



prameny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

NENÍ DŮVOD K PANICE

Pandemie viru prasečí chřipky napadla od svého prvního výskytu v dubnu 2010 už více jak 1 milion Američanů, přičemž si vyžádala 500 životů. V celosvětovém měřítku infikovala další desítky tisíc lidí a zabila téměř 2 000 z nich.

Dosud nebyla prasečí chřipka o nic hroživější než obyčejná, sezónní chřipka. Během několika měsíců od prvního výskytu této nové chřipky se počty hospitalizací a úmrtí v jejím důsledku jeví nižší, než bývají běžně při sezónní chřipce. Zatím nedošlo ani k dramatickému mutování viru. Takové jsou výsledky pozorování zdravotnických organizací z jižní polokoule.

Z OBSAHU:

VEGETARIÁNI A VITAMIN B ₁₂	4
VNITŘNÍ HODINY.....	6
BÍLÝ CUKR.....	7
VEGETARIÁNI A DĚTI.....	8
ODVÁŽNÁ OTEVŘENOST.....	12
ŠUPLÍKOVÝ PROBLÉM.....	13
JSEM TADY PRO TEBE.....	14
ČLOVĚK A PŮDA.....	15
ZÁZRAČNÝ LETEC.....	16
KRÁČENÍ PO VODÁCH.....	18



Navzdory tomu je, v porovnání s obyčejnou chřipkou, na prasečí chřipku náchylných více lidí. Americkým zdravotnickým organizacím způsobuje obavy hlavně skutečnost, že chřipka se pravidelně objevovala i v letním období, kdy se chřipky obvykle nevyskytují.

**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**

Toto je osm věcí, které byste měli o prasečí chřipce vědět.

1) Pro některé lidi je virus tvrdší

Prasečí chřipka představuje větší hrozbu pro určité skupiny obyvatel, kterými jsou děti do dvou roků, těhotné ženy, osoby se zdravotními problémy, jako je např. astma, cukrovka nebo choroby srdce.

Teenageři a mladí dospělí jsou na prasečí chřipku taktéž náchylnější. Obvyčejná, sezónní chřipka je nehorší pro starší lidi, avšak při prasečí chřipce to je naopak. Vědci se domnívají, že starší lidé si vybudovali určitou imunitu, když v průběhu svého života byli vystaveni vícero virům podobným prasečí chřipce.

2) Příčinou zdravotních problémů není virus

Za horečku, suchý kašel, bolesti hlavy, kloubů a hrdla, slabost, malátnost, nutkání ke zvracení až zvracení není zodpovědný samotný virus, ale tzv. cytokinová bouře, kterou virus vyvolá. Cytokinová „bouře“ je reakce imunitního systému (zvyšuje se koncentrace více než 150 druhů různých chemikálií – cytokinů, které regulují naše bílé krvinky, podporují anebo regulují zánět), kterou sice spustí přítomnost viru, ale její intenzita závisí od stavu imunity – paradoxně tedy chřipka může způsobit silnější zdravotní těžkosti jinak zdravým mladým lidem a lidem středního věku. Navíc tato reakce je tím bouřlivější, čím má člověk v krvi a v buňkách méně antioxidantů.

Užitečným pomocníkem regulace cytokinové bouřky je např. zinek, zázvor, černý bez, kurkuma, vitamin C, některé rostlinné karotenoidy, polyfenoly (zelený čaj, hořká čokoláda apod.).

Vakcinace též vyvolává tuto cytokinovou bouřku a proto nastávají vážné komplikace i po užití vakcín. Historie medicíny eviduje případy výskytu vážných zdravotních následků a úmrtí

po očkování. Nechceme tím strašit před očkováním, ale musím upozornit na jeho možná rizika.

3) Umývejte si ruce často a přiměřeně dlouho

Podobně jako sezónní chřipka i prasečí chřipka se šíří kašlem a kýcháním nakažených lidí. Proto v této souvislosti úplně katastroficky vyznívá výsledek průzkumu, že téměř 80% dospělých lidí si po použití veřejných toalet neumyje ruce! Umývejte si ruce co nejčastěji.

Zdůrazňujte i svým dětem, že si mají ruce umývat mýdlem a teplou vodou a že by to mělo trvat minimálně 20 sekund (naučte je například nějakou přiměřeně dlouhou básničku, kterou by si měli při tom povídat).

Na ruce během dne používejte i dezinfekční prostředky na bázi alkoholu.

4) Vakcíny se nadále testují

Zdravotnické organizace předpokládají, že očkovací látky proti prasečí chřipce jsou bezpečné a účinné. Aby se však ujistili o jejich absolutní bezpečnosti, tak testování vakcín nadále pokračuje. V osmi amerických městech začala federální

vláda s výzkumem zaměřeným na zhodnocení účinnosti vakcín a určení nejvhodnějšího dávkování. Vakcíny jsou nadále testované i samotnými výrobci.

5) Co dělat v případě vypuknutí prasečí chřipky ve vašem okolí

V případě, že ve vašem okolí dojde k vypuknutí prasečí chřipky, buďte obzvlášť opatrní. Vyhýbejte se veřejným místům, kde se shromažďuje mnoho lidí. Do této kategorie spadají např. nákupní centra, sportovní události, ale i bohoslužby v kostelech. Všeobecně se snažte udržovat si dostatečný odstup od jiných osob. Nadále si často umývejte ruce a nedotýkejte se očí, nosu a úst.

6) Co dělat, když onemocníte?

Pokud máte i jiné zdravotní problémy (anebo jste těhotná) a projeví se u vás pří-

ETICKÉ LÉČENÍ

Patříte k lidem, kteří jsou nenahraditelní a do práce „musí“ jít, i když jsou nemocní? Dítě vám onemocnělo, ale co s ním, tak jde do školy či školky? Společensky je dokonce ceněné „bojovat“ s chorobou před očima okolí a vystavovat na obdiv svoje chřipkové anebo jiné utrpení.

Mohu vás ubezpečit, že to nemá význam. Nejen proto, že s „nafouknutou“ hlavou, prskajícím nosem a slzícími očmi toho mnoho neuděláte (a děti se nic nenaučí), ale navíc jste zdrojem nákazy pro všechny okolo. Takže v průběhu prvních dnů onemocnění, případně v průběhu období zvýšené tělesné teploty – kdy jste nejinfekčnější – vám doporučuji:

Zůstaňte doma a léčte se (i zaměstnavatel nakonec ocení – i když jste nepřišli do práce – že nemá za týden dalších deset nemocných lidí).

Pokud už musíte jít do práce, omezte kontakt s jinými lidmi na minimum (žádné postávání ve společné kuchyňce, žádné kýchání po chodbách, žádné podávání rukou, ale umývejte si je co nejčastěji). Vaše viry a bakterie to asi nepotěší.

Kýchejte a kašlete do kapesníku, umývejte si ruce a vyžadujte to i od svých dětí.

Připravte si řešení pro situaci, že děti onemocní. To se přece stává, nedejte se zaskočit. Přece je nemusíte posílat do školky a školy, kde jsou zdrojem infekce pro ostatní děti. Ani vás to nepotěší, když dítě donese domů nemocné tělo.

Nenavštěvujte starší a opuštěné příbuzné, když jste nemocní, protože jejich imunitní systém je slabší a infekce jim může vyvolat zápal plic a vážně zkomplikovat život (i „zlatoučka vnoučata“ jsou infekční!).

Dejte si pozor i sami na sebe – umývejte si ruce, nenadýchajte vzduch, do kterého právě vyletěla někomu z hrdla a nosu řádná dávka virů, omezte přímý kontakt s nemocným člověkem, jak je to možné.

Zkusme se po dobu nemoci učit nové etice. Do společenské hry „utru si nos, podám ti ruku, utřeš si nos a chytiš moji rýmu“ se přece nemusí zapojit tolik hráčů! □

znaky chřipky, okamžitě zavolejte svému lékaři. Je možné, že vám předepíše léky jako Tamiflu nebo Relenza. Jestliže se ty-



UŽITEČNÝM POMOČNÍKEM REGULACE CYTOKINOVÉ BOUŘKY JSOU NĚKTERÉ, POLYFENOLY (ZELENÝ ČAJ, HOŘKÁ ČOKOLÁDA APOD.).

IMUNITA NA KOLENOU?

Skončilo léto a od té doby jste téměř v jednom kuse nemocní? Trápí vás často angíny a chřipky? Jen se začne přechodné období a vy už trpíte při představách, že kolotoč infekcí dýchacích cest v rodině se skončí v lepším případě v březnu?

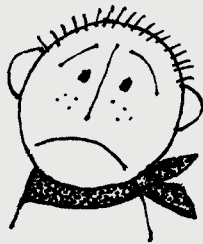
Důvodem takových situací je, že imunitní systém, který má za úlohu chránit naše tělo před vstupem cizího „agresora“ vyvolávajícího nemoc, nepracuje spolehlivě. Příčin může být samozřejmě více, ale nejčastěji je odolnost oslabená nesprávnou stravou a vyčerpávajícím způsobem života.

Na podzim a v zimě nejsme častěji nemocní z toho důvodu, že by bakterií a virů bylo okolo nás mnohem více než v létě. Skutečným důvodem je, že v zimě naše „ochranka“ nemá dostatečnou výživu (vitaminy, minerály, stopové prvky, fytochemikálie) a na druhé straně je vyčerpaná (chlad a prudké změny teploty při přechodu do různých prostředí, nedostatek slunečního světla, nedostatek pohybu).

Dá se s tím něco udělat? Samozřejmě! Já vám na podporu imunity doporučuji osvědčený program: 1-2-3-4-5-start! Začněte právě teď – buďte kreativní a zařaďte nějak do jídelního lístku kromě ostatních potravin každý den aspoň:

- 1 stroužek česneku (účinné látky: allicín, selen)
 - 2 citrusy (účinné látky: vitamin C, rutin, karotenoidy, limoneny, monoterpeny, flavonoidy, glukaráty, vláknina, draslík)
 - 3 jablka (účinné látky: vitamin C, salicyláty, pigmenty, fenolové kyseliny, vláknina, draslík)
 - 4 lžice ovesných vloček (účinné látky: vitaminy skupiny B, železo, vláknina, hořčík, ligniny, fenolové kyseliny, fytoestrogeny)
 - 5 ořechů (účinné látky: vitaminy E a A, nenasycené mastné kyseliny, arginin, kyselina elagová, vláknina, měď, železo, hořčík)
- Start = šálek zeleniny (účinné látky: lykopen, luteiny a jiné karotenoidy, izotiokyanáty, indoly, flavonoidy, kyselina listová a jiné vitaminy, minerály, vláknina).

Zima teprve začala, tak to tento rok zkuste. Jedná se o chutnější, přirozenější a bezpečnější léčbu. □



BIOPOTRAVINY? COUNTRY LIFE!

Melantrichova 15
& Jungmannova 1, P-1

Bělohorská 80
& Čs. armády 30, P-6

Velké porce malým dětem mohou vést k přejídání

Studie z nedávné doby zjistila, že velikost porcí podávaných dětem doma i v restauracích se za posledních pětadvacet let podstatně zvýšila.

V aktuální studii sledovali výzkumníci třicet dětí předškolního věku. Těmto dětem byl podán předkrm v podobně porce makaronů se sýrem, buď porce, která byla přiměřená jejich věku anebo porce dvojnásobné velikosti.

Ukázalo se, že když děti dostaly větší porci, dokázaly sníst o 25 procent více. Kromě toho polykaly větší sousta. Tento zvýšený příjem nebyl kompenzován podstatně sníženou konzumací dalších chodů. Celkový kalorický příjem při obědě tak byl o 15 procent vyšší.

Vědci mimo jiné zjistili, že velikost sousta se zvyšovala se zvětšujícím se indexem tělesné hmotnosti dítěte (měřítko váhy ve vztahu k výšce). Když bylo dětem umožněno, aby si sami posloužili z velké mísy, k přejídání nedocházelo.

American Journal of Clinical Nutrition
2003;77:1164-1170

Naladte si odstranění bolesti

Jaké účinky přináší hudba při bolestech, depresi či pocitech neschopnosti? Nedávná studie přinesla některé překvapivé poznatky.

Pacienti byli rozděleni do tří skupin. Lidé ze dvou skupin byli vystaveni týdenní muzikoterapii. Třetí skupině nebylo žádné doporučení ohledně poslouchu hudby vydáno. Výsledky ukázaly, že kterýkoliv hudební žánr dokáže posílit účinky prášků na utišení bolesti; snížit bolestivost, utlumit deprese a dodat energii. Hladina bolesti se u pravidelných posluchačů snížila o 20 procent, deprese ustoupily o 25 procent a pocity neschopnosti v průměru o 18 procent. Hladina energie se zvýšila o 8 procent.

Podle výzkumníků není hudba náhražkou za léky na tlášení bolesti; v mnoha případech se však může jednat o levnou průvodní terapii.

HealthNews

to léky začnou užívat ihned po propuknutí příznaků, mohou zmírnit průběh prasečí chřipky.

Pokud na sobě zpozorujete dýchací těžkosti (rychlé dýchání u dětí), bolesti v oblasti hrudníku, úporné zvracení nebo zvyšující se horečku, navštivte lékařskou pohotovost. Pro většinu lidí bude však nejlepší zůstat doma a odpočívat.

Při odkašlávání si zakrývejte ústa loktem nebo hřbetem dlaně. Zůstaňte doma ještě alespoň čtyřadvacet hodin po klesnutí horečky.

Dostatek tekutin a léky jako Panadol dokáží zmírnit bolesti a horečku. Podávání léků dětem vždy dopředu konzultujte s lékařem. Přípravky proti rýmě a chřipce pro dospělé nejsou určeny dětem.

7) Prasečí chřipka je přenosná déle, než se předpokládalo

Podle nejnovějších poznatků je člověk po překonání prasečí chřipky infekční o mnoho déle než se předpokládalo – rozhodně zůstává infekční i potom, když mu klesne teplota. Vědci zatím neumí přesně určit dobu potřebnou na karanténu, ale předpokládají, že člověk je pro svoje okolí zdrojem nákazy minimálně do té doby, dokud mu nevyvymizí i kašel.

8) Prasečí chřipku nedostanete z grilování ani klobásy

Prasečí chřipkou se nemůžete nakazit z vepřového ani drůbežního masa (a to ani navzdory tomu, že virus byl nedávno objevený i v krutím mase v Chile). Podle současných informací se virus prasečí chřipky nešíří manipulací s masem, ať už syrovým nebo tepelně upraveným. □

MUDr. Igor Bukovský

S teniskami proti posmrkávání

Pravidelná pohybová aktivita je velmi dobrým prostředkem, jak se vyhnout nachlazení.

Průměrný člověk bojuje s běžným nachlazením dvakrát až čtyřikrát ročně. Mnozí podnikají určitá preventivní opatření. Často si myjí ruce, vyhýbají se lidem, kteří jsou nemocní, či obcházejí párkrát domovní blok.

Obcházet párkrát domovní blok?

Vědci předpokládají, že existují dvě možná vysvětlení toho, proč si lze určitou mírou pohybu držet nachlazení od těla. Chůze zvyšuje na jistou dobu počet leukocytů (imunitní buňky, které mají za úkol bojovat proti nemoci). Pohyb současně také zvyšuje hladinu IgA (protilátek) ve slinách, což je spojeno se snížením rizika onemocnění horních cest dýchacích.

Focus on Healthy Aging

Domov důchodců na objednávku?

Studie, která byla nedávno publikovaná v časopise *Archives of Internal Medicine*, sledovala po dvacet let osoby středního a vyššího věku (od 45 do 64 let). Ukázalo se, že ti z 3 500 účastníků studie, kteří byli na jejím začátku obézní, kouřili, nebyli fyzicky aktivní, měli cukrovku anebo zvýšený krevní tlak, vykazovali mnohem větší pravděpodobnost, že se stanou klienty domova důchodců.

Kouření ve středním věku zvyšovalo riziko umístění do domova důchodců o 56 procent, nedostatek pohybu o 40 procent, neléčený vysoký krevní tlak o 35 procent.

Všechny tyto stavy lze upravit změnou životního stylu.

Harvard Women's Health Watch

Máte rádi sýry? Vaše srdce ale ne...

Výzkum z nedávné doby označil sýry za jeden z hlavních zdrojů nasyceného tuku (který ucpává cévy) v naší stravě.

Podle nevydělečné organizace CSPI (Center for Science in the Public Interest, Washington) představuje tak sýr – který se dnes nachází prakticky ve všem, od salátů až po burgery, dokonce i v těstě na pizzu – dokonce větší nebezpečí pro naši štíhlou linii a zdraví našeho srdce než třeba hovězí nebo máslo.

Podle amerických statistik stoupla spotřeba sýrů za posledních třicet let asi o pět kilogramů ročně (na jednoho obyvatele). Průměrný Američan tak dnes spořádá skoro patnáct kilogramů sýrů za rok. Co vy?

VEGETARIÁNI A VITAMIN B₁₂

V našich krajích se obvykle užívá v jídle velký podíl masa, a tak vypustíme-li je ze svého jídelníčku, je to pro naše tělo velká změna, která nemusí vždy proběhnout zcela hladce. Asi největším rizikem je možnost nedostatku vitamínu B₁₂, jehož důsledky mohou být i zhoubné a nevratné.

Většina kvalitnějších živočišných potravin obsahuje kromě množství bílkovin a minerálních látek také dostatek vitamínu B₁₂. Všeobecně se soudí, že tento vitamin je pro vegetariány nejhůře dosažitelný ze všech vitaminů, protože v rostlinných potravinách je vytvářen pouze některými mikroorganismy.

U zdravého člověka je vytvářeno dostatečné množství vitamínu B₁₂ určitými bakteriemi ve střevě. Stále však není jisté, do jaké míry může tělo takto vytvořený vitamin B₁₂ zužitkovat, zda může být dostatečně vstřebán. Protože střevo a trávicí trakt je u dnešního člověka obvykle nejslabším článkem organismu, doporučuje se vegetariánům nutný příjem tohoto vitamínu zabezpečit pro jistotu preventivně.

VLASTNOSTI VITAMINU B₁₂

Je nutný ke tvorbě červených krvinek a k zabezpečení normálního růstu, důležitý pro plodnost a během těhotenství, pro dostatečnou imunitu, pro léčení některých degenerativních nemocí. Často se užívá

i při léčení rakoviny, AIDS, osteoporózy, roztroušené sklerózy, mnoha nervových onemocnění. Poslední dobou se užívá i k posílení organismu a ke zvýšení odolnosti vůči alergenům.

Vitamin B₁₂ je uložený v játrech a může ho být zde zásoba až na 6 let, takže jeho nedostatek se může projevit až za dlouhou dobu. Avšak u lidí s jeho sníženým vstřebáváním nebo se zhoršenou funkcí jater, se může nedostatek projevit daleko dříve, již během několika měsíců.

PŘÍZNAKY NEDOSTATKU VITAMINU B₁₂

Klasickým příznakem je vznik zhoubné anémie, v důsledku zastavení tvorby červených krvinek. Dnes je však již známo, že se může vyskytnout mnoho různých nervových, mentálních a emocionálních potíží, spojených s nedostatkem vitamínu B₁₂, které se mohou objevit, aniž by se dostavily příznaky krevního onemocnění.

Ze všeho nejdříve se nedostatek B₁₂ projeví únavou, nedoslýchavostí, průjmami, depresemi, potížemi s trávením. Dalšími příznaky jsou bledost, snížená citlivost prstů rukou i nohou, překotný srdeční tep, nechutenství, dušnost, neplodnost, nervová labilita, zhoršení paměti, náladovost, apatie, paranoia, halucinace, sklony k násilí, změny charakteru osobnosti bez zjevné příčiny. Všechny tyto příznaky se mohou projevit v různé míře, silněji je ovšem prožívají zvláště starší lidé. Signálem vážného nedostatku B₁₂ je těžký jazyk – je červený, lesklý, hladký, někdy pokrytý vřidky.

Další faktory, které přispívají ke vzniku nedostatku B₁₂:

– nedostatečné vstřebávání B₁₂ z potravy



– příliš mnoho toxických látek ve stravě – může to být i alkohol, cigarety a černá káva

– příliš mnoho stresů jakéhokoli druhu – může to být i zatížení organismu v důsledku zranění, operace, různá duševní traumata

– různé nepříznivé chronické stavy organismu, obzvláště jaterní nemoci

ROSTLINNÉ ZDROJE

VITAMINU B₁₂

Vegetariáni na Západě se spoléhají zejména na fermentované potraviny, mořské řasy a droždí. Jak však dále ukážeme, nemusí být vůbec jisté, že tyto potraviny jsou jeho spolehlivým zdrojem.

FERMENTOVANÉ POTRAVINY

Jsou to potraviny, které prošly při výrobě procesem kvašení. Je to například sójová omáčka, miso, tempeh, různé *picles*, sladidlo *amasaké*, jogurty ze semen a ořechů, přirozeně kvašený (to znamená bez kvasnic – takzvaný kvasový) chléb.

Vegetariáni jsou většinou přesvědčeni, že všechny kvašené potraviny obsahují alespoň stopy B₁₂. Tento předpoklad platí však asi jenom v zaostalejších zemích třetího světa, v podmínkách s nižší úrovní hygieny, ve kterých se bakteriím tvořícím B₁₂ docela daří. V těchto oblastech lidé opravdu nedostatkem B₁₂ téměř netrpí. Naproti tomu na Západě, kde jsou potraviny připravovány a distribuovány v téměř sterilních podmínkách, vitamin B₁₂ nemůže tímto mechanismem samozřejmě vznikat.

Jako významný zdroj vitamínu B₁₂ se pro vegetariány často doporučuje fermentovaný sójový sýr tempeh, u něhož se uvádí obsah vitamínu B₁₂ až 15 mcg (mikrogramů) na 100 gramů. Naneštěstí se však ukazuje, že na tyto údaje není vůbec žádné spolehnutí. Například v USA, kde byl zjišťován obsah B₁₂ v různých vyráběných druzích tempehu, bylo zjištěno, že mnohé z nich vůbec žádný vitamin B₁₂ neobsahovaly, ačkoli jeho vysoký obsah výrobní firmy na obalech udávaly. Důvodem byly technologie výroby, které se lišily od tradičních, a které zařazovaly do výroby proces čištění, který zbavil tempeh téměř veškerého B₁₂.

Ostatní fermentované potraviny, vyráběné moderními technologiemi, obsahují B₁₂ často jenom nepatrné stopy, ačkoli mnohé teoretické prameny je uvádějí jako jeho významný zdroj. Mohou být tedy prospěšné snad jedině tím, že mohou svým obsahem některých aktivních enzymů podpořit vstřebávání B₁₂ z jiných zdrojů a napomáhat tak ve střevě růstu bakterií, které B₁₂ vytvářejí.

MOŘSKÉ ŘASY

Chemickými analýzami bylo zjištěno, že mikrořasy, jako je spirulina nebo chlorela,

mají velmi vysoký obsah B₁₂ – až 40 mikrogramů na 100 gramů. Poslední dobou se však objevují názory, že i tyto údaje jsou nespolehlivé, protože nerozlišují vitamin B₁₂, který je lidským organismem využitelný, od jeho neúčinných analogů, které nejsou biologicky aktivní. Tyto neúčinné analogy mohou představovat v celkově zjištěném obsahu B₁₂ v potravine dokonce jeho většinu.

Z praxe je ovšem známo, že spirulina a ostatní mikrořasy při léčení anémie významně pomáhají. Důvodem však nemusí být ani obsah vitamínu B₁₂, ale to, že obsahují velmi mnoho chlorofylu, železa, bílkovin a jiných důležitých živin, které jsou při anémii velmi potřebné.

Ani mikrořasy nebo mořské řasy tedy nemohou být spolehlivým zdrojem B₁₂, protože v nich nemusí být obsažen v potřebné formě.

PIVOVARSKÉ DROŽDÍ

Tento speciální druh droždí je dalším častým uváděným zdrojem vitamínu B₁₂. Avšak ne každé pivovarské droždí obsahuje podstatné množství B₁₂. Prakticky jenom tehdy, je-li vyrobeno speciálním způsobem. Určité množství vitamínu B₁₂ je nutné přidat ke konci výrobního procesu přímo do suroviny a nebo provádět kultivaci droždí v prostředí, které je obohaceno o vitamin B₁₂ již od začátku. Druhý způsob je lepší, protože začleňuje B₁₂ přímo do živé potraviny.

Pivovarské droždí sice neobsahuje větší množství neúčinných analogů B₁₂, zato má však pro lidský organismus dost nevyvážený obsah živin – například má vysoký obsah fosforu, což může narušovat metabolismus vápníku.

Dalším nedostatkem droždí pro lidský organismus je jeho vlastní mikrobiologická povaha. Typy mikroorganismů, které obsahuje, mají tendenci podporovat zahlenění a přispívají k přemnožení kvasinek ve střevě, takzvané kandidóze.

Některé druhy pivovarského droždí, které jsou vyráběny speciálně jako potravinový doplněk z melasy nebo cukrové třtiny, jsou kvalitní a mají i příjemnou vůni. Většinou se však setkáváme s výrobky, které jsou vedlejšími produkty při výrobě piva. Aby se z nich odstranil nežádoucí alkohol, jiné chemikálie a nepříjemné pachutě, musí být podrobeny procesu dodatečného čištění, což snižuje obsah prospěšných látek.

HRANICE BEZPEČNOSTI

Je-li vitamin B₁₂ získáván ze stravy, uvádí se dnes jeho potřeba v rozsahu asi od 1 mcg do 3 mcg denně. Vitamin B₁₂ je obsažen zejména v živočišných potravinách, a to v dostatečném množství. Nevegetariáni by tedy teoreticky neměli trpět jeho nedostatkem. Přesto však i u nich k jeho ne-

dostatku dochází. Organismus lidí, kteří konzumují maso, vejce a mléčné výrobky ve větším množství, bývá totiž do značné míry překyselený a zahleněný, takže vyžaduje pro dostatečnou imunitu a krvetvorbu i vysokou hladinu B₁₂.

V Indii, Indonésii a ve většině oblastí takzvaného třetího světa, získávají vegetariáni B₁₂ z bakteriálních kultur a mikroorganismů, které žijí v jejich potravě, zvláště ve kvašených produktech. V technologicky pokročilých oblastech Západu jsou vegetariánské zdroje B₁₂ minimální, takže jedinou možností je užívat B₁₂ ve formě vyrobených vitaminů.

Pokud se týká formy podávání B₁₂, tak dlouho převládal názor, že je účinný jenom v případě, je-li podáván injekčně. Nedávné švédské studie však potvrdily, že zhoubná anémie je léčitelná i v případě, podává-li se B₁₂ ve formě tabletek v dávkách asi 1 000 mcg denně. Z toho lze vyvodit závěr, že ve větších dávkách je účinný B₁₂ i v případě, je-li podáván ústy.

Vegetariánům, dokonce i těm (semivegetariánům), kteří příležitostně jedí ryby, vejce nebo mléčné výrobky, se doporučuje užívat B₁₂ ve formě samostatných vitaminů a nespolehnout příliš na pivovarské droždí, tempeh nebo řasy. Dnes jsou již téměř všechny dodávané vitaminy B₁₂ vyráběny přirozenou cestou pomocí bakterií bez použití živočišných zdrojů.

Pokud se týká dávky, měli bychom užívat jedenkrát týdně alespoň 50 mcg. Dále je dobré napomáhat vstřebávání B₁₂ tím, že často zařazujeme do jídelníčku potraviny s vysokým obsahem enzymů – například miso, nepasterizované kysané zelí, kvašenou zeleninu, klíčky. Multivitaminy a potravinové doplňky, které obsahují B₁₂, nemusí být jeho spolehlivým zdrojem, protože přítomné minerály mohou zapříčinit, že se B₁₂ změní ve své neúčinné analogy.

Potřeba a využití vitamínu B₁₂ je pro každého z nás čistě individuální. Proto mnozí vegani, kteří neuzívají žádné živočišné produkty a spoléhají na to, že jejich potřeba vitamínu B₁₂ bude zabezpečena střevní flórou a mikroorganismy v potravě, nemusí zaznamenat vůbec žádné potíže.

Doporučujeme však krajní opatrnost. Známe totiž mezi vegany mnoho varovných případů, kdy tomu tak nebylo a kdy došlo ke vzniku vážných, někdy i nenapravitelných potíží. Pokud neuzíváme vůbec žádné živočišné potraviny, je nutné seznámit se s prvními možnými příznaky nedostatku B₁₂, sledovat, zda se u nás neprojevují a v případě pochybností si nechat udělat laboratorní test obsahu B₁₂ v krvi. □

Tomáš Pekař

Zpracujte na pořádné snídani

Pokud si chcete udržet optimální váhu, pak je podle výsledků studií mnohem lepší než snídani vynechávat (což dělá řada lidí) naopak si ji dopřávat. Nejlepší pak je snídat takové potraviny, které obsahují málo tuku a obsahují hodně vlákniny, na prvním místě celozrnné obiloviny.

Zamyslete se nad následujícími tipy a zvykněte si začínat každý den nejlepším možným způsobem – pořádnou snídaní.

Dopřejte si horkou obilnou kaši nebo směs cereálií za studena; obsah vlákniny by měl být nejméně 5 gramů a obsah tuku by neměl převýšit 3 gramy.

Obilniny doplňte ovocem, např. banány, rozinkami, jablky atp.

Můžete si také připravit poněkud netradiční snídani sestávající z celozrnného sendviče se zeleninou.

Mayo Clinic Health Letter

S respektem, nikoliv s despektem...

Chováte se ke svému protějšku s takovým respektem, jako kdyby se jednalo o někoho, koho vůbec neznáte? Způsob komunikace s manželským partnerem někdy nedostatečně odráží starost, kterou chovají oba zúčastnění jeden pro druhého.

Své komunikační dovednosti můžete každý den zlepšovat – třeba tak, že budete s druhým jednat srdečně a zdvořile. Odpouštějte minulé poklesky, buďte vděční za každý den, který můžete spolu strávit a volte svá slova velmi pečlivě. Místo toho, abyste řekli: „Ty po jídle skutečně nikdy neumyješ nádobí,“ můžete např. zkusit: „Skutečně si toho vážím, když mi po jídle pomůžeš s nádobím.“

Mayo Clinic Health Letter

Zdravotní doporučení pro každého

Vstupte do nového roku a na cestu k lepšímu zdraví věrným dodržováním čtyř základních pravidel zdravé životosprávy:

Pravidelně cvičte. – Jezte hodně ovoce a zeleniny. – Udržujte normální váhu. – Nekuřte.

Výskyt většiny civilizačních nemocí by dramaticky poklesl, pokud by se lidé řídili těmito jednoduchými doporučeními. Pouhá tři procenta obyvatel (USA) nicméně všechna tato čtyři pravidla dodržují...

Bottom Line Health

VNITŘNÍ HODINY

Tělesná teplota je nejvyšší odpoledne, krevní tlak a tepová frekvence bývají na nejnižších hodnotách v době od půlnoci do tří hodin ráno. Podobně pravidelně kolísá produkce některých enzymů nebo zapínání a vypínání některých genů.

Na denní rytmus je vázána celá řada fyziologických pochodů. Nejvýznamnějším z nich je střídání spánku a bdění. Vnitřní hodiny organismu, které tento proces řídí, je ale třeba synchronizovat s vnějším prostředím.

Hormonem, který má pro toto sladění zásadní význam, je *melatonin*. Jde o látku tělu vlastní, kte-

rá se převážně tvoří v epifyze nebo-li šišince. Tělo ji vnímá jako signál, že přichází noc. Její produkce výrazně reaguje na světlo. Hladina melatoninu v noci je proto desetkrát až stokrát vyšší než ve dne, stačí ale krátké rozsvícení, aby se jeho tvorba rychle snížila. Dlouhé dny jsou přitom spojeny s menší produkcí této substance. Pokud je koncentrace melatoninu vysoká, má člověk subjektivní noc.

A co se děje v průběhu takové subjektivní noci? Na jejím počátku se prohlubuje ospalost, tvorba a uvolňování melatoninu dále narůstá a tělesná teplota klesá. Před koncem subjektivní noci naopak vzrůstá tvorba a uvolňování hormonu kortisolu, melatoninu ubývá a zvyšuje se tělesná teplota.

Sekrece melatoninu klesá s věkem, Jeho nižší koncentrace ve stáří vede u seniorů ke zhoršenému vnímání rozdílů mezi dnem a nocí, spánek se stává povrchnější a dochází často k jeho přerušení, následně bývá snížena denní výkonnost. Podřimování během dne pak ovlivní kvalitu nočního spánku a může dojít až k rozvoji chronické nespavosti. Ukázalo se, že melatonin má výrazný pozitivní vliv na kvalitu spánku.

Jeden den podle vnitřních hodin organismu přitom trvá o něco déle, než běžný den daný otáčením Země kolem své osy. Průměrně jde o rozdíl dvanáct minut. To je také příčinou toho, proč se u lidí, kteří z nějakého důvodu nemohou vnímat denní světlo, začne se jejich čas rozcházet s časem astronomickým. Velmi často tento problém mají nevidomí – někteří z nich proto melatonin pravidelně užívají.

Zbytek populace se může setkat s narušením spánkového rytmu po rychlém přechodu časových pásem při transkontinentálních letech. Pro tyto potíže se ujal název jet-lag. Větší problémy obvykle působí lety na východ. Lépe snášený bývá přesun na západ, kdy člověk potřebuje, aby se mu rytmus zpozdil, a tak se lépe přizpůsobil novému času. Uvádí se, že úplná adaptace vyžaduje jeden den na jednu hodinu časového posunu. I zde může být melatonin určitou pomocí.

Spánkový rytmus si prakticky narušíme téměř všichni, a nemusí to být hned transoceanický let nebo práce ve směnném provozu. Životní tempo lidí se zrychluje, a to nejen ve městech.

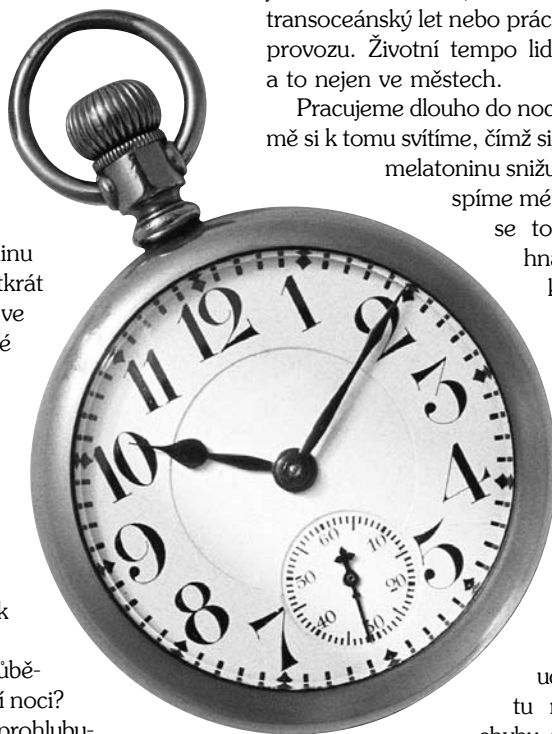
Pracujeme dlouho do noci – a samozřejmě si k tomu svítíme, čímž si vlastní hladiny

melatoninu snižujeme. V týdnu spíme méně a o víkendu se to snažíme dohnat delším spánkem dopoledne, to je další zásah do přirozeného biorytmu. Často a hodně cestujeme, stravujeme se nepravidelně, po uhořelém dnu uděláme snadno tu největší dietní chybu a pozdě večer sníme nejvydatnější porci za celý den.

Náš nepravidelný život plný stresů narušuje biorytmy a to může mít dalekosáhlé dopady. Tím prvním problémem, který je nejvíce vidět, může být nespavost, ale rozhození našich biologických hodin má vliv také na naši obranyschopnost, na naši oběhovou soustavu, ale i na psychiku.

Chceme-li pro své zdraví něco udělat, měli bychom usilovat o pravidelnost svých denních aktivit. Synchronizovat naše vnitřní hodiny může nejlépe denní světlo. □

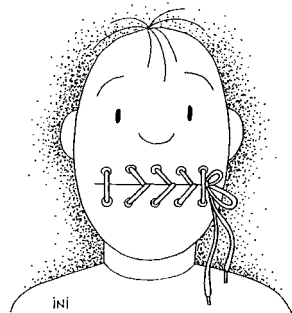
Více na www.dobry-spanek.cz
Zdroj: Focus Agency



BÍLÝ CUKR

Složky přirozených potravin jsou ve vzájemném harmonickém poměru. To je důležité při trávení, kdy se navzájem doplňují.

Například pro dobré trávení pšeničného zrna jsou nepostradatelné otruby, protože vitaminy a minerály, které jsou jejich složkami, jsou potřebné na trávení škrobu a cukru nacházejících se uvnitř zrna. Když tyto vitaminy a minerály schází, musí je dodat tělo. Tím se organismus oslabuje – a dochází k porušování jeho vnitřní rovnováhy.



snášejí takovéto znásilňování jistou, někdy i velmi dlouhou dobu, časem se však přece vyčerpají (i v důsledku nadbytku tuku v potravě) a již nejsou schopny normálně reagovat.

Po sněžení cukru se člověk rychle cítí nasycený, protože cukr má vysokou energetickou hodnotu. Ale protože neobsahuje vůbec žádné enzymy, vitaminy ani minerální soli, jedná se o pouhý zdroj energie. Někdo by mohl namítnout, že konzumuje jen velmi malé množství bílého cukru. Zapomíná však, že cukr obsahuje téměř každá konzervovaná potravina. Průměrná denní spotřeba cukru se odhaduje až na čtvrt kilogramu na osobu!

Není správné darovat zejména starým lidem zákusky jako projev pozornosti a lásky. Pomůžeme jim tím jen předčasně do hrobu. Cukr ožebračuje organismus o vápník, děti z něho onemocní a dostávají zubní kaz. Namísto čokolády by měli dostávat ovoce, především jablka, ořechy, slunečnicová a dýňová jádra, syrové oříšky, máčená obilná zrna, ovocné šťávy, syrové mléko, mrkev, nepečený chléb. □

TŘTINOVÝ CUKR

Nerafinovaný třtinový cukr bez aditiv a konzervačních látek. Jedná se o surový cukr bohatý na minerály, bez chemických přísad a konzervačních činidel. Protože se jedná o přírodní produkt, jeho barva se může měnit podle druhu a cukrové třtiny a území, kde roste – to však nemá žádný vliv na jeho kvalitu.

Vzhledem k výraznému aromatu je oblíbený jako přísadka do kávy (kávových náhražek), čajů (bylinných), používá se do všech druhů pečiva, koláčů atd. a při přípravě některých indických jídel.

Zákon přírody vyžaduje, aby potrava zůstala v co nejvíce přirozeném stavu – nerafinovaná, nekonzervovaná, nevystavená zvýšené teplotě a neloupaná. Tento zákon se hrubě porušuje při výrobě cukru v cukrovarech. Dvacet až třicet prvků, které jsou složkami řepy cukrovky (případně cukrové třtiny) se vařením znehodnocuje a je pro organismus ztraceno. Výsledný produkt obsahuje už jen uhlohydráty.

Cukr se velmi rychle dostává ze střev do krve. V důsledku toho se ztrácí úrava. To by bylo výborné, kdyby byl ovšem tento efekt trvalejší. Brzy však dojde k ještě větší únavě, až k ochabnutí organismu. Při náhlém zvýšení hladiny krevního cukru nastane totiž zvýšený příliv inzulínu do krve, což vyvolá snížení hladiny cukru pod normál – s následnou zvýšenou únavou. Co se dá proti této opětovné únavě dělat? Rychle pomůže kousek čokolády anebo trocha sladkého nápoje – a tak to jde stále dokola. Jednou cigaretou anebo šálkem kávy se dosáhne podobného účinku: játra vyšlou rezervní cukr do krve, což způsobí příjemný pocit osvěžení. Lidské orgány



PŘI NÁHLÉM ZVÝŠENÍ HLADINY KREVNIHO CUKRU NASTANE ZVÝŠENÝ PŘÍLIV INZULÍNU DO KRVE, COŽ VYVOLÁ SNÍŽENÍ HLADINY CUKRU POD NORMÁL – S NÁSLEDNOU ZVÝŠENOU ÚNAVOU.

Pohanka možná pomáhá při cukrovce

U pokusných krys trpících cukrovkou, kterým byl podáván výtažek z pohanky, došlo ke snížení hladiny krevního cukru. Vědci se domnívají, že podobné účinky by mohlo přinést podávání pohanky i u člověka postiženého touto nemocí.

Podle dr. Carly G. Taylorové z University of Manitoba ve Winnipegu, která byla jednou z hlavních autorek studie, není pochyb o tom, že zdravá strava a životospráva jsou důležité jak pro prevenci, tak při onemocnění cukrovkou II. typu.

Výsledky studie naznačují, že pohanka zřejmě obsahuje určité chemické látky, které snižují po jídle hladinu krevního cukru. Jednou z těchto látek může být chiro-inositol, který se v pohance vyskytuje v relativně vysokém množství.

Vědci požádali o grant, aby mohli pohanku a její účinky na zdraví dále studovat – tentokrát již přímo u diabetiků.

Journal of Agriculture and Food Chemistry, Dec 3, 2003

Chvilé na dobrý bylinkový čaj

Staleté zkušenosti prokázaly účinnost heřmánku při menstruačních křečích, nespavosti, podráždění pokožky a bolestech žaludku.

Výsledky malé studie na ženách a mužích, kteří pili po dobu dvou týdnů pět šálků heřmánkového čaje denně, zřejmě dobré jméno této bylinky jen podpoří. Dvě látky stojící za povšimnutí – hippurate, jenž je vylučován rostlinnými složkami bojujícími s bakteriemi, a aminokyselina glycin, která přispívá k nervové relaxaci a uvolnění svalových křečí – se objevily u pijáků tohoto čaje ve velkých množstvích. Když dobrovolníci test přerušili, hladiny těchto dvou látek zůstaly zvýšené i po dobu následujících dvou týdnů.

Usrkávání jednoho či dvou šálků heřmánkového čaje denně může stačit, abyste se vypořádali s tím, co vás trápí!

Health

Terapie domácími miláčky

Skotačení s kočičkou či pejskem může přinést prospěch žaludku vašeho nejmenšího.

Australští výzkumníci tvrdí, že škrňata, která žijí v domácnostech, kde se vyskytují zvířata, méně často trpí zvedáním žaludku či průjmem i méně zvracejí (při střevní chřipce) než děti, které žádného mazlíčka nemají.

Energy Times

Matkám vegetariánkám se rodí více děvčat

V jedné z prvních studií svého druhu zjistily vědecké pracovnice z Nottinghamské univerzity ve Velké Británii významné rozdíly v pohlaví dětí v závislosti na stravě, jakou se živily jejich matky.

Pauline Hudsonová spolu s Rosemary Buckleyovou sledovaly 5 942 těhotných žen, které rodily v Nottinghamské nemocnici v roce 1998. Asi pět procent z nich (celkem něco přes dvě stě padesát žen) byly vegetariánky – nekonzumovaly tmavé maso ani ryby.

Na každých 100 dívek se ve Velké Británii rodí v průměru 106 chlapců. Mezi vegetariánkami se však na každých 100 děvčat narodilo podle výsledků této studie pouze 81 hochů! Výzkumnice prodloužily trvání studie ještě o dalšího půl roku (zahrnutí dalších 150 vegetariánek) – výsledky byly naprosto stejné.

Ve studii se současně ukázalo, že pouze 10% matek vegetariánek během těhotenství kouřilo (v porovnání s 20% u matek konzumujících maso); větší procento z nich svoje děti naopak kojilo – 80 procent vs. 60 procent.

Practising Midwife

Mateřské mléko snižuje riziko cukrovky?

Podle výsledků studie vypracované na indiánech z kmene Pima jsou kojené děti vystaveny nižšímu riziku vzniku cukrovky později v životě.

Vědci v této studii na populaci známé vysokým výskytem cukrovky II. typu zjistili, že kojení po dobu minimálně dvou měsíců snižovalo riziko vypuknutí cukrovky o více než 50 procent.

Podle vedoucího studie, dr. Davida J. Pettitta z Phoenixu, je třeba změnit celosvětový trend směřující k omezení kojení, a to zvláště v zemích třetího světa.

Vědci prostudovali záznamy o 720 indiánech z kmene Pima. U 20% z nich, kteří byli během prvních dvou měsíců života pouze kojeni, došlo později, ve věku 30–39 let, k onemocnění cukrovkou.

U těch, kteří kojení nebyli (vyrostali již od narození na umělé výživě), se cukrovka vyskytovala v plných 30 procentech.

Indiáni kmene Pima jsou v porovnání s běžnou americkou populací vystaveni až dvacetinásobnému riziku vypuknutí cukrovky.

The Lancet 1997;350:166-168

VEGETARIÁNI A DĚTI

V dnešní době se zvyšuje počet mladých lidí, kteří ze své stravy vylučují maso a stávají se vegetariány, a to z důvodů zdravotních, ekonomických, ekologických, etických nebo filozofických.

Jejich rozhodnutí často provází nejistota vyvolaná informacemi, které správnost vegetariánské stravy zpochybňují. Také jejich rodiče mají obavy, je-li strava bez masa dostatečná a bezpečná. Současně ale mnozí rodiče, vegetariáni, dávají vegetariánskou stravu svým dětem a bývají proto vystavováni tlaku okolí, často dokonce i dětského lékaře.

Pramenem negativních názorů na vegetariánství je jednak neinformovanost laické a naneštěstí někdy i odborné veřejnosti o současných vědeckých poznatcích v oboru výživy, jednak fakt, že se čeští lékaři zabývající se výživou setkávají převážně s vegetariány, kteří si poškodili zdraví z neznalosti správné vegetariánské stravy (což je však u konvenčně se stravujících ještě častější). Vegetariánství a ostatní alternativní stravování je pak pochopitelně chybně hodnoceno jako problematické, neboť chybí srovnání všech alternativně se stravujících, tedy i těch zcela zdravých, kterých je naprostá většina.

Česká společnost pro výživu a vegetariánství z uvedených faktů logicky vyvozuje,

že je třeba zvýšit informovanost, aby bylo možno předejít zdravotnímu poškození nevhodnou výživou a naopak využít pozitiv, která vegetariánství přináší pro zdraví tělesné i duševní. V tomto článku přinášíme několik informací podložených posledními výsledky světového výzkumu v oboru zdravé výživy a vegetariánství.

VEGETARIÁNSTVÍ A RŮST DĚTÍ

Je prokázáno, že děti konzumující vegetariánskou stravu se vyvíjejí normálně. Jejich růst je plynulý a dosahují normální výšky. Je třeba si uvědomit, že v dnešní době, kdy obchody nabízejí obrovská množství potravin, není problémem podvýživa, ale obezita. A ta je při vegetariánském způsobu stravování mnohem méně častá než při konvenční stravě s masem.

Jasnou odpověď na otázku dostatečnosti vegetariánské stravy můžeme najít ve Stanovisku Americké dietetické asociace (1997–2001), kde se říká: „Správně složená laktoovovegetariánská a veganská strava uspokojuje nutriční požadavky dětí a dospívajících a vede k normálnímu vzrůstu.“

VEGETARIÁNSTVÍ A POTŘEBA ŽIVOČIŠNÝCH BÍLKOVIN

Dítě potřebuje během kojeneckého věku bílkoviny mateřského mléka. Mateřské mléko je pro kojence bezesporu nejlepší potravina. Je-li dítě běžnou dobu, to je asi půl roku až jeden rok, normálně kojeno, pak po ukončení kojení neexistuje žádný důvod pro konzumaci masa. Není-li dítě z různých důvodů kojeno, musí dostávat kojeneckou výživu. Tato problematika však přesahuje rozsah tohoto textu.



DĚTI KONZUMUJÍCÍ VEGETARIÁNSKOU STRAVU SE VYVÍJEJÍ NORMÁLNĚ. JEJICH RŮST JE PLYNULÝ A DOSAHUJÍ NORMÁLNÍ VÝŠKY.

Rostlinná strava poskytuje dostatek bílkovin i esenciálních aminokyselin, které jsou nezbytnou složkou potravy. Již před řadou let bylo vědecky dokázáno, že při správně složené vegetariánské stravě je celkový příjem bílkovin optimální. V České republice stále přetrvává mýtus že je nutné, aby děti konzumovaly velké množství bílkovin. Mnoho zemí to již dlouho neuznává.

Jen pro srovnání: Doporučená denní dávka bílkovin pro děti ve věku 4–6 let je v ČR (podle oficiálních doporučení) 66 g bílkovin denně. Naproti tomu v Německu, Rakousku a Švýcarsku doporučují pro stejně staré děti 18 g bílkovin denně, ve Velké Británii 20 g bílkovin denně a v USA 24 g bílkovin denně. Jak je vidět, ve jmenovaných zemích doporučují dětem zhruba třetinové množství bílkovin než v České republice. Jsou si vědomi, že příjem velkého množství bílkovin (kterého se dosahuje převážně živočišnou stravou) je pro děti spíše škodlivý než prospěšný. Za škodlivé je považováno množství nad 2 g/kg hmotnosti a den, tj. pro tuto věkovou kategorii množství nad 36 g/den.

VEGETARIÁNSKÉ DĚTI A FYZICKÁ ZDATNOST

Rostlinná strava obsahuje velké množství sacharidů, které jsou pro organismus výhodným zdrojem energie. Naopak živočišná strava má větší obsah bílkovin a tuků, jejichž spalování při fyzické zátěži není tak výhodné. Je mnoho atletů, tenistů, triatlonistů i hokejistů a fotbalistů, kteří si výhody vegetariánské stravy při sportu vyzkoušeli a používají ji proto, aby dosáhli lepších sportovních výsledků než ostatní. I v České republice je řada sportovců, kteří jsou dlouhodobě vegetariány a podávají výborné sportovní výkony. Např. Jan Kunta, náš úspěšný juniorským reprezentant v cyklistice, obsadil před pár lety 3. místo na mistrovství světa juniorů v cyklokrosu. On i jeho rodiče jsou již řadu let vegetariáni.

VEGETARIÁNSTVÍ A PŘÍJEM ŽELEZA

Správný přísun železa je pro dítě důležitý. Podobně jako příjem všech dalších živin, i příjem železa by měl být optimální. Při nižším nebo vyšším příjmu se totiž mohou vyskytnout zdravotní problémy. Má-li dítě ve stravě nedostatek železa, může onemocnět chudokrevností. Naopak příjem železa vyšší, než je jeho potřeba, zvyšuje riziko cévní aterosklerózy.

Chudokrevnost z nedostatku železa je poměrně častý zdravotní problém. Vyskytuje se stejně často mezi vegetariány jako mezi nevegetariány, vegetariánské děti tudíž netrpí chudokrevností častěji než děti nevegetariánské. Vyskytne-li se chudokrevnost u vegetariánského dítěte, je třeba hle-

ČÍM NAHRADIT V JÍDELNÍČKU MASO

V době přechodu na vegetariánskou stravu se doporučuje konzumovat sójové a obilné bílkovinné koncentráty, které vytvářejí optickou a chuťovou náhradu masa na talíři. Polotovary jako tofu, Klaso, Robi, seitan, sojové plátky a kostky jsou velmi výživné, mohou sloužit jako náhrada masa a přitom nepůsobí negativně na lidské tělo jako maso.

Správně složená vegetariánská strava založená na obilovinách, zelenině, ovoci a luštěninách poskytuje dostatek živin a žádná specifická náhrada masa není nutná. V laktovegetariánské stravě se maso částečně nahrazuje mléčnými výrobky.

dat její příčinu, stejně jako je jí nutno hledat u každého jiného dítěte. Podle příčiny chudokrevnosti je stejná i léčba. Pokud by se za příčinu chudokrevnosti mylně označila vegetariánská strava, mohlo by to vést k tomu, že by se nezjistila skutečná příčina a léčba by se mohla zanedbat.

VEGETARIÁNSTVÍ A PEVNOST KOSTÍ

Jedním z projevů špatného zdravotního stavu lidí jsou časté zlomeniny velkých kostí. Je zajímavé, že počet těchto závažných zlomenin, které v některých případech mohou vést i k úmrtí, je výrazně ovlivňován složením stravy. Rizikovým faktorem je zde konzumace živočišných bílkovin. Živočišné bílkoviny totiž negativním způsobem ovlivňují hospodaření organismu s vápníkem.

Největším zdrojem živočišných bílkovin v lidské stravě je maso. Proto v těch zemích, kde se konzumuje mnoho masa, jsou závažné zlomeniny velmi četné. V zemích, kde se konzumuje maso málo, je těchto případů mnohem méně.

Například v Německu je průměrná spotřeba živočišných bílkovin přes 60 g/den na jednoho obyvatele a počet zlomenin krčku stehenní kosti je 200 na 100 000 obyvatel za rok. V Nigérii je spotřeba živočišných bílkovin 8 g/den a počet zlomenin pouze 0,1 případů na 100 000 obyvatel za rok.

V České republice je konzumace masa vysoká a proto mnoho spoluobčanů ve vyšším věku postihují závažné zlomeniny. Přitom často doporučovaný vysoký příjem vápníku v produktech z kravského mléka není řešením tohoto problému, neboť se tím ještě zvyšuje příjem živočišných bílkovin a tím i riziko zlomenin. □

MUDr. Zbyněk Luňáček & kolektiv



Studie ukázala účinky kouření na celé tělo

Podle amerických vědců způsobuje kouření škody po celém těle, neboť snižuje hladinu enzymu, který je klíčový pro udržení fyzického i mentálního zdraví člověka.

Je známo, že kouření působí neblaze na plíce, srdce i cévy, pozitronová emisní tomografie (PET) však ukázala, že kouření svým vlivem na monoamin oxidázu B (MAO-B) poškozuje i ledviny a slezinu.

Podle dr. Nory Volkowé, ředitelky National Institute on Drug Abuse, se prokázal znatelný škodlivý účinek i v těch částech těla, které nejsou vystaveny vlivu nikotinu. Ve světle studie se jen zdůraznil fakt, že kouření, které je vysoce návykové, vystavuje tkáň celého těla tisícům látek obsažených v cigareto-
vém kouří.

Enzym MAO-B hraje mimo jiné roli v tzv. „sýrovém účinku“ – kdy některé potraviny, jako je např. sýr či uzené maso zvyšují krevní tlak, když je lidé jedí. Podle některých vědců má tento enzym svoji úlohu i v návykovém charakteru kouření – zejména v tom, že se kuřák po vykouření cigarety cítí dobře.

Vítězství ve válce s nachlazením

Zahnat rýmu na útěk není snadné. Několik jednoduchých preventivních opatření vám může pomoci uchránit se vlezlých bacilů, včetně průvodního kašle, kýchání a posmrkávání.

Ukázalo se, že nejúčinnějším způsobem, jak snížit riziko nachlazení, je mytí si rukou mýdlem a vodou.

Důležité je pravidelné otírání povrchů a předmětů, jichž se dotýká více lidí, dezinfekční utěrkou. Viry přežijí i několik dní na desce kuchyňské linky, na sluchátku telefonu či na klávesnici počítače.

Vyhýbejte se lidem, kteří jsou nachlazení. Zvláště si dávejte pozor, abyste neužívali stejné ručníky nebo kuchyňské přístroje/nádoby.

Udržujte svůj imunitní systém v dobrém stavu. Jezte vyváženou stravu, pravidelně cvičte a dopřejte si dostatek odpočinku.

Mayo Clinic Women's HealthSource

Evropané utrácejí kvůli hubnutí miliardy euro

Průzkum sedmi evropských zemí provedený firmou Datamonitor ukázal, že stále více evropských spotřebitelů je – podobně jako je tomu v USA – na cestě ke klinické obezitě; výsledkem může být jedině: další posílení trhu s výživovými doplňky a prostředky na hubnutí a tedy ještě tučnější zisky pro jejich výrobce.

„Plná třetina obyvatel západní Evropy nyní trpí nadváhou, předpokládá se, že koncem roku 2006 se bude toto číslo blížit již polovině,“ uvedl analytik firmy Datamonitor Andrew Russell.

Problém obezity je zvláště palčivý ve třech zemích – v Německu, Itálii a Španělsku, kde má nadváhu každý druhý. Ve Velké Británii a Francii, navzdory známé lásce k rybám a chipsům, resp. k dobré kuchyni, vykazuje nadváhu „jen“ asi 40% obyvatelstva.

Jak postupně obyvatelstvo Evropy „těžkne“, výrobci nízkokalorických potravin, zázračných nápojů na hubnutí a pomazánek snižujících hladinu cholesterolu přicházejí se stále novými produkty na udržení štíhlé linie.

Kouření je třeba říct jednoznačně ne

Navzdory rozšířenému přesvědčení nechrání od závažných následků pasivního kouření, když si v restauraci sednete do části vyhrazené nekuřákům, když otevřete okno nebo spustíte větrák.

Podle hlavního hygienika USA dr. Richarda H. Amonia dochází u dospělých nekuřáků, kteří jsou doma nebo v práci vystaveni kouři cigaret, ke zvýšení rizika srdečního onemocnění o 25 až 30 procent. Dokonce i krátké vdechnutí kouře může znamenat okamžitý škodlivý účinek na srdce nebo cévní systém.

Doporučuje se proto vyhýbat všem prostorám, které nejsou označeny za nekuřácké, a žádat lidi, aby ve vaší blízkosti a v blízkosti členů vaší rodiny nekouřili – zvláště, máte-li malé děti. Poznatky nejnovějšího výzkumu spojují pasivní kouření s výskytem syndromu náhlého dětského úmrtí.

Heart Advisor



TAJEMSTVÍ ZDRAVÍ

„Námořníci, jejichž nemoc je už v pokročilém stadiu, zůstanou na tomhle ostrově,“ zvolal kapitán Cartier. „Vy ostatní, kteří jste na tom zdravotně lépe, pokračujte se mnou v plavbě směrem k ústí řeky San Lorenzo.“

Tak znělo rozhodnutí francouzského mořeplavce a objevitele Jacqua Cartiera, který právě před třemi měsíci opustil evropskou pevninu. Dal si za cíl prozkoumat Kanadu. Psal se rok 1534 a mezi námořníky rozsávaly zhoubu kurděje, jejichž příčinu tenkrát nikdo neznal. Ale potrava, kterou se námořníci na širém moři živili, nám prozrazuje mnohé – sušené maso, uzeniny, obiloviny, ryby, k tomu naprostý nedostatek čerstvých potravin, ovoce a zeleniny. To způsobilo, že na dlouhých plavbách námořníci na kurděje (skorbut – nemoc způsobená nedostatkem vitamínu C) nejen ochoreli, ale i umírali. (Později se přišlo na to, že pouhý jeden citron denně postačuje k odvrácení této obávané choroby. Maso a vejčička vitamín C neobsahují vůbec, mléčné výrobky jen v minimálním množství).

Když se Cartier rozhodl ponechat část své posádky na ostrově obývaném Indiány, na kurděje zemřelo už 26 námořníků. Nevíme, co vedlo Cartiera k rozhodnutí ponechat nemocné členy své posádky na ostrově obývaném domorodci, kteří se vůči bělochům navíc projevovali ne zrovna přátelsky. Snad se domnívali, že těm chorým námořníkům prokazuje laskavost, že budou moci být pohřbeni do země (což je posledním přáním každého námořníka), místo aby jejich těla byla vhozena do studených vod oceánu. Zřejmě chtěl své výpravě zajistit také úspěch, proto bylo jeho rozhodnutí sice bolestné, ale nezbytné. Dalo se předpokládat, že členové jeho posádky zasažení „chorobou mořeplavců“ budou překážkou při jeho další cestě. Námořníci na odplouvající lodi byli pevně přesvědčeni, že své kurdějemi zbídačené druhy už živé neuvidí.

Bylo to o několik měsíců později, když se při zpáteční plavbě vylodili na témže ostrově a zjistili, že příroda si pro ně připravila milé a poučné překvapení: „Vždyť jsou všichni živí!“

Ke svému překvapení Cartier a jeho posádka našli své druhy vyléčené a perfektně zotavené. Obyvatelé ostrova se jich charitativně ujali a živili je místní stravou – čerstvým ovocem, zeleninou a dalšími rostlinami, výživou, která je silnou zbraní

proti kurdějím. Jednoduchá a přírodní strava vrátila zdraví těmto námořníkům, kteří onemocněli díky své masité stravě. Ta je sice bohatá na bílkoviny a kalorie, ale nedostatečná na vitamíny a další nezbytné látky, které jsou obsaženy ve stravě rostlinného původu.

OBYVATELÉ OKINAWY

Obyvatelé ostrova Okinawa se živí stravou rostlinného původu – obilovinami, ovocem, zeleninou. Jejich dlouhověkost a plodnost stejně jako nepřítomnost degenerativních chorob, zvláště rakoviny, už dávno přivolala pozornost badatelů.

Během II. světové války provedla skupina vojenských lékařů řadu pitev na jedincích z tohoto ostrova, kteří zahynuli v bojích. Byli to lidé, kteří se na ostrově narodili. Lékaři ani u jedinců pokročilého věku nezjistili žádné nádory, žádné známky arteriosklerózy (kornatění tepen), artrózy nebo jiných degenerativních chorob.

HUNZOVÉ Z CENTRÁLNÍ ASIE

Údolí Hunza se rozkládá na severu Pákistánu, poblíž čínských hranic. Je obklopeno dvěma horskými masivy, které patří k nejvyšším na světě – Hindúkušem a masivem Karakorum. Údolím protékají přítoky velké řeky Indu, které vytvářejí vel-

„Zdatnost národa závisí hlavně na charakteru jeho stravy.“

Herbert Spencer, britský filozof

mi hluboká údolí. Horská úbočí obyvatelé přizpůsobili terasovitému pěstování obilí a ovocných stromů, zvláště meruněk.

Jedná se o vzdálenou a záhadnou oblast, která je pověstná dlouhověkostí tamějších obyvatel. Její geografická izolovanost umožnila, možná po několik tisíciletí, uchování některých přírodních návyků, které jsou velice prospěšné pro zdraví.

Dlouhověkost a vynikající zdraví obyvatel údolí Hunza vzbudily pozornost některých badatelů. Dlouho se věřilo, že za tuto mimořádnou dlouhověkost vděčí místní obyvatelé výlučně genetickým faktorům. Zajímavé výzkumy uskutečněné mezi tamějšími lidmi však ukázaly, že faktory prostředí hrají mnohem důležitější roli než dědičnost. Jedná se o převážně rostlinnou stravu, suché a slunečné podnebí a strohý styl života, plný tělesné námahy.

Význační severoameričtí kardiologové, dr. Toomey a dr. White, navštívili v roce

ADVENTISTÉ

Skupinou obyvatel, která u výzkumných pracovníků vzbudila velký zájem, jsou členové Církve adventistů sedmého dne. Tito lidé, které můžete najít ve 182 zemích světa, se většinou stravují ovolaktovegetariánsky (někteří jsou dokonce striktními vegetariány – jejich strava je bez vajec a mléčných produktů, jejich jídelníček obsahuje množství ovoce, celozrnných obilovin a zeleniny. Zdravý je i celkový styl jejich života – bez tabáku, alkoholických nápojů a jiných drog).

Výsledky jejich životního stylu, zvláště pokud jde o celkové zdraví a délku života, jsou tak pozoruhodné a nápadné, že přivolaly pozornost mnohých vědců; řadu studií o životním stylu a zdravotním stavu adventistů publikovaly nejvýznamnější vědecké časopisy.

O této skupině obyvatel, společenství lidí z nejrůznějších národů a kulturních oblastí, existuje v současné době už více než 150 výzkumných studií a ve všech se konstatuje, že adventisté se těší lepšímu zdraví než ostatní populace. Prakticky to znamená:

Méně srdečních infarktů – o 45 % méně než v populaci všeobecně.

Méně případů rakoviny – a to jak plic (skutečnost, kterou bychom mohli vysvětlit abstinencí užívání tabáku), tak i žaludku nebo tlustého střeva (což by mohlo být v přímé souvislosti s jejich stravou, která je z větší míry nebo úplně bezmasá). Zajímavé je také zjištění, že u adventistů se vyskytuje méně případů rakoviny prsu, prostaty či jiných orgánů, které nemají přímou souvislost s našimi stravovacími návyky.

Z toho je zřejmé, že určité preventivní kroky ve výživě a životním stylu ovlivňují organismus jako celek, a ne pouze jednotlivé orgány.

Tato zajímavá skutečnost upoutala pozornost specialistů v epidemiologii a veřejném zdravotnictví na celém světě, a to dokonce tak, že takové prestižní organizace, jako je Národní institut zdraví Spojených států, investují do výzkumných programů týkajících se zdravotního stavu adventistů miliony dolarů. Tyto organizace mají totiž zájem na tom, aby zdravotní a stravovací návyky, které jsou pro adventisty takovým přínosem, byly rozšířeny a uplatňovány i mezi ostatním obyvatelstvem. □



1964 tuto oblast a uskutečnili zde řadu nejrůznějších studií, které byly publikovány v časopise *American Heart Journal*.

V těchto studiích uvádějí, že Hunzové jedí velice střídavě, převážně čerstvé (ale i sušené) ovoce, ořechy, různou zeleninu a obiloviny (ječmen, pšenici a proso). Pijí trochu kozího mléka a pouze jednou až dvakrát do roka, o svátcích, jedí jehněčí maso.

Po vyšetření 25 mužů ve stáří 90 až 110 let došli lékaři k závěru, že všichni sledovaní měli krevní tlak, hladinu cholesterolu a elektrokardiogram naprosto normální. Mezi Hunzy není známa rakovina, srdeční choroby, cukrovka nebo předčasně stárnutí.

V posledních desetiletích se naneštěstí zdraví Hunzů změnilo, protože i k nim pronikly „vymoženosti“ civilizace – konzervy, sladkosti a průmyslově zpracované, rafinované výrobky. Začaly se objevovat první případy zubního kazu a zaživačích chorob, do té doby zcela neznámé. Přesto však jsou Hunzové stále jedním z národů s největší dlouhověkostí na světě.

ŠERPOVÉ Z NEPÁLU

Šerpové, obyvatelé strmých himalájských výšin, jsou známi svou mimořádnou fyzickou odolností. Bez těchto nosičů a zároveň také horských průvodců se neobejde žádná horolezecká výprava na Mount Everest a další vrcholy v této oblasti. Tenzing Norgay, Šerpa, který doprovázel anglického horolezce sira Edmunda

Hillaryho při vůbec prvním výstupu na Mount Everest, ve své autobiografické knize *Tigers of the Snows* říká: „Brambory jsou naší hlavní kultivační plodinou a představují pro národ Šerpů základní potravu, stejně jako rýže pro Indý a Čínany. Odrůdy brambor, které rostou v Himálaji, se pěstují i ve velkých výškách (4 500 metrů), čímž je zajištěno zásobování potravinami i v odlehlých místech. Dalšími základními potravinami v našem jídelníčku jsou ječmen (roste až do výše 4 000 metrů) a pšenice (až do 3 000 metrů). Ovce, kozy a jaci poskytují Šerpům mléko a sýr, které slouží jako doplněk jejich rostlinné stravy. Maso se u nás takřka nekonzumuje a Šerpové, kteří vyznávají buddhismus v nejpřísnější formě, jsou naprosto vegetariány.“

INDIÁNI OTOMÍ

Indiáni Otomí, žijící na náhorní plošině ve středním Mexiku, se žijí hlavně potravinami rostlinného původu – kukuřičnými plackami (tortily), fazolemi a nejrůznější zeleninou. Pozorování prováděná mezi tamními obyvateli a zveřejněná v časopise *American Journal of Public Health* prokazují, že tito domorodci se těší neobvyklému zdraví. Případy obezity, vysokého krevního tlaku nebo rakoviny jsou velice řídké nebo se u nich téměř nevyskytují. □

Z knihy G. D. Pamplona-Rogera „Vychutnej život“. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

ODVÁŽNÁ OTEVŘENOST

Většina párů vstupuje do manželského života s velkými ideály. Někteří dokonce předtím navštívují kurzy pro snoubence a čtou tlusté vědecké knihy o sexuálním životě.

Při prostudování několika psychologických děl se dozvědí mnoho zajímavých věcí. Někdy to s tím až přehánějí! Kolik z nich však může o deset let později říci, že jejich domov je tím, co si na začátku představovali? Moc jich nebude! Proto vám tento problém předkládám a chci, abychoch se nad ním zamysleli.

Každý člověk, jemuž se nesplní jeho naděje, touží samozřejmě svést své neúspěchy na druhé – určitě to je chyba toho druhého! Je to snadnější než hledat chyby sám u sebe, ale je to naprosto neúčinné. Tato cesta vede pouze k podezřívání, hořkosti, vnitřní vzpouře a k stereotypním výčitkám, kterými se manželé častují. Nebo pro změnu ze všeho viní osud. Muž si myslí, že měl smůlu, když „náhodou narazil“ na takovouhle „nemožnou ženskou“. A jeho žena obviňuje osud, že už to s tím „mužským“ nelze vydržet.

Každý muž, který se pokouší uniknout vlastní zodpovědnosti, poukazuje na špatný charakter své partnerky, hledá vinu třeba i v jejím špatném zdravotním stavu, v jejích chybách, výchování nebo ve vlivu naprosto rozdílného prostředí, v němž vyrůstala. Tyto věci jsou velmi důležité. Musíme se snažit poskytnout svým dětem při výběru snoubence či snoubenky určité vedení. Jestliže partneři pocházejí z podobného prostředí, může to být užitečné. Ale bylo by čiré bláznovství, kdybychom si mysleli, že úspěch manželství a schopnost úplného porozumění záleží nejvíce právě na tom, odkud člověk pochází. Ne, pro manželství je nejdůležitější, co z něho den ode dne vytváříme. „Je to skutečné umění,“ říkával dr. Lucien Bovet.

Je třeba se postavit proti nesmyslné myšlence, že by muž mohl při troše štěstí narazit na „perlu“ mezi ženami a získat ji za manželku tak, jako je možné vyhrát hlavní

cenu v loterii. Mimoto by asi bylo velice těžké žít s „perlou“, pokud by se člověk nezařadil do stejné kategorie!

Ve snaze o trvalé manželské štěstí platí pouze společné úsilí obou partnerů. O spokojenost je třeba společně zápasit. Není to nějaké privilegium, které bylo manželům darováno do začátku. A základem této snahy je vzájemné pochopení. Takzvaný nepřekonatelný odpor je výmysl, kterým se zaštilili právníci, když jim došly všechny ostatní argumenty pro zdárné vyřešení rozvodu. Je to jakási obecná výmluva, za kterou mohou lidé skrýt své opravdové selhání. Já prostě nevěřím, že něco takového existuje. Není žádný nepřekonatelný odpor. Existují však různá nedorozumění a chyby, které lze napravit pouze tehdy, pokud jsou k tomu oba partneři ochotni.

Nejčastější chybou v partnerských vztazích je podle mě nedostatek naprosté ote-



VE SNAZE O TRVALÉ MANŽELSKÉ ŠTĚSTÍ PLATÍ POUZE SPOLEČNÉ ÚSILÍ OBOU PARTNERŮ. O SPOKOJENOST JE TŘEBA SPOLEČNĚ ZÁPASIT.

vřenosti. Setkávám se s mnoha manželskými páry. Za jejich problémy se vždy skrývá nedostatek otevřenosti, poctivé a úplné upřímnosti, bez níž není možné se navzájem opravdově pochopit. Manželé, kteří mají dost odvahy na to, aby si vždy všechno řekli, projdou bez pochyby mnoha zmatky, ale budou moci vybudovat mnohem úspěšnější manželský svazek. Na druhé straně každý pokus o předstírání a skrývání je pro

Mnozí manželé si ani neuvědomují, že určitou část svých pocitů, myšlenek, záměrů a osobních dojmů skrývají jeden před druhým.

manželství špatným znamením a vede často až ke konečnému selhání.

Mnozí manželé si ani neuvědomují, že určitou část svých pocitů, myšlenek, záměrů a osobních dojmů skrývají jeden před druhým. Jeden manžel mi hned po příchodu do ordinace srdečně říkal: „Já své ženě určitě říkám všechno.“ Potom jsme mluvili o mnoha věcech, které ho velice zajímaly. Tu jsem se ho zeptal: „Co si o tom myslí vaše žena?“ – „Och,“ odpověděl zmateně, „o tom jsem se jí nikdy nezmiňoval. Nerozuměla by tomu.“

„Nerozuměla by tomu.“ Jinými slovy: nesdílela by můj názor a já se chci vyhnout všem hádkám. Mnozí manželé, aby udrželi pokoj v rodině, se v hovoru určitým otázkám vyhýbají – otázkám, které se dotýkají jejich citů – otázkám, které jsou pro opravdové vzájemné porozumění tolik důležité. A tak se ono průhledné sklo, jímž by měl být vztah mezi manželem a manželkou, kousek po kousek zamlžuje. Začínají se navzájem odcizovat. Ztrácejí tu absolutní jednotu, která je Božím zákonem pro manželství.

Když Bůh ustanovil manželství, řekl: „Proto přilne muž ke své ženě a stanou se jedním tělem.“ Být jedním tělem také znamená, že před sebou nebudou mít žádné tajnosti. Jakmile před sebou manželé začnou něco skrývat, slevují ze své manželské jednoty. Vstupují tak na šikmou plochu. A to dokonce i tehdy, když se tak děje s těmi nejlepšími úmysly nebo když se skrývá nějaká dobrá věc. To, nač jsme hrdí, můžeme skrývat stejně snadno jako to, zač se stydíme.

Pokud se něco takového stane, můžeme se alespoň pokusit věci napravit, začít znovu a usilovat o smíření. Avšak skutečné znovuzrození bude vždy podmíněno mnohem hlubší a úplnější otevřeností jednoho k druhému. □

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

ŠUPLÍKOVÝ PROBLÉM

Láska nevyžaduje od partnera dokonalost. Jsou věci, které váš partner buď nedokáže nebo nechce změnit. Těmto jevům říkám nedostatky. Nejsou to asi svou povahou morální záležitosti. Jedná se prostě o věci, které se vám nelíbí nebo které nemáte rád. Mohu nabídnout příklad z vlastního manželství?

Byli jsme svoji několik let, když jsem si uvědomil, že moje manželka umí otvírat zásuvky, ale už je nedokáže zasunout zpátky. Nevím, jestli jsem byl během prvních tří nebo čtyř let vůči této skutečnosti slepý, nebo jestli se to u ní objevilo jako nový vzorec chování, ale každopádně mě to silně dráždilo.

Udělal jsem to, co jsem považoval za „dospělý“ přístup k věci. Se svou nelibostí v oné záležitosti jsem ji konfrontoval a požádal jsem ji, aby to změnila. Během následujícího týdne jsem pokaždé, když jsem vkročil do bytu, konal bedlivá pozorování, ale ke svému ohromení jsem žádnou změnu nezaznamenal. Pokaždé, když jsem uviděl otevřenou zásuvku, jsem soplil. Někdy jsem i vybuchl.

Po několika měsících jsem se rozhodl využít své výchovné odbornosti. Zároveň s přednáškou jí to i názorně předvedu. Přišel jsem domů, vyndal jsem všechno z horní zásuvky v koupelně, vysunul jsem ji a ukázal jsem manželce malé kolečko na dně i s tím, jak zapadá do kolejničky a vysvětlil jsem jí, jaký je to úžasný vynález. Tentokrát už jsem věděl, že chápe, jak zásuvka funguje, a že to s celou záležitostí myslím vážně.

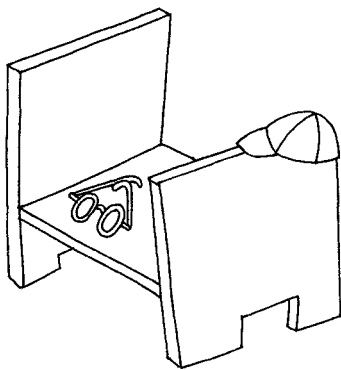
Další týden jsem dychtivě očekával změnu. Jenže se nic nestalo! Pak jsem jednoho dne přišel domů a zjistil jsem, že naše osmnáctiměsíční dcerka upadla a rozsekla si o okraj otevřené zásuvky koutek oka. Karolyn ji zavezla do nemocnice. Tam si prožila muka, když přihlížela, jak chirurg otevřenou ránu sešívá, a když se v duchu sama sebe ptala, jestli malé nezůstane živá nebo jestli nebude mít poškozený zrak.

Celou anabázi mi vyprávěla, já jsem poslouchal a přitom jsem krotil emoce. Byl jsem na sebe hrdý, že jsem se o otevřené zásuvce ani nezmínil, ale v duchu jsem si říkal: „Vsadím se, že teď už bude zásuvku zavírat!“ Věděl jsem, že to pro ni bude rozhodující ponaučení. Teď má příležitost! Jenže se nepouchla.

Asi tak za týden nebo za dva se mi hlavou mihla úvaha: „Nevěřím, že se někdy změní!“ Posadil jsem se a analyzoval možnosti. Napsal jsem si je: (1) Mohu od ní odejít! (2) Mohu být pokaždé, když pohlédnu na otevřenou zásuvku, otrávený, a to od nynějška až do doby, než zemřu nebo než zemře ona, nebo (3) ji mohu přijímat jako člověka, který prostě zásuvky nezavírá, a mohu na sebe převzít úkol, že je budu zavírat sám.

Když jsem si tyto alternativy rozebral, první možnost jsem ihned vyloučil. Pak jsem si prohlédl bod číslo dvě a uvědomil jsem si, že pokud budu od nynějška až do smrti pokaždé, když uvidím otevřenou zásuvku, otrávený, strávím značnou část života v mizerné náladě. Usoudil jsem, že nejlepší možnost je číslo tři. Přijmout jev jako jeden z jejich nedostatků.

Dospěl jsem ke konečnému rozhodnutí a šel jsem to domů oznámit. „Karolyn,“ začal jsem, „rád bych ti řekl něco k těm zásuvkám.“



„Gary, prosím tě, nezačnej s tím zase,“ zareagovala.

„Počkej, mám řešení. Od teďka si s tím už nemusíš dělat starosti. Už nikdy nemusíš žádnou zásuvku zavírat. Hodlám to pojmout jako součást svých povinností. S šuplíkovým problémem je konec!“

Od toho dne až do dneška mě otevřená zásuvka netrápí. Necítím žádné emoce, žádné nepřátelství. Prostě je zavřu. Je to moje práce. Mohu vám zaručit, že až dnes večer přijdu domů, budou tam na mě če-



kat otevřené zásuvky. Zavřu je a všechno bude v pořádku.

Co chci tímto příkladem říci? Že v manželství objevíte věci, které se vám na partnerovi nebudou líbit. Může jít o to, jakým způsobem věší ručníky (nebo jak je nevěší!). Nebo to bude stanice „klasického rocku“, kterou si pouští v autorádiu... to, jak má žena sklony vás přerušovat... je vám protivné, jak manžel zapomíná jména lidí... nebo jak ona nechává všude rozházené boty a vy pak o ně zakopáváte.

Prvním bodem jednání bývá vyžadovat změnu. (Pokud se dokážete vy změnit, proč ne? Je to maličkost a partner bude mít radost.) Mohu vás však ujistit, že se najdou oblasti, v nichž se váš partner změnit buď nedokáže nebo nechce. A to je bod, pro který platí, že „láska přijímá mnohé nedostatky“. O tom, kdy přichází ke slovu bod přijetí, rozhodujete vy.

Některí z vás vedou už dvacet let bitvy o tak prosté věci, jako jsou otevřené zásuvky. Nemohl by teď nastat čas, kdy vyhlásíte příměří a sepišete si seznam věcí, které přijmete jako nedostatky? Nechci vás strašit, ale váš partner nikdy nebude dokonalý. Nikdy nebude dělat všechno, co si přejete.

Nejlepší možností je v lásce ho přijímat! □

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

JSEM TADY PRO TEBE

V roce 1964 jsem nastoupil jako patnáctiletý na jednu zapadlou střední školu. Ti, kteří mne viděli mluvit před tisíci posluchačů těžko uvěří, že jsem nebyl žádným společenským dítětem.

Byl jsem tichý a zdvořilý, přitom jsem ale měl uličnickou povahu. Rád jsem sportoval, hrál jsem fotbal, ale nevynikal jsem nijak zvlášť pronikavým intelektem. Byl jsem jedním z těch průměrných chláčků, kteří obvykle docela dobře splynou. Z neznámého důvodu mne však můj učitel dějepisu neměl vůbec rád. S tímto problémem jsem se vyrovnával tak, že jsem byl potichu a vyhýbal se potížím.

Jednoho dne psal ve třídě učitel na tabuli. My jsme seděli ve svých lavicích a sledovali jsme ho. Náhle se učitel otočil a vyštěknul: „Jime Hohnbergere, zavři zobák!“

Je třeba, abyste si uvědomili, že v těch dobách si nikdo nedovolil zpochybňovat autoritu učitele. Byl jsem však vychováván s velkým smyslem pro spravedlnost a tak jsem zdvořile odpověděl: „Já jsem nic neřikal, pane.“

Jeho obličej zbrunátněl. „Řekl jsem: Drž hubu!“

„Já jsem ale nic neřekl.“

Na této škole vás vyplatili tenisovou botou velikosti číslo dvanáct, když jste dvakrát špatně odpověděli na otázku v náboženském testu. Věděl jsem o jednom studentovi, který skončil se zlomenou rukou, když se jeden z „bratrů“ naštvál a mrštil jím proti zásuvkám.

Uvědomil jsem si, že mne možná čeká stejný osud, když se pan Frances, učitel dějepisu, ke mně přiblížil, srazil mé knihy ze stolu a chytil mne za košili. Zdvihnul mne do vzduchu, narazil mne proti černé tabuli a začal mi o ni mlátit hlavou. Byl to velký a silný muž. Učil sice dějepis, vedle toho ale také vedl zápasnický tým. Nemohl jsem s ním bojovat běžnými prostředky, protože bych prohrál, ale nechtěl jsem si nechat líbit nespravedlivý útok a tak jsem svoje koleno zabořil do jisté části jeho těla. Poděšeně zalpal po dechu a zhrotil se na podlahu. Utíkal jsem jako o život – celých pět kilometrů až domů! Než jsem tam doběhl, ředitel školy už stačil zavolat mé matce a otec byl na cestě domů z práce.

Můj otec přijel a řekl: „Jime, prostě mi řekni úplnou pravdu, jak to bylo.“ Tak jsem mu řekl, co se stalo, že jsem sejmul

učitele a že o tom pravděpodobně mluví celá škola. „Neboj se,“ ujistil mne. „Budu na tvé straně od začátku až do konce.“ Podíval se mi na hlavu a řekl, ať nastoupím do auta. Odvezl mne ke starému doktorovi Hildebrandovi.

Když doktor prohlédl moji hlavu, byl konsternován. „Byl jednoznačně napaden,“ řekl otci. „Má otřes mozku a na hlavě bouli velikosti husího vejce. Jednalo se o neurvalý útok a já jsem ochoten svědčit u soudu ohledně přesnosti mé diagnózy. Člověk by mohl takovým způsobem někoho i zabit!“

Táta mu poděkoval a usoudil: „Nemyslím, že k tomu dojde. Myslím, že se věc vyřeší hned dnes večer během schůze školy.“

Vypadalo to, že můj táta si je naprosto jist. Já jsem se ale celý třásl, když jsme toho večera seděli na schůzi správní rady školy. Připadal jsem si strašně bezvýznamný v konferenční místnosti plné mužů v kněžských hábitech. Všechno na nich svědčilo o moci a síle. Můj táta – jako kdyby četl mé myšlenky – mi pošeptal: „Neboj se, jsem tady s tebou.“

Když se dal učitel dějepisu do řeči, začal jsem pochybovat o tom, co může můj otec udělat. Učitel stál před radou a lhal, jako když tiskne, o tom, co se stalo. Když skončil a byla řada na mně, byl jsem strachem bez sebe. Podíval jsem se na svého otce a nabyl trochu odvahy. Tak jsem se narovnal a začal k členům správní rady školy hovořit klidně a bez emocí – což byl pravý opak toho, jak jsem se uvnitř cítil. Dokonce i můj učitel dějepisu musel cítit, že moje vystoupení zní pravdivě. Přišel ke mně, pohlédl mi přímo do tváře a začal mne strkat do prsou, nejdříve lehce, poté

stále silněji, až jsem se začal potácet, a přitom rozrušeně křičel v rytmu se strkáním – lháři, lháři, lháři!“

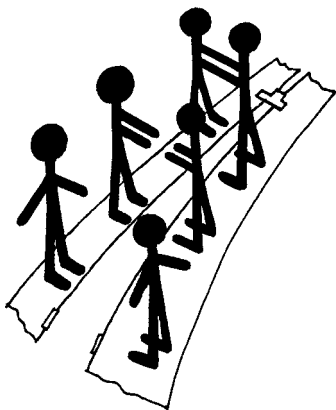
Jak daleko to mohlo zajít, jsem se nedozvěděl, protože můj otec, tichý a skromný Henry Hohnberger, se vztyčil do své plné výše 170 centimetrů! Vážil možná jenom 70 kilogramů, ale chytil učitele za límec a řekl mu, ať se posadí – nebo uvidí! Pak začal hovořit. Přál bych si, abych si přesně zapamatoval, co říkal, ale byl jsem příliš vydešený.

Můj otec byl za normálních okolností tichým, stoickým Němcem, ne však toho dne. „Pánové ze správní rady,“ začal. „K této situaci nedošlo proto, že váš učitel ztratil trpělivost – i když jsme všichni mohli právě teď vidět, že k tomu nemá daleko. K této situaci došlo z toho důvodu, že vy, pane řediteli, jste ji umožnil. Vytvořil jste takové prostředí, ve kterém vaši učitelé vládnou zastrašováním a hrubou silou. Žiji v tomto městě už dost dlouho na to, abych nevěděl i o dalších násilných činech ze strany vašeho učitelského sboru vůči žákům. Teď jeden z vašich učitel napadl a zranil mého syna. Děje se to proto, že pod vašim vedením se nebojí učitelé, že budou voláni k zodpovědnosti, nebojí se následků – a i když jste se všichni, jak zde sedíte, možná zasvětili kněžskému povolání, jistě jste neodevzdali své životy Bohu!“

Jako správní rada máte povinnost ukončit takové jednání – a k tomu nedojde tím, že pokáráte jednoho učitele. Takové praktiky ukončíte tím, že odstraníte člověka, který za to nese skutečnou odpovědnost – a tím je ředitel. On je tím, kdo určuje ráz školy. Vaši učitelé jednají tak, jak jednají,



VYŽADUJE TO ODVAHU TRÁVIT VEČERY HRANÍM SI S DĚTMI, ZATÍMCO VŠICHNI OSTATNÍ PRACUJÍ, DÍVAJÍ SE NA TELEVIZI ANEBU SURFUJÍ NA WEBU.



protože jim to někdo umožňuje. Tento problém můžete vyřešit tady a teď.“

Když můj otec požádal o hlavu ředitele, byl jsem v šoku. Ještě více šokován jsem však byl, když onen muž na místě odstoupil a přiznal, že je to pravda. Správní rada poté dospěla k závěru, že můj otec má naprostou pravdu. Učitelé prostě jednali tak, jak jim to bylo umožněno. Učitele dějepisu správní rada nevyhodila, jenom jej formálně napomenula.

Když jsem toho večera odcházel z oné schůze, věděl jsem jistě, že můj otec je tím nejodvážnějším mužem na světě. Nejednalo se o nějaký holywoodský odvar odvahy. Tohle byla realita. Byl to osamělý muž, který stál za svým přesvědčením při obraně bezbranného. A právě zde, v tomto bodě, kde je třeba prokázat pravdou odvalu, se muž stává skutečným mužem.

Muž vykazuje odvalu, když odloží dětské hračky a stane se vůdcem, patriarchou svého domova, knězem své rodiny, ochráncem a pečovatelem o ty, kteří jsou v jeho péči. Vyžaduje to odvalu, protože to znamená volbu být jiným než prakticky všichni muži, které znáte. Kdyby to však všichni mužové udělali, následovalo by mocné oživení v našich rodinách i církevních společenstvích.

Skutečná odvalu se neprojevuje v první řadě odvážnými činy, kterým může svět aplaudovat. Skutečná odvalu se projevuje stovkami tichých a stálých činů, které z nás vytvářejí hrdiny v očích našich žen a dětí. Vyžaduje to odvalu, protože se musíte vydat na cestu, kterou před vámi dost dobře možná nikdo neprošlapal. Vyžaduje to odvalu trávit večery hraním si s dětmi, zatímco všichni ostatní pracují, dívají se na televizi anebo surfují na webu. Vyžaduje to odvalu mít rodinu na prvním místě. Vyžaduje to odvalu žít den za dnem jenom pro jejich prospěch. Vyžaduje to odvalu postavit se proti společenským i církevním normám. □

Z knihy Jima Hohnbergera „Men of Power“. Vydalo nakladatelství Pacific Press Publishing Association.

ČLOVĚK A PŮDA

Po tisíce let se na naší planetě hospodařilo ekologicky. Zemědělstvím se zabývalo téměř 100 procent lidí. Skoro každý člověk měl aspoň malé hospodářství. Každý člověk měl bohaté znalosti o přírodě, o půdě a o způsobu pěstování. Generace za generací si navzájem sdělovaly poznatky a vědomosti.

Ještě donedávna se pěstovalo ekologicky na téměř veškerém území naší planety a ještě i nyní jsou stále tyto plochy obrovské. Jedná se o všechny původní ekosystémy jako jsou lesy, savany, pralesy...

Tyto plochy se zmenšovaly jen a jen v důsledku negativní činnosti člověka. Člověk v důvěře v sílu vlastního rozumu narušil vztah s přírodou. Rozvoj vědy a techniky pak korunoval lidské dílo. Věda a technika není špatná, pokud neruší daný řád v přírodě a pokud se neodvrací od daných principů a vztahů.

Člověk se tak vzepřel všemu, co jej živilo a co jej dělalo šťastným. Ze zemědělství a z vesnic se pomalu lidé vytráceli do měst za prací v továrnách a za lepším a snadnějším životem. Zemědělci z nedostatku pracovní síly začali používat mechanizaci. A protože se začal zvyšovat počet lidí, které museli zemědělci uživit, začala se používat hnojiva a výnosnější odrůdy ke zvýšení úrody. A tak člověk krok za krokem narušoval dané a vyvážené vztahy v ekosystému – až začal bojovat se škůdci a chorobami. Začal závod ve „zbrojení“.

Naštěstí s rozvojem vědy a poznání důležitosti vyváženého stavu v ekosystému – a také škodlivosti chemických prostředků na přírodu a člověka – se snížila toxicita chemických přípravků a vznikly selektivní přípravky hubící jen „škůdce“. Lidstvo se již probudilo z euforické touhy poručit větru a dešti a pomalu odhaluje příčiny svého negativního působení na život na naší nádherné planetě Zemi. A tak se zvyšuje zájem o ekologické pěstování.

Lidé opět začínají studovat přírodu a obnovovat svůj narušený vztah k ní. Každý člověk ví, že narušit vztah není nic těžkého a je to hned, ale obnovit jej je vždy těžší a namáhavější. A tak i obnovit vztah na našich biozahrádkách je těžší a dlouhotrvající – a zdá se nekončící. Je to dáno tím, že každá biozahrádka je obklopena ještě narušeným ekosystémem, a také tím, že i my sami jsme ještě nepomohli úplně obnovit původní stav, který minimalizuje napadení

rostlin chorobami a škůdci a zajišťuje optimální podmínky pro růst.

Půda a její úrodnost

Půda je důležitá nejen pro pěstování rostlin, ale pro život na Zemi jako takový. Na celé zeměkouli je jí dostatek, aby uživila všechny lidi. A přesto jich miliarda hladoví. Nebudeme rozebírat politiku, abychom ne-



OCHRANA PŮDY V NAŠÍ REPUBLICE JE MALÁ. ZA POSLEDNÍCH PĚT LET JSME ZTRATILI 115 000 HEKTARŮ ZEMĚDĚLSKÉ PŮDY.

došli k závěru, že se snad jedná o politický záměr nějakého subjektu.

Někteří lidé tvrdí, že naše Země není schopna uživit lidstvo a to hlavně, pokud by se všude pěstovalo ekologicky, protože ekologické zemědělství má nižší výnosy. Tento názor není moc přesvědčivý.

Ochrana půdy v naší republice je malá. Za posledních pět let jsme ztratili 115 000 hektarů zemědělské půdy, což znamená, že denně ztrácíme kvůli zástavbě 63 hektarů. Máme zaděláno na potravinový problém v soběstačnosti, ale o to více budeme mít hal majitelů našich západních sousedů, kde si již zemědělskou půdu začínají chránit.

Tímto úvodem chci říci, že základem úspěchu je náš vztah k půdě, člověku a veškerým vztahům týkajících se našeho života na zemi. Půdní úrodnost a zdravá půda je pak dílčí krok, jak vypěstovat zdravé rostliny obdarované zdravou a vysokou úrodou. My lidé mnoh-

Pokračování na straně 23

Jaká matka, taková dcera...

Studie již dlouho dobu dávají do souvislosti chuťové preference matek a dcer. Máminy nezdravé stravovací návyky a kontura její postavy mohou mít negativní vliv na to, co si dcera myslí o jídle a optimální váze. Podle Lony Sandonové, výživové poradkyně z UT Southwestern Medical Center, to může přispět i k nízkému sebevědomí mladé dívky – a ohrozit její zdraví.

Opak může být samozřejmě také pravdou. Chcete-li být pro svoji dceru takovou matkou, jakou potřebuje, zamyslete se nad následujícími šesti důležitými doporučeními.

Vytvářejte pozitivní model tím, že budete jíst více ovoce, zeleniny a celozrnných obilovin.

Shromažďujte se jako rodina u společného jídelního stolu; při jídle se nebavejte o váze.

Cvičte nejen samostatně, ale také společně.

Vyhýbejte se užívání potravy jako trestu či odměny.

Pohovořte si se svým ošetřujícím lékařem o negativních myšlenkách týkajících se vašeho těla nebo těla vašeho dítěte.

Skládejte dětem poklony nejenom ohledně jejich vzhledu.

Southwestern News

Plíseň v pozadí astmatu a nachlazení

Podle finských výzkumníků jsou lidé, kteří žijí ve vlhkých domech, zvláště takových, ve kterých se drží voda a plíseň, náchylnější k onemocněním astmatem i k nemocem horních cest dýchacích.

Je známo, že plíseň je alergen, který vyvolává záchvaty astmatu. Ve snaze zjistit, jakým mechanismem vlhkost ovlivňuje celou řadu dalších nemocí dýchacích cest, vyzpovídali vědci pod vedením dr. Maritty Kilpelainenové více než 10 000 univerzitních studentů.

Ukázalo se, že ti studenti, v jejichž domácnostech se vyskytovala viditelná plíseň, měli více než dvojnásobné riziko astmatu. Současně se u těchto studentů projevila i tendence k padesátiprocentnímu nárůstu pravděpodobnosti aspoň čtyř nachlazení ročně. Plíseň zvyšovala i riziko dalších chorob, jako je např. zánět průdušek nebo zápal plic.

Roli hrají i další faktory – genetika a životní styl. Např. kuřáci byli náchylnější k jiným druhům infekcí horních cest dýchacích než je prostě nachlazení.

Torax 2001;56:462-467

ZÁZRAČNÝ LETEC

*Kulík zlatý, pokud smím prosit!
Neznáte mne? Inu, jsem velký asi
jako holub a létat umím také. Ale
to je asi tak všechno, co mám se
svým kolegou společného.*

Podívejte se jen na moje peří: Můj krk je černý jako roura od kamen – také temno, náprsenka a záda září krásnou černí. Ale přitom si všimněte, jak překrásně můj Stvořitel orámoval každé mé jednotlivé peříčko. Vidíte, jak se to všechno zelenozlatě třpytí? Konec konců se nejmenuji zbytečně „kulík zlatý“. „Pluvialis dominica fulva“ jak říkají vědci. Bůh dal každému svému stvoření něco zvláštního, co říkáte?

PROHLUBEŇ VE VĚČNĚ ZMRZLÉ PŮDĚ

Narodil jsem se na Aljašce, jiní mého druhu ve východosibiřské tundře, tedy v krajinách, kde půda dokonce v létě rozmrzá jen na povrchu. Rostou tam jen nízké keře, mech, tráva a lišejníky. Tam v otevřené tundře jsem rozbil skořápku svého vejce, ve kterém jsem 26 dní vyrůstal. Společně se svými sourozenci jsem se ocitl v malé prohlubíně, která byla vystlána mechem a suchým listím. Naši rodiče nás krmili, jak si můžete pomyslet, vitaminy a bílkovinami, ovocem a masem ve formě nakyslých bobulí, tučných housenek, různých plodů a tvrdých brouků.



KDYŽ SI MNE PROHLÉDNĚTE, ZAČNETE SE URČITĚ SMÁT. ANO, MÁTE PRAVDU, JE TO KOLÉBAVÁ CHŮZE. MŮJ STVOŘITEL TO ALE POVAŽOVAL ZA SPRÁVNÉ, ABY MNE KONSTRUOVAL PRÁVĚ TAKTO. A VÍTE, ŽE LÉTÁM AŽ NA HAVAJSKÉ OSTROVY? TO JE SKUTEČNĚ OHROMNÁ VZDÁLENOST.

Tak jsme mohli rychle růst. Brzo jsme se naučili létat. To bylo podivuhodné! Jinak tomu bylo s běháním. Když si mne prohlédnete, začnete se určitě smát. Ano, ano, máte pravdu, je to kolébová chůze. Můj Stvořitel to ale považoval za správné, aby mne konstruoval právě takto. Domníváte se snad opravdu, že bych takový, jaký jsem, mohl vzniknout nějakou náhodou? Či jak to jiní trochu nadneseně nazývají – v důsledku „samoorganizace hmoty“? A víte, že létám až na Havajské ostrovy? Ano, to je skutečně ohromná vzdálenost. Ptáte se, jak to vůbec dokážu? Zcela jednoduše: Prostě tam letím. Můj Stvořitel ze mne neudělal mistra v běhání nebo rekordmana v plavání. O to lépe umím létat! To vám ještě dokážu.

PADESÁTIPROCENTNÍ NADVÁHA

Mým sourozencům a mně bylo teprve několik měsíců. Sotva jsme se naučili létat, a rodiče nás už opustili. Letěli napřed na Havaj. To jsme my ale tenkrát ještě nevěděli. Upřímně řečeno, ani nás to moc nezajímalo. Naopak: Měli jsme především chuť k jídlu a tak jsme se cpali a cpali. V krátké době jsem přibral 70 gramů, to znamená o více než polovinu své váhy. Zkuste si to pořádně představit! Víte, jak byste vypadali vy, kdyby se vám ve třech měsících přihodilo totéž? Nebo kdybyste nyní místo 80 kilogramů vážili najednou sto dvacet kilo?

Nyní se určitě chcete dovědět, proč se tak hodně krmím. Zcela jednoduše:

Můj Stvořitel mne tak naprogramoval. Tuto dodatečnou nadváhu potřebuji jako nezbytný pohonnou hmotu pro leteckou cestu z Aljašky až na Havajské ostrovy. To je téměř 4 500

kilometrů. Ano, ano, nepřeslechli jste se! Ale to hlavní teprve přijde: Během celé cesty si nemohu ani jednou odpočinout. Po cestě nejsou žádné ostrovy, žádný ostroh, ani kousíček suchého místa; a plavat já neumím, to už víte.

ČTVRT MILIÓNU KLIKŮ

Moji vrstevníci a já letíme 88 hodin – tedy tři dny a čtyři noci – nepřetržitě nad otevřeným mořem. Vědci spočítali, že přitom 250 000 krát pohneme křídly nahoru a dolů. Představte si, že byste vy museli udělat čtvrt miliónu kliků; to by asi bylo přiměřené srovnání.

A nyní se vás zeptám: Odkud jsem věděl, že musím přibrat právě 70 gramů tuku, abych se dostal až na Havaj? A kdo mi řekl, že to má být Havaj a kterým směrem tam musím letět? Nikdy předtím jsem tu cestu ještě nepodnikl! Na cestě nejsou

Vaši vědci si stále ještě lámou hlavu nad tím, jak můžeme určovat a korigovat kurs svého letu.

žádné orientační body. Jak můžeme ty nepatrné ostrovy v Tichém oceánu najít? Neboť pokud bychom je nenalezli, tak bychom se při vyčerpaných zásobách pohonných látek zřítili do volného moře. Mnoho stovek kilometrů kolem dokola není přece nic než voda!

AUTOPILOT

Vaši vědci si stále ještě lámou hlavu nad tím, jak můžeme určovat a korigovat kurs svého letu, neboť nezřídka jsme na své cestě zanašeni bouřemi. Letíme mlhou a deštěm a nezávisle na slunečním svitu, jasné noci nebo úplně zatažené obloze dorazíme vždy ke svému cíli. A i kdyby vědci jednoho dne něco z toho objevili, stále ještě by nevěděli, jak tyto úžasné schopnosti vznikly. Chci vám to prozradit. Bůh, Pán, nám vestavěl zařízení zvané autopilot. Podobné navigační přístroje mají vaše trysková letadla. Jsou spřaženy s počítači, které ustavičně měří polohu letadla, tu porovnávají s naprogramovaným kursem a směr letu potom odpovídajícím způsobem upravují. Náš navigační systém Stvořitel naprogramoval na souřadnice Havajských ostrovů, takže můžeme bez problémů držet kurs. Pomyslete jen: Tento autopilot je zabudován do minimálního prostoru a pracuje s absolutní přesností.

Stále ještě věříte, že to všechno vzniklo náhodou? Já ne! Uvažujte trochu: Že by se

nějaký prapředek kulíka zlatého – ať už by to bylo cokoli – čistou náhodou vykrmil do 70 gramů tuku? Myslíte, že by potom právě tak náhodně přišel na nápad, aby odletěl? A potom by opět náhodně letěl správným směrem? Že by se na trase dlouhé přes 4 000 km nijak neodchýlil? A že by opět náhodou našel správné ostrůvky v oceánu?

A potom by tu ještě byla mláďata kulíka zlatého. Mohla by ty samé nahodilosti prožít ještě jednou? Pomyslete jenom: Nepatrná odchylka od naprogramovaného kursu by stačila, aby všechna mláďata nenávratně zahynula.

PŘESNĚ STANOVENÁ RYCHLOST

A to jsem vám ještě všechno nevyprávěl. Když uletím těch 4 500 kilometrů asi za 88 hodin, činí rychlost mého letu asi 51 kilometrů za hodinu. Mezitím vaši vědci zjistili, že to je pro nás ideální rychlost. Kdybychom letěli pomaleji, spotřebovali bychom příliš velkou část zásob jenom na pohon. Kdybychom letěli rychleji, zmařili bychom příliš mnoho energie na překonání odporu vzduchu. U vašeho auta je to podobné. Když jedete rychleji než 110 kilometrů za hodinu, odpor vzduchu silně vzrůstá a tak na stejný úsek cesty potřebujete stále více benzínu. Ovšem – vy se můžete zastavit u nejbližší čerpací stanice. Já ne. Já se musím se svými 70 gramy tuku dostat k cíli, a to i při příležitostném protivětru.

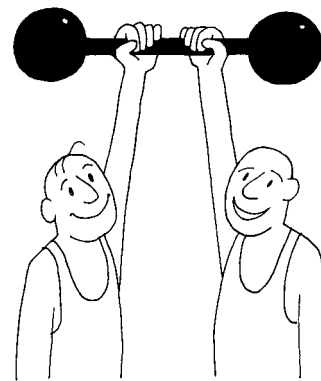
POČETNÍ PŘÍKLAD

Umíte dobře počítat? Konečně, na pomoc si můžete vzít svoji kalkulačku. Vědci zjistili, že my kulici zlatí přeměníme za hodinu letu 0,6 % své tělesné váhy na pohybovou energii a teplo. Ostatně vaše létající stroje jsou konstruovány mnohem hůř. Tak například vrtulník spotřebuje v porovnání ke své váze sedmkrát více pohonných hmot a proudová stíhačka dokonce dvacetkrát více než já.

Na začátku letu vážím 200 gramů; z toho 0,6 % činí 1,2 g. Po jedné hodině tedy vážím ještě 198,8 g. Z toho 0,6 % činí 1,19 g. To odečteno od 198,8 g dává 197,61 g. Tolik vážím po druhé hodině letu. Od toho opět odečteno 0,6 %... Stále mne sledujete? Ještě uvidíte, že i matematika slouží ke cti Boží.

Ke konci své cesty nesmím vážit méně než 130 g, neboť při této váze jsou všechny moje zásoby vyčerpané a já bych se zřítíl do moře a utonul. Počítejme prosím ještě dál: Po třetí hodině vážím ještě 196,42 g, po čtvrté ještě 195,24 g ... Jen počítejte, já počkám...

Co je? Aha, vidíte, že výpočet nemůže vyjít; vychází vám, že se svými 70 gramy se nemohu dostat k cíli? Zjistili jste, že po-



KAŽDĚMU Z NÁS DAL STVOŘITEL SEBOU DVĚ ŽIVOTNĚ DŮLEŽITÉ INFORMACE: „1. NELETĚ PŘES TO VELKÉ MOŘE SÁM“ – A DÁLE – „2. VŽDY SE PŘI TOMTO LETU SEŘAĎ DO KLÍNOVÉ FORMACE!“

třebuji 82,2 g tuku. To souhlasí. Počítali jste správně: Po 72 hodinách letu by byl všechen „zásobní tuk“ úplně spotřebován, a já bych se musel – 800 kilometrů před cílem – zřítit do moře.

JEDINEČNÉ ŘEŠENÍ

Vidíte, i na to můj Stvořitel dobře pamatoval. Každému z nás dal sebou dvě životně důležité informace: „1. Nelet přes to velké moře sám, nýbrž ve společnosti ostatních“ – a dále – „2. Vždy se při tomto letu seřaď do klínové formace!“ Při letu v klínu každý ušetří – v celkovém přepočtu – oproti letu jednotlivce 23 % energie. Tato úspora přirozené neplatí pro předáka na špičce formace, ten ale také tuto zátěž nenese trvale. Ti nejsilnější se vpředu střídají, neboť tam je zatížení největší, a v zadní části řetězce je energie zapotřebí o to méně. Tak praktikujeme v našem společenství způsob chování, který je ve vaší Bibli označen jako zákon Kristův: „Berte na sebe břemena jedni druhých.“ (Ga 6,2). Tak můžeme s jistotou dosáhnout svého zimního obydlí. Každému z nás dokonce ještě několik gramů tuku zbývá. Náš Stvořitel to tak naplánoval pro každý případ, protože někdy může přijít i protivěr. Také v tom se o nás zázračně postaral.

Stále ještě věříte, že mne stvořila a přivedla sem náhoda? Já ne! Na náhodu já vůbec nedbám! Ale svého Stvořitele, toho chci chválit: „Tlích, tuích!“ □

Z knihy Wernera Gitta a K.-H. Vanheidena „Kdyby zvířata mohla mluvit“. Z produkce vydavatelství Ethics.

KRÁČENÍ PO VODÁCH

Před několika lety nám manželka k mým narozeninám koupila let balónem. Šli jsme na pole, odkud balóny odlétaly, a nastoupili s dalším manželským párem do koše. Navzájem jsme se představili a řekli si, co děláme. Potom pilot zahájil let.

Právě se rozednívalo, bylo jasno, vanul svěží vítr a obloha byla bez mraků. Mohli jsme se kochat pohledem na celé Conejo Valley v Kalifornii, od strmých kaňonů až po Tichý oceán. Bylo to malebné, povzbuzující a velkolepé.

Zakoušel jsem však ještě další pocit, který jsem neočekával. Uhádnete jaký?

Strach.

Vždy jsem si myslel, že balonové koše jsou vysoké až po prsa, ale ten náš nám dosahoval sotva ke kolenům. Stačilo by jedno pořádné zakymácení, abychom přepadli. Pohled na moji ženu, která se vůbec nebojí výšek, mě trochu uklidnil, neboť jsem zjistil, že je tu někdo nervóznější než já. Poznal jsem to, protože se ani nepohnula. Přímě pod námi se během letu objevila koňská farma. Upozornil jsem ji na ni, neboť koně miluje. Nepohnula se, neotočila ani hlavu, jen stočila zrak, kam až to šlo, a prohlásila: „Jo, to je krásné.“

Tak jsem se rozhodl, že se více seznámím s mladíkem, který řídil náš balón. Uvědomil jsem si, že se dokážu přesvědčit, že všechno bude v pořádku. Pravdou však bylo, že jsme své životy a osudy svěřili do pilotových rukou. Vše záviselo na jeho charakteru a schopnostech.

Zeptal jsem se ho, čím se žije a jak začal létat balóny. Doufal jsem, že jeho předchozí zaměstnání vyžadovalo hodně zodpovědnosti – snad neurochirurg či astronaut, který se nedostal do vesmíru.

Když začal: „Kamaráde, to máš tak...“, věděl jsem, že máme problém.

Neměl ani práci! Většinu času surfoval.

Řekl, že s balónem začal létat poté, když opilý řídil svoji dodávku, naboural do nákladáku a vážně zranil svého bratra. Jeho bratr na tom stále nebyl moc dobře a pozorování balónů ho alespoň zaměstnávalo.

„Mimochodem,“ dodal, „nelekejte se, když to bude při přistání trochu házet. Ještě nikdy jsem s tímhle typem balónu neletěl a nejsem si jistý, jak se zvládá klesání.“

Moje žena se na mě podívala a řekla: „Chceš mi říct, že jsme tři sta metrů nad zemí s nezaměstnaným surfařem, který začal létat s balóny, protože se opil, naboural dodávku, zranil svého bratra, nikdy tento typ balónu neřídil a neví, jak se dostaneme dolů?“

Pak se na mne podívala žena našeho spolupasažéra a procedila jediná slova, která jsme od nich během letu slyšeli: „Jste duchovní. Udělejte něco zbožného.“

Tak jsem přijal tu nabídku.

V takové chvíli je nejdůležitější otázkou: „Mohu pilotovi důvěřovat?“

Mohl jsem se snažit přesvědčit sám sebe, že všechno dobře dopadne. Takový pozitivní přístup by nám jistě let zpříjemnil. Ovšem cesta byla téměř u konce. A skutečný problém se týkal osoby mládence, který balón řídil. Byly jeho charakter a schopnosti takové, abych mohl s důvěrou svěřit svůj osud do jeho rukou?

Nebo byl čas udělat něco zbožného?

Každý den také vy i já uletíme kousek v obrovském balónu, který se otáčí v rozlehlém vesmíru. Máme k dispozici pouze jednu cestu. Toužím po tom, abych ji absolvoval s ohromnou dávkou dobrodružství a rizika – a vsadím se, že vy také.

Je to však čas od času pěkně nejistá cesta. Přál bych si, aby byly boky mého koše o kousek vyšší. Přál bych si, aby byl balón o něco odolnější. Jsem zvědavý, jak můj malý výlet skončí. Nejsm si vůbec jistý, jestli balón zvládne cestu dolů.

Můžu se pokusit sám sebe přesvědčit, abych podstoupil riziko a věřil, že vše nakonec dobře dopadne. Skutečnou otázkou však zůstává: Řídí to někdo? A můžu důvěřovat jeho charakteru a schopnostem? Pokud ne, nechci riskovat. Můj příběh je stejně jako příběh ostatních lidí alespoň zčásti bojem mezi vírou a strachem.

Z tohoto důvodu mě dlouhá léta přitahuje Petrův příběh, kdy vystoupil z lodi a kráčel s Kristem po hladině. Je to jeden z nejúžasnějších příkladů uřednictví v Písmu. Co potřebujeme, abychom mohli kráčet po vodě?

Petr a jeho přátelé jednoho odpoledne nastoupili do loďky, aby přepluli Galilejské jezero. Ježíš chtěl být sám a proto se plavili bez něj. Petrovi to nevadilo – na lodích strávil celý život. Měl je rád.

Tentokrát je však zastihla bouře. A nebyl to žádný deštík. Matoušovo evangelium říká, že loď byla „zmáhána“ vlnami. Bouřka byla tak silná, že jedině, co mohli učedníci dělat, bylo udržet loď proti vlnám. Přáli si, aby její boky byly o něco vyšší a dřevo o něco odolnější. Dovedu si představit, že kolem třetí hodiny ráno si učedníci nedělali starosti s tím, jestli se dostanou na druhý břeh – jedině, co chtěli, bylo přežít.

Pak si jeden učedník všiml stínu, který se k nim přibližoval po vodě. Čím více se přibližoval, tím bylo zjevnější, že po vodě kráčí lidská bytost.

Nechte ten obraz na sebe chvíli působit. Učedníci byli zoufalí a blížil se k nim jediný člověk, který je mohl zachránit. Jedině on nebyl na lodi a učedníci ho nepoznali.



JE VE VÁS NĚCO, CO CHCE KRÁČET PO VODĚ – OPUSTIT POHODLÍ RUTINNÍ EXISTENCE A VZDÁT SE SEBE SAMA PRO NÁDHERNÉ DOBRODRUŽSTVÍ NÁSLEDOVÁNÍ BOHA.

Kupodivu Ježíš nebyl o nic pomalejší, přestože neměl loď.

Učedníci však byli přesvědčeni, že je to duch, byli vyděšeni a křičeli strachem. Ze zpětného pohledu se můžeme divit tomu, že Ježíše nepoznali. Kdo jiný to mohl být? Matouš však chce, abychom si uvědomili, že někdy je třeba mít oči víry, abychom poznali, že Ježíš je blízko. Často uprostřed bouře, zmáhání vlnami zklamání a pochybností nerozeznáme jeho přítomnost o nic lépe než učedníci.

Zastavme se na chvíli u této myšlenky. O co Ježíšovi šlo, když se ve tři hodiny ráno procházel po moři? David Garland nachází odpověď v Markově evangeliu. Marek nám říká, že Ježíš chtěl jít dál kolem nich. Když ho však uviděli, mysleli si, že je to přízrak. Proč chtěl Ježíš projít kolem nich? Chtěl s nimi závodit? Chtěl na ně zapůsobit opravdu parádním trikem?

Garland zdůrazňuje, že sloveso *parachomai* (projít kolem, přejít) je použito v řeckém překladu Starého zákona jako technický termín pro theofanii – ty určující okamžiky, kdy se Bůh „překvapivě a dočasně zjevil v pozemské říši vybranému jednotlivci nebo skupině, aby jim něco sdělil“.

Bůh Mojžíše schoval do skalní rozsedliny, aby mohl spatřit, „až tudy půjde moje sláva... Pán kolem něj prošel“.

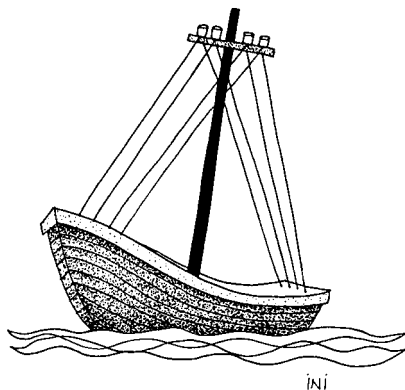
Bůh řekl Eliášovi, ať se postaví na horu, „neboť Pán se tudy ubírá“.

Tyto příběhy se odehrávají podle určitých vzorů. V každém z nich musí Bůh upoutat lidskou pozornost – skrze hořící keř, vítr, oheň nebo chůzi po moři. Bůh každého z těchto lidí povolal, aby vykonal něco neobvyklého. V každé situaci byl Bohem volaný člověk naplněn strachem. Kdykoli však na toto volání kladně odpověděli, zakusili ve svých životech Boží moc. Když se tedy Ježíš blížil po vodě k učedníkům, aby kolem nich prošel, nepředváděl jen parádní kouzelnické číslo. Zjevil Boží přítomnost a moc. Takovou věc může udělat pouze Bůh – On jediný... „kráčí na vlnách moře“.

Je zajímavé, že učedníci nastoupili na loď na Ježíšův příkaz. Museli se naučit – stejně jako my – že poslušnost nezaručuje, že budeme ušetřeni protivenství. Nyní však, když se cele zaobírali bouří, se Ježíš rozhodl, že nastal ten pravý čas, aby se dozvěděli něco více o tom, kdo všechno tohle řídí. „Kamarádi, to máte tak,“ ujistil je. „Můžete mi důvěřovat. Znáte můj charakter a mé schopnosti. Můžete bezpečně svěřit svůj osud do mých rukou. Vzhopte se. To jsem já.“

Stále to ještě plně nepochopili, ale v těle krácejícím po vodě je navštívil Bůh.

Matouš chce, aby si jeho čtenáři uvědomili, že Ježíš přichází, když to nejméně čekáme – ve tři hodiny ráno, uprostřed bouře.



LOĎ JE SPOLEHLIVÁ, BEZPEČNÁ A POHODLNÁ. VODA JE NAOPAK DIVOKÁ. VLNY JSOU VYSOKÉ. VÍTR JE SILNÝ. ZUŘÍ BOUŘE. A KDYŽ VYSTOUPÍTE Z LODI – AŤ JE VAŠÍ LODÍ COKOLIV – JE DOST DOBRĚ MOŽNÉ, ŽE PŮJDETE KE DNU.

Tyto Bohem stanovené určující okamžiky přijdou k vám i ke mně.

Dvanáct učedníků sedělo na lodce a nevíme, jak jedenáct z nich na ten hlas odpovědělo. Snad se zmatkem, údivem, pochybností – nebo od každého trochu.

Ale jeden z nich, Petr, se měl stát tím, kdo kráčí po vodě. Poznal, že Bůh je přítomen – i na místě, kde bychom to nejméně očekávali. Pochopil, že tohle je výjimečná příležitost k duchovnímu dobrodružství a růstu. A tak dostal nápad.

Rozhodl se, že udělá něco zbožného.

Petr na postavu krácející po vodě vyhrkl: „Jsi-li to ty, poruč mi, ať přijdu k tobě po vodách.“ Proč Matouš uvádí tento detail? Proč se Petr prostě nevrhne do vody? Myslím, že pro to má vážný důvod. Tento příběh není jen příběhem o podstoupení rizika, ale především o poslušnosti. To znamená, že musím rozlišovat mezi autentickým Božím voláním a tím, co může být pouze mou vlastní bláznivou pohnutkou. Samotná odvaha nestačí; musí být doprovázena moudrostí a rozpoznáním.

Matouš neoslavuje riskování samo o sobě. Petr nekráčí po vodách, aby se pobavil. Není to příběh o extrémních sportech. Jde tu o extrémní učednictví. Proto se Petr musí ujistit, než vystoupí z lodi, že to je podle Ježíše dobrý nápad. Proto se pro jistotu ptá: „Jsi-li to ty, poruč mi...“

Myslím si, že se Ježíš ve tmě pousmál. Neboť jednomu člověku z lodi to došlo. Petr nějak tušil, o co Mistrovi jde. A nejen to, měl dostatek víry, aby věřil, že i on se může zúčastnit toho dobrodružství. Rozhodl se, že chce být součástí první chůze po vodě v historii. „Poruč mi.“

Než budeme pokračovat, rád bych, abyste si v tomto příběhu představili sami sebe. Představte si, jak silná musela být bouře, že i zkušení profesionálové usilov-

ně zápasili jen o to, aby se loď nepřevrhla. Představte si výšku vln, sílu větru, tmou noci – a žádný kinedrill! Za těchto podmínek se Petr chystal vystoupit z lodi.

Kráčat po vodě by bylo samo o sobě těžké, i kdyby byla hladina klidná, svítlo slunce a vzduch byl nehybný. Představte si, jaké to musí být, když bouří vlny, vítr má sílu vichřice, jsou tři hodiny ráno – a vy jste vyděšení.

Na chvíli si sami sebe představte na Petrově místě. Najednou máte vhlad do toho, co Ježíš dělá – Bůh prochází kolem. Zve vás na dobrodružství vašeho života. Zároveň jste ale k smrti vystrašení. Co si vyberete – vodu nebo loď?

Loď je spolehlivá, bezpečná a pohodlná.

Voda je naopak divoká. Vlny jsou vysoké. Vítr je silný. Zuří bouře. A když vystoupíte z lodi – ať je vaší lodí cokoliv – je dost dobře možné, že půjdete ke dnu.

Když ale z lodi nevystoupíte, je jisté, že nikdy nebudete kráčet po vodě. To je neměnný zákon přírody.

Pokud chcete kráčet po vodě, musíte opustit loď.

Věřím, že je něco – Někdo – v nás, kdo nám říká, že v životě jde o něco více než jen sedět v lodi. Byli jste stvořeni pro něco víc, než abyste se jen vyhýbali neúspěchu. Je ve vás něco, co chce kráčet po vodě – opustit pohodlí rutinní existence a vzdát se sebe sama pro nádherné dobrodružství následování Boha.

Dovoľte mi, abych vám položil důležitou otázku: Co je vaší lodí?

Vaší lodí je cokoliv, co pro vás kromě samotného Boha představuje jistotu a bezpečí. Vaší lodí je cokoli, do čeho jste v pokušení vložit důvěru, v období, kdy se váš život stává poněkud bouřlivějším. Vaší lodí je cokoliv, co vám přináší pohodlí, kterého se nechcete vzdát, i když vám to brání v tom, abyste následovali Ježíše po vlnách. Vaší lodí je cokoli, co vás odkloní od nádherného dobrodružství extrémního učednictví.

Chcete vědět, co je tou lodí? Váš strach vám to poví. Jen se zeptejte sami sebe: Co ve mně nejvíce vzbuzuje strach – především když přemýšlím o tom, že se něčeho vzdám a vykročím ve víře?

Co je vaší lodí? V jaké oblasti života se vzdáváte plné a odvážné důvěry Bohu? Strach vám řekne, co je vaší lodí. Opustit ji může být tou nejtěžší věcí, jakou kdy v životě uděláte.

Pokud však chcete kráčet po vodě, musíte vystoupit z lodi. □

Ukázka z knihy Johna Ortberga „Chcete-li kráčet po vodách, musíte vystoupit z lodi“. Vydalo nakladatelství Návrat domů.

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

19. ledna

Kravné mléko a lidské zdraví

Přednáší ing. Robert Žižka,
šéfredaktor Pramenů zdraví

2. února

Vaření pro štíhlou linii

Uvádí Libuše Malá,
lektorka Institutu životního stylu

16. února

Vitariánství aneb O syrové stravě

Přednáší ing. Vlasta Hitzgerová,
lektorka Institutu životního stylu

2. března

Výživa a McDougallův plán

Přednáší ing. Robert Žižka,
šéfredaktor Pramenů zdraví

16. března

Zvládní stres

Přednáší Egon Zaoral,
lektor 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.

POMALÁ KAŠE

5 šálků vody, 1 šálek obilovin (ovesné vločky, rýže natural, kukuřičná mouka atp.), 1/2 šálku sušeného ovoce (rozinky, sušené jablkové kroužky, meruňky atp.)

Vložte do pomalého hrnce vodu, obilovinu a sušené ovoce. Promíchejte a vařte na nízký stupeň po dobu 8–10 hodin. Výsledkem by měla být kaše konzistence husté polévky, není potřeba ji při servírování polévat mlékem.

Různé značky pomalých hrnců (slow cooker) se od sebe navzájem trochu liší, může se tedy stát, že budete muset přizpůsobit množství potřebné vody.

Chcete-li zvýraznit chuť kaše, můžete ji posypat trochou skořice či muškátového oříšku. Vyzkoušejte kaši rýžovou (z rýže natural), ječnou, žitnou, jahelnou, špaldovou či pšeničnou. Chuťovým nárokům některých lidí lépe vyhovují kaše z celého zrna – protože nejsou tak „kašovité“.

CELOZRNNÝ PŠENIČNÝ CHLĚB

2 1/2 šálku teplé vody, 2 čl instantního droždí, 6–8 šálků celozrnné pšeničné mouky

Do velké mísy nalijte teplou vodu. Svrchu posypte droždím. Asi po třech minutách začne droždí reagovat, budou se vytvářet bubliny. Zamíchejte do vody polovinu z celkového množství mouky a dobře propracujte, až bude těsto hladké. Přikryjte je a nechte asi 1 1/2 hodiny kynout. Postupně, po jednom šálku přidávejte zbývající mouku, po každém šálku dobře promíchejte. Těsto je vypracované tehdy, když se přestane chytat ke stěnám; pak je vyklopte na pomoučněné prkno. Pomoučněte si ruce. Propracovávejte důkladně těsto na prkně, podle potřeby při-



dávejte mouku, aby se těsto nepřichytalo k prknu. Pokračujte v hnětení, dokud není těsto měkké a vláčné a dokud se nepřestane přichytávat k prknu a k vašim rukám. Vraťte je do mísy, přikryjte navlhčenou utěrkou a postavte na teplé místo. Nechte kynout tak dlouho, až zdvojnásobí svůj objem. Těsto rozdělte na polovinu, vytvarujte do podlouhlého tvaru a umístěte do formy na pečení chleba s nepřilnavým povrchem. (Formu můžete zlehka vysypat kukuřičnou moukou, abyste usnadnili vyjímání upečeného bochníku.) Přikryjte a nechte opět vykynout, až se zdvojnásobí objem. Vložte do předehřáté trouby a pečte 50 minut při 160 stupních.

Při hnětení nesypete mouku přímo na těsto. Posypte prkno a poté na něm těsto propracovávejte. Těsto může v míse kynout buď jednou, nebo dvakrát. Výsledkem dvou kynutí je lehčí bochník. Po prvním vykynutí bochník pěstí zmáčkněte, přikryjte a nechte znovu vykynout. Každé vykynutí zabere asi 45 minut. Po zpracování do tvaru bochníků nechte asi 20 minut vykynout. Když je chléb upečený, měl by mít zlatavě hnědou barvu a při poklepu by měl znít dutě. Okamžitě jej vyjměte z formy.

RAJSKÁ POLÉVKA S CIBULÍ

2 cibule pokrájené na kostičky, 2 pórký nakrájené na tenká kolečka (není-li pórek k dispozici, nahradte jej ještě jednou cibulí), 1 stroužek prolisovaného česneku, 4 šálky vody, 8 velkých rajčat, nakrájených, 2 pl posekané petrželové natě, 1 čl tymiánu, 1 bobkový list, 1 čl bazalky, 1 pl sójové omáčky tamari

Rychle orestujte cibuli, pórek a česnek v půl šálku vody, až zesklouatí (15 minut). Přidejte zbývající 3 1/2 šálku vody, rajčata, petržel, tymián, bazalku a bobkový list. Vařte pod pokličkou na mírném plameni asi 60 minut. Odstraňte pokličku a vařte na mírném plameni ještě dalších 30 minut. Těsně před podáváním ochutťte sójovou omáčkou tamari.

Tato polévka chutná výborně s čerstvým domácím chlebem. Když k ní přidáte zelený salát, získáte plnohodnotné a zajímavé jídlo. Čerstvá rajčata můžete eventuálně nahradit velkou plechovkou (800g) konzervovaných rajčat.

HRÁŠKOVÁ POLÉVKA

1 šálek púleného zeleného hrášku, 1/4 šálku ječných krup, 1/2 šálku fazole lima (bílé fazole), 8–10 šálků vody, 2 nakrájené cibule, 2 bobkové listy, 1 čl celerového semínka (možno vynechat), 1 čl bazalky, 1 čl tymiánu, 2 mrkve nakrájené na kolečka, 1 pokrácený brambor, 2 stonky nakrájeného řapíkatého celeru, 1/2 šálku posekané petrželové natě

Nejdříve vložte hrášek, ječmen a fazole lima (bílé fazole) do velkého hrnce na polévku spolu s osmi šálky vody, cibulí, bobkovým listem a celerovým semínkem. Vařte na mírném plameni pod pokličkou asi 1 1/2 hodiny. Poté přidejte zbývající zeleninu a koření a vařte ještě dalších 45 minut. V případě potřeby můžete přidat vodu.

Tato polévka se dá připravit i bez fazolí lima (bílé fazole), v takovém případě zvýšte množství púleného zeleného hrášku na dva šálky. Polévka se dá dobře zmrazit. Lze ji použít i jako sendvičovou pomazánku, výborně chutná i na pečených bramborech.

PIKANTNÍ ZELENINOVÝ GULÁŠ

2 nakrájené cibule, 2 stroužky utřeného česneku, 2 brambory, nakrájené na velké kusy, 2 stonky nakrájeného řapíkatého celeru, 2 nakrájené mrkve, 2 cukety, nakrájené na velké kusy, 200 g hub, 1/2 šálku jablečné šťávy, 420 g (konzervovaných) rajčat, 2 čl chilli koření, 2 pl sójové omáčky tamari, 2 pl sušené petržele, 1/2 čl tymiánu, 3/4 čl bazalky, 1/2 čl hořčičného semínka, 1 šálek rajčatového protlaku, 1/4 čl dobromyslu (oregana), 1/4 čl římského kmínu

V polovině šálku vody orestujte cibuli, česnek, brambory, celer a mrkev (10 minut). Přidejte jablečnou šťávu. Přikryjte pokličkou a 15 minut duste. Pak přidejte zbývající ingredience a důkladně promíchejte. Dejte pod pokličku a asi jednu hodinu vařte na mírném plameni. Občas zamíchejte.

Těsně před podáváním smíchejte 2 polévkové lžíce kukuřičného škrobu s čtvrti-

nou šálku vody. Vmíchejte do omáčky a míchejte tak dlouho, až zhoustne. Podávejte s rýží nebo jinou celozrnnou obilovinou.

Užitečné rady: Můžete přidat i další druhy zeleniny. Doporučujeme třeba brokolici.

FAZOLE TACO

1/4 šálku nakrájené cibule, 3 šálky uvařených a rozmačkaných pinto fazolí (anebo fazole červená/černá ledvina), 1/2 šálku rajčatového protlaku, 1/2 šálku vody, 1/4 šálku nakrájených zelených chilli papriček (mohou být i z konzervy), 1/4 šálku rozinek (možno vynechat), 1/2 čl dobromyslu (oregana), 1/4 čl mletého římského kmínu

Orestujte cibuli ve čtvrtině šálku vody, až zesklotatí. Přidejte zbývající ingredience. Dobře promíchejte. Vařte asi 15 minut na mírném plameni, dokud směs nezhoustne a důkladně se neprohřeje.

Podávejte s arabským „pita“ chlebem, s celozrnnými pšeničnými plackami (čapátí) nebo kukuřičnými plackami (tortilla). Doplnit můžete nakrájenými rajčaty, listy hlávkového salátu a salsou.

ULEPENÁ ČOČKA

2 šálky čočky (v suchém stavu), 1 velká nakrájená cibule, 1 nakrájená mrkev, 1 zelená nakrájená paprika, 4 šálky vody, 4 šálky rajčatového protlaku, 1 pl sušené petržele, 1 bobkový list, 1/2 čl bazalky, 1/4 čl česnekového prášku (granulovaného česneku), 1 pl sójové omáčky tamari

Čočku, cibuli, mrkev a zelenou papriku vložte do velkého hrnce s vodou (4 šálky). Přikryjte pokličkou a 30 minut vařte. Přidejte rajčatovou šťávu a koření a vařte na mírném plameni dalších 30 minut. Podávejte s celozrnnými chlebem, muffiny anebo nějakou celozrnnou obilovinou.

Toto jídlo si můžete připravit dopředu a před servírováním ohřát. Dá se dobře zmrazit. □

Recepty z knihy Johna McDougalla „McDougallův plán“. K zakoupení mj. v Country Life, Melantrichova 15, Praha 1.



masáže
přednášky
vodoléčba
škola vaření
rehabilitační cvičení
vegetariánská strava

Program je určen všem:

- kteří nechtějí péči o své zdraví ponechávat v rukou lékařů (cítí se být za ně sami zodpovědní); chtějí chorobám předcházet a ne je s velkými náklady léčit
- kdo trpí nějakou civilizační nemocí (nejvděčnějšími pacienty bývají v tomto ohledu nemocní s chorobami srdce a cév, vysokou hladinou cholesterolu, vysokým krevním tlakem a pacienty s cukrovkou či obezitou) a chtějí si vyzkoušet, zda změna životního stylu opravdu přináší tak rychlé zlepšení stavu, jak se mohli třeba již někde dočíst
- kteří si chtějí prostě odpočinout, v příjemném prostředí i společnosti – a přitom si ještě rozšířit své znalosti receptů zdravé výživy, přírodních léčebných prostředků či si doplnit své informace o souvislostech mezi životním stylem a zdravím

Rekondiční pobyt zdravého životního stylu

Izrael – Egypt – Jordánsko

11.–23. března 2010 • Cena: 21 750 Kč (plus taxy a poplatky)

Tematicko-poznávací zájezd s pobytem v Izraeli a výletem na Sinaj (Egypt) a do Petry (Jordánsko). Návštěva dostupných biblických míst, mj. Jeruzaléma, Betléma, Nazaretu, Jericha, hory Tábor, hory Karmel, Kafarnaum, Tiberiady, pevnosti Masada aj. Koupání v Mrtvém moři, návštěva Eilat u Akaby, relaxace v Nuweibě u Rudého moře.

Bližší informace a přihlášky: ing. Robert Žižka, Společnost Prameny zdraví, tel.: 311 712 464, mobil: 737 303 796, email: zizka@countrylife.cz

Bližší informace & přihlášky na str. 22

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 vracejí.

Komentáře spokojených hostů

Po ranní rozcvičce na čerstvém vzduchu jsem se cítila jako znovuzrozená. – Jsem „majitelkou“ ZTP, po masáži jsem vyšla pěšky na rozhlednu – a následující noc byla bezbolestná! – Díky informacím, které zde získávám a dodržuji, jsem zdravá, plná optimismu, nic mě nebolí. – Recepty jsou přínosem pro každého, jen to ještě aplikovat doma. – Hudební vstupy byly krásné, dojemné. Budu mít o čem vyprávět.

Strava byla velmi chutná a bylo jí vždy dost. – Jídlo mi moc chutnalo. Velký dík

kuchařkám i kuchařovi za skvělé jídlo. – Strava má něco do sebe – nezabije a pomůže. – Chutné a pestré pro oko, srdce se jen smálo.

Organizace vynikající, všichni milí a ochotní. Úsměv na tváři dělá divy... Děkuji. – Je to perfektní, byla jsem už čtyřikrát, na podzim jedu znova a další roky plánuji se vrátet. – Ve společnosti milých lidí pěkný zážitek. Děkuji tímto i celému personálu, že se o nás tak hezky a s láskou starali. – Je to nejlepší ozdravný program, co znám. Doporučuji ho každému.

Co konkrétně nabízíme?

Nabízíme vám pohodlné ubytování (v jedno-, dvou-, tří- a čtyřlůžkových pokojích; každý pokoj je vybaven vlastní koupelnou, WC), výbornou čistě vegetariánskou kuchyní, masáže od zkušených masérů/masérek, rehabilitační cvičení na páteř, školu vaření a bohatý program přednášek z oblasti zdravé výživy a zdravého životního stylu.

V řadě zařízení 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 děti zajišťujeme o prázdninách dopoledne



NEWSTART 2010

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

Ceny týdenních pobytů NEWSTART se v roce 2010 pohybují od 5 550 Kč. Děti do dvanácti let výrazně 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

- Hotel Horník, Českomoravská vrchovina: 14.–21. února 2010 □
- Penzion Babůrek, Šumava: 14.–21. března 2010 □
- Hotel Maxov, Jizerské hory: 11.–18. dubna 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

dy uvažujeme zkratkovitě a pod pojmem zvýšení úrody si dáme rovnítko hnojivo. Uvažujme tedy v širších souvislostech a podívejme se podrobněji, co se vše podílí na půdní úrodnosti.

Kvalitní zdravá půda musí mít schopnost chránit kvalitu životního prostředí, podporovat produktivitu rostlin a živočichů a neohrožovat zdraví lidí. Kvalita půdy je dána mnoha faktory a vlivy.

Důležité je se zaměřit na výběr pozemku před zahájením pěstování a pak na ty vlivy a zásahy pěstitele, kterými můžeme kvalitu půdy zlepšovat.

Druh půdy (zmitostní složení) patří mezi dané faktory, které se velmi těžko ovlivňují. Určitě se nám bude lépe pěstovat na černozemi a hnědozemi. Na střední, hlinité nebo písčitohlinité půdě než na těžké, jílovité nebo lehké, písčité půdě.

Půdní pórovitost umožňuje proudění vody a vzduchu v půdě. Probíhají zde látkové přeměny a výměnné reakce mezi mikroorganismy a kořínky rostlin. Takže obsah póru je pro život v půdě a pro rostliny velmi důležitý a znamená to tedy, zda máme půdu kyprou a nebo slehlou. Pórovitost můžeme na zahrádce významně ovlivnit zpracováním půdy, a to zejména zpracováním půdy (orba, vláčení, kypření, válení...) v optimálním vlhkostním stavu, ne za mokra. Dále jak těžká technika je použita. Pozor si musíme dávat na chození po pozemku za mokra a také na závlahu, protože těžké kapky a přemokřená půda dokáží udělat své. Kyprost a vlhkost půdy dobře podpoří mulč na povrchu půdy.

Sorpční komplex (organominerální) je velmi důležitou funkční složkou půdy. Sorpčními silami poutá prvky, které mají důležitou funkci v půdotvorném procesu a prvky důležité ve výživě rostlin. Velikost

sorpce je dána velikostí povrchu a tedy množstvím a kvalitou nejjemnějšího podílu půdy. Rozhodující je obsah organických látek (koloidů) tvořících součást sorpčního komplexu, protože jeho poutací schopnost je desetkrát vyšší než poutací schopnost minerálního podílu. Přítomnost těchto koloidů významně ovlivňuje vlastnosti půdy. Působí na půdní soudržnost, tvárnost, propustnost pro vodu a kornatění půdy. Mají schopnost poutat vodu a výrazně ovlivňují vodní režim půdy.

Reakce půdy je poměrně významným prvkem úspěšnosti pěstování rostlin. Polním rostlinám převážně vyhovuje pH neutrální, případně mírně kyselé nebo mírně zásadité. Reakce půdy je vlastností proměnlivou. Je ovlivňována množstvím minerálních a organických látek, z nichž je půda složena, ale významně je ovlivněna látkami do půdy dodávané člověkem.

Humus je složkou tvořenou odumřelými zbytky rostlin a živočichů v různém stadiu rozkladu a přeměny. Kvalita humusu je lepší, čím je vyšší poměr huminových kyselin k fulvokyselinám. Takové půdy jsou odolnější vůči zhutnění a okyselení. Pokud budeme řešit výživu rostlin jen průmyslovými hnojivy bez organického hnojení, pak si vytváříme zbytečné problémy, které nelze nijak odstranit. Půda se tak stane mrtvým produktem, protože se vytvoří nepříznivé prostředí pro půdní organismy, které mají největší podíl na kvalitní a tudíž zdravé půdě.

Půda je jedním z nejdůležitějších přírodních zdrojů, je srdcem na naší biozahrádce a pochopení složitého systému a všech vzájemných vztahů je klíčem ke správnému využívání tohoto daného bohatství s minimalizováním negativních vlivů na prostředí. □

Ing. Jiří Pospíšilík,
farmář Country Life

CELER

Z hlediska základních živin není celer nijak výjimečný. Jeho aktivní látky jsou však prospěšné při těchto obtížích – edémy (zadržování tekutiny, tj. otoky), ledvinové kameny, dna, vysoká hladina kyseliny močové a artritida.

Je to dáno přítomností éterických olejů, které pomáhají rozšiřovat cévy, čímž se zvyšuje objem vyloučené moči a odpadních látek metabolismu.

Celer, ale hlavně vývar z něj, má podobný zásaditý a remineralizační účinek jako cibule. Neutralizuje zplodiny v krvi a usnadňuje vylučování kyselin, které vznikly při metabolismu.

Navzdory vysokému obsahu sodíku působí hypotenzně (snižuje krevní tlak), protože v éterickém oleji je obsažen účinný vazodilatans *3-butyl-ftalid* – látka rozšiřující cévy, která v kombinaci s diuretickým účinkem reguluje vysoký krevní tlak.

Pokus na univerzitě v Singapuru potvrdil schopnost celeru snižovat hladinu cholesterolu v krvi.

Celer obsahuje *glykokvin*, látku s podobným účinkem jako inzulin, která snižuje hladinu cukru v krvi. Díky ní je celer i přes obsah sacharidů vhodný pro diabetiky.

Celer se hodí k cibuli a je vhodný jako vývar nebo součást salátů. Obě dvě plodiny působí jako antacidy, které odstraňují kyselý odpad z trávicího traktu. □

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

OTEVŘENO V COUNTRY LIFE

Melantrichova 15, Praha 1

Obchod: Po–Čt 8.30–19, Pá 8.30–15, Ne 11–18
Restaurace: Po–Čt 10.30–20, Pá 10.30–15, Ne 12–18
Kosmetika: Po–Čt 10–18, Pá 9–15

Jungmannova 1, Praha 1

Obchod, občerstvení: Po–Čt 8.30–18.00, Pá 8.30–15

Bělohorská 80, Praha 6

Obchod: Po–Čt 9–18, Pá 9–15

Čs. armády 30, Praha 6

Obchod: Po–Čt 9.30–19, Pá 9.30–15

Vzorková prodejna velkoobchodu ARCHA, Nenačovice 87

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

PRAMENY ZDRAVÍ
časopis pro zdravou výživu
a harmonický životní styl

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

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

12209/2005
267 12 Loděnice

OP



14.–21. února
Hotel HORNÍK
Tři Studně
Vrchovina
6 250 Kč / 8 dní



11.–18. dubna
Hotel MAXOV
Dolní Maxov
Jizerské hory
5 550 Kč / 8 dní

☎ 800 105 555

NEWSTART 2010

Newstart

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

Rekondiční pobyt zdravého životního stylu

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, OZ Život a zdravie, Púpavova 2, 841 04 Bratislava,
tel.: 0907 759 250, email: takarenova@gmail.com

