



prameny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

PRODLOUŽIT SI ŽIVOT...

Už Thomas Jefferson řekl, že maso máme jíst jako koření, jen kousek. Stejného názoru je lékař John A. Scharffenberg, který celý život zasvěcuje lidi do zdravé výživy.

„Zeptáte se doktora, co byste měli sníst. Pravděpodobnost, že doporučí to, co mu manželka ráno podává, je velká,“ žertuje Američan, který i po své pětasmdesátce stále žije velmi aktivním životem.

O zdravé výživě přednášíte po celém světě, jaké jsou nejčastější dotazy, které vám lidé pokládají?

Dvě třetiny lidí potřebují vědět, že nemají stále něco jíst mezi hlavními jídly v prů-

Z OBSAHU:

MENOPAUSA JE NORMÁLNÍ	4
BÍLKOVINY A PUBERTA	5
BUFETOVÝ TYP	6
TŘEŠŇOVÁ KÚRA	7
KOKTEJL Z POMERANČŮ	8
OLEJ Z ČAJOVNÍKU	10
KDO MÁ CO NA STAROST?	12
TAJUPLNÝ OSTROV!	13
BIOZAHRADA V ČERVNU	14
ŽIVOUČÍ SUPERLATIVY	16



běhu dne a potom jejich hmotnost půjde dolů. Mají jíst různorodé jídlo ve stejném čase a v přiměřeném množství. Velkou snídaní, menší oběd a malou večeři.

Mnozí lidé nemívají ráno hlad, protože jedí velmi pozdě večer. Kdyby večeři vynechali, ráno by se snídaně nemohli dočkat.

**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**

Další známá věc je, že lidé jedí tehdy, když mají žízeň. Pokud vzděláváte lidi, je těžké dokázat, že vy jste je něco naučili, změnili nebo pomohli. Jako přednášející znám jen jeden krok na cestě k řešení. Například už před třiceti roky jsem dělal program s názvem Heart Beat (srdeční tep, pozn. překladatele) – vzali jsme lidem krev, zjistili jejich cholesterol, pověděli jim, jaké riziko infarktu jim hrozí, a ukázali jim, jak se mají zdravěji stravovat. Jestli to pomohlo? Mnohým určitě.

Výzkum a léčbu sponzorují farmaceutické společnosti. Dělá se něco i v rámci prevence onemocnění?

Byl jsem členem vedení nemocnice v Bakersfieldu a věděl jsem, že nefunguje dobře. Doporučil jsem majitelům, aby nemocnici prodali, dokud není pozdě, a dali peníze do preventivní medicíny. Vysvětlil jsem jim, že je lacinější předcházet nemocem, než je léčit – že je třeba vzdělávat lidi, aby se uměli chránit před nemocemi. Přesvědčil jsem je, že tak se dá vydělat i více peněz. Nemocnici jsme prodali za třicet milionů dolarů, které jsme investovali do instituce se vzdělávacím a zdravotním programem.

Neslyšel jsem o nikom, kdo by přešel z terapeutické do preventivní medicíny. Můj bývalý žák Dan Hall si založil firmu na vzdělávání v oblasti prevence nemocí a zdravé výživy. Dnes má čtyři sta zaměstnanců. Například tisíc top manažerů řetězce Tesco prošlo jeho školením a používá jeho programy. Vysvětlil jsem jim, že prevence sníží jejich zdravotní výdaje.

Potravinářský průmysl ovlivňuje informace, které lidé dostávají. Jak má člověk vědět, co je pravda a za čím je jen byznys?

To je složité. V Americe vláda donutila mlékařský koncern, aby stáhl reklamy na billboardech, protože nebyly pravdivé. Vláda souhlasí s tím, co vědci potvrdí. Když jste vědec, můžete dokázat téměř všechno.

Když člověk chce najít odpověď na otázku, měl by si přečíst všechny studie k danému tématu. Možná osmdesát procent mluví ve prospěch jedné teorie a dvacet procent ve prospěch druhé. Potřebujete si vyslechnout vědce, aby to interpretoval.

Podle mne je též důležité, aby lidé naslouchali vědcům, kteří pracují pro některou renomovanou univerzitu. Protože existují i vědci – fyziologové nebo chemici, kteří nejsou odborníci na zdraví. Pak nastává zmatek.

Nevychází zmatek i z organizací, které se zabývají zdravím člověka?

V roce 1940 nemohl v Americké společnosti pro výživu pracovat člověk, který byl vegetariánem. V průběhu desetiletí se to měnilo. Nejprve vegetariánství netolerovali, potom tolerovali, později akceptovali a dnes ho propagují.

V současné době jsou velké americké asociace jednotné. Všechny učí lidi to stejné. Důkazy říkají jasně, že strava bez masa anebo s malým množstvím je zdravější. Dnes je dokonce potvrzeno, že to je bezpečné i pro děti.

Když byl v Čechách socialismus, spojení se světovou vědou nebylo lehké. Po revoluci se to uvolnilo a nastala i výměna informací. Dnes je však na tom Česká republika v oblasti výživy stále ještě asi jako my před několika desítkami let.

Ani lékaři nemohou pomoci, protože nedostávají na univerzitách dostatek nejnovějších informací o správné výživě člověka. Nevědí, případně mají strach přijmout fakt, že vegetariánství je správným stravováním. Lidé v Čechách nemají dostatek informací, co všechno má vegetarián jíst, aby měl vyváženou stravu. Lidé, kteří často konzumují maso, mají o mnoho víc infarktů, o polovinu vyšší riziko cukrovky a vysoký výskyt rakoviny tlustého střeva.

Máte 85 roků, vděčíte za to správné životosprávě anebo genům?

Není to genetické. Můj otec zemřel, když měl 76 a matka ještě mladší. Měl jsem ještě dva bratry. Jeden zemřel, když měl pětiosmdesát – jako já mám teď. Jenomže jemu posledních deset roků postupně vypovídalo tělo poslušnost. Druhý bratr zemřel jako 82letý. Já však budu lepší než oni oba dva dohromady!

Žiji zdravým životním stylem. Za prvé – fyzicky pracuji a za druhé – jsem velmi striktní ve stravování.

Životní styl je velmi důležitý. Dnes máme třetí éru zdraví. V první lidé umírali na in-

fekční onemocnění, ve druhé na chronická onemocnění a třetí éra je dnes. Lidé musí pochopit, že mají žít zdravě, dodržovat zdravé návyky a to jim umožní být aktivními i ve vysokém věku. Za posledních sto roků se prodloužila průměrná délka lidského života o třicet roků (díky snížení úmrtnosti na infekční onemocnění) a už dnes víme, že se to dá ještě posunout.

I dnes ještě cvičíte?

Zahradničím. Mám velkou zahradu. Na třetině plochy jsou vysazeny ovocné stromy, zhruba osmdesát kusů, na druhé třetině je víno, borůvky a ostružiny a třetí tvoří jahody. Toto je moje cvičení, protože zahradu máme v kopci. Bydlíme v Kalifornii zhruba 1 200 metrů nad mořem. Dokonce nám tu i pár dní v roce sněží. ☺

A co alkohol a cigarety?

Víra, kterou vyznávám, mi nedovoluje pít alkohol a kouřit. To dělá z komunity lidí, v které žiji, výbornou skupinu pro vědecký výzkum. Protože nekouří a nepijí, je stravování jediná věc, která tuto komunitu rozděluje na dva tábory. Dá se tedy lehce zkoumat, jak strava ovlivňuje zdraví. Ti, co žijí zdravým životním stylem, žijí o deset roků déle a jsou aktivnější než ti druzí.

Jak se dá charakterizovat zdravý životní styl?

Ovlivňuje jej více faktorů, které jsou už vesměs prozkoumány. Např. jedení hodně masa zkracuje život. Východiskem je vegetariánství. Dalším z faktorů je konzumace ořechů. Gary Fraser dokázal, že když sníte hrst ořechů každý den, snížíte výskyt infarktu na polovinu. Pět největších studií potvrdilo, že nejlepší jsou vlašské ořechy, hned za nimi mandle. Všechny ořechy jsou zdravé. Jediné, co nepomáhá, je kokosový ořech. ☺

Třetím faktorem jsou obecně správné stravovací návyky. Všechny tyto faktory chrání před obezitou a prodlužují život.



J. A. SCHARFFENBERG (85)

Narodil se jako syn misionářů v čínském městě Šanghaji, kde žil do puberty. Před druhou světovou válkou se rodina přestěhovala do Washingtonu. V roce 1948 ukončil studium v Kalifornii. V rámci praxe působil několik let ve východní Asii.

Doktorát získal v oblasti výživy, která byla jeho hlavním studijním oborem na Harvardské univerzitě, a věnoval se výzkumu cholesterolu a aterosklerózy. Jako profesor Univerzity v Loma Lindě se stal uznávaným odborníkem a průkopníkem při tvorbě vzdělávacích programů pro veřejnost, které se stále používají – jako například Heart Beat.

Je autorem několika publikací o vlivu výživy na civilizační nemoci. Je známý jako přednášející nejen ve Spojených státech, ale i v zahraničí. I přes pokročilý věk je stále aktivní a je příkladem toho, jak funguje zdravý životní styl v praxi.

Stačí jen zdravá strava nebo se potřebujeme i více hýbat?

Kalorie se daleko snáze dostávají dovnitř než ven z těla. Např. jednu zkonsumovanou čokoládu budete vybíhávat nejméně hodinu.

Muž jménem Steven Blair, který je specialistou na cvičení a pohyb, napsal mnoho vědeckých prací a byl i hlavním poradcem amerického prezidenta pro fyzické zdraví a výživu, se mnou o tom diskutoval.

Emailoval jsem si s ním a on mi poslal pětasedmdesátistránkovou studii, aby mi odpověděl na moji otázku. V této studii se uvádělo, že když je člověk fyzicky fit, což znamená, že se věnuje fyzické námaze 35 minut pět dní v týdnu, pak žije déle než hubený člověk, který žije sedavým způsobem života.

Z druhé studie překvapivě vyplývalo, že člověk, který pravidelně cvičí a zároveň kouří nebo má vysoký tlak či cholesterol, má menší riziko úmrtí než osoba, která nekouří, nemá vysoký krevní tlak ani cholesterol, ale není aktivní. Takže cvičení je jednoznačně velmi důležité.

Jak namáhavé by mělo být cvičení?

Zjistíte to jednoduše, musíte se zpotit. Není to jen o čase, ale i o vzdálenosti. Když jdete jeden kilometr, můžete ho projít pomalu nebo rychle. Kratší cvičení vyšší intenzity se rovná delšímu cvičení menší intenzity. Takže když děláte na zahradě, musíte tam strávit více času. ☺

Chceme-li žít dlouho a plnohodnotně, co všechno je třeba dodržovat?

Známe čtyři základní faktory, které prodlužují život. Nekouřit, být fyzicky aktivní, udržovat si přiměřenou hmotnost a správně se stravovat. Správné stravování znamená konzumovat méně masa a více ovoce a zeleniny spolu s větší spotřebou celozrnných výrobků.

Můžeme to ilustrovat například na vzorku dvaceti tisíc lidí ve věku od 32 do 69 roků. Sledovali je deset let – jaké nemoci se u nich vyskytly, kdo zemřel. U lidí, kteří dodržovali čtyři výše zmíněné faktory, nebyl zaznamenán ani jeden infarkt a nikdo z nich nezemřel. Ovšem pouze 2,7 procenta lidí dodržovalo všechny tyto čtyři faktory. Jedna věc je znát řešení; skutečným problémem je však přesvědčit lidi, aby se podle doporučení řídili.

Není příčinou zkracování života také stres?

V jednom výzkumu hledali faktor ovlivňující délku života. Mysleli si, že je to stres. Vybrali si Hongkong, město, které podle psychologů patří k nejvíce stresujícím na světě. Zjistili, že průměrná délka života je v Hongkongu vysoká.

Poté se zaměřili na Kubu, známou zdravotní péčí nevalné kvality. Lidé tu žili také dlouho. Nato zkoumali vliv kouření. Nejvíce kouří Japonci, ti se ale dožívají také vysokého věku.

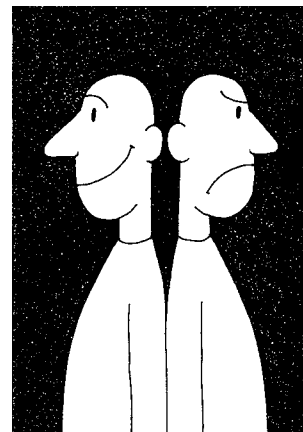
Nakonec objevili hlavní faktor – nejvíce život zkracuje množství nasycených tuků a cholesterolu ve stravě. Maso, plnotučné mléko, vejce a sýry jsou hlavní představitelé této kategorie potravin.

Čiňané a Japonci mají velmi málo infarktů, na druhé straně hodně kouří (a mají ve stravě i vysoký obsah soli). To se odráží ve velmi vysoké úmrtnosti na mozkovou mrtvici. Úmrtí na srdečně-cévní onemocnění se ve statistikách obvykle počítají. Počet infarktů je zde tedy nízký, když však připočítáme mrtvice, je počet úmrtí na srdečně-cévní onemocnění v příslušné věkové skupině v Japonsku vyšší než v USA.

U nás slýcháváme (dokonce i od lékařů), že deci vína nebo sklenice piva jsou zdraví prospěšné. Je to pravda?

Skupina, která podle nejlepších vědeckých výzkumů žije nejdéle, nepije žádný alkohol. Podle odborníků z Výzkumného ústavu civilizačních chorob v Atlantě není pravdivý názor, že decilitr vína denně prospívá zdraví. Nikdo ještě nedokázal, že tomu tak je. Co však dnes již víme určitě, je fakt, že i malé množství alkoholu ničí mozkové buňky.

Jakýsi muž na jedné mé přednášce reagoval, že máme mnoho mozkových buněk,



kteří nepoužíváme, takže na co se trápit. Odpověděl jsem: „Ano, ale co když alkohol zničí právě ty, které používáte!“ ☺

Všiml jste si nějakých místních zlovyků v životosprávě?

Je to nepochybně požívání alkoholu, kouření a nadměrná konzumace masa. Tyto zvyky jsou podle mého názoru hlavní příčinou většiny úmrtí u vás. Už dříve jsem napsal na toto téma knihu „Problémy s masem“. Tenkrát ještě neexistovalo tolik studií a důkazů, jednalo se spíše o moji vědeckou intuici.

Dnes jsou výsledky jasné a je alarmující, že málokoho to zajímá. Muž, který má 45 roků a pravidelně jídá maso, je vystaven čtyřikrát vyššímu riziku úmrtí než vegetarián. I cukrovkáři umírají dříve. Víme, že maso obsahuje cholesterol a nasycený tuk, takže cukrovkář umře obvykle na infarkt. Když jíte maso a nemáte cukrovku, máte velkou pravděpodobnost, že ji dostanete.

Podle výzkumů jsou nejčastěji obézní lidé s nízkým vzděláním nebo slabým ekonomickým zázemím. Jak přesvědčit tyto lidi, aby si koupili kvalitnější jídlo?

Jednou jsem přednášel na malém francouzském ostrově Martinique. Člověk, který mne provázel, mi řekl, že musím být velmi opatrný – místní obyvatelé jsou totiž chudobní a maso tak musí jíst.

Při cestě na přednášku jsem se zastavil na trhu a zjistil ceny potravin. Na přednášce jsem pak posluchačům názorně ukázal, že jíst drahé maso s malou nutriční hodnotou je výjde podstatně draž než konzumovat zdravé luštěniny – které mají větší nutriční hodnotu.

Lidé by měli vědět, že kterých potravin získají za dolar, euro nebo korunu nejvíce vitamínů a minerálů. Výzkumy týkající se nutričních hodnot probíhaly po celém světě. Výsledek byl vždy stejný. Nejvíce nutriční

POKRAČOVÁNÍ NA STR. 4

ních hodnot získáme z luštěnin, brambor a celozrnných výrobků. Nejhůře dopadly cukr a maso – které dodá za hodně peněz velmi málo nutričních hodnot.

Potravinářské společnosti lákají méně solventní obyvatele na velká balení potravin, které obsahují cukr a tuk – to je totiž to nejlacinější.

V Americe se prodává jistý Wonderbread – reklama říká, že je to zázračný chléb. Asi proto, že se jedná o na pohled asi největší kus bílého chleba, jaký kdo viděl. Vzal jsem tento „zázračný chléb“ na přednášku. Tam jsem jej před očima ostatních zmáčknul, vytlačil vzduch a udělal z něj malou kuličku, která se vešla do dlaně. Lidé by se měli naučit zkoumat a zjišťovat, za co vydávají své prostředky.

Bylo by řešením, kdyby rodiče šli dětem příkladem?

Jsou-li oba rodiče obézní, existuje osmdesátiprocentní riziko, že i dítě bude obézní – a bude se s obezitou trápit do konce života. To je jistě informace k zamyšlení.

Potvrdilo se, že tlak společnosti, a to zejména na mladé lidi, je dnes obrovský. Mládež dnes více ovlivňují názory vrstevníků než rodičů. Budují si své vlastní zvyky. Nátlak způsobuje i reklama, která je ovlivňuje při výběru.

V USA jsme se setkávali s reklamním sloganem, který tvrdil: „Mléko je zdravé!“ Ministerstvo zdravotnictví vyhlásilo, že to není pravda – a společnost má reklamu předělat. Udělali druhý pokus: „Mléko je dobré pro všechny!“ Ani to přes vládní úředníky neprošlo. Konečná verze reklamy tak zní: „V mléku nalezne každý něco dobrého!“

Propagovat cigaretové výrobky je dnes v řadě zemí zakázané. Měly by být podle vás staženy i reklamy na alkohol nebo sladkosti?

Vlády by měly být v takových opatřeních rázné, neměly by pouze přihlížet šíření nepravdivých informací. Například Světová zdravotnická organizace (WHO) dnes nezaměstná člověka, který kouří. To je novinka. Neměl by ani pít alkohol, ale v případě alkoholu nejsou až tak striktní.

Myslím si, že lidé by měli mít možnost rozhodovat se na základě pravdivých informací. V Americe se pěstuje relativně málo potravin; hodně jich tedy dovážíme z Mexika nebo Peru. Tam ovšem existují jiná pravidla – například pro pěstování zeleniny. Podle mě by tedy mělo být na potravině vyznačené, odkud pochází. Pokud někdo nechce z nějakého důvodu konzumovat např. potraviny z Mexika, ať si může vybrat. □

Rozhovor připravila Lucie Fričová

MENOPAUSA JE NORMÁLNÍ

Susan Coleová z Denveru v Coloradu předpokládala, že ji potkají příležitostné návaly a noční pocení, když vstupovala ve věku padesáti let do přechodu, ale neočekávala, že oba tyto symptomy budou tak intenzivní.

„Návaly horkosti byly, jako kdyby mne někdo připoutal na elektrické křeslo,“ řekla. „Náhle mne přepadl pocit intenzivní horkosti. K takovým epizodám docházelo naprosto nečekaně, což mne také obtěžovalo. Z ničeho nic, bum, a byl tady nával.“

Nejenom, že byly tyto návaly velmi silné, dostavovaly se také velmi často: Susan zakoušela mezi deseti a patnácti horkými návaly denně. V noci se rovněž velmi silně po-

„Začala jsem se cítit lépe již během prvního týdne McDougallovy diety,“ řekla. „Návaly horkosti a noční pocení se zredukovaly asi o 90 procent. Byly rovněž méně časté. Příznaky byly tak mírné, že jsem se rozhodla, že se to dá vydržet.“

Vydržet se to dalo, dokud se držela doporučené stravy, řekla Susan. „Uvědomila jsem si, že se symptomy zhoršovaly, kdykoliv jsem se proti dietě nějak prohřešila. Pokaždé, když jsem snědla nějaké tučné jídlo nebo něco s vysokým obsahem živočišných bílkovin, příštího dne byly příznaky menopauzy mnohem silnější. Když se ale držím diety, cítím se výborně.“

Ženy se dnes blíží k menopauze, jako by se jednalo o nebezpečí na silnici, místo, kde se život vymyká kontrole a bolestivé zkušenosti jsou nejenom nevyhnutelné, ale je třeba s nimi prostě počítat. Přechod se dostavuje podle vlastního jízdního řádu a nutí každou ženu, aby si odpověděla na vážné otázky, které mohou změnit její život: Budu potřebovat hormonální restituční



tila. „Za chvíli jsem dokázala propotit noční košili.“ Lékař jí nakonec předepsal hormonální restituční terapii (HRT). Bylo prokázáno, že tyto hormony významně zvyšují riziko rakoviny prsu. Susan se obávala, že léky budou účinkovat jako katalyzátor pro nástup rakoviny, a to i v souvislosti s tím, že prodělala fibrocystické onemocnění prsu.

Vzhledem k tomu, že vždycky věřila, že strava hraje ve zdraví důležitou roli, Susan se rozhodla změnit svůj jídelníček. V té době se sice vyhýbala tmavému masu, ale ještě jedla vejce a velké množství mléčných výrobků, zejména sýrů. A tak byla její strava, přestože se vzdala tmavého masa, ještě stále bohatá na živočišné bílkoviny a tuky. Domnívala se, že snad by mohla tato změna jídelníčku přinést úlevu od příznaků menopauzy. V roce 1995 objevila její knihu *The McDougall Program – Twelve Days to Dynamic Health* a přešla na doporučenou stravu.

terapii? Převáží prospěšné účinky těchto léků potenciální škodlivé vedlejší účinky? Pokud se HRT vyhnu, riskuji tím předčasný infarkt nebo osteoporózu? Budu se muset vyrovnávat s únavnými epizodami nočního pocení anebo s vysilující depresí? Jak se mi podaří s těmito změnami vyrovnat?

Dobrou zprávou je, že menopauza je normálním, přirozeným stavem v životě, kterým ženy procházely po celá tisíciletí bez pomoci lékařů a farmaceutických společností. I dnešní žena může projít menopauzou bez větších problémů pouze tím, když povede takový životní styl a bude jíst takovou stravu, které vedou k vyrovnanější hladině hormonů. Pokud je potřeba HRT, zdravá strava a optimální životní styl zmírní negativní vedlejší účinky těchto léků. □

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

BÍLKOVINY A PUBERTA

U žen je riziko vzniku deprese v pozdějším věku spojeno s časným nástupem puberty. U dívek, které jsou uprostřed pubertální fáze vývoje ve věku jedenácti let a méně, je riziko vzniku deprese vyšší.

Riziko rozvoje příznaků deprese v období adolescence a dospělosti je dvakrát vyšší než u ostatních dívek. Načasování puberty přestalo být záhadou, protože dnes už známe mnohé faktory, které ovlivňují věk, kdy dívky vstoupí do plodného období. Nižší množství živočišných bílkovin ve stravě, zvláště v období dospívání, způsobuje pozdější nástup puberty.

Nejnovější studie, do které bylo zapojeno 67 bílých Američanek, vypovídá, že problémem je vysoké množství živočišných bílkovin v potravě. Vyšší příjem živočišných bílkovin ve věku od tří do pěti let způsobuje časný nástup první menstruace. Pro porovnání: dívky, které dostaly první menstruaci mnohem později, konzumovaly ve věku tří až pěti let více rostlinných bílkovin. Zrychlený růst v pubertě byl zaznamenán u dívek, které přijímaly větší podíl tuků mezi prvním a druhým rokem života a živočišných bílkovin mezi šestým a osmým rokem.

Jistě, příliš časný nástup první menstruace s sebou nese i jiné fyzické a sociální problémy: zvyšuje pravděpodobnost otěhotnění „náctiletých“ a značně zvyšuje riziko vzniku rakoviny prsu. Zvyšuje také



ZRYCHLENÝ RŮST V PUBERTĚ BYL ZAZNAMENÁN U DÍVEK, KTERÉ PŘIJÍMAY VĚTŠÍ PODÍL TUKŮ MEZI PRVNÍM A DRUHÝM ROKEM ŽIVOTA A ŽIVOČIŠNÝCH BÍLKOVIN MEZI ŠESTÝM A OSMÝM ROKEM.

riziko rozvoje panické poruchy a poruch příjmu potravy u těchto dívek.

Jsou to jednoznačná fakta, která by měla vést obyvatele západní polokoule k tomu, aby přehodnotili svůj vztah k potravinám s vysokým obsahem živočišných bílkovin. Také další důkazy potvrzují, že Američané v průměru konzumují příliš velké množství proteinů obsažených v masě a v mléčných produktech.

Předpoklad, že strava s vysokým podílem bílkovin může vyvolat příznaky deprese u dospělých, vznikl na základě některých vědeckých důkazů. Jak jsem se již zmínil, tryptofan je ve stravě nezbytný k „výrobě“ serotoninu, který následně pomáhá při prevenci či dokonce při léčbě deprese. Aminokyseliny, jako jsou: tyrozin, valin, izoleucin, leucin, fenylalanin a další, které najdeme v živočišných bílkovinách, soutěží s tryptofanem při postupu z cév do tkání mozku.

Vyšší příjem živočišných bílkovin ve věku od tří do pěti let způsobuje časný nástup první menstruace.

Výzkumy z Milánské univerzity v Itálii měřily a zkoumaly poměr tryptofanu k těmto pěti jmenovaným aminokyselinám v krevním řečišti. Vědci zjistili, že čím je poměr nižší, tím vyšší je riziko vzniku deprese a dalších psychických onemocnění. Výzkum možná jednou v budoucnu potvrdí, že právě poměr uvedených aminokyselin v potravě určuje jeho účinek na psychiku.

Navic, vyšší přísun bílkovin může mít kromě vyvolání časné puberty i další nepřímé účinky na depresi. Strava s vysokým obsahem proteinů (i bez přítomnosti dalších komplikujících faktorů) zvyšuje riziko výskytu rakoviny prsu dokonce i tehdy, je-li puberta opožděná.

Další chronické nemoci, jako je rakovina prostaty, ledvinové kameny, osteoporóza a další, mají také souvislost se zvýšeným příjmem živočišných bílkovin. Tato, ale i další chronická somatická onemocnění reálně zvyšují riziko propuknutí deprese. Pokud se udržujeme v dobrém fyzickém stavu, snižujeme riziko deprese. Dlouhodobé vyhýbání se potravinám s vysokým obsahem proteinů může pomoci úspěšně zvládnout depresi a zvýšit počet zdravých lidí. □

Ukázka z knihy dr. Neila Nedleyho „Život bez deprese“. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

BIOPOTRAVINY? COUNTRY LIFE!

**Melantrichova 15
& Jungmannova 1, P-1**

**Bělohorská 80
& Čs. armády 30, P-6**

TOFU, SÓJOVÝ SÝR

Sojový sýr tofu, jedno z nejuniverzálnějších bílkovinných jídel, výrobek s dvoutisíciletou tradicí v asijské kuchyni, dobývá v tomto století Evropu i Ameriku. Tofu je ekonomicky dostupnou potravinou, která může posloužit jako náhrada masa, drůbeže, ryb nebo sýrů.

Tofu je vzhledem ke své snadné stravitelnosti vynikající potravinou pro děti i pro starší lidi s citlivějším trávením. Rozmixované či rozmačkané s ovocem anebo zeleninou je lze doporučit i do výživy kojenců. Ze sušeného tofu se vyrábí zpětně kvalitní sojové mléko.

Zařazením tofu do svého jídelníčku předcházíme cévním chorobám, cukrovce, vysokému tlaku, chudokrevnosti a obezitě. Doporučuje se i pro pacienty, kteří těmito chorobami již trpí, dále při poruchách tukového metabolismu, alergiích, chorobách jater a trávicího traktu.

Tofu se vyrábí srážením sojového mléka do sýra tvarohovité konzistence. Je chuťově neutrální, se schopností chutě přibírat. Sojový sýr tofu můžeme vařit, smažit, dusit, konzumovat v syrovém stavu (ochucený sojovou omáčkou, kořením, česnekem, rajčatovým protlakem), připravovat jako pomazánky, saláty, moučníky, krémy, nízkokalorické zmrzliny.

Tofu se prodává ve vakuovém balení (zpravidla po cca 200g) s malým množstvím syrovátky, která zabraňuje oxidaci. Po otevření je opláchneme vodou, a co nepotřebujeme, uložíme v chladnu do vody.

Spotřeba sojových jídel snižuje riziko široké palety nádorů, včetně rakoviny prsu, rakoviny tlustého střeva, plic a žaludku. □

OTÁZKY & ODPOVĚDI

Jakou roli hraje ve zdravotním stavu obyvatelstva kouření?

Velmi důležitou. Omezení kouření je – po omezení spotřeby živočišných potravin – druhým nejučinnějším opatřením pro zlepšení zdraví. V mnoha různých zemích světa byl dlouhodobě sledován velký počet kuřáků a nekuřáků a vzájemně srovnáván výskyt různých nemocí a úmrtnost. V USA do jednoho šetření byl dokonce zařazen jeden milion osob (Hammond 1966).

Šestnáct let bylo sledováno čtvrt milionu veteránů americké armády (Rogot, Murray 1980). Ve Velké Británii takto dvacet let pozorovali lékaře, jejichž uvědomělá kvalifikovaná spolupráce přispěla k velké preciznosti a spolehlivosti podkladů (Doll, Peto 1976). Výsledky jsou neobyčejně reprezentativní a průkazné.

Ukázalo se, že frekvence mnoha nemocí stoupá s kouřením, a to tím více, čím déle kouření trvá, a téměř lineárně se zvyšuje s počtem cigaret vykouřených denně. U osob, které přestaly kouřit, nemocnost a úmrtnost postupně klesá a v průběhu let se přibližuje stavu u nekuřáků. V USA zjistili, že kuřáci, kteří vykouří dvacet a více cigaret denně a začali kouřit již do dvaceti let věku, umírají v průměru o 8,2 roku dříve než nekuřáci.

V porovnání se stejně starými celoživotními nekuřáky byla zjištěna u kuřáků 11× častěji rakovina plic, 7× častěji rakovina hrtanu, ústní dutiny, hltanu a jícnu, 2× častěji rakovina slinivky břišní, močového měchýře a ledvin, 4× častěji úmrtí na nemoci dýchacího systému (kromě rakoviny) a o 60% častěji úmrtí na koronární nemoc srdeční. Koronární nemoc srdeční je dnes daleko nejčastější příčinou smrti, a tak největší počet předčasných úmrtí způsobených kouřením má na svědomí právě selhání srdce. V celé oblasti péče o zdraví je velmi málo poznatků, které jsou tak precizně, rozsáhle a nepochybně prokázány, jako škodlivost kouření. □

Tomáš Husák,
odborník na zdravou výživu

BUFETOVÝ TYP

Kdo z nás by nějakého neznal? Všichni jsme se setkali s lidmi, kteří se s úsměvem nazývají „bufetáky“ a při oslavě si bez okolků naberou třetí talíř koláčků. U mnoha z nich se však nejedná o velkou legraci. Pro člověka, který je závislý, mohou být takové koláčky přitažlivější než zlato.

Člověk závislý na jídle pocítí posvátnou úctu před někým, kdo od sebe odstrčí talíř se zbytkem dortu s poznámkou: „Je to příliš těžké, abych to dojedl!“ Takový skutek je prostě za hranicemi jeho představitosti. Pokud je nějaký zbytek potravin, po které závislý člověk touží, někde v domě, ať už je to smažený sýr, čokoládové pusinky nebo přeslazená limonáda, ví přesně, kolik zbylo a kde se to nachází. A nemůže na to přestat myslet, dokud to nespořádá.

Mnozí lidé závislí na jídle s ním mají vztah typu Jekylla a Hyde. Vytvářejí si spoustu pravidel, aby se vyhnuli přejídání lahůdkou, po které neustále touží. Tato pravidla ale nedokáží dodržet. Jak si z toho dělají legraci v jedné staré písničce od Larry Groce: „Ve dne jsem normální, tak zdravý, jak je jen možné, ale v noci jsem bufeták. Slitujte se nade mnou!“

Ne každý člověk, který se přejídá, musí být závislý na jídle. Závislost na potravě zahrnuje nutkavé užívání jídla v zájmu zlepšení nálady a ztrátu kontroly nad zkonsumovaným množstvím navzdory negativním účinkům. Lidé závislí na potravě jsou jí často úplně posedlí, dělají si neustále starosti se svojí váhou a vzhledem a postupně ztrácejí zájem o další činnosti.

Psychologické faktory a aspekty týkající se chování při závislosti na potravinách

Následující ilustrace líčí typické chování spojené se závislostí na potravinách – sestavování pravidel o konzumaci potravin následované porušováním těchto pravidel – a takto stále dokola.

Pravidlo 1. Dříve než vejde do obchodu, rozhodnete se, že si rozhodně nekoupíte velké balení svého oblíbeného jídla, kterým se pravidelně přejídáte.

Pravidlo 2. V obchodě zjistíte, že stojíte před regálem s problematickou potravinou. Rozhodnete si ji koupit. (Porušení prvního pravidla.) To kompenzujete vytvořením nového pravidla: „Sním jenom tři kousky.“

Pravidlo 3. Řeknete si, že neotevřete balení a nesnete ony tři kousky dříve, než dorazíte k domovu. Když si u pokladny dáváte věci do nákupní tašky, dobře si nicméně uvědomujete, kde se nachází balení s potravinou, která je předmětem vašeho speciálního zájmu. Když nastoupíte do svého auta, zahrabete v tašce, vytáhnete balení a vložíte si je do klína, zatímco startujete. Otevřete balíček. (Třetí pravidlo porušeno.) Když vyjždíte z parkoviště, sníte tři kousky. Zastavíte na světlech.

Pravidlo 4. Rozhodnete se sníst jenom tři další kousky. (Druhé pravidlo porušeno.) Sníte čtyři kousky. (Čtvrté pravidlo porušeno.)

Pravidla 5 až 11. Formulujete nová pravidla a porušujete je tak dlouho, až je balíček prázdný.

Lidé závislí na potravinách se nacházejí v podivné situaci. Obvykle se na ně nenahlíží jako na skutečně závislé a často ani sami nechápou, že strádají opravdovou závislostí, která způsobuje zcela konkrétní a reálné změny v jejich mozku.

Člověk závislý na potravině může být stejně izolovaný a vydaný své závislosti, jako je tomu u narkomana. Není opravdu jednoduché představit si, jak se u někoho může vyvinout posedlost něčím tak běžným, jako je



třeba jablečný štrúdl se skořicí anebo zmrzlinový pohár s ovocem a oříšky. Lidé, kteří mají se stravou normální vztah, často v takových situacích vysílají jemné, ale demoralizující signály, jako např.: „Nestačí ti jenom jeden kopeček? Tvé sestře to stačí.“ „Byla bys tak hezká, kdybys jenom trochu zhubnula.“

Člověk závislý na potravinách je posedlý některými potravinami a často nechápe tento svůj problém jako závislost. Podobně jako u narkomana fixovaného na svou drogu, i u člověka závislého na nějaké potravine jsou sny, naděje a cíle často přepsány neustávající posedlostí nutkavého jedení, skrytě a nadměrně, a tak často, až to škodí.

Profesionální terapeutka Anne Katherine hovoří o svém osobním souboji s potravou ve své knize *Anatomie závislosti na jídle*: „Věděla jsem z vlastní zkušenosti, jak silná a neodolatelná může být chuť na určitou potravinu... Věděla jsem, že moje posedlost, plánování, křečkování a ukrývání se připomínají chování člověka závislého na drogách. Také jsem si byla vědoma toho, že pouze tehdy, když jsem přestala jíst potraviny v množstvích, díky nimž jsem byla vězněm sebe samé, se můj vztah k jídlu vrátil k normálu. Až do té doby na mne některé potraviny působily stejně jako návykové látky – potřebovala jsem stále více. Nakonec jsem si uvědomila, že trpím-li závislostí na potravinách, platí to zřejmě i pro některé druhé lidi.“

I když se ne ze všech lidí, kteří jsou emočně nestálí, stanou závislí, závislost ničí normální mozkové funkce a z tohoto důvodu se u všech závislých lidí dříve nebo později projeví jako výsledek jejich závislosti problémy v emocionální oblasti. K závislostem dochází častěji u jedinců, jejichž potřeba lásky, bezpečí nebo štěstí není naplněna – a kteří se nenaucili s těmito potřebami zacházet konstruktivním způsobem. Jakmile se jednou závislost rozvine, přicházejí i emocionální problémy. Je to z toho důvodu, že závislosti člověka izolují, znemožňují a ničí – což je jejich podstatou.

I když se jedná o odlišná onemocnění, nadváha i potravinové závislosti se překrývají a jsou ve vzájemném vztahu. Všichni lidé závislí na potravinách nemají nadváhu ani všichni lidé s nadváhou nejsou závislí na nějaké potravine. Špatné stravovací návyky se však stávají právě tím – zvyky. A špatné návyky se jenom obtížně odstraňují, a to i když se kvůli nim cítíte špatně, vysávají vás a způsobují vám přírůstky na váze. Mnozí lidé se nadváhou jsou otroky zvyků, o kterých dobře vědí, že jim škodí. A mnozí lidé závislí na potravinách strádají nadváhou nebo dalšími poruchami příjmu potravy, jako je bulimie nebo nutkavé přejídání. □

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

TŘEŠŇOVÁ KÚRA

V minulosti se třešně považovaly za sladké, chutné, ale nutričně a terapeuticky málo hodnotné ovoce. Dnes se již ví, že se v nich, i když jen v malém množství, nacházejí všechny důležité živiny (kromě vitamínu B₁₂). Obsahují 14% sacharidů, z nichž největší podíl tvoří fruktóza.

Tuky a proteiny jsou v nich zastoupeny jen jedním procentem. Dále obsahují malé množství vitamínů A, B, C a E a také minerály a stopové prvky, jako např. vápník, fosfor, hořčík, železo, sodík, draslík (nejvíce), zinek, měď a mangan.

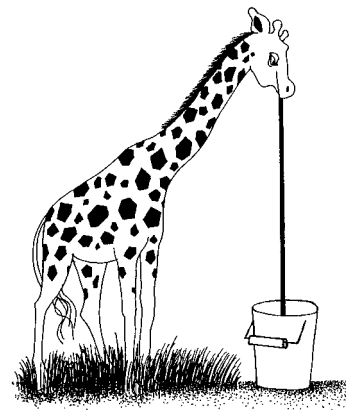
Organické kyseliny, kyselina jablečná, jantarová a citronová, podporují trávení a čistí krev. Sto gramů třešni dodá tělu 10% doporučené denní dávky rostlinné vlákniny, díky níž třešně mají laxativní (projímový) a hypolipidemický (snižují obsah cholesterolu v krvi) účinek. Flavonoidy zodpovídají za diuretické, antitoxické, antioxidační a protirakovinné vlastnosti třešni.

Kyselina salicylová je přírodní prekurzor acylpyrinu, který působí protizánětlivě a protirevmaticky. Přestože se ho v 1 kg třešni vyskytují jen 2 mg, je schopen i v takto malém množství vyvolat žádoucí účinky.

Zatímco ke snědení jednoho zákusku, který tělu dodá 360 kcal, člověk potřebuje jen několik málo zakousnutí, na získání podobného množství kalorií z třešni je třeba minimálně deseti minut a musí se jich sníst přibližně půl kilogramu. Oproti záusku třešně vyvolávají daleko větší pocit nasycení, čímž snižují chuť na další jídlo. Diuretický (močopudný) a očištný účinek, jakož i nízký obsah sodíku a tuků urychlují snižování nadváhy.

Díky tomu, že 50% sacharidů obsažených v třešních tvoří fruktóza, mohou je v přiměřeném množství konzumovat i diabetici. Je pro ně ale nebezpečné provádět jakoukoliv ovocnou kúru, např. třešňovou, pokud se předtím neporadí s lékařem či jiným odborníkem.

Podle dr. Valneta, významného francouzského fytotherapeuta, se organismus vý-



ÚČINEK KÚRY SE ZVÝŠÍ, DOPLNÍME-LI JI PITÍM NĚKOLIKA HRNKŮ TŘEŠŇOVÉHO ČAJE.

borně očistí během dvou či tří dnů třešňové kúry. Je to dáno tím, že třešně podporují vylučování odpadních a toxických látek.

Vysoká konzumace třešni, zejména jako očištná kúra, se doporučuje při artróze, dně, revmatoidní artritidě, arterioskleróze, chronické zácpě, autointoxikaci v důsledku nevhodné stravy, chronické hepatopatii (onemocnění jaterní tkáně), selhání srdce, rekonvalescenci a rakovině.

Jí se jen dužina zralých třešni.

Třešňová kúra: Třikrát až čtyřikrát denně po dobu dvou až tří dnů se konzumuje půl kilogramu zralých třešni jako jediná potrava. Ti, kdo mají problémy se žaludkem, mohou třešně mírně povařit. Účinek kúry se zvýší, doplníme-li ji pitím několika hrnků třešňového čaje (50 g stopek třešni vaříme 5 minut v litru vody).

Třešně jsou vhodné do ovocných koláčů, džemů a kompotů.

Třešně, nebo moučník? Kalorie nejsou to nejpodstatnější. Půl kilogramu třešni dodá tělu 360 kcal, tedy přibližně tolik jako 100 g čokoládového záusku. Avšak kaloriemi z moučníku obezitu podpoříte, zatímco těmi z třešni se před ní ochráníte. (Při redukční dietě není důležitý jen počet získaných kalorií, ale i jejich zdroj. Ty, které pocházejí z obilnin, zeleniny, luštěnin a ovoce, nezpůsobují takový hmotnostní nárůst jako ty, jež tělo získává ze sladkostí, bílého pečiva, salámu či pařtíků.) □

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

produkty a recepty

OTÁZKY & ODPOVĚDI

Proč se ženy v průměru dožívají vyššího věku než muži?

Ženy se skutečně v průměru dožívají vyššího věku než muži. Mezi děvčátky a chlapci nejsou výrazné rozdíly v nemocnosti a úmrtnosti. Ve středním věku jsou však již ženy například výrazně méně často postižovány nemocemi srdce a cév.

Kupodivu nikdy nebylo obecně přijato nijaké vysvětlení toho, proč se vlastně ženy v průměru vyššího věku dožívají. Ve středním věku je však například infarkt myokardu u žen velice vzácný, zatímco u mužů je častý. Ve vyšším věku se rozdíl mezi muži a ženami postupně snižuje.

Všechny tyto skutečnosti by bylo možno vysvětlit tím, že od zahájení menstruace po její ukončení organismus žen pravidelně každý měsíc ztrácí krev (a tím v ní obsažené železo) a tím je v porovnání s organismem mužů chráněn proti nadměrnému stoupení hladiny železa. Po ukončení menstruace se tento rozdíl začíná snižovat, ale ochranný účinek ztrát železa v průběhu desítek let se zcela nesmaže a tak ženy i ve vyšším věku mají nižší nemocnost a úmrtnost na nemoci srdce a cév.

O kolik procent zvyšuje kouření výskyt jednotlivých nemocí?

To záleží na velkém počtu faktorů. Velmi výrazně je to ovlivňováno tím, kdy kuřáci kouřit začínají, kolik cigaret průměrně za den vykouří, jaké druhy cigaret užívají. V tom smyslu by tedy vztah mezi kouřením a zdravím měl být proměnlivější než vztah mezi výživou a zdravím. Přesto klíčové charakteristiky toho, jak kouření působí na zdraví, zůstávají v průběhu desetiletí v podstatě stejné.

Kouření výrazně zvyšuje nebezpečí úmrtí na nemoci srdce a cév, na rakovinu a na nemoci dýchacího systému. Téměř každý druhý kuřák, který zemře, zemře na následky kouření. Protože však naštěstí značná část lidí nekouří, tak kouření je příčinou „jen“ asi 20% veškerých úmrtí. Na druhé straně, kdybychom nikdo nekouřili, podařilo by se nám snížit celkovou úmrtnost o těchto 20%, odstranění kouření je tedy druhým nejvýraznějším faktorem, kterým můžeme ovlivnit své zdraví.

Všechny velké studie ve všech částech světa ukázaly, že kuřáci trpí řadou chorob výrazně častěji než nekuřáci. V největších z těchto studií byly sledovány desetitisíce a statisíce osob po mnoho a mnoho let. Výsledky jsou naprosto jednoznačné. □

Tomáš Husák,
odborník na zdravou výživu

KOKTEJL Z POMERANČŮ

Profesor Stepp ve své přednášce na fakultě medicíny ve Valencii (Španělsko) prohlásil: „Je zcela absurdní, aby lékaři v této oblasti doporučovali farmaceutické doplňky vitamínu C.“

Bylo to ve čtyřicátých letech 20. století a farmaceutický průmysl se honosil tím, že je schopný syntetizovat většinu vitaminů. Profesor Stepp, německý odborník proslulý svými výzkumnými pracemi o vitaminech, se zúčastnil vědecké konference, probíhající ve městě na břehu Středozemního moře. Tehdy ho jeho tamní kolegové vzali na prohlídku rozlehlých pomerančovnickových plantáží, kde měl příležitost ochutnat lahodné plody pomeranče. Když jich několik snědl, zvolal: „Zralý pomeranč je mnohem chutnější než umělé doplňky vitamínu C, které nabízí naše společnost!“

Profesor Stepp měl pravdu. Pomeranč jako přirozená potravina je lepším zdrojem vitamínu C než kterýkoliv farmaceutický přípravek. Dnes víme, že kromě vitamínu C pomeranče obsahují téměř 170 fytochemikálií, které umocňují a doplňují jeho působení v organismu. Toto vše, spolu s pocitem duševní pohody, který navozuje jeho konzumace, vyvolává mnohem silnější zdravotní účinky, než by se očekávalo od 53 mg/100g vitamínu C. I přes tvrzení zastánců farmaceutické chemie vitamin C z pomeranče je pro organismus mnohem přijatelnější než z kteréhokoliv chemického přípravku.

Pomeranč obsahuje přiměřené množství cukrů (asi 9 g/100 g), které tělo lehce vstřebává a jejichž omezené množství dobře snáší i diabetici. Tvoří je sacharóza, dextróza a levulóza. Obsahuje velký podíl draslíku a vápníku a menší, i když neméně důležitý podíl železa a hořčiku.

Kromě vitamínu C (45–60 mg/100 g) se v pomerančích nacházejí i karotenoidy (provitaminy A), vitamin B₁ a vitamin B₂. Kyselina listová je nezbytná pro zdravý vývoj nervového systému plodu, působí též jako antioxidant, jehož přítomnost v krvi je důležitá pro správnou funkci krevních buněk imunitního systému (leukocytů neboli bílých krvinek).

Organické kyseliny, zejména kyselina citronová, zvyšují účinek vitamínu C a ulehčují vylučování toxických látek z těla (např. kyseliny močové).

Karotenoidy jsou látky, jež mají podobné složení jako betakaroten a v organismu se přeměňují na vitamin A. Působí jako silné antioxidanty. Z 20 karotenoidů nacházejících se v pomeranči je nejvýznamnější kryptoxantin, lutein a zeaxantin.

Fytochemikálie jsou látky, které se sice v potravinách vyskytují v malých dávkách, ale v těle mají velmi důležitou úlohu. Předpokládá se, že v pomeranči je přibližně 170 různých fytochemikálií a mnohé další dosud nebyly objeveny. Z chemického hlediska se v pomeranči vyskytují dvě hlavní skupiny fytochemikálií.

Flavonoidy jsou silné antioxidační, protizánětlivé a protirakovinné glykosidy, které mají příznivý vliv i na oběhovou soustavu. Mezi nejznámější patří rutin, tangeretin, nobiletin, naringin, hesperidin a kvercetin.

Limonoidy mimo jiné propůjčují pomeranči charakteristické aroma. Z chemického hlediska jsou to terpeny, z nichž je nejhojněji zastoupen d-limonen.



Dužina pomeranče, včetně bílé střední vrstvy (mezokarpu), je bohatá na pektin, rozpustnou vlákninu, která snižuje hladinu cholesterolu.

Výzkumy potvrdily, že tyto látky snižují riziko vzniku nádorů.

Díky výjimečnému složení pomeranče zvyšují odolnost vůči chorobám, chrání cévy, remineralizují a mají protialergické, alkalizující a protirakovinné účinky.

Pomeranče by měly být součástí stravy nejen při infekčních onemocněních, ale i při nachlazení. Ukázalo se, že k dosažení žádoucích výsledků je třeba denně sníst alespoň čtyři kusy pomerančů (250 mg vitamínu C). I když není možné se domnívat, že konzumaci pomerančů lze chřipkové onemocnění nebo nachlazení zcela vyléčit, je prokázáno, že vitamin C z pomerančů zkracuje dobu nemoci a zmírňuje její příznaky.

Pomeranče zvyšují schopnost bílých krvinek bojovat proti mikroorganismům, napomáhají jejich množení a prodlužují jejich životnost. (Za tento účinek vděčíme společnému působení kyseliny listové a vitamínu C.) Zpomalují postup virů v buňkách. (K tomu dochází díky působení flavonoidů a vitamínu C.) Zvyšují tvorbu interferonu (protivirového proteinu), který si tělo vyrábí samo.

Každodenní konzumace pomerančů je tedy vhodnou prevencí nejen proti nachlazení a chřipce, ale i proti jiným infekčním onemocněním.

Flavonoidy z pomeranče spolu s vitamínem C zpomalují tvorbu destičkové zátky, ředí krev a zlepšují její cirkulaci, což je důležité zejména pro mozek a srdce.

Pomeranče obsahují i čtyři vysoce účinné antioxidanty, které vzájemně posilují svůj účinek: vitamin C, kvercetin (žluté přírodní barvivo), provitamin A a kyselinu listovou. Díky tomu mají silný antioxidační vliv na všechny buňky organismu, čímž částečně zabraňují vzniku arteriosklerózy a brzdí proces stárnutí. Dále bylo zjištěno, že vysoké dávky vitamínu C (1 g denně po dobu 6 týdnů) snižují krevní tlak.

Dužina pomeranče, včetně bílé střední vrstvy (mezokarpu), je bohatá na pektin, rozpustnou vlákninu, která snižuje hladinu cholesterolu.

Pravidelná konzumace pomerančů včetně dužiny a mezokarpu (bílá vnitřní slupka) má vliv na snižování hladiny cholesterolu v krvi, krevního tlaku a rizika vzniku ar-

teriosklerózy, cévní trombózy a srdečních onemocnění.

Pomeranče pomáhají při léčbě zácpy a střevní atonie dvojím způsobem: stimuluji vylučování žluče (cholagogický účinek) a podporují její laxativní účinek ve střevech a jejich jemná vláknina stimuluje peristaltiku střev.

Kromě toho, že pomeranče pomáhají při zácpě, zmírňují i hemoroidy, které ji nejčastěji provázejí. V těchto případech je nejučinnější vyzkoušet pomerančovou kúru.

Výzkumy ukázaly, že lidé s vysokou hladinou vitamínu C v krvi méně trpí alergiemi. Je to patrně dáno schopností vitamínu C potlačovat účinky histaminu, látky, která vyvolává alergické reakce. Konzumace čtyř až pěti pomerančů denně (nebo pomerančové šťávy) přispívá k prevenci vzniku alergických reakcí, např. rinitidy (rýmy) a průduškového astmatu.

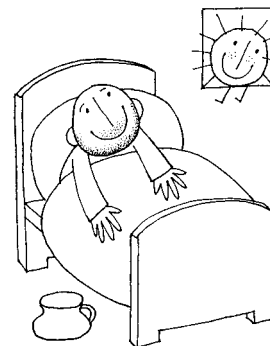
Pomeranče ve 100g dužiny obsahují 30–40mg vápníku, čímž se řadí mezi plody bohaté na tento minerál (mléko ho obsahuje 119 mg). Dále se v nich nachází relativně velké množství hořčíku a fosforu. Díky vysokému obsahu vitamínu C, který je důležitý pro vyrovnání metabolismu kostí, zubů a chrupavek, se pomeranče doporučují při osteoporóze, křivici a zvýšené spotřebě minerálních solí.

Pomerančová kúra je velmi účinná při odbourávání a odstraňování depozitů kyseliny močové v kloubech, kde mohou vyvolat dnový záchvat. Pomocí této léčby se dají částečně rozpustit i ledvinové kameny. Tento efekt je dán alkalizujícími účinky, které mají nejen pomeranče, ale i ostatní druhy citrusů. Je to paradoxní, že právě toto kyselé ovoce je výborným alkalizérem krve.

Velké množství karotenoidů a jiných antioxidantů v pomerančích působí preventivně proti makulární degeneraci sítnice, která je ve vyspělých zemích hlavní příčinou slepoty lidí starších 65 let.

Vitamin C a jiné fytochemikálie ve všech citrusových plodech mají protirakovinný účinek. Mnohé studie prokázaly, že konzumace nejméně jednoho pomeranče nebo jiného citrusového plodu denně chrání organismus před vznikem různých druhů rakoviny a má blahodárný vliv na pacienty, u nichž byla tato nemoc již diagnostikována.

Aby pomeranče, které jsou ještě na strozech, získaly svoji typickou oranžovou barvu, potřebují být po několik nocí vystaveny mrazu. To je však možné jen v oblastech s mírným podnebím. V tropických oblastech, kde po celý rok bývá teplé počasí, je celkem běžné, že dozralé pomeranče zůstávají zelené. Zralost pomeranče se tedy nepozná podle barvy kůry, nýbrž podle podílu cukru a kyseliny ve šťávě. V dozrá-



POMERANČE BY MĚLY BÝT SOUČÁSTÍ STRAVY NEJEN PŘI INFEKČNÍCH ONEMOCNĚNÍCH, ALE I PŘI NACHLAZENÍ.

lém ovoci je to přibližně 6:1, tedy šest dílů cukru a jeden díl kyseliny.

Při konzumaci pomeranče se může jíst i bílá střední vrstva, tzv. mezokarp, a vláknitá dužina, pokud není tvrdá. (Pomeranč, na jehož kůře je výrůstek, má nejbohatší látkové složení.) Konzumaci čtyř pomerančů denně tělo získá látky potřebné ke zvýšení odolnosti organismu vůči infekcím.

Nejllepší je vypít šťávu z pomeranče ihned po vymačkání, protože působení světla snižuje účinek vitamínu C. Konzervované pomerančové džusy ztrácejí část obsahu vitamínu C, ale v některých konzervárnách tuto ztrátu doplňují syntetickým vitamínem.

Pomerančová kúra: Provádí se dva dny v týdnu po dobu jednoho měsíce. Během ní se konzumují jen pomeranče a pije pomerančová šťáva. Doporučuje se denně sníst 10 až 12 pomerančů a vypít 2 až 4 sklenice šťávy. Je-li pomerančová šťáva velmi kyselá, lze do ní přidat 2 čajové lžičky medu.

Pomerančová šťáva je vhodný nápoj ke snídani a zdravé občerstvení v průběhu celého dne. Obsahuje stejné látky jako pomeranč, jen vápníku má menší množství.

Konzervované džusy a jiné nápoje ze zředěné pomerančové šťávy jsou dobrou náhradou čerstvě vylisované šťávy z pomerančů. Při průmyslovém zpracování džusů sice dochází k 10% ztrátě vitamínu C, ale ostatní vitamíny zůstávají zachovány v téměř nezměněném množství. Pokud nemáte k dispozici čerstvě vylisovanou šťávu, klidně pijte 100% džusy, které jsou k dostání v kterémkoliv obchodě. □

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

produkty a recepty

VÝŽIVNÁ PORADNA

Vybarvěte si mne do zdraví

Melissa Ohlsonová, projektová koordinátorka z Preventive Cardiology and Rehabilitation Program v Cleveland Clinic říká: „Klíčem ke zdravému srdci je konzumace celé řady druhů zeleniny, přičemž je důležité dbát na pestrost – zastoupení tmavě zelené, žluté, oranžové i červené zeleniny.“

Není žádný problém zajistit si doporučenou denní dávku zeleniny, pokud se nakrájená, nastrouhaná či jinak upravená zelenina stane nedílnou součástí vašich pokrmů. Základním pravidlem je – čím více barev, tím větší prospěch. Zde je pár jednoduchých tipů.

Do sendvičů můžete dávat nastrouhanou mrkev, listy špenátu, klíčky či kolečka okurky. Do polévky můžete přidat čerstvé zelené listy nebo nakrájená rajčata.

Letní salát oživíte nastrouhaným červeným zelím či nastrouhanou karotkou.

Salát z listové zeleniny můžete změnit v pastvu pro oči – např. přidáním kostiček cukety a žluté dýně, růžiček brokolice, nastrouhané červené řepy a žluté papriky.

Heart Advisor

Přeměňují se sacharidy (neboli uhlohydráty) v těle na tuk?

Naprostojasně se ukazuje, že se spotřebou uhlohydrátů výskyt civilizačních chorob klesá. Ukazují nám to stovky a tisíce publikací. Přesto se ještě dnes setkáme s názorem, že uhlohydráty (případně cukr) se v našem těle přeměňují na tuk.

Zamysleme se nad tímto názorem. Četné výzkumy prokázaly, že z uhlohydrátů se v našem těle přemění na tuk pouze několik procent. Kromě uhlohydrátů je 80% naší běžné stravy, co do energetického obsahu, tvořeno přímo tukem. Zbytek jsou bílkoviny, které v těle přechází do metabolismu tuků. Z toho jasně vyplývá, že pokud budeme konzumovat uhlohydráty místo tuků, tak celková denní dávka tuků, která se objeví v našem těle, bude řekněme 10–20× menší, než když uhlohydráty nebudeme požívat.

Z cukru se ve skutečnosti v těle na tuk přechodně přemění řekněme 5%. Uposlechneme-li varování před nebezpečnou přeměnou cukru v tuk, nahradíme jej třeba masem.

V mase je však tuků řekněme už 70% a další podíl tuku získáme přeměnou bílkovin.

Boj proti nadbytku uhlohydrátů, nadbytku „cukrů“ v naší stravě, je tak jednou z hlavních příčin toho, že máme na celém světě, spolu s Maďarskem, nejvyšší výskyt civilizačních chorob.

Tomáš Husák,
odborník na zdravou výživu

Už jsem se jednou pokusil o snížení cholesterolu – tím, že jsem místo tmavého masa začal jíst drůbež a ryby. Moje hladina cholesterolu vůbec nepoklesla. Lékař i dietolog, které jsem navštívil, mi řekli, že mám zřejmě nějakou genetickou poruchu. Mám pocit, že jsem nevléčitelně nemocný.

S největší pravděpodobností žádnou genetickou poruchou netrpíte. Genetickou poruchu má jen velmi málo lidí. To, co není v pořádku, jsou nedostatečně účinná výživová opatření, která jste na základě obdržení nesprávných informací učinil. Veškeré druhy masa, o kterých se zmiňujete, jsou svalovinou různých druhů zvířat;



některá z nich vrtí ocasem, jiná ploutví či jinými orgány. Když položíte na stůl porce těchto různých druhů masa, uvidíte, že se navzájem velmi podobají a že se rozhodně značně liší od kukuřičného klasu nebo hlávky zelí. Porovnáme-li tato masa v závislosti na váze, zjistíme, že mají přibližně stejný obsah cholesterolu.

Cennější pro poměrování obsahu cholesterolu u různých druhů masa je porovnání, které měří počet miligramů cholesterolu ve vztahu ke zkonsumovaným kaloriím. Důvodem, proč je toto porovnání lepší, je, že každý člověk musí každý den dodat svému tělu určitý počet kalorií, jinak by ztrácel váhu. Potraviny, vybrané jako zdroj těchto kalorií, obsahují i jiné složky, jako je cholesterol. Kalorická hodnota tak slouží jako společný jmenovatel při porovnání hodnot u různých potravin.

Když porovnáme množství kalorií, zjistíme, že drůbež a ryby mají přibližně dvakrát více cholesterolu než červené maso.

Dr. J. A. McDougall, odborník na prevenci a léčbu civilizačních chorob

OLEJ Z ČAJOVNÍKU

Melaleuca se nachází nejen v řadě oblíbených produktů péče o pleť, ale také v mnoha jiných kosmetických nebo farmaceutických výrobcích. Důvod je prostý – zabíjí mikroby. Možná nevíte, že tato účinná látka není produktem laboratoře, ale pochází ze stromu – z čajovníku.

Čajovníkový olej (tea tree oil) se vyrábí destilací (v páře) lístků a výhonků čajovníku, pozoruhodného keře, jenž dorůstá výšky šesti metrů. Melaleuce se dobře daří v nížinách severovýchodního pobřeží New South Wales v Austrálii. Je pro ni typická šupinatá, tenouká bílá kůra. Olej z melaleuky se pyšní lehkou kastrovitou vůní, která připomíná eukalyptový olej.

Čajovníkový olej se tradičně používá na drobná kožní poranění, jako jsou řezné rány, popáleniny, odřeniny, otoky, hmyzí kousnutí, trichoficii, akné a růžovku. Původní obyvatelé východní Austrálie používali rozdrcené listy čajovníku jako tradiční medicínu proti kašli a nachlazení. Anebo také na hojení ran a poranění kůže či k přípravě odvarů na bolení v krku.

Melaleuka se objevila na radaru lékařů již před řadou let. Tehdy australští výzkumníci zjistili, že čajovníkový olej vykazuje mnohem silnější antiseptickou aktivitu než běžně používaný dezinfekční prostředek – kyselina karbolová. Australští vojáci nosili čajovníkový olej během druhé světové války ve své příruční lékárnice.

BĚŽNÉ POUŽITÍ

Dnes se čajovníkový olej používá na ošetření různých kožních problémů. Mezi ně patří popáleniny, kousnutí hmyzem, včelí žihadlo, menší ranky a houbové onemocnění nehtů. Neředitelný olej by se měl za normálních okolností před vnějším použitím rozředit. Běžně se aplikuje v podobě gelu, pleťové vody anebo masti obsahující 5–10 procent oleje. Na kůži se může aplikovat denně po dobu až čtyř týdnů.

Čajovníkový olej v ředěné podobě se používá na ošetřování infekce kandidózou. Krém vytvořený z čajovníku velmi účinně zabírá proti příznakům plísňového onemocnění nohou. Při léčení akné se lépe snaží v podobě gelu než jako pleťová voda.

Čajovníkový olej můžeme užít i jako ústní vodu – pomáhá při bakteriálních infekcích, zánětu dásní, aftech a k celkovému zlepšení zdraví ústní dutiny. Prospívá při nachlazení, kašli a bolestech v krku.



ČAJOVNÍKOVÝ OLEJ JE SOUČÁSTÍ ŘADY MÝDEL, KRÉMŮ NA RUCI, PROSTŘEDKŮ OSOBNÍ KOSMETIKY. OBJEVÍTE JEJ I V NĚKTERÝCH ŠAMPÓNECH, DO KTERÝCH SE PŘIDÁVÁ PROTI LUPŮM.

Čajovníkový olej je součástí řady mýdel, krémů na ruce, prostředků osobní kosmetiky. Jako přídatek do koupele pomáhá při léčbě kašle a problémů s průduškami. Objevíte jej i v některých šampónech, do kterých se přidává proti lupům.

VĚDECKÝ VÝZKUM

V laboratorních podmínkách se prokázalo, že čajovníkový olej vykazuje širokospektrální aktivitu proti mnohým mikroorganismům. Účinně působí i proti zářnům. Několik vědeckých studií zmiňuje i jeho aktivitu proti virům – zejména proti herpes viru – je tak použitelný proti oparu, a to i pásovému.

Laboratorní studie také hlásí, že čajovníkový olej působí proti MRSA, což je nebezpečný kmen stafylokoků, který je odolný vůči širokospektrálním antibiotikům.

Za účelem zhodnocení efektivity užívání čajovníkového oleje ve všech případech, kdy je běžně užíván, je ovšem třeba vypracovat ještě další vědecké studie.

Chemické složení čajovníkového oleje může být lehce proměnlivé. I když olej obsahuje skoro sto různých složek, osm hlavních terpenoidů tvoří přes 95 procent jeho obsahu. Jeho antimikrobiální vlastnosti jsou zřejmě důsledkem přítomnosti terpinen-4-olu, který tvoří 30–40 procent obsahu oleje.

BEZPEČNÉ UŽÍVÁNÍ

Užívání čajovníkového oleje nepředstavuje při řádném použití a dodržování standardního dávkování žádná zdravotní rizika. Tento olej by se nicméně neměl užívat vnitřně, neboť jeho polknutí může mít za následek toxické účinky. Vnitřní užití může způsobit poruchy koordinace, bolesti v břišní krajině, průjem, zvedání žaludku, zvracení, slabost, motání hlavy, zmatek a letargii. Když tedy používáte čajovníkový olej jako ústní vodu – nepolykejte ji!

Alergie na čajovníkový olej jsou poměrně běžné, a to zvláště pokud se apli-

BLÁZNVÍ KLOBOUČNÍCI

Fenomén profesionální otravy rtuťí je znám už po staletí. Nejvýraznější je zřejmě případ výrobců klobouků, kteří při zpracování materiálu používali přísně tajnou složku – nitrát rtuťí.

Tento historický fakt vedl ke vzniku úsloví „blázniví kloboučníci“, nejspíš kvůli neurologickým následkům otravy rtuťí.

Emocionální příznaky zahrnují zvýšenou citlivost při kontaktu s druhými, podrážděnost, stranění se lidí, depresi, únavu a otupělost.

Klasickým příkladem je nervózní člověk, který se dostává do rozpaků i v běžných situacích. Stává se terčem pohledů, a proto se snaží lidem vyhnout nebo je vůči nim podrážděný a hádavý. Výsledkem takového stavu bývá minimální kontakt s druhými, ztráta zájmu o práci, letargie, třes, ztráta koordinace i výrazné snížení inteligence.

Otrava rtuťí nemusí nevyhnutelně pocházet z průmyslu. Zdrojem mohou být některé druhy rostlin či vitaminy dovážené z Indie anebo Číny. Hongkongská poradna pro zákazníky upozorňuje, že toxické hodnoty rtuťí se našly ve dvou variantách čínské rostliny zvané „zmrzlý vodní meloun“.

Pleťový krém vyrobený v Mexiku nedávno způsobil otravu rtuťí u zákazníků a jejich rodinných příslušníků v Texasu a Arizoně. Kontaminovaný krém s názvem „Crema de Belleza Manning“ vyvolal celostátní vyšetřování v Arizoně a upozornil na riziko dovozu některých výrobků ze zahraničí. Z 89 lidí, kteří použili tento krém, mnozí trpěli některým z příznaků otravy rtuťí, například bolestmi hlavy, únavou, závratěmi a změnami nálady. Nízké hladiny rtuťí jsme zjistili také v konzervační přísadě některých vakcín vyrobených před rokem 2001 ve Spojených státech. □

Ukázka z knihy dr. Neila Nedleyho „Život bez deprese“, vydalo nakladatelství Advent-Orion.



©Přemec/SPX/INSID

kuje v neřadě podobě anebo ve velkých množstvích. Nejběžnější alergickou reakcí je kontaktní dermatitida. Může se také projevit vyrážka, zrudnutí či svědění kůže. Tím je omezeno jeho vnější použití zvláště pro ty, kteří trpí ekzémem. Čajovníkový olej může také dráždit, když se dostane do očí.

Pokud používáte čajovníkový olej na nějaký chronický zdravotní problém, dopo-

ručuje se prodiskutovat to s kvalifikovanou, odborně vzdělanou osobou.

Z bezpečnostních důvodů se nedoporučuje užívat čajovníkový olej během těhotenství a období kojení. □

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

Reakce na stres je skutečným viníkem

Díky stresu můžete zestárnout rychleji, než je zdravé. Nedávná studie na ženách, které byly vystaveny dlouhodobému stresu, ukázala změny v chromozomech jejich buněk. Výsledkem byl ekvivalent přídatku deseti či více let k jejich biologickému věku.

Dr. Robert Trestman, místopředseda oddělení psychiatrie na University of Connecticut Health Center, říká: „Tento výzkum potvrzuje to, co jsme si mysleli již řadu let – že stresující faktory mohou být tytéž, ale to, jak na stres reagujeme, činí rozdíl. Zdraví člověka negativně ovlivňuje jeho reakce na stresující faktor, nikoliv tento faktor sám o sobě. Snížení pocitu stresu (tedy reakce na stres) je klíčové pro zachování zdraví.“

Co může člověk udělat, chce-li snížit hladinu stresu:

Přijmout ty věci, se kterými nemůže nic udělat.

Požádat o pomoc členy své rodiny, přátele, Boha.

Dobře se o sebe starat, udržovat si přiměřenou tělesnou hmotnost, jíst zdravě a denně být fyzicky aktivní.

Uvolňovat se prostřednictvím techniky hlubokého dýchání nebo meditace.

Vyhýbat se stresujícím situacím, kdykoliv je to možné.

Vyhledat lékaře, psychologa nebo psychiatra, pokud se úzkostné stavy nezlepšují.

HealthNews

Odtučňovací kúry? Nikdy!

Podle analýzy vypracované na UCLA, chcete-li zhubnout a znovu nepřibrat, odtučňovací kúry prostě nefungují.

Traci Mann, profesor na katedře psychologie, analyzoval spolu s kolegy 31 studií o dietách. Účastníci těchto studií byli sledováni po dobu dvou až pěti let. Dr. Mann říká: „Řada diet pomůže člověku zhubnout během šesti měsíců pět až deset procent tělesné váhy – váha se však postupně vrátí.“ Podle Patty Beckwithové, dietetičky na UCLA: „Změna životního stylu ve vztahu ke stravě a pohybu je jediným účinným způsobem, jak dosáhnout snížení nadměrné hmotnosti – a také jej udržet.“

Trvalé řešení problému, který se týká skoro šedesáti procent populace, nepřijde v podobě nějaké diety postavené za účelem rychlého snížení váhy. Dlouhodobé řešení je realistické pouze tehdy, když jste – po zbytek svého života – ochotni přejít na takový životní styl, který obnáší střídmost v jídle, nepřejídání se a fyzickou aktivitu skoro každý den.

Healthy Years

KDO MÁ CO NA STAROST?

Amy a Dan se právě vrátili ze svatební cesty na Maui. Oba nastoupili po dovolené zpátky do práce a těší se na první společný večer ve svém bytě.

Amy přijíždí domů o půl hodinky dříve než Dan. Přehraje si zprávy na záznamníku, podívá se, co přišlo poštou, a pak se rozhodne, že se pustí do vaření večere – první večere, kterou bude vařit jako vdána! Ještě než stačí nakrájet cibuli, vejde do dveří Dan, zamíří přímo do kuchyně, strhne ji do náruče a vášnivě ji políbí. Než se Amy vzpamatuje, Dan už je u počítače a hraje nějakou hru.

Když je večere hotová, Amy ho zavolá, on se s úsměvem od ucha k uchu vřítí do kuchyně a prohlásí: „Lidi, tady to ale voní!“ Následuje běžné klábosení, které se točí hlavně kolem různých poznámek známých v práci, a večere je u konce. Dan se omluví a odkvačí k televizi, kde sleduje zápas v košíkové, zatímco Amy začne sklízet nádobí ze stolu a umývat je. Celkově vzato se ve všem shodli a prožili spolu laskavý večer.

Následující večer probíhá všechno obdobně, jak jsem popsal v předchozím od-

stavci. Třetí večer se odehrává třetí jednání (stejně jako jednání první a druhé). Tou dobou už Amy sleduje Dana nasupeně. Ten však ničeho nedbá a rozebírá po telefonu se svým bratrem, jaké má letos Severní Karolína vyhlídky. Když zavěsí, má toho Amy už dost a řekne mu, co si o jeho chování myslí.

Dana jako by praštil palicí. Co udělat špatně? „Vždyť vaříš ráda,“ protestuje. „Vždycky jsi to říkala. Když jsme spolu chodili, tak jsi mi taky vařila.“ Dan už ale nedodá, že jeho matka, žena v domácnosti na plný úvazek, se vždycky ujímala povinností v kuchyni (a všeho ostatního v domě), kdežto táta se stáhl do své pracovny.

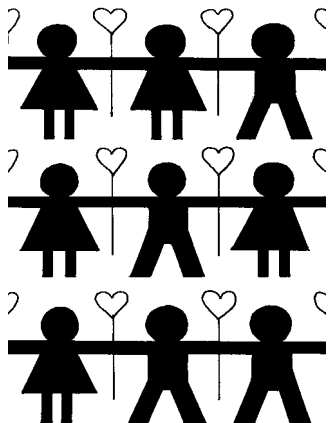
A Amy už se nezmíní o tom, že když byla dítě, pracoval její táta doma jako ilustrátor a pomáhal s mnoha domácími pracemi mamince, která dělala vedoucí v maloobchodě. Ani ona, ani Dan nedokáží tato očekávání plně vyjádřit. Prostě to tak doma během dětství odkoukali. Proto si v sobě oba nesou nevyřčený předpoklad, že takhle se to má „správně“ dělat.

Na příkladu Amy a Dana názorně vidíme, co se odehrává ve většině domácností někdy během prvních tří měsíců manželství, kdy si dvojice uvědomí, že se vlastně nikdy nedohodli na odpovědi na onu nanejvýš důležitou otázku, totiž – „Jak si rozdělíme povinnosti?“ I v dnešním světě nastane něco uklidit. Někdo musí zařídit, aby byl zaplacený nájem.



©Pixme/SFXIMSD

MNOHÉ KONFLIKTY BY BYLO MOŽNÉ ODSTRANIT, KDYBY SI DVOJICE PŘED SVATBOU DALA TU PRÁCI A TYTO POVINNOSTI SPOLU PROBRALA. OBYČEJNĚ NEBÝVÁ PROBLÉMEM NESCHOPNOST SE NA ODPOVĚDNOSTECH DOHODNOUT, ALE SPÍŠE TO, ŽE SE O NICH PROSTĚ VŮBEC NEMLUVÍ.



Život plyne klidněji, když v zájmu určitého životního řádu na sebe každý z partnerů vezme určité úkoly, na nichž se předtím oba dohodli, místo aby spolu donekonečna vyjednávali: Jestli zaplatíš složenky, pojedu tento týden na nákup. Předchozí generace tíhly k velmi tradičnímu rozdělování odpovědností. Ženy však začaly ve stále větším počtu nastupovat do práce a také společenské názory se změnily, a tak obrázek tatínka, jak si čte noviny, zatímco maminka mu pod nohama vysává koberec, zmizel zároveň s černobílou televizí.

JAK SE VYZNAT V TOM, CO SE OBVYKLE OČEKÁVÁ

I v dnešní době si však většina z nás přináší do „tabulky“ manželství určité předpoklady. Muži (jak se domníváme) spravují rozbité věci, hubí hmyz, grilují a zabývají se vším, co nějak souvisí s auty nebo s odpadem. Ženy (bez ohledu na to, zda chodí do zaměstnání nebo ne) udržují domov pěkný na pohled, věnují se drobným pracím, tedy čistí sporák, starají se o to, aby v koupelně bylo mýdlo, a vykonávají také velké věci, jako je vyslovení konečného rozhodnutí ohledně vymalování bytu. Ženy rovněž dohlíží na časový rozvrh rodiny, domlouvají společenská setkání a mají přehled o tom, kde mají v kterou dobu být děti.

Jak se tedy v těchto předpokládaných rolích vyznat? Mnohé konflikty by bylo možné odstranit, kdyby si dvojice před svatbou dala tu práci a tyto povinnosti spolu probrala. Obvyčejně nebývá problémem neschopnost se na odpovědnostech dohodnout, ale spíše to, že se o nich prostě vůbec nemluví. Dokonce i manželští veteráni mohou mít užitek z toho, když pravidelně zkontrolují situaci a posoudí, zda to, jak mezi sebou rozdělili domácí práce, funguje – nebo i to, jestli je vůbec nutné daný úkol provádět! □

Z knihy „Manželství, po jakém jste toužili“. Napsal Gary Chapman. Vydalo nakladatelství Návrat domů.

TAJUPLNÝ OSTROV!

Pro mnohé manžele je až bolestné, když si vzpomenou na dny své známosti. Tehdy se zdálo, že jeden druhému tak dobře rozumějí! Jak je to možné?

Tehdy si totiž spolu povídali, otvírali jeden druhému svá srdce a měli velkou radost z toho, že chápou svého partnera i že on chápe je. Upřímnost jednoho vyvolávala otevřenost

druhého. Muž objevoval, jaká je ve skutečnosti jeho snoubenka. A ona cítila, že jí její milý rozumí stejně jako ona jemu.

Nyní už spolu žádný skutečný dialog nevedou. Mluví spolu sice o spoustě druhořadých, triviálních a obecných záležitostí, ale o věcech, které jsou opravdu nejdůležitější, intimní, osobní – o těch se už nezmiňují. Jejich dialog je přerušen. Pouze si spolu mechanicky vyměňují informace.

V některých manželstvích spolu partneři nemluví vůbec. Znal jsem několik manželů, kteří si spolu třeba po několik týdnů nevyměnili ani slovo! Tím vzniká doma dusivá atmosféra. Jen si představte, jací lidé mohou vyrůst z dětí, když léta při jídle jeden z rodičů nepromluví ani slovo, zatímco druhý bez přestání vykládá ve snaze skrýt před nimi krutou prázdnotu jejich soužití!

Ona nádherná zvědavost, která provázela muže a ženu před svatbou, je pryč. Žízeň po objevování a porozumění se vytratila. Manžel si myslí, že nyní už své ženě rozumí. Po prvním slovu, které pronese, dá muž najevo své podráždění a svým postojem jasně vyjadřuje: „Říkáš mi pořád to samé!“ Jak se

manželka může projevit tvář v tvář takové reakci? Čím méně se však projevuje, tím méně ji manžel může chápat. A čím více cítí, že ji nechápe, tím více se stahuje do sebe. Vzrušení z objevování toho druhého se ztratilo. Jestliže si myslíte, že znáte svou manželku nebo svého manžela, je to proto, že jste úplně vzdali skutečnou snahu ho poznávat. Zároveň se přitom bude neustále zvětšovat rozdíl mezi tím, jak jste si svého partnera představovali, a tím, jaký ve skutečnosti je.

Objevování skutečné osobnosti člověka není nikdy snadné. Vzpomínám si na jednu ženu, která se mnou přišla prohodit velice vážné problémy. Na konci našeho rozhovoru jsem se zeptal: „Co si o tom myslí váš manžel?“ – „Víte,“ přiznala se, „můj manžel je jako tajuplný ostrov. Stále ho obeplouvám kolem dokola



a nemohu najít místo, kde bych mohla přistát.“ Rozuměl jsem jí, protože měla pravdu. Skutečně existují muži, kteří jsou jako tajuplné ostrovy. Brání se jakémukoliv sblížení. Nevjadřují své názory ani nezaujímají k žádné věci vlastní stanovisko. Když se s nimi jejich žena chce poradit o něčem vážném, skryjí se za svými novinami. Vypadají, že je nezajímá nic jiného. Odpovídají, aniž by od nich vzhledli, neosobním, anonymním a lhostejným tónem, proti němuž se nelze ohradit. Nebo se z toho vyvléknou tak, že vše přejdou nějakým žertem. □

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

PŘÍVALOVÉ VLNY

Situace v Mikronésii v souvislosti s globálními změnami klimatu začíná být zoufalá. Mohutné přívalové vlny nazývané místními King Tides ničí všechno v okolí.

Minulý rok strhly domy, připravily lidi o jejich úrodu a vláda musela do postižených míst urychleně dodávat základní potraviny, hlavně rýži a pitnou vodu. Slaná mořská voda z velké části zahubila banánovníky a plodinu taro, která je zde základní živinou.

Na otázky ohledně situace v Mikronésii odpovídá profesor Charles H. Fletcher, vedoucí oddělení geologie a geofyziky Havajské univerzity v Manoa.

Lze předvídat, kdy se přívalové vlny objeví?

Ne tak docela. King Tides se nejčastěji objevují v době novoluní nebo úplňku.



Ovšem není možné předem zjistit, zda budou ničivé či půjde jen o menší záplavu. Tyto přívalové vlny plní místní studny slanou vodou. Celé zdejší komunity jsou tak najednou závislé na humanitární pomoci.

Skuečnost, že Mikronésané ztrácejí půdu pod nohama, již nelze ignorovat. Mořská hladina stoupá a oni nemají, kam utéct. Jako byste žili pod vysokou horou a okolní voda vás nutila stoupat a šplhat neustále nahoru, až skončíte na samém vrcholu a nemáte kam jít. Mikronésané však nemají žádnou horu, oni už jsou na vrcholu a žijí ve strachu, která z příchů vln je spláchne.

Kolika ostrovů se problém přívalových vln týká?

Mikronésie má asi 600 ostrovů, z toho 60 obydlených. A téměř 40 z nich už se s King Tides potýká. To není malé číslo, co myslíte?

Myslíte si, že můžou požadavky Mikronésie na rekonstrukci největší elektrárny v Česku (Prunéřov), tedy na druhé straně planety, za použití nejnovějších technologií něco změnit?

Přijde mi to jako skvělý nápad. Každopádně je to dobrý počáteční krok. Všichni víme, že odpovědnost za klimatické změny a s nimi spojené stoupání mořské hladiny nesou převážně velké průmyslové země. Česká republika je možná malá. Přesto pokud existují způsoby, jak snížit emise, jako ve vašem případě použitím nejnovějších technologií, mělo by to být samozřejmostí. Je smutné, že o to musí ohrožené státy prosit.

Co považujete za největší hrozbu klimatických změn, která může zasáhnout naši populaci?

Stačí se rozhlédnout kolem. Někde lidé utíkají před přívalovými vlnami, tsunami, zemětřesením, hurikány, suchem. Osobně vidím největší hrozbu v migraci. Lidé se budou muset přesouvat jinam. Opouštět své milované domovy. Když ostrovanům řek-

BIOZAHRADA V ČERVNU

Pokud v květnu více prší, o to více je pak jaro náročné na odplevelování záhonků. Pokud nejste příznivci holé půdy, můžete vypletým plevelem pokrývat povrch půdy kolem rostlin a chránit tak povrch půdy před sluncem a vytvořit vhodné podmínky pro rostliny a půdní organizmy.

Také zakrytí půdy mulčovací textilií je určitým kompromisem mezi zakrytím půdy a udržením porostu v bezplevelném stavu. Ekologičtější ale je určitě mulčovat povrch půdy rostlinami. Pozor musíme dávat, aby nevytvorily semena, která by nám pozemek zaplevelila.

ZELENINA

Věnujeme se závlaze, pletí, okopávání, kypření, případně jednocení a jiným pracím. Sledujeme, jak nám rostliny rostou, zda nejsou napadány škůdci a podle toho přijímáme účinná bio opatření.

Dle potřeby a možností používáme hnojivé, podpurné a léčivé postřiky a závlaky z výluhů, či zákvasů kopřivy, kostivalu, heřmánku, přesličky cibule (souhrnný přehled můžete najít v knize Česká biozahrada).

Venkovní stanoviště

Ve volné půdě můžeme sklízet a opět postupně vysévat, případně vysazovat následující zeleninu. Pozor musíme dávat na vhodné odrůdy. Týká se to ředkvičky, ředkve, salátu, hrášku, kedlubny, mrkve, pórků, řepy salátové, vodnice, špenátu, endivie, čekanky salátové (hlávkové), kopru, ale také zelí, pekingského zelí, květáku, brokolice a kapusty. Ke konci měsíce ukončíme sklizeň chřestu a rebarbory.

Dále pro podzimní sklizeň vyséváme čínské a pekingské zelí, květák, zelí, fenykl, kadeřávek, kapustu růžičkovou, kukuřici cukrovou aj.

Vyvažujeme tyčková rajčata na jeden výhon a vylamujeme boční výhonky. Okurky na záhonech vyvažujeme do svislé polohy ke kolíkům, k síti nebo pletivu jako prevenci proti plísni okurkové. Rostliny po dešti rychleji osychají a nejsou tak snadno napadeny touto chorobou. Tyto rostliny také pokud možno z tohoto důvodu zaléváme ke kořenům. U melounů můžeme zaštipovat konce výhonů.

Sklízíme cibuli na zeleno, pažitku, mangold, petržel kadeřavou a bylinky. Ke konci měsíce můžeme sklízet první plody okurků nakladaček a salátovek, případně cuket a také jinou zeleninu, kterou jsme díky

Rozhovor připravila Lenka Boráková. Více informací na www.greenpeace.cz.

vhodnému počasí a našemu umu (zakrytí netkanou textilíí, použití černé mulčovací textilie) dokázali vypěstovat dříve ke sklizni, než je obvyklé.

Ohrnujeme brambory.

Skleník, fóliovník, pařeniště

Ve sklenících a fóliovnících vyvazujeme rajčata, okurky a lilek. Paprice utvoříme účinnou oporu. U rajčat vylamujeme boční výhonky. Ke konci měsíce můžeme sklízet první plody rajčat okurek salátovek a nakladaček. Pokud jsme si zasedli mrkev a vysadili košťálovou zeleninu (květák, brokolice, kapustu...) do krytých prostor, tak v tomto měsíci je můžeme již sklízet.

Ochrana rostlin

Proti dřepčickým škodícím na ředkvičkách, ředkvičkách a ostatní brukvovité zelenině můžeme použít netkanou textilii. Tuto textilii můžeme také použít proti housenkám bělásků a mūr škodících na brukvovité zelenině, okurkách (květinka všežravá), cibuli (květinka cibulová), póru (vrtalka pórová, která má první nálet ke konci dubna a začátkem května) a česneku (houbomilka česneková), mrkvi (pochmurnatka mrkvová), případně u brambor (mandelinka bramborová) a jahodníku (květostas jahodníkový).

Při použití netkané textilie musí mít rostlina dostatek prostoru pro růst. Dáváme pozor, aby se nám pod ní nerozšířovaly houbové choroby a plísně, musíme tedy větrat. U rostlin potřebujících opylení květů (jahody, okurky...) musíme odkrytím zajistit přístup včel. Délka zakrytí rostlin se různí dle doby a délky náletů jednotlivých škůdců, což je odvislé i od průběhu počasí.

Proti mšicím a sviluškám můžeme použít Biool. Proti housenkám Biobit. Střídání zeleniny a vyšší biodiverzita také snižují napadení chorobami a škůdci. K ničení molic ve skleníku se vyvěšují žluté leповé desky, na něž se létající molice chytají.

U brambor nás trápí mandelinky, které dokážou porost úplně zničit. Můžeme použít netkanou textilii nebo mandelinky sbírat, případně použít přípravku Novodor, který



PROTI POZDNÍ ČERVIVOSTI JABLEK A HRUŠEK, KTEROU OD ČERVENCE PŮSOBÍ HOUSENKY OBALEČE JABLEČNÉHO, MŮŽEME POUŽÍT NĚKOLIK POSTUPŮ.



sice není v ekologickém zemědělství povoleno, ale každý rok zjišťuje KEZ Chrudim zájem ekozemědělců o tento přípravek, aby zajistil výjimku pro jeho použití.

Využíváme samozřejmě preventivních pestitelských opatření, která jsou výše již zmíněna.

OVOCNÁ ZAHRA DA

Začínáme sklízet první ovoce: jahody, třešně, rybíz, kamčatské borůvky...

Půdu okolo stromků nebo v pásce řady plečkujeme, okopáváme a zbavujeme plevelů, případně pokrýváme mulčem (drcená kůra nebo tráva...), pokud plochu okolo stromků nemáme zatravněnu.

Ochrana rostlin

Jakmile začnou třešně žloutnout, vyvěsíme do korun žluté leповé desky na vrtuli třešňovou. Proti pozdní červivosti jablek a hrušek, kterou od července působí housenky obaleče jablečného, můžeme použít několik postupů. Koncem června až počátkem července upevníme na kmenech asi 0,5m nad zemí pásy z vlnité lepenky. V nich se ukryjí housenky, které vylezly z napadených plodů. Počátkem zimy pásy sejmem a spálíme.

V biologické ochraně můžeme použít postřiku přípravkem Biobit (*Bacillus thuringiensis*). Aby byl účinný, má být teplota v době postřiku nejméně 15 stupňů a housenky obaleče mají být v nejmladším vývojovém stadiu, což je zhruba 5–7 dní po vrcholu letové vlny určené podle feromonového lapače. Po prvním postřiku se

pokračuje ve sledování náletu obaleče do feromonového lapače a obdobně se stanoví jeho případný další termín. Pokud se tyto lapače umístí ve vzdálenosti 20m od sebe, lze samečky obaleče natolik vychytat, že samičky pak kladou neoplozená vajíčka a další ochrana není již nutná.

OKRASNÁ ZAHRA DA

Cibule tulipánů a hyacintů vyzvedneme ze země jakmile zežloutnou listy, osušíme a očistíme a až do podzimní výsadby je uchováme v suchu při teplotě kolem 20 stupňů. Je vhodné je přesazovat nejpozději za tři roky, které jsou obvyklé i pro přesazování narcisů.

Okrasná zahrada nám již krásně kvete, ale přesto stále odplevelujeme, mulčujeme, zaléváme a hlavně se těšíme z té krásy kolem nás. A můžeme také přemýšlet o tom, jak je to v přírodě úžasně zařízeno, že jsou tu rostliny k užítku a také ke kráse.

A při pohledu na lilie si můžeme připomenout text v Bibli o tom, jak se Bůh stará o každého člověka o každou rostlinku o každé stvoření. V textu u Matouše v šesté kapitole se píše: „Podívejte se na polní lilie, jak rostou: nepracují, nepředou – a pravím vám, že ani Šalomoun v celé své nádheře nebyl tak oděn, jako jedna z nich.“ □

**Ing. Jiří Pospíšilík,
ekofarmář Country Life**

pro zahrádkáře

Potrava k zamyšlení

Více než 72 milionů Američanů trpí obezitou, která zvyšuje rizika řady civilizačních onemocnění. Miliony lidí se pokoušejí shodit váhu prostřednictvím populárních redukčních kúr. Sari Greavesová, dietetička v New York Presbyterian Weill Cornell's Cardiac Health Center, říká: „To, že vám nějaký dietní režim pomůže snížit váhu, ještě neznamená, že se jedná o výživnou stravu. Ideální plán na hubnutí vám pomůže ztrácet váhu dlouhodobě a současně s sebou ponese prevenci řady nemocí.“

Joan Salge Blakeová, mluvčí American Dietetic Association, trvá na tom, že dieta, která je laskavá vůči vašemu pasu, může být současně laskavá vůči vašemu srdci. Doporučuje:

Založit svůj jídelníček na rostlinných potravinách – ovoci, zelenině a celozrnných obilovinách.

Konzumovat vydatnou snídani a nevynechávat hlavní jídla.

Jíst jenom malá množství bílkovin.

Vyhýbat se tekutým kaloriím – přelazeným limonádám. Dokonce i ovocné šťávy je třeba omezit na půl skleničky denně.

Vyloučit anebo minimalizovat konzumaci potravin, které obsahují hodně kalorií a současně málo živin, konzervovaných potravin a polotovarů.

Food & Fitness Advisor

Ořechy si získávají stále více respektu

Když byla nízkotučná strava tím „pravým ořechovým“, ořechy nepožívaly velké vážnosti. Dnes je tomu ale jinak. Ořechy obsahují velké množství prospěšných látek – vlákninu, bílkoviny, vitamin E, hořčík, draslík, selen, zinek, měď a arginin (aminokyselina, která zlepšuje stav krevních cév).

Značné množství vědeckého výzkumu dnes svědčí o několika významných prospěšných zdravotních účincích ořechů: snížení rizika infarktu, onemocnění cukrovkou 2. typu a výskytu žlučnickových kamenů s potřebou jejich vyoperování. Ořechy také pomáhají snižovat hladinu krevního cholesterolu, včetně LDL cholesterolu, a to jak nahrazením škodlivých potravin či přímo jeho snižováním.

Když sníte třicet gramů ořechů, představuje to asi 180 kalorií. Na kusy se jedná asi o:

23 mandlí, 6–8 paraořechů, 18 kešů, 21 lískových oříšků, 10–12 makadamských ořechů, 28 arašídů, 19 pekanových ořechů, 167 piniových oříšků, 49 pistácií nebo 14 půlek vlašského ořechu.

ŽIVOUcí SUPERLATIVY

My velryby jsme živoucí superlativy. Očekávali byste to od nás? Tak vám chci vysvětlit, co za schopnosti a zvláštnosti, které jinak nikde ve světě zvířat ne najdete, nám velrybám Stvořitel propůjčil.

Věděli jste například, že jsou velryby, které se mohou sytit při rychlosti 10 kilometrů za hodinu, pohybovat trvale rychlostí 35 km a tu – když to musí být – zvýšit až na 65 kilometrů?

Že jsou velryby, které podobně jako tažní ptáci nastupují každoročně cestu dlouhou 10 000 kilometrů? Že jsou velryby, které dokážou komponovat? Že jsou velryby, které vydechnou až 15 metrů vysokou fontánu vodní tříště?

Že jsou velryby, které třemi tisíci metry drží rekord v hloubce ponoření? Že jsou velryby s pohybovým výkonem přes 850 kW (vaše auta střední třídy mají z toho jen desetinu)? Že jsou velryby, které mají objem plic přes 3 000 litrů (vy se zmůžete na čtyři, a nanejvýš sedm litrů)?

Že jsou velryby, které hodnotou 42 % drží rekord v tučnosti mateřského mléka (kdežto u vašich matek je to 4,4 %, tedy asi desetina této hodnoty)? Že jsou velryby, jejichž jazyk je tak velký jako dva dospělí koně? Že jsou velryby, jejichž hlavní tepna (aorta) má průměr 50 centimetrů, čímž odpovídá rouře kanalizace?

Proč to všechno vypočítávám? Nejedná se nám o to, abychom si zajistily místo v Guinnessově knize rekordů. Důležité je pro nás něco jiného: Třeba vás při čtení zprávy

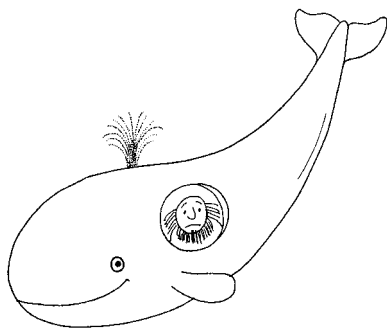
o stvoření ani nenapadlo, že jsme jediná zvířata, která tam jsou jmenovitě zmíněna: „I stvořil Bůh velryby veliké, a všelikou duši živou, hýbající se, kteroužto v hojnosti vydaly vody podle pokolení jejich.“ (Gn 1,21; Kral. př.). Proč asi? Věnoval Bůh našemu stvoření zcela mimořádnou péči? Měl z nás obzvlášť radost? Připusťme, že je zde hlubší důvod – abychom sloužily jako skrytý odkaz na Ježíšovo zmrtvýchvstání. Když jednou kritici Pána Ježíše od něho žádali znamení, odkázal je na příběh proroka Jonáše: „Nebo jakož byl Jonáš ve břiše velryby (řecky ketos) tři dni a tři noci, tak bude Syn člověka v srdci země tři dny a tři noci“ (Mt 12,40).

V řeckém Novém zákoně je pro „ryby“ v zásadě používáno slovo „ichtys“. Jenom na tomto jediném místě (Mt 12,40) čteme „ketos“. Toto slovo je v jiných překladech překládáno přesněji jako „velryba“ (Žilka), „velká ryba“ (Petrů), podobně anglicky „huge fish“ (New International Version) a německy „Riesenfisch“ (Schlachter). Ekumenický překlad používá výrazu „mořská obluda“.

Tím Pán Ježíš poukázal na své vzkříšení. Už jste někdy uvažovali o tom, které mořské zvíře má žaludek takové velikosti, aby se tam vešel člověk? To zůstává vyhrazeno jenom našemu druhu. Když jsme ve zprávě o stvoření tak bezprostředně vzdviženy, tak se ve výše uvedeném smyslu považujeme za znamení, které poukazuje na vzkříšení Ježíše a které kromě toho vydává svědectví o Boží velikosti. Tak chci nyní trochu vyprávět o našem životě a o mnoha podivuhodných podrobnostech, abyste si odůvodněně mohli udělat své vlastní závěry.

Vaši vědci nepožili k systemizaci různou velikost našeho těla, našich životních zvyků, metod lovu a hledání potravy nebo životního prostoru v mořích. Spíše jsme rozděleny





do dvou velkých skupin (zoolog, „podřádů“) podle druhu našich čelistí: Mystacoceti (velryby bezzubé) a Odontoceti (velryby zubaté). K velrybám bezzubým patří tři čeledi: velryby (velryby grónská, velryby biskajská, velryby japonská, velryby malá, velryby jižní), plejtvákovcovití a vráskavci (plejtvák obrovský, plejtvák severní, plejtvák myšok, plejtvák Brydeův, keporkak dlouhoploutvý). Podřád velryb zubatých tvoří čeledi: vorvani, vorvaňovci (např. anamak zubatý), narvali, sviňuchy a delfíni.

Naším životním prostorem jsou oceány, ale pamatujte přitom, že „velryby nejsou ryby, nýbrž savci“. Na svět přivádíme živá mláďata. To dělá sice i mořský okoun, ale přirozeně neexistuje žádná ryba, která by své potomky kojila. Ačkoliv žijeme výlučně v moři, jsme celou svou bytostí praví savci a tedy i dýcháme vzduch plicemi. Naši tělesnou tepotu udržujeme na pevné hodnotě 36,5 °C – nezávisle na tom, zda se nacházíme v ledových vodách Antarktidy nebo v oblastech teplovody jako u Azorských nebo Bermudských ostrovů. Umíte si představit, že tyto podmínky sebou nesou nikoli zanedbatelný počet zvláštních problémů, ty však náš Stvořitel pro nás perfektně vyřešil.

NAŠE NAROZENÍ A DĚTSTVÍ

My velryby žijeme v monogamním manželství. K početí a porodu mláďat dochází ve vodě. Maminka velryby přivádí na svět mláďe přibližně každé dva roky. Těhotenství netrvá tak dlouho, jak by se snad vzhledem k naší velikosti dalo očekávat: pouze deset až dvanáct měsíců; u mne, vorvaně, je to však přes 16 měsíců. V porovnání s nosorožci (18 měsíců) a slony (22 měsíců) je to u nás překvapivě rychlé. Když se přibližuje porod, vyhledáme si místo, kde nehrozí bouře. Naše nejdůležitější pokoje pro děti jsou laguny v oblasti „Baja“ v Kalifornii pro plejtvákovce (*Erichtius robustus*), Cortézovo moře pro plejtváka obrovského, pobřeží havajského ostrova Maui a některé ostrovy Baham pro keporkaka dlouhoploutvého, okolí Galapág či Azor a západní pobřeží Stí Lanky pro mne. Zatímco tuleni odcházejí k porodu svých mláďat na pevninu, my „odbyváme“ všechno ve vodě. Představte si, že by se naše děti začaly

rodit hlavou: při déle trvajícím porodu by se poprvé musely nadechnout pod vodou a přitom by utonuly. Na to Stvořitel pamatoval, a proto vše zařídil jinak než u všech ostatních savců: Všechny velryby se rodí v obrácené poloze, tj. velrybí mládě se objevuje ocasem napřed. Tak zůstává mládě po maximálně možnou dobu napojeno na životně důležitém zásobovacím zařízení – pupeční šňůře.

Pro novorozeně zde není žádné ochranné doupe a žádný bezpečný útulek; místo toho je zde vedle laskavé péče matky starostlivý zájem členů stáda. Už od narození jsme nepřehlédnutelní obři. Novorozeně plejtváka obrovského je už 8 metrů dlouhé a váží 8 tun. To je o 2 000 kg více, než když si na váhu stoupne dospělý slon, a tři takoví sloni by se museli postavit do řady za sebou, aby to dalo porodní délku. Také děti ostatních velryb si co do délky a váhy s plejtvákem příliš nezadají: velryba grónská – 6 m, 6 t, velryba biskajská – 5 m, 5 t, keporkak dlouhoploutvý – 4,5 m, 2,5 t a plejtvákovec šedý – 4,5 m, 1,5 t.

Kojení pod vodou je spojeno s určitými problémy. A tak Stvořitel připravil podivuhodné zařízení. Matka stříká mláďatům mléko z bradavek přímo do úst. To se děje pod takovým tlakem, že na vodní hladině by fontána mléka stříkala dva metry vysoko. Bradavka leží v mírné prohlubni, aby tvar proudu nebyl ničím ovlivňován. Velrybí mládě musí rychle růst, aby bylo dostatečně silné pro brzkou cestu do polárních vod. Velrybí mléko je proto nejvýživnější mléko vůbec; obsahuje 42% tuku a 12% bílkovin (srovnání s člověkem: 4,4% tuku a 1% bílkovin) a je proto značně vazké a krémovité. Tato kalorická bomba, která odpovídá stonásobku vyživovací dávky dospělého člověka, má za následek takřka závratný růst. Zatímco lidské dítě potřebuje 180 dní, aby zdvojnásobilo svoji porodní váhu, u mláďete velryby k tomu stačí jen sedm dní. Mládě přijímá během sedmiměsíčního období klidu denně 90 kg mléka. Za každých 24 hodin povyroste o tři až čtyři centimetry a zvýší přitom svoji váhu do slova a do písmene o 80 kg. To znamená za hodinu 3,3 kg! 18 až 19 tun tohoto nanejvýš výživného mléka způsobí během celého období klidu přírůstek váhy 17 tun. To je přece senzační stupeň účinnosti!

Tady právě kolem mne plave můj příbuzný, plejtvák obrovský. O svých udivujících rozměrech bude velice rád vyprávět sám. Pokud máte rádi mimořádnosti, tak si ho poslechněte. □

POKRAČOVÁNÍ PŘÍŠTĚ

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

Královské fazole

Na fazole se často pohlíží jako na jídlo pro chudé. Když se na ně však podíváme z pohledu zdraví srdce a oběhového systému, pak se jedná o potravinu pro královskou rodinu. Pravidelná konzumace fazolí dokáže snížit cholesterol a riziko infarktu, má vliv i na hladinu krevního cukru.

Jedna studie zjistila, že lidé, kteří jedli denně porci fazolí – obvykle se jednalo o fazoli černá ledvina – měli skoro o čtyřicet procent nižší riziko infarktu než ti, kteří fazole jedli zřídka.

Fazole jsou plné bílkovin, vlákniny, vitamínů, minerálů a pomalu se vstřebávajících sacharidů – jsou tak vynikajícím a široce použitelným pokrmem. Výborné jsou jako hlavní chod, v polévkách, jako příloha anebo rozmačkané s česnekem jako zdravá pomazánka.

Tak neváhejte – dopřejte si královskou pochoutku!

Harvard Heart letter

Chladnokrevně...

Pokud jste soutěživým typem a rádi se hádáte, jste vystaveni vyššímu riziku srdečního onemocnění.

V nedávné studii publikované v časopise *Psychosomatic Medicine* požádali tři sta starších manželských párů, aby zařadili svého partnera na žebříčku hostility. Hostilita je indikátorem toho, do jaké míry je člověk podezřívavý vůči druhému, soutěživý anebo hádavý. Zkoumané osoby poté prošly vyšetřením na počítačové tomografii. Zkoumalo se, do jaké míry jsou jejich cévy zanesené vápníkem – který je markerem přítomnosti plaků, jež zvyšují riziko infarktu a mozkové mrtvice.

Ukázalo se, že ty osoby, které se umístily výše na žebříčku hostility, měly také významně vyšší nánosy vápníku v cévách a jejich cévy byly spíše ucpány plaky.

Mind, Mood & Memory

Posílení kostí

Studie na Pennsylvania State University ukázala, že omega-3 mastné kyseliny z rostlinných zdrojů napomáhají tvorbě kostí a brání ztrátám kostní hmoty.

Dvacet tři dospělí účastníci studie dostávali tři různé jídelničky s různými poměry omega-6 a omega-3 tuků. Skupina s nejnižším poměrem omega-6 ku omega-3 vykazovala podstatně nižší hodnoty biomarkerů ztrát kostní hmoty.

Dobrymi zdroji omega-3 mastných kyselin jsou vlašské ořechy a mleté lněné semínko.

Good Medicine

NASYCENÍ HLADOVÉHO

Bylo mi šestnáct let. Psal se rok 1974 a v Číně stále zuřila kulturní revoluce. Otec byl tehdy nemocen. Trpěl velmi těžkým astmatem, které později přešlo v rakovinu plic.

Rakovina se dále šířila a zasáhla žaludek. Lékař nám řekl, že již není možná žádná léčba a že otec brzy zemře. Matce sdělili: „Pro vašeho muže již není naděje. Jděte domů a připravte se na jeho smrt.“

Každého večera otec ležel v posteli a stěží mohl dýchat. Navíc byl velmi pověřivý, a tak požádal pár sousedů, aby k němu přivedli místního taoistického kněze, který by z něj vyhnal všechny demony, neboť věřil, že jeho nemoc způsobili rozhněvaní démoni.

Otcova nemoc nás připravila o veškeré peníze, majetek a energii. Díky chudobě, v níž jsme žili, jsem až do svých devíti let nemohl navštěvovat školu a později jsem ji musel kvůli otcově rakovině v šestnácti opustit. Abychom vůbec přežili, byli jsme s bratry a sestrami nuceni žebrať o jídlo u sousedů a přátel.

Otec byl kapitánem vlastenecké armády. Jelikož svého času bojoval proti komunistům, ostatní vesničané jej nenáviděli a během kulturní revoluce zakusil pronásledování. Hodně mužů zabil v boji a sám byl blízko smrti. Na jedné noze měl dvanáct šramů po kulkách.

Když jsem se narodil, pojmenoval mě „Žen-jing“, což znamená „hrdina pevnosti“.

Otcova pověst budila hrůzu. Sousedé se mu kvůli jeho divoké povaze vyhýbali. Když si pro něj během kulturní revoluce přišli příslušníci Rudé gardy, aby jej obvinili, zakusil mnohé drastické výsledky a bití. Díky své odvaze se odmítal přiznat k jakýmkoli „zločinům“, a když se jej tázali, kolik mužů zabil, neodpovídal. Tvrdohlavě snášel bití a raději by se nechal zabít, než aby jim pověděl, co chtěli slyšet.

Osobnost mého otce měla dvojitou tvář. Většinou lidé věděli pouze to, že je extrémně tvrdý a prchlivý. To byla ostatně pravda. Svě děti učil dvojím: Za prvé, vůči druhým musíme být nemilosrdní a tvrdí a za druhé, vždy musíme tvrdě pracovat.

Vzpomínám si ovšem i na jeho přívětivější tvář. Vždy se snažil ochránit manželku a děti před újmou zvenčí. Celkem vzato jsem s otcem měl dobrý vztah.

Doufali jsme, že se otci začne dařit lépe, jeho stav se však zhoršoval. Matka byla pod silným tlakem, jelikož čelila skličujícím vyhlídkám, že bude svých pět dětí vychovávat sama. Netušila, co se s námi stane, pokud otec zemře. Situace byla natolik beznadějná, že dokonce uvažovala o sebevraždě.

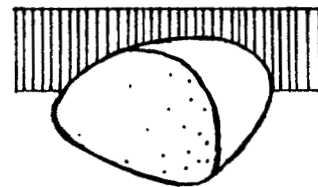
Jedné noci matka ležela v posteli a již usínala. Najednou slyšela velmi jemný, avšak jasný hlas plný soucitu, jak říká: „Ježíš tě miluje.“ Poklekla na podlahu a v slzách se kála ze svých hříchů a opětovně vydala svůj život Pánu Ježíši Kristu. Stejně jako marnotratný syn se i matka (po mnoha letech) navrátila domů, k Bohu.

Okamžitě svolala rodinu k modlitbě k Ježíši. Právila nám: „Ježíš je pro otce jedinou nadějí.“ Jakmile jsme uslyšeli, co se přihodilo, vydali jsme všichni svůj život Bohu. Poté jsme vložili své ruce na otce a po zbytek noci jsme volali k Bohu v jednoduché modlitbě: „Ježíši, uzdrav otce! Ježíši, uzdrav otce!“

Následujícího jitra otec zjistil, že se mu daří daleko lépe! Poprvé po mnoha měsících dostal chuť k jídlu. Během jediného týdne se zcela uzdravil a v jeho těle nebylo po rakovině ani stopy! Byl to úžasný Boží zázrak.

Zakoušeli jsme probuzení a náš život prošel hlubokou proměnou. Byly to tak úžasné chvíle, že i dnes, téměř třicet let poté, co Ježíš otce uzdravil, všech pět jeho dětí následuje Boha.

Rodiče byli natolik vděční Bohu za to, co učinil, že okamžitě zatoužili sdílet tuto dobrou zprávu se všemi ve vesnici. Tehdy nebylo povoleno pořádat jakékoli setkání či veřejné shromáždění, avšak rodiče vymysleli plán. Poslali nás, děti, abychom sevali příbuzné a přátele k nám domů.



Lidé k nám přišli, aniž by tušili důvod, kvůli němuž byli shromážděni. Mnozí se domnívali, že otec zemřel, a tak dorazili ve smutečních šatech! Udivilo je, když spatřili otce, jak je u dveří vítá a evidentně se těší dobrému zdraví! Jakmile byli všichni příbuzní a známí na místě, rodiče je požádali, aby vešli do domu. Poté zamkli dveře, zatemnili okna a popisovali, jak byl otec po modlitbě k Ježíši zcela uzdraven. Všichni příbuzní i známí poklekli na podlahu a s radostí přijali Ježíše za svého Pána a Mistra.

Byly to vzrušující chvíle. Nejenže jsem přijal Ježíše za svého osobního Spasitele, stal jsem se rovněž člověkem, který opravdově touží sloužit Pánu z celého srdce.

Matka se nikdy nenaučila číst a psát, přesto se však stala prvním kazatelem ve vesnici. Vedla malý sbor, který se scházel

***Když se dívám
zpět na ty dny,
nepřestávám vycházet
z úžasu nad tím,
jak si Bůh matku
používal i přes její
negramotnost
a malé poznání.***



v našem domě. Ačkoli si již z Božího slova mnoho nepamatovala, vždy nás vybízela, abychom svůj zrak upnuli na Ježíše. A tak jsme k němu vždy volali a Ježíš nám ve svém velkém milosrdenství pomáhal.

Když se dívám zpět na ty dny, nepřestávám vycházet z úžasu nad tím, jak si Bůh matku používal i přes její negramotnost a malé poznání. Touhy jejího srdce byly zcela podřízeny Ježíši. Někteří z dnešních významných vedoucích čínské církve se prvně setkali s Pánem prostřednictvím matčiny služby.

Zpočátku jsem nevěděl přesně, kdo Ježíš je, ale byl jsem svědkem toho, jak uzdravil otce a osvobodil naši rodinu. S důvěrou jsem se vydal Bohu, jenž nás spasil a uzdravil otce. Tehdy jsem se matky častoto ptal, kdo Ježíš doopravdy je. Řekla mi: „Ježíš je Syn Boží, který za nás zemřel na kříži a vzal na sebe všechny naše hříchy a nemoci. Veškeré své učení zaznamenal v Bibli.“

Zeptal jsem se, zda se někde nezachovala jeho slova, která bych si mohl sám přečíst. Odpověděla: „Ne. Všechna jeho slova jsou pryč. Z jeho učení se nezachovalo nic.“ Bylo to v době kulturní revoluce, kdy Bibli nebylo možno sehnat.

Od toho dne jsem začal horlivě toužit po vlastní Bibli. Ptal jsem se matky i spoluvěřících, jak Bible vypadá, nikdo to však netušil. Jen jeden z nich kdysi viděl ručně opsané výňatky z Písma a listy ze zpěvníku, nikdy však celou Bibli. Pouze několik starších věřících se rozpomnělo, že před mnoha lety Bibli viděli. Slovo Boží bylo v zemi vzácné.

Měl jsem ohromný hlad po Bibli. Když matka spatřila mé zoufalství, vzpomněla si na starého muže z jiné vesnice. Tento muž býval před nástupem kulturní revoluce pastorem.

Společně jsme se vydali na dlouhou pouť k němu. Jakmile jsme jej našli, pověděli jsme mu o naší touze: „Chceme vidět Bibli. Máte ji?“

Okamžitě se mu na tváři objevily stopy strachu. Tento muž již jednou podstoupil dvacetiletý žalář kvůli své víře. Pohlédl na mne a spatřil velmi mladého, chudobného hochu, který má roztrhané oblečení a je bosý. Soucítit se mnou, přesto mi však svou Bibli ukázat nechtěl.

Nemám mu to za zlé, poněvadž tehdy bylo v celé Číně pouze několik Biblí. Nikdo nesměl číst nic jiného než Maovu Rudou knížku. Pokud by u kohokoli našli Bibli, byla by spálena a celou rodinu vlastníka by krutě zbili před zraky celé vesnice.

Starý pastor mi pouze řekl: „Bible je nebeská kniha. Pokud ji chceš, budeš se muset modlit k Bohu nebes. Pouze on ti může poskytnout nebeskou knihu. Bůh je věrný. Vždy odpoví těm, kteří jej hledají

celým svým srdcem.“ Plně jsem slovům pastora důvěřoval.

Když jsem se vrátil domů, přinesl jsem si do pokoje kámen, na který jsem každého večera poklekal k modlitbě. Modlil jsem se pouze tuto jednoduchou modlitbu: „Pane, dej mi prosím Bibli. Amen.“ Tehdy jsem nevěděl, jak se modlit, a proto jsem se takto modlil více než měsíc. Nic se nepříhodo. Bible se neobjevila.

Znovu jsem se vydal navštívit pastora. Tentokrát jsem šel sám. Řekl jsem mu: „Modlím se k Bohu podle tvých instrukcí, stále jsem však neobdržel Bibli, po níž tolik toužím. Prosím, prosím, ukaž mi svou Bibli. Pouze letmý pohled a budu spokojen! Nemusím se jí dotknout. Ty ji měj v rukou a já budu spokojen, budu-li se moci pouze dívat. A pokud bych si mohl opsat aspoň pár slov, vrátím se domů šťastný.“

Pastor spatřil trýzeň v mém srdci. Znovu ke mně promluvil: „Pokud to myslíš vážně, potom bys neměl pouze poklekat k modlitbě k Pánu, měl by ses také postit a naříkat. Čím více budeš naříkat, tím dříve Bibli dostaneš.“ Šel jsem domů a každé ráno a odpoledne jsem nic nejedl a nepil. Každý večer jsem snědl pouze miskou vařené rýže. Plakal jsem jako hladové dítě ke svému nebeskému Otci a toužil jsem být naplněn jeho slovem. Následujících sto dní jsem se modlil za Bibli, až jsem již nemohl. Rodiče dospěli k závěru, že začínám blouznit.

Poté však jednoho dne ve čtyři ráno, po dlouhých měsících, kdy jsem Boha úpěnlivě prosil o vyslyšení své modlitby, jsem klečel vedle svého lůžka a z ničeho nic jsem měl vidění.

V tom vidění jsem kráčel do prudkého kopce a pokoušel jsem se před sebou tlačit těžký vozík. Mířil jsem do vesnice, kde jsem zamýšlel vyprosít si nějaké jídlo pro rodinu. Bylo to velmi namáhavé, poněvadž jsem byl díky častým postům vyhladovělý a zesláblý. Hrozilo mi, že se starý vozík na mě převrhne.

Poté jsem spatřil, jak proti mně z kopce dolů sestupují tři muži. Laskavý stařec s velmi dlouhými vousy za sebou táhl ohromný vozík plný čerstvého chleba. Zbývající dva šli po stranách vozíku. Když mě stařec spatřil, pocítil nade mnou velkou lítost a projevil mi soucit. „Máš hlad?“ Odpověděl jsem: „Ano. Nemám, co bych pojedl. Zrovna jsem se vydal na cestu, abych sehnal jídlo pro svou rodinu.“

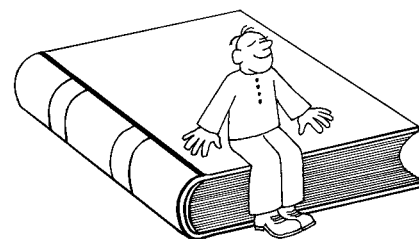
Plakal jsem, protože naše rodina byla neobyčejně chudobná. Kvůli otcově nemoci jsme prodali všechny cennosti, abychom mohli nakoupit léky. K jídlu jsme toho mnoho neměli a po léta jsme byli nuceni prosit o jídlo u přátel a sousedů. Když se mě stařec zeptal, zda mám hlad, nedokázal jsem potlačit slzy. Nikdy předtím

jsem od žádného člověka nepocítil tak ryzí lásku a soucit.

Ve vidění vzal stařec z vozu rudý vak s chlebem a své dva služebníky požádal, aby mi jej poddali. Řekl: „Okamžitě jej musíš sníst.“

Uchopil jsem vak a uvnitř jsem našel bochánek čerstvého chleba. Když jsem jej vložil do úst, okamžitě se proměnil v Bibli! Bezprostředně poté jsem ve vidění se svou Bibli poklekl a s díkyvzdáním jsem volal k Pánu: „Pane, tvé jméno je hodné chvály! Nepohrdl jsi mou modlitbou. Dovolil jsi mi přijmout tuto Bibli. Chci ti sloužit po zbytek svého života.“

Probudil jsem se a začal v domě pátrat po Bibli. Zbytek rodiny spal. Vidění bylo velmi živé, takže jakmile jsem si uvědomil, že vše bylo pouhým snem, hluboce mě



to zdrtilo a hlasitě jsem naříkal. Rodiče přispěchali do pokoje, aby zjistili, co se stalo. Mysleli si, že jsem se díky neustálým postům a modlitbám dočista zbláznil. Řekl jsem jim o svém vidění, avšak čím déle jsem pokračoval, tím víc byli utvrzeni v tom, že jsem zešlel. Matka mi řekla: „Ještě ani nespávalo a do domu nikdo nevešel. Dveře jsou pevně zamčené.“

Otec mě pevně uchopil. Se slzami v očích volal k Bohu: „Drahý Pane, slituj se nad mým synem. Nedovol prosím, aby se zbláznil. Jsem ochoten opět onemocnět, pokud by to zachránilo mého syna před šílenstvím. Prosím, dej mému synovi Bibli!“

Matka, otec i já jsme poklekli a společně jsme ve vzájemném objetí plakali.

Znenadání jsem uslyšel slaboučké zaklepání na dveře. Velmi jemný hlas volal mé jméno. Rychle jsem přiběhl k zamčeným dveřím a zpoza nich jsem se zeptal: „Přinášíš mi chléb?“ Jemný hlas odpověděl: „Ano, máme pro tebe připravenou chlebovou hostinu.“ Okamžitě jsem rozpoznal ten hlas, neboť to byl hlas, který jsem slyšel ve vidění.

Bleskurychle jsem otevřel dveře a za nimi stáli dva služebníci, které jsem předtím spatřil ve vidění. Jeden z nich držel v ruce rudý vak. Srdce mi splašeně tlouklo,

POKRAČOVÁNÍ NA STR. 23



KLUB ZDRAVÍ COUNTRY LIFE

Milí přátelé,

srdečně vás zveme na další setkávání Klubu zdraví Country Life. Bližší informace o programu, jakož i o dalších aktivitách Country Life, resp. Společnosti Prameny zdraví, získáte na bezplatné telefonní (zelené) lince 800 105 555.

giro

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

11. května

Vaření pro celou rodinu

Přednáší Libuše Malá,
lektorka Institutu životního stylu

25. května

Alergie a intolerance

Přednáší ing. Robert Žižka,
šéfredaktor Pramenů zdraví

8. června

Dovolená pro zdraví

Přednáší Jana Konečná,
lektorka Institutu životního stylu

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

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

Program:

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



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.

JÁHLOVÝ PUDINK (KRÉM)

Uvařené jáhly rozmixujeme s trochou čerstvého nebo konzervovaného ovoce či marmeládou. Můžeme tvořit různé vrstvy podle barvy ovoce. Podle chuti přisladíme medem nebo dochutíme citrónovou šťávou.

Teplý pudink (krém) necháme ztuhnout v poháru nebo misce vylité vodou. Řidší konzistence docílíme rozředěním vodou nebo sójovým mlékem.

Zdobíme ovocem, kokosem nebo ořechy.

TOFU JAKO MÍCHANÁ VAJÍČKA

1 velkou cibuli nakrájíme a podusíme na 2 pl oleje a 2 pl vody. Prsty rozmělníme jednu kostku tofu (natural) a přidáme do směsi. Doplníme 1/2 dl sušených (neaktivních) kvasnic Tebi (resp. francouzského lahůdkového droždí) a 1 1/2 šálkem vařených ovesných vloček.

Okořeníme a ochutíme 1 a 1/2 čl mořské soli, 2 čl kurkumy, 1 čl bazalky, 2 stroužky česneku a posypeme nakrájenou zelenou petrželkou.

Podáváme s pečivem nebo servírujeme s bio bramborami (maštěnými sójovým margarínem Provamel).

ŠKUBÁNKY Z CELOZRNNÉ MOUKY

1 š celozrnné pšeničné mouky, 1/2 š hladké pšeničné mouky, 1 š ovesných vloček, 1/2 š pohanky

Z uvedených surovin a vody utvoříme husté těsto, ze kterého modelujeme škubánky. Vaříme v mírně osolené vodě tak dlouho, dokud nevyplavou.

Podáváme s mákem, ovocem i se zeleninou.



KARBOVÉ KULIČKY (LEDOVÁ ČOKOLÁDA)

1/2 š svatojánského chleba (karobu), 1 š ořechového másla, 1/2 š datlí nebo rozinek (medu)

Dobře rozmixujeme karob se sušeným ovocem. Nakonec vmixujeme jakékoli namoženou rozemletou ořechovou maslu. Dochutit můžeme vanilkovou příchutí, příp. vitamínovou.

Formujeme kuličky velikosti vlašského ořechu, které obalujeme v kokosu a necháme v ledničce vychladit. (Můžeme i zmrazit.)

DUŠENÁ MRKEV S CIZRNOVOU OMÁČKOU

2 š uvařené (a rozmixované) cizrnky, 1/4 čl mletého koriandru, 1/2 š nakrájené cibule, 1 čl Solčanky (Würzlu), 1 čl citrónové šťávy, 2 1/2 š mrkve nakrájené na kolečka, 1 š sójového mléka, 2 pl olivového oleje, 2 bobkové listy, 1 čl cukru, trochu Maizeny (kukuřičného škrobu) na zahuštění

Na oleji osmažíme cibulku, přidáme mrkev, bobkový list a koriandr a společně podusíme. Přidáme rozmixovanou cizrnu, zbývající koření a zalijeme vodou. Dusíme, dokud se voda neodpaří, pak zasypeme Maizenou a zalijeme sójovým mlékem. Směs rozmícháme a asi 5 min převaříme. Dochutíme citrónovou šťávou, cukrem a solí.

ZELENINOVÁ POLÉVKA S POHANKOU

Na pánvi zpěníme 2 pl olivového oleje, 1 š nakrájené cibulky, 1 kostku droždí, 3 pl sójové omáčky, 2 š nastrouhané mrkve, 1/2 š nastrouhané petržele a celeru. Podusíme v 1 š vody.

Dáme vařit (v hrnci s vodou) spolu s 2 š nakrájených brambor, 2 š proprané pohanky a 1 1/2 pl Solčanky. Ochutíme špetkou majoránky, petrželovou natí a dvěma prolisovanými stroužky česneku.

Vaříme do měkka a podáváme.

DOMÁCÍ POPCORN

Pukancovou kukuřici vsypeme na dno hrnce se silnějším dnem. Na ni nalijeme olej (nejlépe olivový), mírně přisolíme nebo ochutíme Tebi (francouzským lahůdko-

vým droždím) a dáme vařit. Vaříme pod pokličkou tak dlouho, dokud kukuřice nevypuká. Potom ji z hrnce vysypeme, aby se nepřipálila.

CELEROVÁ POMAZÁNKA

1 velký celer, 10 dg vlašských ořechů, 4 stroužky česneku, 2 pl olivového oleje, sůl, citrónová šťáva

Celer omyjeme a uvaříme ve slupce. Uvařený celer oloupeme a umelíme, přidáme česnek a rozdrčené ořechy. Dochutíme solí a citrónovou šťávou.

VAJÍČKOVÝ CHLÉB (BEZ VAJÍČEK)

Na plátky nakrájený chléb, 2dl vody, 1 čl koření kurkuma, 1 dl ovesných vloček, 1 pl Tebi (francouzského lahůdkového droždí), sůl, 1 dl sójové, ovesné (nebo hladké pšeničné) mouky, 1 čl bazalky, olivový olej

Vytvoříme těstíčko z vloček, mouky, vody a ostatních ingrediencí. V těstíčku obalujeme krajíčky chleba, které poté osmahneme ho po obou stranách na pánvi lehce potřené olivovým olejem.

JITRNICOVÝ PREJT (Z POHANKY)

Společně podusíme na 2 pl olivového oleje a 2 pl vody 1 velkou cibuli (nakrájenou na kostičky) a 1 balení aktivního droždí. Přidáme 4dl pohanky (uvařené v 6dl vody), 1 čl kmínu, 2 čl majoránky, 1 1/2 čl soli a (nakonec) 2 stroužky česneku.

Servírujeme s brambory nebo jako pomazánku. □

Recepty připravila a dobrou chuť přeje Jana Konečná



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

 COUNTRY LIFE
K pramenům zdraví ...

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



www.countrylife.cz

Objednávám závazně předplatné časopisu zdravého životního stylu

PRAMENY ZDRAVÍ

za částku 184 Kč/roční předplatné (č. 1-6/2010) – 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, Púlpavova 2, 841 04 Bratislava,
tel.: 0907 759 250, email: takarenova@gmail.com

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.

Pěkné! – 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.

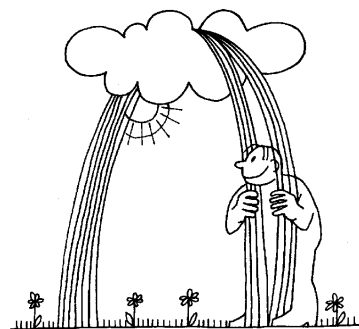
Netušila jsem, do čeho jdu – kamarádka mi prostě řekla, ať s ní jedu – ale stálo to za to. – Díky paní doktorce jsem poznala, že lékař léčí i milým slovem, úsměvem a zájmem o člověka.

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/masérek, 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 Žižka

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART 2010

Penzion Hájenka, Krkonoše: 9.–16. května 2010 □

Dům Sv. Josefa, Beskydy: 6.–13. června 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

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, 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 10.30–20, Pá 10.30–15, Ne 12–18

Kosmetika: Po–Čt 10–18, Pá 9–18

Jungmannova 1, Praha 1

Obchod, občerstvení: Po–Pá 8.30–18

Bělohorská 80, Praha 6

Obchod: Po–Pá 9–18

Čs. armády 30, Praha 6

Obchod: Po–Čt 8.30–18.30, Pá 8.30–18

Bistro: Po–Čt 8.30–17.30, 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. 19

když jsem jej otevřel a v rukou držel vlastní Bibli!

Hned nato muži spěšně zmizeli v temnotě.

Přítiskl jsem Bibli na hrud a padl jsem na kolena. Znovu a znovu jsem děkoval Bohu! Slíbil jsem Ježíši, že od tohoto okamžiku budu hltať jeho slovo jako hladové dítě.

Později jsem zjistil jména těch dvou mužů. Byli to bratr Wang a bratr Sung. Přišli z velmi vzdálené vesnice. Vyprávěli mi o evangelistovi, kterého jsem nikdy předtím nepotkal. Během kulturní revoluce velmi trpěl pro Pána a při mučení téměř přišel o život.

Asi tři měsíce před tím, než jsem obdržel svou Bibli, se dostalo tomuto evangelistovi vidění od Hospodina. Bůh mu ukázal mladého muže, kterému měl dát svoji ukrytou Bibli. Ve vidění spatřil náš dům a místo, kde leží naše vesnice.

Stejně jako tehdy mnozí jiní křesťané i tento starý muž vložil svou Bibli do plechové nádoby a zakopal ji hluboko do země v naději, že nadejde den, kdy ji bude moci opět vykopat a číst. I přes toto vidění evangelistovi trvalo několik měsíců, než se odhodlal uposlechnout Pánových slov. Poté požádal dva jiné křesťany, aby mi Bibli doručili. Ti po celonočním putování dorazili k našemu domu.

Od tohoto okamžiku jsem se k Ježíši modlil modlitbou víry. Byl jsem pevně přesvědčen, že slova Bible byla Božím slovem pro mne. Bibli jsem měl neustále v rukou. I ve spánku jsem si ji tiskl k hrudi. Hltal jsem její učení jako hladové dítě.

Byl to první dar, který jsem v modlitbě od Boha obdržel. □

Z knihy br. Yuna a Paula Hattawaye „Nebeský muž.“ Vydalo nakladatelství Křesťanský život.

PRAMENY ZDRAVÍ

časopis pro zdravou výživu
a harmonický životní styl

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

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

Klimakteriem v pohodě a bezpečně s preparáty SARAPIS a SARAPIS SOJA.

SARAPIS a SARAPIS SOJA jsou vhodné nejen jako podpůrné prostředky v období klimakteria, kdy příznivě působí na termoregulaci a podporují správnou činnost srdce. Ale také blahodárně působí při zvýšené únavě a podrážděnosti; pomáhají při usínání, Pomáhají také tvořit a udržovat zdravou pokožku, oči, zuby, dásně, vlasy, sliznice a žlázy.

Nemá vedlejší nepříznivé účinky a lze jej užívat také současně s léky. Opatrnosti by ovšem měly dbát osoby alergické na včelí produkty.



Preparáty Sarapis a Sarapis Soja jsou registrovány jako doplňky stravy a jsou volně k dostání v lékárnách.

Informace získáte na bezplatné lince: 800 100 140.

poradna@vegall.cz

www.vegall.cz

SARAPIS MENSIS



Přípravek se včelími produkty při problematické a nepravidelné menstruaci.

SARAPIS Mensis nemá vedlejší nepříznivé účinky a lze jej užívat také současně s léky. Opatrnosti by ovšem měly dbát osoby alergické na včelí produkty. Registrován je jako doplněk stravy a je volně k dostání v lékárnách.

Informace získáte na bezplatné lince: 800 100 140.

poradna@vegall.cz

www.vegall.cz

SARAPIS PRO MUŽE

NOVINKA Z ŘADY SARAPIS K DOSTÁNÍ V LÉKÁRNÁCH!



Představujeme Vám nový doplněk stravy z řady přípravků SARAPIS. Jedná se o preparát **Sarapis pro muže**, který je díky svému jedinečnému složení výborným pomocníkem pro muže v období andropauzy.

- bez vedlejších účinků
- k dostání bez receptu v lékárnách

www.vegall.cz

bezplatná informační linka:

800 100 140

prameny zdraví

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

Nenačovice 87
266 01 Beroun 1

tel.: 311 712 464

e-mail: prameny.zdravi@countrylife.cz

OP

12209/2005
267 12 Loděnice

