouby uvolní. Cvičení odstraňuje bolest a je prevencí vzniku deformací. Důležitý je také správný poměr mezi cvičením a odpočinkem. Nadměrné cvičení může způsobit zánět, nedostatek pohybu zvyšuje bolesti. Přestože se pacient často cítí unaven (vyčerpanost je všeobecný příznak nemoci), je nutné, aby se nevyhýbal pohybu a postupně při cvičení zvyšoval námahu. Z následujících cviků provádějte denně každý cvik 5krát.

Sevřete ruku v pěst a pak pěst prudce rozevřete.

Kružte zápěstím v úplném kruhu.

Kružte celými rameny.

Položte prsty na rameno těžší ruky a potom prudce upažte.

Vleže pokrčte nohy v kolenou, přitáhněte k břichu a napněte.

Vleže na zádech zvedněte nejdříve jednu nohu, potom druhou kolmo vzhůru.

Vleže na břichu zvedejte střídavě nohy.

Vleže na břichu zvedejte hlavu a ruce.

Vsedě na posteli s nohama přes okraj hmitajte nohama do stran s překřížováním nohou v poloviční výšce.

Ve stoji spatněm vzpažte a pomalu se postavte na špičky.

(nepodkládejte ani kolena) s rukama podél těla dlaněmi vzhůru.

9. Pacienti s nadváhou by měli snížit hmotnost, protože nadváha škodí kloubům, které se účastní držení těla ve vzpřímeném postoji.

10. Při bolestech dbejte na správnou chůzi, správnou polohu končetin vsedě ap., abyste zabránili vzniku deformací.

11. Používejte na noc jemné bavlněné rukavice. Udrží teplotu kloubů prstů a zabrání „ranní ztuhlosti“.

12. Teplou udržíte také elektrickým polštářem (ve spánku). Někteří lidé tvrdí, že spací pytel má stejný účinek.

13. Na ranní ztuhlost doporučují nahřátí – teplou koupel nebo sprchu. Na bolestivé a zanícené klouby v akutním stadiu aplikujte ledové obklady.

14. Stejně užitečné jsou masáže. Nemasírujte však akutně zanícený kloub. Masáž se má aplikovat na okolní svaly – ne na klouby.

15. Střídání tepla a chladu (6 minut tepla a 4 minuty chladu) výrazně zlepší prokrvení postižené oblasti.

16. Blahodárně působí známé parafinové koupele nebo zábaly. Parafin má schopnost prohřát tkáň rychleji a lépe než jiný dostupný materiál.



*JEDNOU Z NEJDŮLEŽITĚJŠÍCH SOUČÁSTÍ LÉČBY JE CVIČENÍ. CVIČENÍ ODSTRANUJE BOLEST A JE PREVENCÍ VZNIKU DEFORMACÍ.*

Sedněte si na lýtka tak, abyste se země dotýkali nártem. Vzadu se podepřete rukama a pomalu přenášejte váhu na chodidla zakláněním se dozadu a zvedáním kolenou ze země.

Cvičení bude efektivnější, když budete mít tělo předem dobře vyhřáté. Cvičte opatrně a pomalu.

8. Úplný klid na lůžku je vhodný hlavně při akutním zánětu. Při zhoršení 2–4 hodiny během dne. Pro prevenci kontraktur kyčelních kloubů je vhodné ležení na břichu (minimálně 30 minut). Ležte bez polštáře

17. Vyzkoušené a oblíbené jsou obklady z čerstvého strouhaného křenu, roztlučeného hořčičného semene nebo směsi těchto látek v poměru 1:1. Do gázy zabalte v tenké vrstvě připravenou hmotu a dejte na postižené místo. K rozdrčenému hořčičnému semeni můžete přidat tolik teplé vody, aby se směs spojila. □

**Z knihy MUDr. Igora Bukovského „Miniencyklopedie přírodní léčby“. Vydal Advent-Orion.**



# KMÍN PROTI RAKOVINĚ

*Kmín roste divoce v Izraeli, kde na něj kdysi odkazoval Ježíš jako na koření užívané Židy (Matouš 23,23). Zmínka o něm se najde i ve Starém zákoně (Izajáš 28,25.27).*

Tato pozoruhodná bylinka byla vždy populárním kořením v jídlech zemí Středního Východu. Její olej dodává i zvláštní vůni parfémům.

Kmín (*Cuminum cyminum*) původně pochází z regionu na východ od Středozemního moře, zejména z Egypta, Íránu a Turecka. Díky svým aromatickým a chuťovým vlastnostem se stal populárním i na Středním Východě, v marocké a indické kuchyni.

Starověcí Egypťané sypali semínky kmínu chléb a pečivo, kmín běžně používali také Řekové a Římané. Bývalo zcela běžné, že na jídelním stole se nacházela nádoba s mletým kmínem.

Během středověku však kmín ztratil většinu své popularity po větší části Evropy. Jedinou výjimkou zůstalo Španělsko.

Dnes se kmín běžně přidává do pokrmů obsahujících čili, do kari, salsy a různých omáček. Přímou se používá na ochucení polévek a do dušených pokrmů. Běžně jej nalezneme ve falafelu, humusu a dalších jídlech Středního Východu; je i součástí tradiční mexické kuchyně – enchilada, taco a další pokrmů.

Nalezneme jej v některých holandských sýrech a různých druzích (francouzského) chleba. Dodává vůni dokonce i některým nápojům.

Semínka pravého kmínu mají oválný tvar, jsou lehce hnědá a pronikavě aromaticky voní. Z tohoto důvodu bývají často opékána, čímž se jejich vůně ještě zvýrazňuje.

## **Pomáhá trávení**

Kmín se široce používá v tradiční ajurvédské medicíně v Indii. Zde slouží na léčení dyspepsie (poruch trávení) a průjmu. Jedná se o bylinku se stahujícími účinky, již se přiznává i vliv na stimulaci chuti k jídlu. Kmín pomáhá proti nadýmání. Působí proti křečím a pomáhá při menších problémech trávicího traktu.

Semínka jsou bohatým zdrojem minerálů, jako je vápník, hořčík, železo a zinek, podobně jako několika vitamínů z řady B.

Éterický olej kmínu slibuje potenciál účinku proti bakteriálním onemocněním. Je bohatý na terpenoidy a generuje silnou antibakteriální aktivitu – proti jak

gram pozitivním tak gram negativním bakteriím. Výtažek z kmínu bránil infekci *Helicobacter pylori*.

Kmín rovněž vykazuje silné účinky proti houbám.

## **Ochrana před rakovinou**

Kmín patří botanicky do stejné rodiny jako anýz, koriandr, kopr, fenýkl a petržel. Tato rodina se pyšní některými ojedinělými fytolátkami, jako jsou ftalidy a polyacetylény, které vykazují ochranné účinky proti rakovině a protizánětlivé vlastnosti.

Prokázalo se, že tato bylina účinně snižuje výskyt chemicky vyvolaných rakovin žaludku, tlustého střeva a děložního čípku.



**KMÍN ZVYŠUJE CITLIVOST NA INZULÍN. V URČITÉM POČTU STUDIÍ SE PROKÁZALO, ŽE KMÍN SNIŽUJE HLADINU KREVNÍHO CUKRU.**

ku. V pozadí těchto ochranných účinků stojí významná antioxidační aktivita kmínu a jeho schopnost ovlivňovat metabolismus karcinogenů (toxinů). Je známo, že semínka kmínu vyvolávají aktivitu glutathion-S-transferázy, ochranného enzymu, který pomáhá ničit látky způsobující rakovinu. Kmín obsahuje významné množství fenolických kyselin, jež vykazují protizánětlivý potenciál.

Aktivace faktoru kappaB je dávana do souvislosti s řadou zánětlivých onemocnění, včetně rakoviny, aterosklerózy, cukrovky, alergií, astmatu, artritidy a psoriázy. Cesta, na které dochází k aktivaci tohoto faktoru, může být přerušena fytolátkami nacházejícími se v některých druzích koření, jako je např. kmín, kurkuma nebo česnek.

## **Účinky proti cukrovce**

Kmín zvyšuje citlivost na inzulín. V určitém počtu studií se prokázalo, že kmín snižuje hladinu krevního cukru. *Cuminaldehyd*, jenž se nachází v semínkách kmínu, vyvolává inhibiční aktivitu a je tak slibným prostředkem proti cukrovce.

**Prokázalo se, že kmín účinně snižuje výskyt chemicky vyvolaných rakovin žaludku, tlustého střeva a děložního čípku.**

Když podávali kmín diabetickým kryšmám po dobu šesti týdnů, došlo u nich k normalizaci hladiny krevního cukru. Současně došlo k významnému poklesu

hladin krevního cholesterolu a triglyceridů. V současné době je kmín dále testován za účelem posouzení toho, zda by jeho vlastnosti (které připomínají účinky orálně podávaných léků proti cukrovce) mohly být užitečné při léčení cukrovky u člověka.

## **Populární koření**

Černý kmín (*Nigella sativa*) není příbuzným pravého kmínu, nicméně se rovněž používá k dodání vůně chlebům na Středním Východě. Jedná se o koření, které je populární i v Indii a Turecku.

Jeho semínka vynikají pikantní chutí. Před příchodem pepře s jihovýchodní Asie se používala v Evropě jako jedno z důležitých koření. V tradičním arabské a islámské lidové medicíně se používají jako lék na řadu nemocí, včetně hemeroidů, horečky a žaludečních problémů. □

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

# DESET KROKŮ KE ZMĚNĚ

*Je-li vaším problémem přejídání se nebo zobání mezi hlavními jídly, udělejte si důkladnou inventuru – kdy, kolik a co jíte. Jestliže kouříte, spočítejte si, kolik cigaret a při jakých příležitostech vykouříte. Zmapujte si, kdy jste vystaveni největšímu stresu.*

Zamyslete se nad tím, jak zakořeněný váš návyk je a do jaké míry vás má pod kontrolou.

## 1 Snažte se pochopit své reakce

Příznejte si, že skutečně máte návyk. Například si všimněte, že pokaždé, když zazvoní telefon, automaticky si zapálíte cigaretu, anebo že kdykoliv uslyšíte znělku oznamující začátek zpráv, zatoužíte se uvelebit před obrazovkou ve svém oblíbeném křesle s miskou značkové zmrzliny.

Pokuste si zjistit nebo vysvětlit, proč se vám někdy cvičit chce a jindy ne. Pokud se vám podaří předvídat návykovou reakci, jste na půl cesty k tomu, abyste se jí zbavili.

## 2 Určete si specifické cíle

Cíle jako „budu jíst správně“ nebo „musím se začít pohybovat“ nebo „musím se naučit relaxovat“ nestačí. Jedinou cestou k úspěchu je definovat přesně, čeho konkrétně chcete dosáhnout: jíst pouze, když se podává jídlo, jít 4x týdně na rychlou procházku, vypít denně 6 sklenic vody, nebo provádět ráno a večer dechová cvičení.

## 3 Představte si sami sebe bez nežádoucího návyku

Představte si, že místo kouření se věnujete nějaké manuální práci nebo koníčku, že místo požívání brambůrků čtete zajímavý časopis, namísto hrbení nad klávesnicí (jako byste měli kyfózu) sedíte u počítače krásně zpřímá. Jedete-li na služební cestu, představujte si, jak ráno začínáte svůj den v hotelovém bazénu a jak si večer místo zákusku dáváte ovoce.

## 4 Vytvořte si podpurný systém

Svěřte se rodině a přátelům s rozhodnutím skoncovat se svým zlovykem. Pokuste se někoho přesvědčit, aby se k vám přidal. I vašim spolupracovníkům by prospělo, kdyby přestali kouřit, užívat alkohol nebo pít kávu. Nestyďte se požádat o povzbuzení, když jste dole, nebo o potlesk, když se vám daří. Potřebujete veškerou pomoc a podporu, již můžete získat.

## 5 Vyhodnocujte pravidelně dosažené cíle

Všichni můžeme dělat – a také děláme – chyby. Možná jste se zmýlili v samotném cíli. Třeba nebyl reálný. Uběhnutí 10 km za každého počasí může být nad vaše možnosti. Snad bylo nerealistické rozhodnutí, že po zbytek života nevezmete do úst ani kousek čokolády.

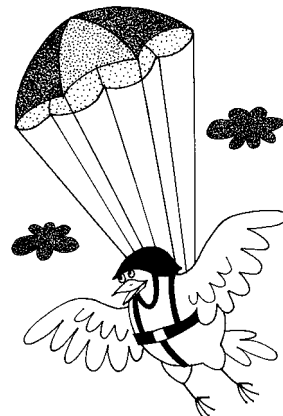
Každý týden si najděte chvíli na „realistický audit“. Daří se mi realizovat můj cíl? Jak se cítím? Jestliže mám problémy nebo pochyby, není třeba zavrhnout celý program.



Modifikujte jej. Snažte se uběhnout pouze 5 km pětkrát týdně anebo si při jídle občas dopřejte malý kousek čokolády.

## 6 Dopřejte si někdy něco

Rozlučení se starým „přítelem“ nebývá snadné. Je rozumné pokusit se nějak tuto ztrátu kompenzovat. Máte-li náročný den, občas se zastavte, uvolněte, zaposlouchejte do vaší oblíbené melodie, projděte alejí anebo si připomeňte nějaký krásný záži-



tek. Bude vás to inspirovat a naplní novou energií.

## 7 Co nejčastěji se odměňujte

Nečekejte s oslavou až do cílové rovinky. Zajděte si na koncert, užijte si operní nebo divadelní představení, navštivte saunu, dejte si masáž, jděte si zahrát tenis, naplánujte si exotickou dovolenou, kupte si něco, o čem jste dlouho snili, atd. Nebudete-li zapomínat se odměňovat, vaše šance na úspěch se zvýší.

## 8 Nevracejte se do vyjetých kolejí

Je to divné, ale čím je člověk blíže cíli, tím více je ohrožen tím, že se vrátí do starých kolejí. Cítíte-li, že vaše předsevzetí slábne, připomeňte si svůj původní cíl a důvody, proč jste se pro něj rozhodli. Nevzdávejte se. Pokračujte a dokažte si, že nad svým zlovykem zvítězíte.

## 9 Smířte se s tím, že někdy uklouznete

Berte své prohry s nadhledem. S pokušeními si nezahrávejte, ale snažte se jim vyhnout. Myslete a teprve potom jednejte. Skončíte-li přesto u zmrzlinového poháru, udělejte za celou epizodu znovu tečku. Neužírejte se minulými prohrami.

## 10 Udržujte si smysl pro humor

Jestliže toužíte po zákusku, zmrzlině, kávě anebo něčem jiném tak moc, že byste až křičeli, nemusí vám být zrovna do smíchu. Přesto se pokuste brát to, resp. sami sebe s humorem. Za zkoušku to stojí.

Nebojte se. Jednou se vám podaří definitivně zvítězit – a tímto vítězstvím se vám otevrou v životě úplně nové obzory. □

**Petr a Magda Škrlovi**

# KUKUŘICE

*Na obou amerických kontinentech od Chile po Kanadu pěstovali a jedli kukuřici již ve starověku. V 16. století ji Španělé přivezli do Evropy a odtud se rozšířila do celého světa.*

Dnes je kukuřice po pšenici a rýži nejpěstovanější obilninou na světě, na které závisí existence mnoha národů – i když devět z deseti sklizených kilogramů je určeno na krmení zvířat. Kukuřici se v rozvojových zemích krmí děti, když přestanou pít mateřské mléko.

Kukuřice je jednou z nejvýnosnějších plodin, již se na jednom hektaru urodí až šest tun (pšenice jen dvě tuny). Kukuřice je v rozvojových zemích nejodstřednějším a také jediným zdrojem kalorií a proteinů. Kukuřičná mouka se dá lehce skladovat i bez chladicího zařízení. Kukuřičná kaše je lehce stravitelná. Kukuřice neobsahuje gluten, protein, který se nachází v jiných obilninách a který způsobuje u mnoha dětí nesnášenlivost.

Mexické (kukuřičné placky) tortilly je dobré kombinovat s fazolí a jinými luštěninami, které doplní lysin a vápník, jež v kukuřici chybějí. Na rozdíl od jiných kukuřičných výrobků tortilly obsahují vstřebatelný niacin, který tělo umí zpracovat. Proto lze jejich pravidelnou konzumaci snížit riziko nedostatku niacinu, který způsobuje pelagru.

Cukrová kukuřice obsahuje 76 % vody, tedy mnohem více než jiné sušší odrůdy. Aby měla co nejvyšší obsah vody a sacharidů, díky nimž má příjemnou chuť, sklízí se dříve, než dozraje. Cukrová kukuřice dodává 86 kcal/100 g, tedy o něco více než brambory (79 kcal/100 g), ale mnohem méně než rýže (360 kcal/100 g).

Kukuřice je bohatá na mononenasyčené a polynenasycené mastné kyseliny, především na kyselinu linolovou. Lisuje se z ní velice výživný olej, který pomáhá snižovat hladinu cholesterolu v krvi.

Čerstvá cukrová kukuřice obsahuje přibližně 3 % proteinů a v sušené jich je až 10 %. Nejvíce zastoupeným proteinem je zein, jehož strukturu tvoří všechny esenciální aminokyseliny.

Bílá kukuřice neobsahuje prakticky žádný provitamin A a žlutá cukrová kukuřice ho má 28 µg RE/100 g. Je-li cukrová kukuřice konzervovaná, každým rokem ztrácí 25 % tohoto vitamínu. Kukuřice obsahuje velké množství vitamínu B<sub>1</sub>, ale je chudá na vitamin C. Dále obsahuje niacin, který ale tělo využije jen tehdy, zapojí-li se do trávicího procesu zásadité látky.

Kukuřice nabízí hodně draslíku, fosforu, hořčíku a železa, ale velmi málo vápníku.

Cukrová kukuřice je dobrým zdrojem rozpustné i nerozpustné vlákniny.

Kukuřice a kukuřičná mouka změkčují a zklidňují střevní sliznici. Protože neobsahují gluten, dobře je snášejí i lidé s celiakií. Doporučuje se konzumovat je při těchto problémech: Střevní dyspepsie, která se projevuje kvašením nestrávených zbytků potravy, plynatostí a bolestmi (křečemi). Dráždivý tračník, při němž dochází ke střídání zácpy a průjmu. Chronická kolitida (zánět tlustého střeva); nejprospěšnější je kaše z kukuřičné mouky.



**ČERSTVÁ KUKUŘICE SE MŮŽE VAŘIT VE VODĚ NEBO PÉCT NA OHNI A JÍST PŘÍMO Z KLASU. ZKLIDŇUJE A CHRÁNÍ STŘEVNÍ SLIZNICI.**

Kukuřičná zrna mají mírný diuretický účinek a v poměru k množství kalorií dodávají minimum proteinů. To z kukuřice činí potravinu, která je vhodná při chronických onemocněních ledvin, která mají za následek jejich selhání – chronická glomerulonefritida a nefróza (zánětlivá onemocnění ledvin).

Otruby, které pokrývají každé kukuřičné zrno a jsou obsaženy v cukrové kukuřici a v kukuřičné mouce snižují hladinu cholesterolu v krvi.

Protože kukuřice mírně zpomaluje činnost štítné žlázy a proces trávení, je její konzumace vhodná při hypertyroidismu, který se mimo jiné projevuje hubnutím a nervozitou. Konzumace kukuřice se doporučuje v případě, je-li ze zdravotních důvodů nutné zvýšit tělesnou hmotnost.

Kukuřice zklidňuje a chrání střevní sliznici. Dobře ji snášejí pacienti s chronickou kolitidou a se syndromem dráždivého tračníku.

Čerstvá kukuřice se může vařit ve vodě nebo péct na ohni a jíst přímo z klasu.

Kukuřice se často konzervuje nebo mrazí. V obou případech si zachovává chuť i většinu výživových vlastností. Protože se k průmyslovému zpracování používají zrna, která obsahují klíčky a otruby, říkáme, že jde o celozrnnou kukuřici.

Kukuřičná mouka (hrubá) je stejně výživná jako kukuřičná zrna. V Mexiku se používá k přípravě věhlasných tortill a v Itálii se z ní vaří hustá kaše známá jako polenta. Krupice, tato rafinovaná kukuřičná mouka je méně výživná než celozrnná mouka, protože z ní byly odstraněny klíčky a otruby.

Kukuřičné vločky se získávají rozdrčením a opražením kukuřičných zrn. Jelikož se při tomto procesu ztrácejí některé vitamíny a minerály, během výroby se do nich opět přidávají.

Popcorn se připravuje ze zvláštního druhu kukuřice, který se vyznačuje tvrdou slupkou. Při zahřívání vzniká uvnitř zrna tlak, jež ho roztrhne, přičemž se vnitřní část zrna obsahující škrob a proteiny dostane ven. Popcorn by se měl důkladně rozžvýkat, aby nezatížil trávení.

Kukuřičný škrob je silně rafinovaná a odtučněná kukuřičná mouka, která má velmi malou nutriční hodnotu. Používá se do omáček, moučníků a na zahušťování různých potravinových výrobků. □

obiloviny

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

*Jakého zdravotního prospěchu můžeme dosáhnout snížením spotřeby soli?*

Podstatným snížením celkové spotřeby soli a používáním soli i s chloridem draselným (směs NaCl, KCl) je možno odstranit 10% všech úmrtí. O jaká úmrtí a je působící nemocí se jedná?

Sůl je hlavní příčinou vysokého krevního tlaku. Vysoký krevní tlak je hlavní příčinou cévních příhod mozkových (mrtvice), které mohou vést k smrti anebo k trvalému či přechodnému ochrnutí určitých částí těla.

Vysoký krevní tlak také podstatně zvyšuje riziko infarktu myokardu a rovněž riziko nemoci ledvin.

Snížením spotřeby soli tedy snížíme četnost výše uvedených nemocí a jimi způsobených úmrtí.

*Je škodlivý účinek soli dobře zdokumentován ve vědecké literatuře?*

Asi dodnes nejprecizněji je škodlivý účinek soli dokumentován v článku v *British Medical Journal* v č. 302, 1991, April 6, str. 811–824. Autoři citují řadu studií ze všech koutů světa a svou analýzu opírají hlavně o rozsáhlou studii vztahu mezi krevním tlakem a příjmem sodíku ve 24 rozličných komunitách (47 tisíc lidí) v celém světě. Propočítávají přímo, jak mnoho konkrétní množství soli zvyšuje krevní tlak.

Pokud jde o to, že vysoký krevní tlak zvyšuje riziko infarktu myokardu a cévních příhod mozkových, je shoda názorů jednoznačná a potvrzuje to nesčetně konkrétních pozorování. Dnes je také již v podstatě jednoznačně přijat závěr, že sůl přispívá k růstu krevního tlaku, čím více soli, tím větší zvýšení. Tento názor podpořilo a potvrdilo nesčetně odborníků, jasná většina, a je dokumentován a prokázán velkým počtem šetření na tisících a desetitisících osob.

Pokud jde o skutečnost, že sůl přispívá k rakovině žaludku, není názor ještě zcela jednotný. Toto však je méně důležitý aspekt škodlivosti soli.

**Tomáš Husák,**  
odborník na zdravou výživu

## ROZŠÍŘENÍ ZÁVISLOSTÍ

*Obrázek závislosti nezahrnuje pouze návykové látky. Howard Shaffer, který je vedoucím katedry závislostí na Harvardské univerzitě, prohlašuje, že užívání návykových látek „není nezbytnou a postačující podmínkou pro vznik závislosti“.*

Není správné považovat návykové látky za nezbytnou podmínku pro vznik závislosti. „Řada závislostí je výsledkem zážitku – často se opakujícího a nabitého vysoce emočním nábojem.“

Brian Knutson, psycholog ze *Stanford University*, s tím souhlasí: „Dává to smysl – pokud dokážete narušit obvody v mozku farmakologicky (drogami), dokážete to i přirozenou cestou.“

„Rychle se objevuje jako klíčová otázka... pokračování destruktivního chování přes negativní důsledky,“ říká Steven Grant z Národního institutu proti užívání drog. Vytvoření závislosti je proces, který zahrnuje více než návykovou látku a může k němu dojít dokonce i za absence návykové látky.

Při této rozšířené definici může být závislostí nejen užívání návykových látek, resp. drog, ale také užívání potravin, oddávání se hazardním hrám, nakupování, workoholismus, nadměrné věnování se sexu, televizi anebo jakékoli jiné aktivitě, které se stane nepřiměřené, destruktivní nebo nutkavé. To ovšem neznamená, že všechny závislosti přinášejí stejné výsledky.

Závislost na určité látce zahrnuje užívání nějaké chemické látky, které může mít různé následky. Závislosti týkající se chování mohou zahrnovat aktivity, které jsou samy o sobě normální a dokonce i nutné, jako je např. jídlo nebo užívání internetu. V tomto případě není možná úplná abstinence, spíše je nevyhnutelná změna chování a uvažování týkajícího se této aktivity.

Všechny sklony k závislostem ostatně vyžadují ostražitost a důkladné přebudování myšlenkových vzorců i chování.

Příkladem závislosti druhého typu může být závislost na potravě. Všimněte si, jak se sobě podobají myšlení a chování jednoho psychologa, který byl dříve závislý na jídle, a typického narkomana: „Z vlastní zkušenosti jsem věděl, jak může být touha po jídle silná a neodolatelná. Moje závislost na jídle byla jako prokletí, nemohl jsem se cítit jako normální člověk. Věděl jsem, že můj vztah k určitým jídlům není normální. Uvědomoval jsem si, že moje posedlost, křečkování, pašování a skrývání se připomínají chování člověka závislého na drogách.“

Při závislostech se setkáváme s velmi rozdílnými fyzickým, emočními, sociálními a osobnostními účinky – které se velmi liší závislost od závislosti a člověk od člověka. Tato porucha může být také ve vztahu k poranění hlavy nebo nějaké nemoci, která probíhá v pozadí. Je potřebné vždy konzultovat stav s lékařem a získat celkový přehled.

I když nejnovější výzkum ukazuje na podivuhodnou schopnost mozku změnit se, existují určité body, za kterými není návrat možný. Platí to u některých změn v mozku vyvolaných závislostmi, a to zejména závislostmi na návykových látkách. Tyto změny nejsou u jedinců stejné. Příběhy osvobozených lidí však ukazují, že naděje na vyléčení se může stát realitou.

### Závislý proces

Závislý proces zahrnuje čtyři stadia: (1) experimentování a/nebo sociální užívání návykové látky, aktivity nebo chování; (2) problémové užívání (nadužívání látky, aktivity nebo chování); (3) závislost a (4) uzdravení/recidiva.

První stadium představuje občasně užívání, dejme tomu několikrát měsíčně, možná o víkendech. K prvnímu stadiu vedou důvody jako je uspokojení zvědavosti, tlak vrstevníků, potřeba sociálního přijetí, vzdor proti rodičům, chuť riskovat, hledání vzrušení, nuda, touha po příjemných pocitech a/nebo snaha se dobře pobavit. Osoba



©iStockPhoto/ivfor

nalézající se v prvním stadiu pocituje při nedodání návykové látky, chování či aktivity jenom minimální (případně vůbec žádné) tělesné či psychické změny.

Druhé stadium zahrnuje pravidelné věnování se inkriminované aktivitě či chování, ať u o samotě nebo s druhými lidmi. Mezi důvody, které vedou k nastoupení tohoto stadia, mohou patřit: manipulování vlastními emocemi, přivození si rozkoše, vyrovnání se stresem a nepříjemnými pocity, jako je bolest, vina, úzkost, smutek, deprese atd., překonání pocitů nevhodnosti, snaha vyhnout se nepříjemným stavům, které jsou důsledkem neangažování se v aktivitě nebo činnosti.

Ve druhém stadiu může člověk zaznamenat úpadek výkonnosti v práci, ve škole nebo v jiných prostředích. Mohou se dostávat propady nálady, změny osobnosti, nepoctivost, změny přátel, problémy v intimní oblasti anebo snížení zájmu o jiné aktivity. Lze zaznamenat více „úletů“ a veškerý zájem se soustředí na danou aktivitu nebo chování.

Třetí stadium zahrnuje časté a pokračující užívání. Mezi důvody zde patří: vyhnout se bolesti a depresím, útěk z reality každodenního života a ztráta kontroly nad četností věnování se návykové aktivitě nebo návykovému chování (chování nebo návyková látka nyní přebírají vedení).

Změny zaznamenané ve třetím stadiu mohou zahrnovat zhoršení tělesné kondice, žalostný zevnějšek, přelétavé změny nálady, od agresivity a podrážděnosti k depresím a apatii. Při užívání alkoholu či návykových látek se může projevit ztráta paměti, záblesky minulosti a/nebo paranoia.

V tomto stadiu se závislý člověk nejčastěji nachází v bolestech anebo velké nepohodě a věnuje se návykové aktivitě ve snaze vrátit se k normálu. Vzhledem k tomu, že v centru pozornosti je snaha vyhnout se bolesti z abstinence, spíše než touha „cítit se high“, je nepravděpodobné, že závislý člověk v tomto stadiu zažije euforický stav. Co však zažívá, to jsou narušené vztahy, pocity viny a studu, výčitky. Může dokonce uvažovat o sebevraždě.

Ve čtvrtém stadiu, kterým je proces zotavování, může člověk znovu zažít recidivu. To však neznamená, že je odsouzen k nezdaru. Znamená to, že musí být ostražitější, naučit se jinak myslet a přijmout nový životní styl. Jedná se o postupný proces, který pomáhá mozku, tělu i duchu růst v odhodlání a vytvářet nové návyky. Selhání se mohou stát vítězstvími, když odmítnete vzdát se a nepřestanete praktikovat pozitivní věci. □

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

## RYBÍ SOUVISLOSTI

*Existuje stále víc důkazů o tom, že mezi toxickými látkami a chronickými nemocemi lidí, jako je rakovina a srdeční nemoci, které ohrožují život v rozvinutých zemích téměř epidemicky, existuje vzájemný vztah.*

Dokazují to látky (halogenderiváty uhlovodíků) patřící mezi chemické sloučeniny, o kterých je známo, že se koncentrují v potravinovém řetězci.



Halogenderiváty uhlovodíků se hromadí i v lidském organismu. Zvýšená koncentrace těchto sloučenin se našla v tkáni pacientek s rakovinou prsu. Výzkumní pracovníci, kteří identifikovali tuto spojitost s rakovinou prsu, dospěli k závěru, že „předběžné výsledky naznačují, že působení podezřelých karcinogenů ze životního prostředí má vliv na vznik rakoviny prsu“.

Problém však nekončí u rakoviny. Další badatel objevil „vztah mezi DDT a DDE (další dva halogenderiváty uhlovodíků) v krvi a osobami, u kterých se později objevil vysoký krevní tlak, kornatění cév a cukrovka.“

Ryby jsou z hlediska bioobohacování a bioakumulace rizikovou součástí našeho jídelníčku. Nekontaminují je totiž pouze polychlorované bifenyly a těžké kovy (jako např. rtuť), ale i ropné uhlovodíky a halogenderiváty organických sloučenin.

Doktor Kenneth Rosenman z Michiganské státní univerzity v učebnici medicíny o zdravotních problémech vyplývajících ze životního prostředí píše, že „konzumace

ryb je obrovským zdrojem polychlorovaných bifenyly unikajících do životního prostředí“. Zároveň s obavami, že souvisejí s rakovinou, se vynořují i náznaky souvislosti mezi polychlorovanými bifenyly a di-oxiny se zvýšenou hladinou cholesterolu a triglyceridů. Další údaje ukazují, že polychlorované bifenyly mohou mít u mužů nepříznivý vliv na množství spermií a na plodnost.

Výzkum, který naznačuje, že kontaminanty mohou poškodit vyvíjející se plod v těle matky, posouvá rizikovost polychlorovaných bifenyly ještě dál. Doktor Theo Colborn poukazuje na fakt, že polychlorované bifenyly v děloze mohou „ovlivňovat vývoj nervového systému embrya, plodu a novorozence“.

Na první stránky časopisu *New England Journal of Medicine* se nedávno dostala zpráva o tom, že lékaři Joseph a Sandra Jacobsenovi poukázali na další ohrožení vypouštěním polychlorovaných bifenyly do životního prostředí.

Jedenáctileté děti, které byly před narozením vystaveny vlivu těchto sloučenin, vykazují nedostatečný intelektuální vývoj. I když tyto děti nebyly retardované, u těch, které byly vlivu polychlorovaných bifenyly ze životního prostředí vystaveny nejvíce, existovala třikrát vyšší pravděpodobnost nejméně dvouletého opoždění ve schopnosti porozumět přečtenému textu. □

**Ukázka z knihy dr. Neila Nedleyho „Život bez deprese“, kterou lze objednat na adrese [www.a-o.cz](http://www.a-o.cz). Vydal Advent-Orion.**

# CHTĚL BYCH...

**Chtěl bych se s tebou  
Držet za ruce  
V dlaních, co zebou  
S teplem v záruce**

**Kamínka z dlaní  
V plamenech šera  
Vlasy k ustlání  
Kolíčky sféra**

**Chtěl bych povídat  
U tepla krbu  
Svémi slovy hrát  
Ztělesnit urbu**

**Měkké příšeří  
Ve stínu touhy  
Až se zešeří  
V okamžik pouhý...**

**Chtěl bych tě líbat  
Na ústa, na rty!  
Jak stádo hříbat  
Jsi v svitu varty**

**Naděje z pěny  
Zrozená k jitru  
Poukaz směnný  
Ke tvému nitru**

**Chtěl bych se s tebou  
Držet za ruce  
V dlaních, co zebou  
S teplem v záruce...**

**Vilém Elbl**

# JAHODY A ČOKOLÁDA

*Lidský mozek funguje tak, že když zaznamená podnět z okolního světa, například zrakem, automaticky tento podnět zpracuje, aniž by k tomu musel dostat příkaz.*

Stejně jako počítač vyhledá všechny informace, které jsou k dispozici o daném tématu, mysl probere informace uložené v paměti a vytřídí emocionálně podbarvené vzpomínky. My posléze zareagujeme na původní podnět v našem myšlení, citění a chování na základě vzpomínky, která je v daný okamžik nejspíše emocionálně podbarvená.

Emoce se shromažďují v limbickém systému, nacházejícím se ve střední části mozku. Jeho hlavním úkolem je řídit emocionální reakce na vnější podněty.

Abyste pochopili, jak limbický systém funguje, odstraňte nyní ze svého dosahu rušivé vnější podněty a přečtěte si slovo, které jsme pro vás vybrali. Potom zavřete oči a nechte své myšlenky ubíhat v reakci na dané slovo libovolným směrem. Mějte oči zavřené asi třicet sekund a potom odpovězte na následující otázku. Jste připraveni? Je to slovo...

...Čokoláda.

Co jste viděli? Vybavila se vám nějaká vaše vzpomínka na minulost? Jak dalekou minulost? Většina lidí se vrací k poměrně dávným vzpomínkám, někdy až do dětství. Já jsem si například (Nancy) vybavila Vánoce u babičky. Dělalava ty nejlahodnější pralinky. Sbíhají se mi sliny, jen když se na to slovo podívám. Přímou cítím chuť sladkých granulí a jemně křupavých ořechů. Mňam. Babička uskladňovala pralinky v krásné staré plechové krabici, a právě když jsme si mysleli, že jsme dojedli poslední kousek, odešla kamsi nahoru, aby se vrátila s dalšími zásobami. Babička pro mne byla ztělesněním bezpečného, vřelého a útulného domova, a proto ve mně vzpomínky na ni probouzejí pocity lásky a přijetí a vyvolávají mi úsměv na tváři. Stejný pocit

přijetí, který jsem prožívala, když mi před desítkami let nabízela pralinku, prožívám při jediné podobného pamlsku i dnes.

Faktem je, že právě ta vzpomínka, ať už pozitivní, nebo negativní, která je nejvíce nabitá emocemi, se v okamžiku stimulace vybavuje v kognitivní (vědomé) myslí.

Jednou jsme na semináři použili jako podnět slovo jahoda. Jistá žena okamžitě propukla v pláč. Po skončení přednášky nám v soukromí řekla: „Možná jste si všimli, že když jste řekli jahoda, rozplakala jsem se. Je mi sedmdesát čtyři let. Když jsem zmíněné slovo zaslechla, okamžitě jsem se vrátila do věku dvanácti let, kdy jsem zažila tu nejhorší věc ve svém životě.

Tehdy jsem v létě pracovala pro jednoho farmáře, pro kterého jsem sbírala jahody. Den se chýlil ke konci, když jsem si všimla, že už jsem na poli poslední. Proto jsem rychle naplnila košík a vrátila se do přístře-



©StockPhoto/fecojim

ku, abych jahody zvážila. Najednou jsem ze zadu ucítila na prsou dvě ruce. Pak už si jen vzpomínám, jak jsem ležela na hliněné zemi a dívala se do farmářovy tváře, plná mučivé bolesti ze sexuálního násilí.

Nikdy jsem nikomu o svém zážitku neřekla. Před dvěma lety mi zemřel manžel. Dodnes mě velmi trápí, že jsem ho nechala zemřít s přesvědčením, že nesl vinu za sexuální problémy v našem manželství.

Pravdou ale je, že kdykoli se ke mně sexuální přiblížil, stalo se ze mne opět malé dítě škabající sebou v bolesti na hliněné zemi. Živé vzpomínky a staré obavy ovládly moje sexuální reakce a okradly mě o radost z intimity.“

Naše reakce, naše chování nevychází jen z přítomné situace nebo pocitu prožitého v daném okamžiku, ale v první řadě z emocí spjatých se starými vzpomínkami. (...)

Poté, co mozek přijme konkrétní podnět, probere během zlomku jedné až několika sekund (rychlost závisí na okamžitých okolnostech) uložené vzpomínky obsahující racionální informace s cílem přiřadit je k dané emoci a na základě toho učinit logické, zralé rozhodnutí.

Zajímavé je, že dospělí jedinci, jejichž potřeby nebyly v dětství uspokojeny, nebo ti, kteří byli v tomto období poškozeni a jejichž myšlenkové procesy tak v důsledku emocionální bolesti „zkratovaly“, reagují zcela automaticky pouze v emocionální rovině za použití limbického systému. Ten ovládá reakci „boje“ či „úniku“ za použití minimálního logického opodstatnění. Mnozí z nich ani nevědí, že by mohli logiku využít. Neuspokojené potřeby a poškození v letech, kdy se formuje charakter člověka, způsobují neschopnost adekvátně reagovat.

Mnozí lidé cítí osten odmítnutí pokaždé, když jim okolnosti připomenou starou bolest. Možná že i vy hledáte ve svém životě důkazy odmítnutí. Každopádně ti, kdo hledají, také naleznou. Bůh to tak naplánoval.

Pokud hlavní opatrovníci neuspokojují potřeby svého dítěte, bude reagovat buď tak, že se uchýlí k cumláni palce, ke své peřince či lahvi, nebo se naopak začne vztekat, naříkat a křičet či jiným způsobem vyžadovat naplnění svých potřeb. „Dospělé dítě“, které v důsledku poškození dosud reaguje na základě limbického (emocionálního) systému, také bude buď trucovat, sedne si k počítači nebo televizi, otupí svou bolest alkoholem či jinými drogami, anebo se bude vztekat, jednat manipulativně, někoho slovně nebo fyzicky napadne či se rozpláče.

Na rozhodnutí člověka má vliv jeho váhavost, okolnosti a lidé kolem. Místo aby jednal s rozmyslem, zareaguje nakonec v afektu. Střelí něco od boku – ať už ve fyzickém, nebo verbálním slova smyslu – v závislosti na dané situaci v důsledku okamžitého impulzu. Místo aby reagoval s využitím logiky jako zralý dospělý jedinec, vede život neustále „útočícího dítěte“. □

**Z knihy „Každý má své místo“. Autoři Nancy a Ron Rockyovi se spolu s Kay Kuzmovou zamýšlejí nad překonáváním negativních důsledků odmítnutí. Vydala Maranatha.**

## ODLIŠNOSTI V LÁSCĚ

*Pouze psycholog mohl při srovnání lásky a divadla pronést tuto poznámku: „Pro ženu je láska dramatem, pro muže je jen přestávkou mezi jednotlivými dějstvími.“*

Myslím, že toto srovnání sedí. Pro muže je láska mocným impulsem se značně sexuální náplní, je to vášeň a touha, kterou je třeba rychle naplnit. Potom se jeho myšlenky pružně obracejí k jiným záležitostem a manželka se cítí odstrčena. Mluvím samozřejmě o mužích v opravdovém smyslu toho slova. Těžko to lze vztahovat i na muže, kteří se zajímají jen o lásku.

Vzpomínám si na pěknou povídku, ačkoli si už nemohu vybavit jméno autora. Popisovala manželský pár, který se vrátil domů z líbánek. Po několik týdnů se oba milenci nacházeli pouze ve společnosti toho druhého, byli dokonale svoji. A potom náhle, ze dne na den, se manžel vrátil do práce. Manželka usedla v kuchyni na židli a s pláčem rozebírala svou situaci: „A teď už jsem docela sama, docela sama!“

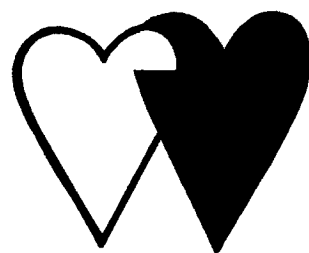
Jednoho dne, jak doufáme, tato mladá žena vstane ze židle a začne se znovu zajímat o život kolem. Jestliže tak učiní, bude to proto, že vše, co dělá, dělá z lásky ke svému muži. Z lásky k němu bude vařit, zametat podlahu, mýt nádobí... protože pro ženu láska představuje hlavní důvod k životu.

Muž se naopak zajímá o práci jen pro ni samotnou, protože tu na něj čekají technické problémy, které má vyřešit, protože musí bojovat s konkurencí, i pro ten příslib úspěchu, který mu jeho snažení přináší. A láska... no, o lásce bude přemýšlet, až bude zpátky doma u manželky.

Ale i tam se projeví rozdíly: manželka má citové potřeby, které si její manžel často neuvědomí. Touží slyšet něžná slova, chce si s manželem někam vyjít, touží s ním sdílet vzrušení, když spolu něco obdivují, a potřebuje s ním prožívat hlubokou jednotu v okamžiku radosti. Neboť její láska znamená stálou, vysokou úroveň citu. Proto by byla ráda, kdyby s ní byl její manžel napořád. Počítá hodiny, které jí věnuje, neděle, které tráví doma, večery, kdy s ní jde na nějaké představení. Pro ni je právě toto způsob, jakým se vyjadřuje láska. Jestliže manžel odchází za sportem, manželka si okamžitě stěžuje: „Ty už mě nemiluješ!“ Jestliže se muž začne zajímat o něco jiného, je to určitě jen proto, že už se nezajímá o ni!

Často se stává, že manželka nemůže dojít sexuálního naplnění, pokud tento sexuální prožitek není součástí širšího komplexu vzájemné harmonie, pochopeň a pokračujícího vzájemného srozumění. U muže se erotická křivka projevuje rychlým vzestupem k vrcholu a následným stejně rychlým poklesem.

Muž je už od přírody impulzivní a dobovací. Proto manželka čas od času říká: „Ty mě nemiluješ, ty mě jenom chceš!“ To znamená, že není schopná pochopit ani



přijmout tuto mužskou formu lásky, která je impulzivní, ale má krátké trvání. Byla by ráda, aby ji manžel miloval tak jako ona jeho, něžně a bez přestání.

Tento nedostatek pochopení může dovést manželku až tak daleko, že k sexuálnímu styku začne pocívat úplný odpor. Jak to může její manžel chtít, když sotva skončili ostrou výměnu názorů, to prostě nedokáže pochopit.

Zrovna tak nemohou mnohé ženy pochopit, že by na jejich manžela mohlo přijít nějaké sexuální pokušení. Jak by mohl tak významný, uznávaný a inteligentní muž upadnout do spárů takového nízkého a vulgárního pokušení – to jeho žena v žádném případě není schopná pochopit. Myslí si, že kdyby ji doopravdy miloval, nemyslel by na jiné ženy, zatímco on se jí s tím svěřil právě jen z lásky k ní.

Muž se pak cítí nepochopen, zavržen a pohrdán. Stáhne se do sebe. A od té doby se bude vyhýbat jakémukoli podobnému svěřování, které do jejich manželské harmonie vnáší pouze stíny. Avšak závoj mlčení může uvést jejich manželství do většího nebezpečí než jeho sexuální choutky.

Muž se nejlépe ochrání před sexuálním pokušením tak, že si o něm upřímně promluví se svou manželkou a v jejím pochopení nalezne účinnou a láskyplnou pomoc při překonávání těchto stavů. □

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

## Vitamin A způsobuje oslabení kostí

Ve studii zveřejněné v časopise *Annals of Internal Medicine* bylo zjištěno, že vitamin A, známý jako retinol, zvyšuje riziko zlomeniny krčku, která je důsledkem osteoporózy (*Ann Intern Med* 129:770, 1998). Lidé žijící v severní Evropě konzumují v průměru šestkrát více retinolu než lidé žijící v jižní Evropě – a mají sedmkrát vyšší výskyt zlomenin krčku. Studie na zvířatech ukázaly, že vysoký příjem retinolu zvyšuje ztráty kosti, křehkost kostí a riziko spontánních zlomenin. S každým dalším gramem denního příjmu vitaminu A se zvyšuje riziko zlomeniny krčku o 67%.

Odkud vlastně retinol získáváme? Jedná se o formu vitaminu A, která se nachází v mnoha vitaminových doplňcích, tuku z tresčích jater, obohaceném mléku a dalších mléčných výrobcích. Protože zvířata vytvářejí retinol z rostlinných prekurzorů (předchůdců) vitaminu A, známých jako beta karoten, neobohacené mléčné výrobky, maso i ryby (zvláště játra) rovněž obsahují významná množství tohoto potenciálně toxického vitaminu. Margaríny jsou běžně o vitamin A obohacovány.

Předchozí studie vypracovaná těmi samými autory zjistila, že čím více vápníku lidé konzumovali, tím vyšší byl u nich výskyt zlomenin krčku (*Int J Epidemiol* 24:771, 1994). Spojovacím článkem může být retinol v mléčných výrobcích. To může mít na svědomí vysoký výskyt zlomenin krčku v USA, Norsku a Švédsku.

Rostlinný prekurzor vitaminu A, beta karoten, není nikdy toxický, a to ani když je konzumován ve velkých množstvích. Naproti tomu retinol může způsobit porodní defekty, poškození kostí a další vážné změny.

Živočišná bílkovina je hlavním faktorem, který přispívá k osteoporóze. Ty populace, které konzumují velká množství vitaminu A, současně konzumují velká množství živočišných bílkovin. Po celém světě platí, že čím je kde větší konzumace živočišných bílkovin, tím více zlomenin krčku. V protikladu k reklamě mlékárenského průmyslu platí, že čím více v určité zemi lidé konzumují vápníku, tím více se zde vyskytuje zlomenin krčku.

To nejmenší, co je možno na základě těchto pozorování uvodit, je, že příjem vápníku, a to zvláště z mléčných výrobků, nechrání před dietními faktory, které ve skutečnosti způsobují osteoporózu, jako jsou živočišné bílkoviny a retinol. □

## NENÁPADNÉ PLODY

*Plody borůvek, které bývají jen zřídka větší než jeden centimetr, rostou na nenápadných malých keřících. Kvůli svojí nenápadnosti byly dlouho považovány za bezvýznamnou potravinu.*

V minulosti tyto malé plody sloužily ke zdobení jídel, k přípravě marmelád nebo jako náplň do koláčů či jiného sladkého pečiva. Na základě četných vědeckých prací se ale zjistilo, že tyto nenápadné plody mají pozoruhodné dietetické a terapeutické vlastnosti.

Borůvky jsou obvykle modré, brusinky červené a všechny jejich odrůdy mají šťavnatou, hořkosladkou a aromatickou dužinu. Brusinky jsou ideální pro ženy, protože jsou účinné v boji proti infekcím močových cest a zlepšují prokrvení dolních končetin.



**PRAVIDELNÁ KONZUMACE BORŮVEK SE DOPORUČUJE PŘI OTOCÍCH DOLNÍCH KONČETIN, KŘEČOVÝCH ŽILÁCH, FLEBITIDĚ (ZÁNĚTU ŽIL), BÉRCOVÝCH VŘEDECH A HEMOROIDECH.**

Borůvky obsahují přibližně 11% sacharidů, které se skládají převážně z fruktózy, a mají velmi málo tuků a proteinů. Z minerálů je nejceňnější draslík a z vitaminů vitamin A. Jejich léčivé účinky však souvisejí s nevýživnými složkami, jako jsou organické kyseliny, taniny, myrtillin a antokyaniny, které působí antisepticky a chrání a stahují cévy.

Borůvková a brusinková šťáva mají pozoruhodné antiseptické a antibiotické účinky na bakterie, které způsobují infek-

ce močových cest, obzvláště na bakterii *Escherichia coli*. Tato vlastnost byla objevena teprve nedávno a patří k jejich nejvýznamnějším léčebným účinkům. Z hlediska antiseptického účinku na močové ústrojí jsou nejprozkoumanější dva druhy rostoucí v Severní Americe: brusinka (*Vaccinium oxycoccus*), brusinka velkoplodá (*Vaccinium macrocarpon*). Jelikož všechny druhy borůvek mají podobné složení i vlastnosti, je možné říci, že podobné antiseptické účinky mají i borůvky rostoucí v Evropě.

**Antokyaniny  
obsažené  
v borůvkách  
regenerují sítnici  
a zlepšují ostrost  
vidění.**

Brusinky a borůvky mají ve srovnání s většinou antibiotik používaných k léčbě opakovaných infekcí dolních močových cest (zánětu močového měchýře) dvě významné výhody: Zabraňují přilnutí bakterií k buňkám, které tvoří vnitřní výstelku močového měchýře. (Protože při infekcích dolních močových cest není tato přilnavost ojedinelým jevem, je běžné, že při léčbě antibiotiky dochází k častým reinfekcím.) Nevyvolávají rezistenci bakterií, která je u antibiotik obvyklým jevem.



Brusinková šťáva se doporučuje zejména v případě chronické nebo recidivující infekce močového měchýře. U skupiny žen se sklonem k opakované cystitidě (zánět močového měchýře) stačilo ke snížení výskytu bakterií a hnisu v moči pít 300 ml brusinkové šťávy denně.

Proto, aby se při opakované cystitidě projeví účinky brusinkové šťávy, je třeba pít ji denně po dobu jednoho až tří měsíců. Pokud problémy ustupují pomaleji, léčba se může bez rizika prodloužit o další tři měsíce.

Brusinky a borůvky obsahují kyselinu chinovou, která se vylučuje močí. Tato látka okyseluje krev, zabraňuje tvorbě ledvinových kamenů z kalciumfosfátu (nemá vliv na jiné typy kamenů), a v případě, že již existují, dokáže je i rozpustit.

Antimikrobiální účinek brusinek a borůvek a stahující síla taninů společně působí na trávicí soustavu. Normalizují střevní flóru, obnovují její rovnováhu a brání přemnožení nejrozšířenější střevní bakterie *Escherichia coli*. Borůvky a brusinky jsou doporučovány při dysbakterii (narušení střevní bakteriální flóry), hlavně vznikla-li v důsledku užívání antibiotik. Spolehlivě také pomáhají proti plynatosti (flatulenci).

Díky obsahu antokyaninů borůvky chrání stěny kapilár a žil. Tlumí zánět a zmenšují edémy tkání. Jejich pravidelná konzumace se doporučuje při otocích dolních končetin, křečových žilách, flebitidě (zánětu žil), bércových vředech a hemoroidech.

Antokyaniny obsažené v borůvkách regenerují sítnici a zlepšují ostrost vidění. Borůvky a brusinky jsou doporučovány při cukrovce, hypertenzi, arterioskleróze a nemocích sítnice oka, které zapříčiňují ztrátu ostros-ti vidění.

### BRUSINKOVÁ KÚRA

Při této kúře, která probíhá tři až pět dní, se konzumuje 0,5 až 1 kg brusinkového pyré denně. Toto množství se jí na čtyřikrát. Děti a ti, jejichž organismus je oslabený po nemoci, mohou během kúry pít i mléko. Touto léčbou se dají odstranit roupí, drobní střevní paraziti běžně se vyskytující u dětí.

Čerstvé borůvky a brusinky se mohou skladovat jen krátce. Nejlepší jsou, když se jedí přímo při sběru, a také jsou velmi dobré s mlékem nebo s jogurtem. Šťávu získáme tak, že čerstvé plody propasírujeme přes síto a poté vzniklou tekutinu přefiltrujeme. Borůvky a brusinky se používají na přípravu kompotů, džusů, džemů a želé. □

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

DOKONČENÍ Z MINULÉHO ČÍSLA

## GIGANT MEZI ZVÍŘATY

*Jmenuji se plejtvák obrovský. Jsem největší ze všech 80 druhů velryb. Váhou svého těla několikrát převyšuji i hmotnost legendárních brontosaurů. Jsem tak největším zvířetem, které kdy na Zemi existovalo.*

Aby se dala dohromady moje váha 140 000 kg (maximálně 196 000 kg), bylo by třeba stáda 28 slonů nebo 170 volů. Kdybyste moji váhu chtěli vyrovnat lidmi, potom byste potřebovali 2 000 osob. A když mne porovnáte s nejmenším savcem – běložubkou nejmenší – potom je mezi námi faktor 70 milionů!

A žasnout budete i nad mojí délkou – se svými 33 metry jsem také nejdelší tvor vůbec. Kolonu čtyř autobusů svou délkou hravě předstihnu.

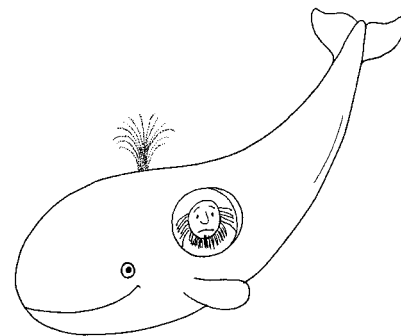
Pokud máte rádi čísla, potom Vám mohu posloužit ještě několika markantními daty. Moje kostra váží 22 tun a můj tuk dokonce 25 tun. Vedle toho sestává moje tělo z 50 tun masa. Můj jazyk je tak těžký jako slon. Moje srdce to při průměru 1,2 metru dotáhne na váhu koně a žene obrovské množství 10 000 litrů krve mým tělem. Moje hlavní tepna je roura o průměru přes 50 cm. Moje játra váží jednu tunu, a stejnou váhu má můj žaludek. Moje ledviny mají váhu statného vola.

Možná mne teď máte za těžkopádnou horu masa a sádra? Nedělejte závěry příliš brzo! Navzdory tomu jsem totiž mistrem v ovládání těla: Bez námahy se mohu ponořit do hloubky 200 metrů a bez problému udržím směr i při silném proudění. Když plavu na hladině, pohybuji se rychlostí 28 km/h. Přitom musím vyvinout výkon 864 kW (= 1175 koní), k čemuž je potřeba kolem 20 000 litrů kyslíku. Moje plíce mají objem 5000 litrů; to odpovídá náplni 750 míčů.

Výkonný motor Fluke: Fascinováni budete také mým obrovským ocasem značky „Fluke“ (angl. fluke = velrybí ocas). Na rozdíl od ocasní ploutve ryb je u nás ve vodorovné poloze. Vaši teoretikové evoluce mi proto podsouvají, že Fluke je zbytek zadních noh našich předpokládaných předků. Skutečný důvod je však jiný: Stvořitel dal náš ocas do vodorovné polohy, protože z hlediska mechaniky proudění je to pro naše časté potápění a vnořování mnohem výhodnější než poloha kolmá. Když se chci ponořit, tak svůj Fluke nastavím jednodu-

še směrem nahoru, a v opačném případě zase dolů.

Fluke má plochu deseti metrů čtverečných. Materiál je zpracován do nanejvýš komplikovaného tvaru, aby své úkoly mohl bez problémů plnit. Pomoci Fluke vyvíjí pohyb a dále ho používám jako stabilizátor a kormidlo. Při pohybu vpřed s ním provádím druh otáčivého pohybu, jehož osa leží



*PŘI SVÉM PUTOVÁNÍ SVĚTOVÉHO DOSAHU UDRŽUJÍ POKOHLNĚ CESTOVNÍ RYCHLOST 35 KM/H.*

v prodloužení páteře. Nemohu sice opsat plný kruh jako u lodního šroubu, nýbrž jen provádím kruhové pohyby tam a zpět stejného rozsahu; konečný účinek je však s lodním šroubem plně srovnatelný.

Při svém putování světového dosahu udržují pohodlně cestovní rychlost 35 km/h. Občas mohu obrovitou hmotu svého těla urychlit dokonce na 50 km/h. Tvar našeho těla a kůže jsou provedeny tak, že se můžeme pohybovat s nejvyšší možnou účinností.

Kdyby Vaši inženýři zhotovili model našeho těla a vybavili ho stejným výkonem, jaký je instalován u nás, tak bychom přesto plavali značně rychleji. Stvořitel nás vybavil zvláštní kůží jako úsporným opatřením, kterým odstraňujeme turbulence ve vodě proudící kolem nás, takže dochází k laminárnímu proudění s menším odporem. K tomu dochází mezi jinými i v důsledku speciálně nastavené hebkosti kůže, která zachycuje část turbulenční energie vody a podél celého těla zajišťuje tlumení vodních vírů v blízkosti pokožky.

Neuskutečňuje Stvořitel na každém našem exempláři vždy znovu zázrak? Vznikáme ze stejně mikroskopicky malého vajíčka jako myš nebo vy. □

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

tajemství života

# SRPNOVÝ DEN

*V ten srpnový den roku 1995 slunce vášnivě líbalo New York a teploty se šplhaly nad čtyřicítku. Snažil jsem se ochladit popíjením ledové citronády v baru Rockfellerova centra.*

Byl jsem v srdci Manhattanu. Můj učitel, Francouz narozený v Americe, si objednal pivo. Nikdy předtím jsme si nepovídali ani nediskutovali o ničem, co se netýkalo akademických záležitostí. Teď si sedl proti mně a ptal se mne, kdo jsem a co dělám. Když uslyšel moji odpověď, výraz jeho tváře se změnil. Pomalu upil z piva, podíval se na mne jako na zatoulané dítě a zeptal se: „Dá se ještě dnes věřit v Boha?“

Zaslechl jsem v jeho hlase ironii. Jen jsem se pousmál a dál pokojně pil citronádu.

Kdykoliv jsme si poté povídali, můj učitel vždy zavedl řeč na téma náboženství. Tvrdil, že o duchovní záležitosti nemá zájem. Namísto toho se mi snažil dokázat, že Bůh neexistuje. Nechal jsem ho povídat. Když takovým lidem pozorně nasloucháte a nic neříkáte, nejdříve je to rozčiluje, ale potom nastoupí nejistota. Sami se zamotají do pavučiny vlastní argumentace. Proto jsem tam jen seděl a usmíval se.

Uvažování tohoto elegantního muže s velkým rozhledem, který očividně dosáhl v životě úspěchu, bylo precizní a všímavé. Jeho schopnost argumentovat byla nevídaná. Snadno by dokázal kohokoliv přesvědčit, že je noc, i když nad hlavou jasně svítí slunce. Podle jeho názoru byl on sám dokonalým příkladem toho, že lidská bytost nepotřebuje Boha.

Dny ubíhaly. Nic tak spolehlivě neprověří spolehlivost teorie jako čas. Při našem posledním rozhovoru mi přednesl výrazné argumenty, které podle jeho slov potvrzovaly, že Bůh neexistuje. Považoval jsem za nesmyslné dále o jeho argumentech diskutovat, ale byl neoblomný.

Začalo mne zajímat, o co mu vlastně jde. Když se na chvíli odmlčel, aby nabral dech, řekl jsem: „Dobře, pane profesore, představme si, že máte pravdu. Že Bůh neexistuje. A představme si také, že máte syna, jediného syna, který má dvacet let a je radostí vašeho života. Syna,

kterého milujete a za kterého byste rád položil život. Naneštěstí se váš syn stane závislým na drogách. Vy jako jeho otec jste už udělal všechno, co bylo ve vašich silách, abyste mu pomohl. Vyhledal jste nejlepší

specialisty, přihlásil jste ho do nejlepšího odvykacího programu. Plakal jste bolestí a smutkem, byl jste ochotný obětovat všechno. Ale nic a nikdo není schopný pomoci vašemu synovi, aby se osvobodil z pařátů závislosti. A vy se mne snažíte přesvědčit, že Bůh neexistuje. Povězte mi tedy, kam se otec obrátí, jestli On není? Jakou naději má jeho syn?“

Muž se nervózně ošival na hnědé kožené sedačce. Jeho oči jakoby zvlhly. Předtím mne často probodávaly přímo do mého nitra. Ty samé oči teď byly plné smutku. Viděl jsem mu na tváři, že zápasí s emocemi. Utrpení a bolest. Bez toho, že bych o tom věděl, dotknul jsem se rozjitřené rány v jeho srdci. Rány, která krvácela. Zdálo se, jakoby chtěl něco říct, ale nemohl. Mlčky vstal a bez pozdravu odešel. Když odcházel, všimnul jsem si, jak si utírá slzy.

Na druhý den jsem se dozvěděl, že má syna. Dvacetiletého chlapce, kterého úplně zničily drogy. Teď už rozumím jeho vzpouru, jeho podivné intelektuální pýše, dokonce i ironii v jeho otázkách.

Když jsem o několik týdnů později odlétal do Brazílie, zašel jsem se s profesorem rozloučit. V tichosti se mnou kráčet do prvního patra. Tam jsme se objali. Oba jsme věděli, že náš rozhovor ještě neskončil. Bylo vidět, že jenom těžko ovládá emoce. Slova jakoby mu uvázla kdesi hluboko v hrdle. Vtom polknul a zašeptal: „Kazateli, víš, že nevěřím v Boha, ale ty ano. Prosím tě, popros ho, aby pomohl mému synovi.“

Bylo mi toho moudrého člověka líto. Pociťil jsem smutek, když jsem pohlédl

do jeho slzami zalitých očí, plných bezmoci vůči problému, ve kterém se ocitl jeho milovaný syn. Uvědomil si, že ani teď není ochoten hledat řešení v Bohu.

Tento muž byl produktem generace žijící na konci času, těsně před druhým Ježíšovým příchodem. Apoštol Pavel o ní napsal: „Poznali Boha, ale nevzdali mu čest jako Bohu, ani mu nebyli vděční, nýbrž jejich myšlení je zavedlo do marnosti.“ (Římanům 1,21)

Hlavním problémem lidí dnešních dní je pýcha. Skutečnost, že „jejich myšlení je zavedlo do marnosti“. Španělský novinář Francisco Umbral, redaktor časopisu El Mundo, krátce před svojí smrtí napsal: „Bůh je mrtvý a člověk je odkázaný sám na sebe. Toto je moderní doba a nedá se s tím nic dělat. Archaické instituce, jako například církev, jsou jen žijícím pozůstatkem minulosti.“

Umbral mohl rovnou citovat Kanta, Schopenhauera, Feuerbacha, Marxe anebo Freuda a všichni by mu dali za pravdu. Nemělo by nás to překvapit. Bible o tom hovořila už dávno. Naše současná éra – postmoderná – je plná takového myšlení. Mohli bychom ji dokonce nazvat všeobecnou orientací světa, zvláště ve vyspělých zemích.

Mnoho intelektuálů hlasitě a veřejně častuje svět svými pyšnými prohlášeními. Líbí se jim, když je nazývají volnomyšlenkáři. Nechtějí mít totiž závazek vůči nikomu a ničemu. A už vůbec si nedovedou představit, že by se měli podřídit nějakému „Bohu“ – komusi, koho se nikdy nedotkli, a dokonce jej nikdy neviděli.



**ŽIJEME VE SVĚTĚ RACIONALISMU A ZAPOMNĚLI JSME, ŽE POCHÁZÍME Z BOŽÍ RUKY. ŽIJEME DŮSLEDKY EXISTENCE ODDĚLENÉ OD STVOŘITELE.**

Někteří lidé jsou deisti. Věří, že Bůh si ce stvořil zemi a na ní člověka, ale potom na všechno zapomenul a dnes nechce mít s námi nic společného. Jiní si říkají agnostici a jsou přesvědčeni, že věřit v Boha se jednoduše nedá. A potom jsou ateisti, kteří jsou si jistí, že Bůh neexistuje. Tito myslitelé považují Boha za „nemoderní, archaický a dětinský koncept“. Útoky proti Bohu jsou dnes v módě.

Všichni tito lidé mají něco společné. Podle nich lidské bytosti nepotřebují Boha na to, aby se stali dobrými lidmi. Tvrdí, že morálnost nezávisí na náboženství a že i ateista může žít eticky a dobrý život. Nic víc člověk ke štěstí nepotřebuje. Oporu pro své tvrzení nacházejí například i v neurologii, která objevila důkazy o tom, že dokonce i šimpanzi mají morální citění. Jsou solidární, umějí se „vcítit“, a přitom „se nepotřebují modlit ani věřit v Boha“.

---

## Moderní člověk se snaží trvale ignorovat hřích.

---

Otázkou však není, zda ten, kdo odmítá Boha, má anebo nemá morální citění. Morálnost není výlučným vlastnictvím křesťanství. Bible ve svých proroctvích předvídá, že takové myšlení bude v posledních dnech stále běžnější. Dnes je v intelektuálních kruzích „nevěřit v Boha“ téměř pravidlem. Jistý výzkum ukázal, že šedesát procent vědců se považuje za ateisty.

Lidské bytosti se rozhodly nevěřit už v osobního Boha Bible, ale věřit v něho jen jako ve druh neosobní energie, síly. Díky tomu se mohou chovat, jak samy uznají za vhodné. Svrchovaného a všemocného Boha – Stvořitele – úplně vymazaly ze svoji existence.

Navzdory modernímu, humanisticky vzdorovitému postoji lidí a Nietzscheho předpovědím o smrti Boha, je Bůh stále tu a nadále má v rukách život i vesmír. Avšak těm, kteří odmítají jeho existenci, nezůstává nic jiného, jen – řečeno slovy filozofa – „lidská osamělost“.

Jakou naději má vlastně takovýto „osamělý člověk“? Každý den se více a více noří do pohyblivého písku vlastní racionality. „Poznali Boha, ale nevzdali mu čest jako Bohu ani mu nebyli vděční, nýbrž jejich myšlení je zavedlo do marnosti a jejich scestná mysl se ocitla ve tmě. Tvrdí, že jsou moudří, ale upadli v bláznovství,“ napsal apoštol Pavel před skoro dvěma tisíci lety.

Když křesťané odmítají Boží slovo a přijímají lidské teorie, ničí samotný základ své víry. Výsledkem je sekularizace křesťanství.

Slovo „sekulární“ pochází z latinského *secularis* a označuje vztah k současnému stavu věcí – současné kultuře a vyznávaným hodnotám. Lidstvo dnes žije pod vlivem vědeckotechnického pokroku, který zdůrazňuje význam hmoty a končí v materialistické filozofii. Ani křesťanství není vůči tomuto vlivu imunní – jeho výsledkem je sekularizované křesťanství.

Sekularizovaní křesťané věří v Boha, ale Bůh je jen jméno, údaj z historie – něco jako amulet. Užitečný tehdy, když se člověk potřebuje dostat z nějaké těžší situace. Ale když nebezpečí pomine, necítí vůči němu žádné závazky. Žije svůj život tak, jakoby Bůh vůbec neexistoval.

Jediný rozdíl mezi sekularizovanými křesťany a pohany je v tom, že křesťané čas od času vstoupí do kostela. Dalo by se to charakterizovat tak, že jsou členy náboženského klubu. Do kostela nepřicházejí oslavovat Boha, ale jako pozorovatelé s konzumně nastaveným zaměřením. Když se jim program líbí, přijdou zase. Když ne, kritizují a hledají si jiný kostel, který by vyhovoval jejich požadavkům. Dobrovolné dary chápou jako jakési vstupné a mají pocit, že oprávněně očekávají produkt nejvyšší kvality.

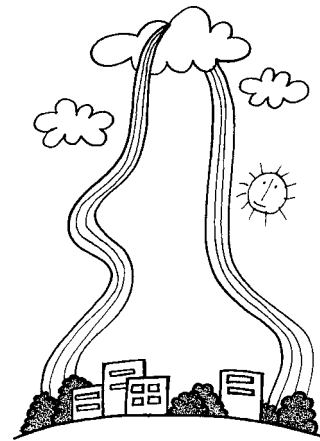
Náboženští vůdcové jsou v pozici inovátorů nabízejících „produkty“, které by přitáhly pozornost „diváků“. V soutěživém světě se musejí snažit nabídnout nejlepší „show“ ve městě. Je-li to nevyhnutelné, jsou ochotni snížit jednoznačnost biblických principů a tvrdit, že Bůh nabízí jen lásku, a ne trest či odplatu. Úžasná Kristova milost potom podle nich pokrývá všechny lidské nedostatky, včetně životů lidí, kteří si neuvědomují svoje hříchy a nelitují jich.

Pavel hovoří o smutných důsledcích takového postoje: „Protože si nedovedli vážit pravého poznání Boha, dal je Bůh na pospas jejich zvrácené mysli, aby dělali, co se nesluší.“ (Římanům 1,28)

Jaké jsou ty nesprávné věci? Když apoštol Pavel píše svému žákovi Timoteovi, vysvětluje: „Vě, že v posledních dnech nastanou zlé časy. Lidé budou sobečtí, chamtiví, chvástaví, domýšliví, budou se rouhat, nebudou poslouchat rodiče, budou nevděční, bezbožní, bez lásky, nesmiřitelní, pomlouvaví, nevázaní, hrubí, lhostejní k dobrému, zrádní, bezhlaví, nadutí, budou mít raději rozkoš než Boha.“ (2. Tim 3,1–4)

Lidé, kteří odsunou Boha ze svého života, dříve anebo později odstraní i hranice hříchu a zla. Snaží se ospravedlnit životní styl, jehož jediným cílem je uspokojovat jejich smysly. Ale protože se jim to nikdy nepodaří trvale dosáhnout, cítí se prázdní a neúplní. Za každou cenu touží nalézt štěstí. Vpřed je žene naděje, která se však stále znovu ukazuje jako marná.

Bible nazývá tuto hlubokou nesmyslnost „hřích“. V Bibli je slovo hřích překladem



řeckého výrazu *hamartia*, což doslova znamená – minout cíl, směřovat někam a dojít jinam. Lidé toužebně hledají štěstí a končí nešťastní, zklamaní a ztraceni.

Navzdory tomu se moderní člověk snaží trvale hřích ignorovat. Samotné slovo hřích je dnes nemoderní. Namísto toho se užívají výrazy jako „vnitřní nerovnováha“, „lidská křehkost“, „úchylka“, osobní preference“ nebo „selhání“ – všechno možné, jen ne hřích. Jako by změna pohledu řešila problém!

Lidé se snaží popírat realitu. Zapomínají, že jsou Boží děti a že by měli podle toho i žít. Od dětství jim společnost zkracovala pohled na svět. Bůh byl představený jako cosi nedůležité a bezvýznamné. V televizi se dívali na programy, které nebraly duchovní věci vážně. Když poté vyrostli, přijali sekulární způsob života jako něco normálního.

Žijeme ve světě racionalismu a zapomněli jsme, že pocházíme z Boží ruky. Žijeme důsledky existence oddělené od Stvořitele. Smutným výsledkem jsou rozbitá manželství a děti nucené otročit ve světě drog a prostituce. Bezútesná realita každé hodiny a minuty bytí. Trpí, ztrácí chuť do života a potom si v zoufalství vytvářejí náplasti, které mají zmírnit bolest a utišit úzkost jejich srdcí.

Proč setráváš v tichu bolesti, kterou nikdo jiný nevidí? V temné hodině svého života, kdy ti bolest vzala i chuť žít, kdy sám v sobě hledáš odpověď, ale nenacházíš... Proč se nerozhodneš vrátit ke svému Stvořiteli?

Před více než dvěma tisíci lety se Ježíš Kristus podíval na naši dnešní situaci a zeptal se: „Nalezne Syn člověka víru na zemi, až přijde?“ (Lukáš 18,8) Byl zvědavý, jestli lidé nezapomenou, že je miluje a čeká na ně s otevřenou náručí.

Vzpomeneš si? Jak odpovíš? □

---

**Z knihy „Znamená nádeje“. Napsal Alejandro Bullón, vydalo nakladatelství Advent-Orion.**

# PŘÍMO OD PRAMENE

V neděli 30. května se ve venkovském sídle Country Life v Nenačovicích u Prahy konalo za účasti několika zahraničních hostů výroční jednání správní rady Společnosti Prameny zdraví.

Členové správní rady vyslechli zprávy o činnosti v jednotlivých oblastech. Ze zpráv vyjímáme:

## Rekondiční pobyty

Společnost Prameny zdraví uspořádala za poslední rok na čtyřech různých místech šest rekondičních pobytů NEWSTART, jichž se zúčastnilo 240 hostů. Na základě pozvání známým anebo dobré zkušenosti s organizátory se zúčastnilo plných 60% hostů. Celkem se pobytů NEWSTART od roku 1999 zúčastnilo 1 560 dospělých hostů, z toho mnozí opakovaně (někteří i desetkrát), takže celkový počet se vyšplhal již na 2 900 účastníků.

## Publikační činnost

Časopis Prameny zdraví vycházel v průměrném nákladu 3 000 výtisků. Připravuje se nová grafická podoba časopisu a pokračuje doprodej vydaných titulů – jedná se o knihy McDougallův plán, Touha ženy a Jak poznat Boží vůli ve svém životě.

## Webové stránky

Podalo se překlopení webových stránek [www.magazinzdravi.cz](http://www.magazinzdravi.cz) do nového systému a moderní grafické podoby. Magazín zdraví nyní disponuje databází více než 3 500 článků z oblasti zdravého životního stylu a denně jej navštěvuje v průměru 500 návštěvníků. Aktuálně vycházejí každý den jeden až dva nové články. Prostřednictvím receptů (a výhledově i některých dalších funkcí) jsou stránky propojeny s novým e-shopem (resp. stránkami) Country Life.

## Rekvalifikační kurzy

Institut životního stylu uspořádal devět kurzů (denní i dálkové), jichž se zúčastnilo celkem 137 studentů. V aktuální nabídce jsou následující kurzy – přírodní terapie, poradce životního stylu, masér, humanitární pracovník a ekologický farmář. Studenti se mohou hlásit do nových běhů.

Zorganizovali jsme program Světem Bible v budově Archy v Nenačovicích. Ve spolupráci s Teologickým seminářem a Unijním vedením CASD připravujeme prázdninový program zdravotní evangelizace L.I.G.H.T.

POKRAČOVÁNÍ NA STR. 23

# ZDRAVÁ KUCHAŘKA

Změna stravovacích návyků není jednoduchá; zpravidla jde o dlouhodobý proces vyžadující vytrvalost a motivaci. Člověk si zpočátku jen stěží zvyká na nové chutě – a častokrát sklouzne ke starým osvědčeným receptům a zvyklostem.

Vy se však ničeho podobného obávat nemusíte. Jste-li odhodláni ke změnám, toužíte-li po tom, aby váš životní styl harmonicky rozvíjel vaše tělesné i duševní zdraví, cíl může být na dosah.

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.

## BROSKVOVÁ ZMRZLINA

1 š kešu nebo slunečnice, pl čl vanilky, 1/4 š medu, 2 a 1/2 š šťávy z broskví a vody, 3 pl pomerančového sirupu, 2 š zavařených broskví (půlky)

Všechno dáme do mixéru a do hladka rozmixujeme. (Můžeme také nejprve rozmixovat ořechy s malým množstvím šťávy a pak přidat ostatní suroviny.) Dáme do nádoby a zmrazit do mrazničky. Po zmražení vyjmeme a po chvíli vyklopíme na desku. Pokrájíme a rozmixujeme v mixéru. Ihned podáváme.

Obměna: Před zmrazením můžeme vmíchat syrové ovoce.

## BANÁNOVÝ NANUK

Banány oloupeme a rozkrojíme na půl. Na jednu stranu vpíchneme špejli, potřeme džemem a obalíme do nadrobno nasekaných oříšků, strouhaného kokosu nebo slunečnicových semínek. Položíme na talíř a dáme zmrazit.

## ČOČKOVÁ POLÉVKA SE ZELENINOU

2 stroužky česneku, 2–4 pl olivového oleje, 10 š vody, 2 a 1/4 š čočky, 2 a 1/2 š nasekané cibule, 2 š nakrájené mrkve, 3 š rajského protlaku, 2 bobkové listy, 2 a 1/2 čl soli, 1/4 čl celerového semínka, 3/4 čl oregana, 1/4 čl libečku, 2 pl citronové šťávy, 1/2 š nasekané petrželové natě

Česnek prolisujeme a podusíme na oleji. Dáme stranou. Vodu s čočkou uvedeme do varu a ztlumíme plamen. Přikryjeme a vaříme 20 minut, až je čočka napůl měkká. Pak přidáme vše ostatní kromě citronové šťávy a petržele. Pozvolna vaříme přikryté 30 minut. Před podáváním přidáme citronovou šťávu a nasekanou petrželku.



## KRÁLOVSKÝ NÁPOJ

1 a 1/2 š 100% pomerančového džusu, 1 a 1/2 š 100% ananasového džusu, 2 banány

Banány nakrájíme na kousky a dáme do mixéru. Vlijeme oba džusy. Mixujeme 1 minutu. Můžeme podávat přímo nebo vychladit.

Obměna: Můžeme přidat čerstvé nebo mražené ovoce (jahody, borůvky, pomeranče).

## ZÁKUSEK Z TOFU

Piškot: 2 š jakékoliv granoly, 1/2 čl koriandru, 2 pl oleje, 2 pl vody, 1 pl medu

Granolu dáme do mixéru a rozmixujeme na jemno. Přidáme vše ostatní a dobře rukama promícháme. Med přidáváme, jen když granola není slazená. Hmotu utlačíme do zapékací misky.

Krém: 2 š rozmačkaného tofu, 1 pl vanilky, 1/2 čl soli, 1/3 š medu, 1/4 š oleje, 2 pl ananasového džusu, 2 čl citr. šťávy, 1/4 čl koriandru

Tofu s ostatními surovinami rozmixujeme do hladka. Rozmažeme na těsto a pečeme při 175°C 20–30 minut až kraje začínají hnědnout a prostředek je tuhý. Po zchladnutí poklademe kousky ovoce a zalijeme želatinou nebo ovocným pudinkem.

## RAJSKÁ OMÁČKA JINAK

2 stroužky česneku, 1 1/2 pl olivového oleje, 3/4 š nakrájené cibule, 1/3 š nakrájené zelené papriky (není nutné), 2 š nakrájených rajčat, 1/2 š rajského protlaku, 1 čl bazalky, 1/2 čl oregana, 1/2 čl soli, 1/2 pl medu nebo 1/2 až 1 š mrkve jemně nastrohané

Prolisovaný česnek podusíme na oleji, přidáme cibuli, papriku a dusíme do změknutí, přidáme ostatní suroviny, necháme projít varem, přikryjeme poklicí a necháme stát 1 hodinu. Pokud použijeme mrkev, tak vaříme na mírném ohni asi 30 min. Mrkev pak není vidět a dodá omáčke nasládlou chuť. Omáčku si můžeme i udělat do zásoby do mrazáku.

## OMÁČKA Z KAPÍÍ

1 š vody, 3/4 š kešu nebo 4 pl celozrnné pšeničné mouky, 2 pl neloupaného sezamu, 3 pl tebi, 1 a 1/4 čl soli, 2 čl

sušené cibule, 1/4 čl sušeného česneku, 1/2 š nakrájených (sterilovaných) kapií, 2 pl citronové šťávy, 1/8 čl koprového semínka (není nutné)

Vše rozmixujeme do hladka, pak popaříme za stálého míchání do zhoustnutí. Je to omáčka s univerzálním použitím, tj. buď na saláty, vařenou zeleninu, těstoviny, brambory nebo v lasagne.

#### LASAGNE

1 š rozmačkaného tofu, 1/3 čl soli, 2/3 čl sušené cibule, 1/8 čl sušeného česneku, 3 a 1/2 š rajské omáčky jinak, 1 a 1/2 š omáčky z kapií, 1 balíček nudlí (co nejširších) cca 200 g

Tofu opláchneme, necháme okapat a rozmačkáme, přidáme k němu sůl, sušenou cibuli a česnek. Dobře promícháme. Do vymazané zapékací misky (cca 17×26 cm) nalijeme 1 š rajské omáčky a pak vrstvíme takto: nudle, 1 š rajské omáčky, nudle, 1/2 š tofu, 3/4 š omáčky z kapií, 1 1/2 š rajské omáčky

Pečeme při teplotě 175 °C asi 1 hodinu. Pak přikryjeme a pečeme dalších 20 až 30 min.

#### BEZLEPKOVÉ BOCHÁNKY

2/3 š sojových bobů (2 š namočených – přes noc), 2 š vody, 2 pl medu, 2 pl oleje, 2 čl soli, 4 pl kokosu, 2 a 1/4 š kukuřičné mouky, 3/4 čl soli

Vše kromě mouky vymixujeme do hladka. Těsto dáme do mísy a vmícháme mouku. Plech s vymazanými formičkami vložíme do trouby a troubu předehřejeme. Plech pak vyjmeme z trouby, formičky naplníme těstem a dáme péct při teplotě 180 °C asi 1 hod. Těsto můžeme také rozprostít na plech a pak krájet na čtverečky. Bochánky jsou výborné s džemem.

#### PAPRIKOVÝ SÝR

2 š vody, 1/2 š pohanky (loupané), 3/4 š slunečnicového semínka, 2 pl gomasio, 1/4 čl soli, 2 čl sušené cibule, 1/4 čl sušeného česneku, 4 pl tebi, 1 pl sladké papriky, 2 1/2 pl citronové šťávy

Pohanku přebereme a propláchneme. Vodu uvedeme do varu, vsypeme pohanku a vaříme přikryté poklicí pozvolna po dobu 30 minut. Odstavíme a necháme trochu vychladit. Mezitím dáme ostatní suroviny do mixéru. Přidáme pohanku a vše rozmixujeme do hladka. Pokud je hmota příliš hustá, takže mixování není možné, pak mixér zastavíme, promícháme špachtlí nebo přilijeme trochu vody. Připravíme si formu, kterou dobře vymažeme olejem, a směs do ní vylijeme. Dáme vychladit (cca 8–10 hodin).

Obměna: Místo sladké papriky můžeme vmíchat 3/4 š nasekaných oliv nebo 2 pl gomasio nebo 1 1/2 pl kmínu nebo 2 pl kopru. Získáme tím sýry různých chutí.



4.–11. července  
29. srpna–5. září

Hotel MAXOV  
Dolní Maxov  
Jizerské hory

5 550 Kč / 8 dní



26. září–3. října

Hotel HORNÍK  
Tři Studně  
Vrchovina

6 250 Kč / 8 dní

☎ 800 105 555

**NEWSTART**  
2010

*Newstart*

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

Rekondiční pobyt zdravého životního stylu

#### ZAPÉKANÁ BROKOLICE

1 brokolice (25 dkg), 1 š slunečnice (či jiných ořechů nebo semen), 4 š vody z vařené brokolice, 2 rovné pl sušené cibule (granulované), 1/4 čl sušeného česneku (nebo 1–2 stroužky čerstvého), 1 (zarovnaná) pl soli, 1 (zarovnaná) pl sušené petrželové natě nebo 2 vrchovaté pl nasekané čerstvé natě, 6 š instantní kukuřičné kaše (Mišutka)

Brokolici včetně stonku nakrájíme na malé kousky a vaříme 10 min. Vodu slijeme a odměříme. Pokud jí nemáme 4 šálky, pak doplníme na požadované množství čerstvou vodou.

Do mixéru vložíme slunečnici, polovinu vody, cibuli, česnek, sůl a do hladka umixujeme. V míse promícháme všechno dohromady, olejem vytřeme pekáč a dáme zapéct na půl hodiny. Nákyp necháme nejméně 1 hodinu ztuhnout. □

**Dobrou chuť přeje  
Dana Horeličanová**

**COUNTRY LIFE**  
K pramenům zdraví ...

Navštivte náš nový e-shop  
s biopotravinami, zdravou  
výživou, kosmetikou  
a ekologickou drogerií!

[www.countrylife.cz](http://www.countrylife.cz)

# VYCHUTNEJ SVÉ ZDRAVÍ

Ne každý si uvědomuje, jaký prospěch přináší užití prostých přírodních léčebných prostředků a podřízení se prostým zákonitostem zdravého životního stylu.

Stovky účastníků týdenních rekondičních a výukových pobytů NEWSTART si to již vyzkoušeli, mnozí se na „místo činu“ věrně vrací.

## Komentáře spokojených hostů

Rozcvička byla velmi zábavná a moc se mi líbila závěrečná masáž v kolečku a běh naboso v rose. – Poprvé jsem se setkala s tak sympatickým cvičením s míčky.

Ze všech masáží, které jsem v životě absolvovala, byly tyto nejlepší. – Naučila jsem se více pít, hlavně čaje, doma jsem skoro nepila. – Velmi chutné! Nejsem vegetarián, ale vůbec mi nechybělo maso.

Denní program byl tak nabitý, že pro mne byl mnohdy problém zůstat sedět! To ale nic neubírá na kvalitě přednášek.

Pěkně! – Dověděla jsem se úplně nové věci, o kterých jsem dosud neslyšela ani nepřemýšlela. – Zazpívat si ve fajn kolektivu po mnoha letech bylo pro mě úžasné. – Ranní zamyšlení nás sblížila, nádherná atmosféra.

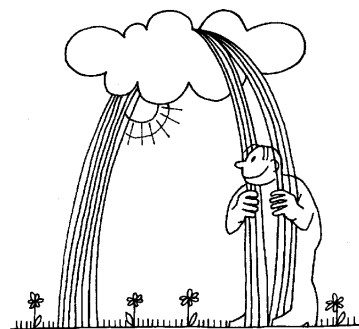
Netušila jsem, do čeho jdu – kamarádka mi prostě řekla, ať s ní jedu – ale stálo to za to. – Díky paní doktorce jsem poznala, že lékař léčí i milým slovem, úsměvem a zájmem o člověka.

Každý rok jsem spokojená, příště jedu zase. Jsem přímo nadšená. – Jezdím na ozdravné pobyty od svého zaměstnavatele, ale tento pobyt byl jedinečný svým programem a způsobem jeho realizace skvělým týmem organizátorů. Upřímné díky.

## Co konkrétně nabízíme?

Nabízíme vám pohodlné ubytování, výbornou čistou vegetariánskou kuchyni, masáže od zkušených masérů/maserek, rehabilitační cvičení na páteř, školu vaření a bohatý program přednášek z oblasti výživy a životního stylu.

V některých zařízeních budete moci využívat i saunu. A možná se seznámíte s řadou lidí, se kterými budete moci sdílet své zájmy a kteří se stanou vašimi přáteli či partnery na procházkách po okolí. Pro



## NEWSTART 2010

děti zajišťujeme o prázdninách dopoledne i večer (kdy probíhají organizované aktivity) program. Pobyt probíhá pod lékařským dohledem. Na začátku a na konci pobytu vám změříme krevní tlak, cholesterol, hmotnost atp.

Ceny týdenních pobytů NEWSTART se v roce 2010 pohybují od 5 550 Kč. Děti do dvanácti let výrazné slevy, do tří let zdarma. Absolventi předchozích pobytů se mohou těšit na 10 % slevu.

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

**Robert Žížka**

## Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART 2010

Hotel Maxov, Jizerské hory: 4.–11. července 2010 □

Penzion Babůrek, Šumava: 8.–15. srpna 2010 □

Hotel Maxov, Jizerské hory: 29. srpna–5. září 2010 □

Hotel Horník, Českomoravská vrchovina: 26. září–3. října 2010 □

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Adresa:

Telefon domů/do zaměstnání:

Hlavní zdravotní problémy:

**Přihlášku zašlete na: Country Life/Společnost Prameny zdraví, Nenačovice 87, 266 01 Beroun**

Bližší informace získáte na bezplatné informační lince 800 105 555, e-mail: [newstart@countrylife.cz](mailto:newstart@countrylife.cz)

[www.magazinzdрави.cz](http://www.magazinzdрави.cz)

# REKVALIFIKAČNÍ KURZY IŽS

*Institut životního stylu je vzdělávacím zařízením připravujícím studenty v oblasti zdravého životního stylu, prevence nemocí, rekondice, ekologie a humanitární pomoci.*

Ve školním roce 2010/2011 jsme pro vás připravili následující program:

## **Víkendové kurzy**

Deset konzultací od září 2010 do června 2011 (vždy jednou měsíčně).

### **PORADCE/LEKTOR ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU**

Zdravá výživa, prevence nemocí, veřejný projev, zdravý životní styl, příprava prezentací, projektů, kluby a výstavy zdraví, masáže šije, psychologie, přírodní léky

### **PŘÍRODNÍ TERAPIE**

Obsluha sauny (vodoléčba, zábaly, fyzioterapie, aromaterapie...) a Cvičitel zdravotní tělesné výchovy (vyrovnávací cviky, testy svalů, sportovní trénink, cvičební jednotky, cviky pro oslabené, somatologie...)

### **Prodloužený víkendový kurz**

#### **MASÉR PRO SPORTOVNÍ A REKONDIČNÍ MASÁŽE**

Základy masáže, fyzioterapie, somatologie, praxe – masážní postupy, psychologie, etika, přírodní léčebné prostředky, první pomoc...

### **Prázdninové kurzy**

#### **FARMÁŘ SE ZAMĚŘENÍM NA EKOLOGICKÉ ZEMĚDĚLSTVÍ**

Pěstování rostlin, mechanizace, ekologie, právo, hygiena, ekofarmy, biopotraviny, praxe aj.

### **ZDRAVOTNÍ MISIE**

Příprava zdravotních přednášek, masáže, vodoléčba, prevence nemocí, kluby a výstavy zdraví, zdravá výživa a vaření, knižní evangelizace, biblická prorocství, ekologické zemědělství aj.

### **Bližší informace o všech kurzech:**

Společnost Prameny zdraví, Nenačovice 87, 266 01 Beroun 1  
E-mail: [izs@countrylife.cz](mailto:izs@countrylife.cz), [www.magazinzdravi.cz/izs](http://www.magazinzdravi.cz/izs)  
Tel.: 311 712 450 (452), Mobil: 604 527 939, 603 188 273

## **OTEVŘENO V COUNTRY LIFE**

### **Melantrichova 15, Praha 1**

Obchod: Po–Čt 8.30–19, Pá 8.30–18, Ne 11–18  
Restaurace: Po–Čt 10.30–19.30, Pá 10.30–15, Ne 12–18  
Kosmetika: Po–Čt 10–18, Pá 9–16

### **Jungmannova 1, Praha 1**

Obchod, občerstvení: Po–Pá 8.30–17

### **Čs. armády 30, Praha 6**

Obchod: Po–Čt 8.30–18.30, Pá 8.30–18  
Bistro: Po–Čt 8.30–16, Pá 10.30–16

### **Vzorková prodejna velkoobchodu ARCHA, Nenačovice 87**

8–12.30, 13–16 (středa do 19, pátek do 14 hod.)

DOKONČENÍ ZE STR. 20

### **Komunitní centrum**

Komunitní centrum pokračovalo v činnosti v prostorách restaurace CL Melantrichova. Každou sobotu se zde schází 20–40 návštěvníků, kteří se účastní dopoledního programu, v jehož rámci se vedle témat komplexního zdraví seznamují i s biblickým poselstvím. Zajistili jsme tamtéž program útemních přednášek v místním Klubu zdraví (s periodicitou 14 dní).

### **Další aktivity**

Podíleli jsme se na uspořádání několika zdravotních výstav, tzv. Health Expo (Sedlčany, Maranatha...) a organizačně a lektorsky i na činnosti asi devíti regionálních Klubů zdraví.

Přispěli jsme pomocí a předáváním know-how k založení Klubu zdraví v izraelské Haifě. Zúčastnili jsme se Globální konference o zdraví v Ženevě. Uspořádali jsme (ve spolupráci s cestovní kanceláří Ave Tour) třináctidenní poznávací zájezd do Izraele, na Sinaj a do Jordánska.

Společnost Prameny zdraví je občanským sdružením, které bylo založeno v roce 1991. Smyslem jeho existence je propagace úplného zdraví člověka v oblasti tělesné, duševní, duchovní a sociální.

Společnost Prameny zdraví je 100% vlastníkem firmy Country Life s.r.o. Country Life provozuje největší český velkoobchod se zdravou výživou a biopotravinami, čtyři maloobchodní prodejny a restaurace (bistra), ekologickou farmu a biopekárnu.

Společnost Prameny zdraví, resp. Country Life, je členem celosvětové zastřešující organizace OCI, která sdružuje okolo stovky zdravotně-misijních projektů z celého světa.

**Robert Žížka, tajemník SPZ**

PRAMENY ZDRAVÍ  
časopis pro zdravou výživu  
a harmonický životní styl

Společnost Prameny zdraví  
Nenačovice 87  
266 01 p. Beroun 1  
[prameny.zdravi@countrylife.cz](mailto:prameny.zdravi@countrylife.cz)  
tel.: 311 712 464  
[www.magazinzdravi.cz](http://www.magazinzdravi.cz)

šéfredaktor: ing. Robert Žížka  
ilustrace: Olga Pazerini  
sazba: Robert Prokopec, DiS.  
registrační číslo MK ČR E7115



# BIO DOŽÍNKY 2010

**12. září 2010** neděle 10–17 hod.  
Nenačovice u Berouna

Přijďte s námi oslavit  
již 7. ročník Biosožinek  
a strávit druhou  
zářijovou neděli  
v ekocentru Country Life!

**...k pramenům biopotravin**

Více na [www.biodozinky.cz](http://www.biodozinky.cz)

Objednávám závazně předplatné časopisu zdravého životního stylu

## PRAMENY ZDRAVÍ

za částku 94 Kč/půlroční předplatné (č. 4–6/2010) – včetně poštovného

Prosím o zaslání na následující adresu:

Jméno a příjmení \_\_\_\_\_

Adresa \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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

Vyplněný lístek zašlete, prosím, na adresu redakce:  
Country Life/SPZ, Nenačovice 87, 266 01 Beroun 1, tel.: 311 712 464

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

