



# praměny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

## FOSFOROVÉ OPOJENÍ

*Osteoporóza, lidově nazývaná řidnutí nebo odvápnění kostí, se vyznačuje úbytkem pevných minerálních struktur především z dlouhých kostí jako výsledek poruchy rovnováhy mezi novou tvorbou a zánikem kostní tkáně.*

Příznaky onemocnění jsou bolesti v kostech (páteř, stehna), deformace a zvýšený sklon ke zlomeninám. Osteoporóza se vyskytuje téměř u každé čtvrté ženy po přechodu a ve věku od 75 let má 50% žen nějaké příznaky osteoporózy. Nemocí je postižena více bílá rasa. Mezi černými ženami se osteoporóza vyskytuje velmi

### Z OBSAHU:

ESKYMÁCKÝ SYNDROM .....	3
FIKTIVNÍ SKUTEČNOSTI .....	4
PŘÍRODNĚ A BEZPEČNĚ.....	8
STÁLO TO ZA HOUBY?.....	9
ZDRAVÉ TĚHOTENSTVÍ.....	10
VE VÁLCE SE SEBOU .....	12
KREMACI BEZ OBŘADU .....	12
ARCHITEKT ODPADU.....	14
VÝROBCI JEDŮ.....	16
ŠEST PŘÍBĚHŮ.....	18



Foto: Johana Žitková

zřídka. Rovněž u mužů je výskyt podstatně nižší než u žen.

#### PŘÍČINAMI JSOU:

Změny v hladinách pohlavních hormonů po období přechodu (hlavně snížení hladiny estroгенů).

**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**

Špatný vývoj kostí v období růstu způsobený nedostatkem některých základních stavebních látek.

Nadměrné vylučování vápníku z těla.

Nedostatečné uplatnění vitamínu D při vstřebávání a využití vápníku.

Nedostatek aktivního pohybu.

Nevhodná strava a některé škodlivé návyky.

### POZOR NA HORMONY

V období přechodu přestává pracovat velmi významná žláza s vnitřní sekrecí – vaječníky. Následkem jsou změny v hladině pohlavních hormonů. Ve vztahu k osteoporóze má význam nízká hladina estrogenu. Při léčbě se proto zkoušelo tento hormon tělu dodávat. Bylo však zjištěno, že dlouhodobé užívání estrogenu, byť v malých dávkách, zvyšuje riziko rakoviny dělohy. Umělé dodávání hormonů v době, kdy je to pro organismus z fyziologického hlediska nežádoucí, vyvolává vážné problémy.

Vycházejme z toho, že člověk byl stvořen dokonale. Zánik funkce pohlavních žláz má tedy svůj význam, který nemůžeme popřít a organismus injekcí oklamat. Zákony, které pro organismus platí, nám to nedovolí. Proto se v poslední době zkouší hormonální léčba – kombinace estrogenu a progesteronu nebo jiných hormonů (kalcitonin ap.). Dr. Felson z výzkumů, které provedl se svými kolegy, vyvozuje závěr, že hormonální léčba po menopauze by měla trvat alespoň 7 let a že ani tak dlouhé užívání hormonů nezabrání odvápnění kostí po 75. roku života, kdy je riziko zlomeniny z osteoporózy největší. Poohlédněme se proto po možnostech, jak osteoporóze předcházet.

### VÁPŇÍK A OSTEOPORÓZA

Klíčem k řešení problému není mléko a mléčné výrobky, jak dosud odborníci tvrdili. Těžištěm problému totiž není nedostatek vápníku ve stravě. Dr. Denis Burkitt říká: „Nemáme žádný důkaz, že osteoporóza má něco společného s příjmem vápníku a je velký omyl myslet si, že osteoporózu příznivě ovlivní právě podávání vápníku.“

Asi dvě třetiny vápníku obsaženého ve stravě jsou vyloučeny stolicí a organismus je nevyužije. Na základě pozorování je rovněž zřejmé, že podávání samotného vápníku při osteoporóze nemá žádný terapeutický účinek. Kromě toho bylo také zjištěno, že nadbytek

vápníku při současném nedostatku hořčíku (Mg), který je v naší stravě častý, vede ke vzniku trombózy. Při zvýšeném příjmu vápníku je potřebné upravit také příjem hořčíku a jiných minerálů potřebných pro správnou tvorbu kostí (Cu, Zn, Mn).

Požívání mléka nese s sebou navíc riziko infekcí (salmonely, TBC, leukemické viry atd.), má vysoký obsah chemických látek (pesticidy, herbicidy, antibiotika, DDT) a nasycených živočišných tuků, nevhodných z hlediska rozvoje aterosklerózy.

Bílkoviny kravského mléka patří mezi nejsilnější potravinové alergeny, které poškozují hlavně dětský organismus. Mléko a mléčné výrobky mají také prokazatelně nebezpečný vliv na zrak (šedý zákal) a vaječníky (rakovina).

To neznamena, že vápník nepotřebujeme. Listová zelenina (kapusta, brokolice, čínské zelí, růžičková kapusta), mák, mrkev



jsou však mnohem bezpečnější zdroje tohoto prvku. Někteří autoři tvrdí, že vápník z rostlinné stravy se hůře vstřebává, protože se váže na některé její složky (fyáty, vláknina).

Dr. Burkitt, který studoval mezi Afričany 20 let rostlinnou stravu, k tomu říká: „To je naprostý nesmysl. Fytát váže vápník, ale tvrzení, že fyáty obilnin poškozují vaši hladinu vápníku, je založeno jen na krátkodobých pokusech s potkany. Při dlouhodobých pokusech u lidí pravdivost tohoto tvrzení nebyla prokázána. Člověk se adaptuje velice rychle. Významné studie ukázaly, že strava s vysokým obsahem vlákniny neovlivňuje negativně látkovou výměnu minerálů.“

**Nemáme žádný  
důkaz, že osteoporóza  
má něco společného  
s příjmem vápníku  
a je velký omyl  
myslet si,  
že osteoporózu  
příznivě ovlivní právě  
podávání vápníku.**

Dále dr. Burkitt cituje Aleca Walkera: „Afričané mají mnohem nižší příjem vápníku, třikrát vyšší příjem vlákniny, a odvápnění kostí se vyskytuje ojediněle. V ohrožené skupině lidí (starší šedesáti let) mají černoši jen 1/10 zlomenin krčku stehenní kosti v porovnání s bílými Američany.“

### TUKY A OSTEOPORÓZA

Strava bohatá na tuky zvyšuje ztrátu vápníku z těla. Polynenasycené mastné kyseliny v margarínech způsobují určitý stupeň demineralizace (úbytek minerálních solí) kostí.

### KOUŘENÍM K PŘECHODU

U žen, které kouří, byl prokázán dřívější začátek přechodu. Způsobují to polycyklické aromatické uhlovodíky, nacházející se v cigaretovém kouři, které ničí oocyty (ženské pohlavní buňky ve vaječnicích) a vůbec narušují činnost vaječníků.

### LÉČBA

1. Měli byste spát na tvrdé posteli, což je vhodné hlavně kvůli páteři.
2. Nepřejíďte se.
3. Nezvedejte těžké předměty. Doporučuji i lehčí předměty zvedat oběma rukama, aby síla působící na tělo byla symetricky rozložena.
4. Vyhýbejte se užívání estrogenu. Po přechodném zvýšení tvorby kostí následuje snížená tvorba, která přináší riziko rakoviny dělohy. Optimální kombinace estrogenu a progesteronu (příp. jejich nových derivátů) snižuje riziko vedlejších účinků.
5. Doporučuji stravu bohatou na syrovou zeleninu a ovoce. (Součástí vašeho jídelníčku by mělo být denně alespoň 1/2 kg zeleniny a 1/2 kg ovoce.) Kostnímú metabolismu také pomáhá dostatek vitamínu C.
6. Snažte se předejít pádu a úrazu. Prostředí, v němž žijete (koupelna, schody), by mělo být bezpečné.
7. Doporučuje se co nejlépe zvládnout problémy se zrakem: nošením přiměřených dioptrií (jsou-li potřebné), patřičnou

# ESKYMÁCKÝ SYNDROM

*Dalším významným faktorem ohrožení osteoporózou je nadměrný příjem bílkovin v potravě. Část bílkovin z potravy je využita k obnově a funkcím organismu, část je přeměněna na močovinu (ureu) v játrech.*

Urea jako toxin, který tělo musí vylučovat, je zároveň silné diuretikum – působí močopudně. Moč pak s sebou odplavuje vápník i jiné minerály. Při látkové výměně bílkovin vznikají i další látky, které vyvolávají růst hladiny kyselých látek v krvi a vnitřním prostředí organismu (acidóza). Právě tyto látky neutralizuje vápník, uvolňovaný z kostí.

Tato skutečnost vede k odvápnění kostí a vyplavení vápníku močí. Známý americký lékař John McDougall z Kalifornie, zabývající se výživou, říká:

„Bylo zjištěno, že zvýšení příjmu bílkovin o 100%, než je skutečná potřeba organismu, znamená padesátiprocentní zvýšení ztrát vápníku močí. Léčebně podávaný vápník nemůže upravit ztrátu vápníku při současném vysokém příjmu bílkovin.“

Studie eskymácké populace ukazuje, že jejich nesmírně vysoký příjem rybích bílkovin je spojen s vysokým výskytem osteoporózy. Eskymáci ve věku nad 40 let mají o 10 až 15% vyšší úbytky kostní hmoty než americká populace stejné věkové kategorie. Přitom jejich strava obsahuje velké množství rybích kostí – mají tedy vysoký příjem vápníku. To dokazuje, že jejich vysoký příjem vápníku nestačí pokrýt ztráty vzniklé konzumací stravy s nadměrným obsahem bílkovin.“

Těžkosti přináší nejen množství bílkovin, ale také jejich složení. Na složení bílkovin se podílí asi 20 aminokyselin, z nichž 3 obsahují síru. Aminokyseliny obsahující síru, které se podílejí na složení především bílkovin živočišného původu, zvyšují více než ostatní aminokyseliny vylučování vápníku ledvinami. O tom, že maso a uzeniny jsou nevhodným zdrojem bílkovin (vysoká koncentrace sírových aminokyselin a vysoký podíl fosforu), svědčí také fakt, že vegetariáni mají minimálně o 50% nižší výskyt zlomenin než lidé, kteří jedí maso.

„Dalším významným argumentem, který hovoří v neprospěch masité stravy, je skutečnost, že maso neobsahuje důležitou látku, zvanou bróm.“ (Bróm zabraňuje nadměrnému vylučování vápníku močí. Vyvažuje hladiny pohlavních hormonů ovlivňujících metabolismus kostí.) „Bróm je obsažen ve vyvážené stravě s vysokým podílem ovoce, zeleniny, ořechů a luštěnin,“ říká dr. F. H. Nielsen, odborník na výživu při ministerstvu zemědělství Spojených států. □

pěčí o čistotu skel v brýlích, chirurgickým řešením katarakty (šedého zákalu) ap. Odstranění zrakových potíží zabrání pádu a možné zlomenině.

8. Buďte tělesně aktivní – denně minimálně 1 hodinu. Běh, posilování, aerobic je vhodný pro mladé, pro starší pak rovněž běh, ale také chůze, plavání, práce na zahradě ap.

9. Doporučuji slunění (také v zimních měsících). Působením slunečních paprsků vzniká vitamin D, který má význam při vstřebávání a využívání vápníku.

10. Při prevenci osteoporózy má význam také fluór. Vysoké dávky jsou jedovaté, ale úplně stačí, když budete používat fluorovanou zubní pastu a mořskou sůl místo klasické kuchyňské soli (téměř čistý NaCl). Mořská sůl obsahuje celý komplex

minerálních sloučenin (kromě jiných také fluorid sodný).

11. Vyhýbejte se heparinu, kortikosteroidům, kávě, antacidům obsahujícím hliník, cigaretám a alkoholu. Všechny tyto látky zvyšují ztráty vápníku.

12. Nedoporučuje se léčení různými přípravky z kostí (tabletky ap.) z důvodu nebezpečí obsahu rtuti, hliníku a arzenu.

13. Strava s vysokým obsahem fosforu (maso, nealkoholické nápoje, ryby) vede k poruchám využití vápníku v organismu. Proto je potřebné potravinu bohaté na fosfor v jídelníčku omezit. □

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

## OPALOVÁNÍ A VITAMIN D

Vitamin D, který vzniká v kůži působením UV-paprsků, má nesmírný význam při vstřebávání a využívání vápníku. Přiměřené opalování má proto blahodárný účinek při růstu a tvorbě kostí. Dlouhodobý nedostatek slunečního „ozáření“ (např. v minulosti z důvodu módy) vede k poruše metabolismu vápníku a funkce kostního aparátu. Při poloviční dávce vápníku, než je dávka doporučená, se osteoporóza nerozvíjí, pokud je dostatek vitamínu D.

Pro malé děti je mnohem důležitější pravidelné a správné slunění než velké množství mléka. Je to jednak proto, že více vápníku nezlepšuje jeho využitelnost, ale také pro rizika, která s sebou nese konzumování mléka. Opalování je možné i v zimě. Za slunečných dní stačí 15–30minutové vystavení se slunci. UV-paprsky působí i přes lehké oblečení.

## I KOSTEM PROSPÍVÁ POHYB

Výzkumy dokazují, že pravidelné a přiměřené cvičení, tělesný pohyb mají příznivý vliv na stavbu a strukturu kostí a jsou velmi dobrou prevencí proti odvápnění kostí.

Nejllepšími druhy aktivit pro uchování kostní hmoty jsou běh a rychlá chůze (podle G. Donalda, konzultanta amerického kosmonautického střediska NASA).

Intenzivní svalové cvičení výrazně zvyšuje stupeň ukládání vápníku v kostech.

U lidí, kteří jsou odkázáni na lůžko, tedy u lidí bez pohybu a tělesné aktivity, dochází ke ztrátám vápníku. Také místní znehybnění (např. při zlomenině) má za následek zřídnutí kostní hmoty a zvýšenou náchylnost ke zlomeninám.

Abych vás příliš nepostrašil představou, že musíte cvičit jako olympijští závodníci, uvádím výsledek sledování japonských tělovýchovných lékařů, že 30 minut rychlé chůze 3krát týdně po dobu 7 měsíců je výborným preventivním prostředkem proti odvápnění kostí u žen po menopauze.

## Míchání alkoholu těžce poškozuje játra

Prekvapivé poznatky italské studie zkoumající pitný režim 6 917 lidí ve věku od 12 do 65 let svědčí o tom, že holdování několika druhům alkoholických nápojů a sklon pít alkohol mezi hlavními jídly jsou dva faktory, které významně zvyšují riziko poškození jater.

Ti, kteří pili mezi hlavními jídly, byli oproti těm, kteří pili pouze při hlavních jídlech, vystaveni pětinásobnému riziku cirhózy jater. Pijáci různých typů alkoholických nápojů byli vystaveni třináctinásobnému riziku onemocnění jater. Ti, kteří pili více než tři drinky denně, měli riziko cirhózy desetinásobné, ti, kteří denně vypili více než dvanáct drinků, dokonce dvašedesátinásobné.

Studie současně ukázala, že ženy jsou vystaveny dvojnásobnému riziku poškození jater oproti mužům. Jedná se o obdobný výsledek, jako v jiné studii na 13 tisících lidech, která ukázala, že k poškození jater dochází u žen již při zkonsumování sedmi skleniček alkoholu za týden.

Gut 1997;845-850, 857-858

## Kojení napomáhá rychlé ztrátě váhy

Studie zahrnující 110 žen ve věku od dvaceti do čtyřiceti let ukázala, že ženy, které své miminko kojí, ztrácejí po porodu váhu rychleji než ženy, které dávají svému dítěti umělou výživu.

„Nejenže se kojící maminky spíše dostávaly na hodnoty tělesné hmotnosti před započatím těhotenství, dařilo se jim to také rychleji,“ uvedla vedoucí studie Mary Fran Sowersová ze School of Public Health při University of Michigan. Na rozdíl od předchozích studií sledovali vědci velmi detailně ubývání matek na váze – dva týdny po porodu, ve čtvrtém a šestém měsíci, po roce a po osmnácti měsících. Dokonce i ženy, které kojily jen čtyři měsíce, shazovaly váhu úspěšněji než ženy, které vůbec nekojily.

American Journal of Clinical Nutrition 1997;1116-1124

## Boj s neplodností

Mnohé rizikové faktory neplodnosti jsou stejné pro muže i pro ženy: kouření, užívání alkoholu, deprese, stres a nadváha.

Změny v oblasti životního stylu – včetně hubnutí, odložení tabáku a vyhýbání se alkoholu – mohou tak plodnost zachovat.

Mayo Clinic

# FIKTIVNÍ SKUTEČNOSTI

*Jestli se chcete dostat do formy, cvičte hned ráno. Méně intenzivním pohybem spálíte více tuku. Posilování je nezbytné, chcete-li úspěšně zhubnout.*

Při tolika různých teoriích a doporučeních týkajících se pohybu, je někdy těžké rozpoznat skutečná fakta od fiktivních skutečností. Dali jsme proto pro vás dohromady osm běžných mýtů týkajících se naší fyzické kondice – a odhalili jsme pravdy, které se za nimi skrývají.

### 1 Když člověk pravidelně necvičí, svaly se mění na tuk.

Sval je sval a tuk je tuk – nemůžete změnit jedno v druhé, říká Sharon Spaldingová, profesorka na Mary Baldwin College ve Stauntonu ve státě Virginia. Pokud svaly dostatečně nezatěžujete, časem ochabnou a zmenší se. A jestli jste dříve byli aktivní a stále jíte více kalorií, než vydáváte, tak se jejich přebytek uloží ve formě přebytečného tuku. Ale vaše svaly – i když mohou být menší – budou stále svaly, nikoliv tukem.

### 2 Musíte cvičit nejméně 30 minut, aby se vám dostalo nějakého zdravotního prospěchu.



*ZDÁ SE, ŽE POSILOVÁNÍ BŘICHA POVEDE K ZEŠTÍHLENÍ VAŠÍ POSTAVY, TAK TO ALE NEFUNGUJE. KDYŽ SE ZAMĚŘÍME NA URČITOU OBLAST TĚLA, DOJDE SICE K POSÍLENÍ SVALŮ, KTERÉ SE ZDE NACHÁZEJÍ, ALE K NIČEMU JINÉMU. JINÝMI SLOVY, MŮŽETE UDĚLAT TISÍCE SED LEHŮ, ALE VAŠE BŘICHO NIKDY NEBUDE PLOCHÉ JAKO PRKNO, POKUD NAD TĚMITO SVALY LEŽÍ VRSTVA TUKU.*

Jedná se o největší mýtus týkající se cvičení a pohybu, říká Sheila Reynoldsová z Cooper Institute for Aerobics Research v Dallasu. Můžete sklidit významný zdravotní prospěch v podobě snížení krevního tlaku a cholesterolu už z 10 minut středně intenzivní fyzické aktivity – jako například chůze příjemným tempem nebo práce na zahradě. Když rozčleníte chvíle, kdy jste fyzicky aktivní, během dne do 5–10 minutových bloků, může pro vás být snazší dostat pohyb do svého denního programu.

### 3 Při pohybu s prázdným žaludkem spálíte více kalorií.

Během fyzické aktivity spálí člověk stejné množství kalorií, ať před tím jedl nebo nejedl. Pohybová aktivita s prázdným žaludkem může ve skutečnosti sabotovat vaši snahu – pokud se vám stane, že vám dojdou síly dříve, než skončíte.

Lehké jídlo obsahující sacharidy a malé množství bílkovin asi 90 minut až dvě hodiny před tím, než se vydáte cvičit, vám dodá energii, kterou k pohybu potřebujete – a po skončení se budete cítit dobře, říká Cindi Olsonová, osobní trenérka z Germantown v Marylandu.

### 4 Sedy lehy učiní vaše břicho plochým.

Omyl! Zdá se, že posilování břicha povede k zeštíhlení vaší postavy, tak to ale nefunguje. Když se zaměříme na určitou oblast těla, dojde sice k posílení svalů, které se zde nacházejí, ale k ničemu jinému. Jinými slovy, můžete udělat tisíce sedů lehů, ale vaše břicho nikdy nebude ploché jako prkno, pokud nad těmito svaly leží vrstva tuku. V pozadí stojí fakt, že není možné



**ŽENY SKUTEČNĚ MAJÍ TROCHU TESTOSTERONU, ALE NE TOLIK, CO MUŽI. VYPRACOVÁNÍ VELKÉHO A OBJEMNÉHO SVALSTVA NENÍ NĚČÍM, CO BY JIM HROZILLO. PRŮMĚRNÁ ŽENA, KTERÁ POSILUJE, POUZE ZLEPŠÍ SVŮJ SVALOVÝ TONUS A BUDE VYPADAT ELEGANTNĚJI A PEVNĚJI.**

selektivně odstranit tuk z určité části svého těla – je potřeba, aby došlo k celkové jeho redukci, a to snížením kalorického příjmu a zvýšením fyzické aktivity.

## **5 Před tím, než začnete cvičit, byste měli zařadit protahovací cviky.**

Ve skutečnosti je lepší trochu se zahřát před tím, než se člověk začne protahovat. Důvod? Zahřáté svaly se lépe protahují, snižuje se tak riziko zranění. Jdete-li se například projít, začněte nižším tempem, pak se na chvíli zastavte a než budete pokračovat, trochu se protáhněte. Po skončení cvičení nezapomeňte zařadit pár protahovacích cviků – pomůže vám to uchovat si pružnost.

## **6 Posilování dodá svalům objem.**

Jedná se o běžnou obavu vyskytující se u žen, není ale založena na realitě. „Ženy skutečně mají trochu testosteronu, ale ne tolik, co muži,“ vysvětluje Sheila Spaldingová. „Vypracování velkého a objemného svalstva není něčím, co by jim hrozilo.“

Ano, muži nabírají svalovou hmotu rychleji a vypracují si větší svaly než ženy, většina mužů ale chce být svalnatějších. Průměrná žena, která posiluje, pouze zlepší svůj svalový tonus a bude vypadat elegantněji a pevněji.

## **7 Když budete cvičit v mírnějším tempu, spálíte více tuku.**

# SKUTEČNÁ FAKTA

*Ne všechno, co člověk slyší o pohybu, jsou mýty – existují i některé důležité pravdy o prospěšném vlivu pohybu.*

Přečtete si pár řádků o skutečných faktech – a o tom, jak vám mohou pomoci dostat se do formy a udržet se v ní.

### POMŮŽE I TROŠKA

Vědecký výzkum ukázal, že „přerušované“ cvičení – namísto třicetiminutové procházky tři desetiminutové – také zdraví prospívá. I malé bloky fyzické aktivity – jako je například strávení patnácti minut okopáváním záhonů nebo chůze po schodech do třetího patra namísto užití výtahu – pálí kalorie a pomáhají zůstat ve formě.

### MENŠÍ VÝPADEK RUTINU NENARUŠÍ

Jistě, platí, že pravidelnost je důležitá. Ale až příliš mnoho lidí se zcela zbytečně vzdává, když na pár dnů vypadnou ze své každodenní rutiny. „Zabere to více než jen pár dní, aby se veškerý pokrok, který jste učinili, opět vymazal,“ říká Sharon Spaldingová. „Dokonce i když člověk vynechá celý týden, je to v pořádku.“

Ve skutečnosti se doporučuje vynechávat jeden den mezi posilovacími tréninky – svaly potřebují asi 48 hodin k tomu, aby přestavěly mikroskopické trhlínky, ke kterým během posilování dochází.

### ČÍM VÍCE SVALŮ MÁTE, TÍM VÍCE KALORIÍ SPÁLÍTE

Aerobní pohyb je skvělým nástrojem k posílení srdce a snížení hladiny stresu. Chcete-li však zvýšit svoji metabolickou hladinu, pak potřebujete posilování. Svaly jsou metabolicky aktivnější než tuk, což znamená, že pálí větší množství kalorií a mohou vám pomoci ztratit na váze nebo ji udržet. Každý kilogram svalové hmoty spálí asi 35-50krát více kalorií denně než kilogram tuku, říká Sharon Spaldingová. Chcete-li si udržet i později v životě svalovou hmotu, zařaďte do svého programu dvakrát nebo třikrát týdně posilování.

### ÚNAVA ZNAMENÁ, ŽE POTŘEBUJETE POHYB!

„Jsem příliš unavený“ je jednou z nejběžnějších výmluv, které lidé uvádějí na konto toho, že necvičí. Vymažte jednu provdý tento důvod ze svého seznamu. Nemusí se vám to zdát, ale pohyb ve skutečnosti zvyšuje hladinu energie. Když člověk začíná s nějakým programem pohybové aktivity, zprvu může být unavenější než předtím, protože na něj není zvyklý. Jakmile si však tělo přivykne, budete disponovat větším množstvím energie – a to i když nebudete právě v pohybu. □

Jedná se o chyták. Při fyzické aktivitě tělo pálí směs uhlohydrátů a tuků. Při méně intenzivní aktivitě spálíte větší procento tuku, než když budete cvičit s větší intenzitou – ale současně vydáte celkem méně kalorií. „Zamyslete se nad množstvím času, které máte, v kontrastu s tím, kolik spálíte,“ říká Cindi Olsonová. „Máte-li k dispozici jenom třicet minut času a cvičíte méně intenzivně, pak spálíte za tuto půlhodinku méně kalorií než když budete cvičit 20 minut intenzivněji – protože při rychlejším tempu pálíte více kalorií za minutu.“

## **8 Ráno je nejlepší čas ke cvičení.**

Z hlediska zdravotního prospěchu hraje roli, jestli cvičíte ráno, odpoledne

nebo večer. I když některé studie naznačují, že ti, kteří cvičí ráno, obvykle při cvičení vytrvají déle než ti, již cvičí později během dne, ne každý rád cvičí ráno.

„Tím nejlepším časem k pohybu je čas, který vyhovuje právě vám,“ říká Sheila Reynoldssová. „V pozadí je fakt, že jestli vám nějaký čas nevyhovuje, tak u cvičení v tomto čase asi nevydržíte... A když k tomu dojde, tak bude pro vás zdravotní prospěch nulový!“ □

**Kelly James Enger, autor a konzultant, jenž se specializuje na zdravý životní styl. Převzato z časopisu Vibrant Life, May/June 2009.**

## Ve formě a šťastný

Lidé, kteří žijí sedavým způsobem života, jsou vystaveni vyššímu riziku depresí – takové jsou závěry vědců v článku zveřejněném v časopise *Psychosomatic Medicine*. Pohybová aktivita zlepšuje fyzickou pohodu i náladu.

Výzkumníci z *Uniformed Services University of Health Sciences v Bethesda* (Maryland) požádali dvacet ze 40 mužů a žen, kteří se běžně věnovali nějaké fyzické aktivitě aspoň třikrát týdně po dobu 30 minut, aby na dva týdny přestali cvičit.

Na konci prvního týdne uváděli ne-sportující únavu, nižší hladinu energie a problémy se spánkem. Na konci druhého týdne se jejich stížnosti rozšířily ještě o podrážděnost a pocity smutku – v porovnání s kontrolní skupinou stále sportujících.

Lidé, kteří byli na začátku studie v nejlepší formě, zaznamenali větší ztrátu fyzické kondice a nejhorší propady nálady. Podle vědců pohybová aktivita zřejmě působí antistresově na nervový systém a pomáhá zlepšovat náladu.

Food & Fitness Advisor

## Snížení rizika rakoviny prostaty

Studie na skoro 3 000 Italech ukázala, že existuje vztah přímé úměry mezi hladinou cholesterolu v krvi a rizikem rakoviny prostaty. Muži starší 65 let s rakovinou prostaty vykazovali o 80 procent vyšší pravděpodobnost vysoké hladiny cholesterolu. U mužů mladších 65 let s rakovinou prostaty bylo toto riziko zvýšené o 32 procent.

Výzkumníci připomínají, že mužské hormony, které při rakovině prostaty hrají roli, jsou syntetizovány z cholesterolu. Vztah může být také nepřímý; ty složky stravy, o kterých je známo, že zvyšují riziko rakoviny prostaty – tučné maso a mléčné výrobky – současně také zvyšují hladinu cholesterolu v krvi.

Snížení hladiny cholesterolu může tedy přinést i snížení rizika onemocnění rakovinou prostaty.

Good Medicine

## Voda – v plastických láhvích nebo z vodovodu?

Výsledky nedávné studie ukázaly, že balená voda nemusí nutně obsahovat méně znečišťujících látek než běžná voda z vodovodu, navzdory faktu, že její cena může být až 1 900krát vyšší.

Nejlepším řešením je používat filtrovanou vodovodní vodu.

Environmental Working Group

# DÁME SI DO NOSU?

Co činí alkohol tak zákeřně škodlivým? Molekuly alkoholu jsou velmi malé a rozpustné jak v tučném, tak ve vodě. To jim umožňuje snadno proniknout do prakticky všech částí těla.

V důsledku alkohol napadá mnohé tělesné tkáně, zejména tukovou tkáň. Alkohol dráždí výstelku trávicího traktu, zvyšuje riziko rakoviny jater a ústní dutiny, žaludečních vředů, zánětu slinivky břišní a gastritidy. A chronické užívání alkoholu může způsobit rozsáhlé poškození mozku.

Ve světle těchto faktů by nikoho nemělo překvapit, že alkohol je u *U.S. National Toxicology Program* a *International*

*Agency for Research on Cancer* na seznamu známých příčin rakoviny. Pouhá jedna sklenička denně zvyšuje u ženy riziko rakoviny prsu o 9 procent, nezávisle na jiných rizikových faktorech.

V nižších dávkách alkohol stimuluje nervové buňky a snižuje zábrany. Je ale klasifikován jako sedativum, protože ve středních a vyšších dávkách ve skutečnosti potlačuje nebo brání normálnímu fungování nervových buněk. Nizozemští vědci nicméně přišli na to, že už jeden drink může zpomalit reakce, takže lidé dělají více chyb a přitom jsou méně schopní si být těchto chyb vědomi.

Podobně jako jiné návykové látky působí alkohol na početné nervové okruhy, včetně mozkových center odměňování a nutkání – a vyvolává zvýšené tolerování a fyzickou závislost. Kromě poškození volnými radikály způsobuje alkohol odumření mozkových buněk, což má za následek zmenšování mozku. Podle Kennetha Mukamala, učitele na Harvardské lékařské fakultě, je každá sklenička spojena se zmenšením velkého mozku, což je samo o sobě spojeno s demencí. Kenneth Mukamala poznamenává: „Je jasné, že alkoholici mívají menší mozek, překvapivě je, že se to netýká jenom alkoholiků.“

Jak je to s těmi zmenšenými mozky? Může člověk, který přestane pít, získat zpět motorické i mentální funkce, o něž dlouhodobým užíváním alkoholu přišel? Naštěstí může vzdání se alkoholu opravdu zvrátit většinu škod, ke kterým došlo během jeho chronického užívání. Čelní mozkové laloky, kde sídlí mozková centra pro pocity a plánování, jsou zvláště náchylné na poškození alkoholem. V průměru asi po dvou letech abstinentování získá tato část mozku zpět část své ztracené hmotnosti. Podle autora jedné studie: „Tyto výsledky



ALKOHOL JIŽ PŘI KONZUMACI NA ÚROVNI BĚŽNĚ SPOLEČENSKY PŘIJÍMANÉ, DOKONCE I V DÁVKÁCH, KTERÉ NEBRÁNÍ ŘÍZENÍ MOTOROVÝCH VOZIDEL, VYVOLÁVÁ PRUDKÝ NÁRŮST DESTRUKTIVNÍ AKTIVITY VOLNÝCH RADIKÁLŮ, COŽ JE SPOJENO S ŠIROKÝM SPEKTRUM CHRONICKÝCH ONEMOCNĚNÍ, VČETNĚ ONEMOCNĚNÍ JATER A SRDCE.

svědčí o reverzi strukturálních abnormalit v některých mozkových regiorech abstinentů z alkoholiků.“

Abstiniující alkoholici měli větší objem bílé kůry mozkové, vláken spojujících buňky v čelních mozkových lalocích. Současně měli méně zjizvenou bílou kůru mozkovou ve většině oblastí mozku a větší průměrný objem šedé kůry mozkové. Dr. Edith Sullivan, docent psychiatrie na *Stanford University* v Kalifornii tuto studii komentoval: „Když se vezme vše v úvahu, tyto poznatky představují nadějná data pro zotavující se alkoholiky a měly by sloužit i jako motivace pro stálou střídlost.“

### FRANCOUZSKÝ PARADOX

Je jasné, že alkohol, a to dokonce i ve společensky přijatelných množstvích může poškodit mozkovou tkáň. Snižuje však alkohol opravdu riziko infarktu? Některé studie opravdu naznačují, že mírné až střední užívání červeného vína snižuje riziko srdečního infarktu a smrtelného srdečního onemocnění. Studiím, které na druhé straně zpochybňují rozsah prospěšných účinků pití červeného vína či to, zda prospěšné účinky vyrovnají rizika, se dostává velmi malé publicity.

Jedna analýza 42 publikovaných studií o účincích alkoholu na srdce dospěla k tomuto závěru: „Tato analýza zjistila, že konzumace až dvou skleniček denně může vyvolat změny v hladinách molekul, které snižují riziko srdečního onemocnění, a současně zvyšovat hladinu jistých molekul, které napomáhají srdečnímu onemocnění.“ Jinými slovy – k žádnému skutečně prospěšnému účinku nedochází.

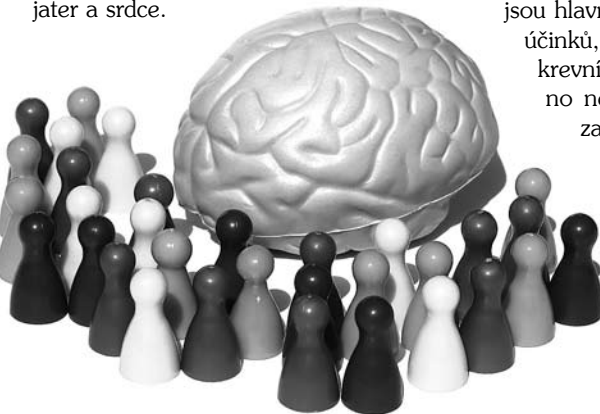
Alkohol mírně ředí krev, tím se zřejmě snižuje riziko mozkové mrtvice vyvolané vytvořením sraženiny. Snižení množství nasyceného živočišného tuku a zvýšení spotřeby ovoce, celozrnných obilovin a zeleniny však zajistí totéž – ve skutečnosti mnohem více – bez rizika poškození mozku a dalších orgánů, rakoviny a vzniku závislosti.

Článek publikovaný na téma tzv. francouzského paradoxu se dostalo široké publicity. Jde o to, že ve Francii a dalších zemích, kde se konzumuje hodně nasycených tuků a vína, je výskyt srdečního onemocnění nižší než v zemích jako je Británie, kde je spotřeba tuku vysoká a spotřeba vína

nízká. Závěr, že víno je prospěšnou složkou francouzského životního stylu, se však dostal pod silnou palbu kritiky.

Britští výzkumníci nezjistili žádné důkazy svědčící o tom, že by pití červeného vína poskytovalo jakoukoliv ochranu před srdečním onemocněním. Vědci přišli na to, že nižší úmrtnost na ischemickou chorobu srdeční ve Francii souvisí s dřívější nižší konzumací nasycených tuků v této zemi – plus s vyšší spotřebou zdravějších tuků v posledních více než třiceti letech. Navíc nejsou některá onemocnění, která jsou v Británii řazena mezi kardiovaskulární, klasifikována ve Francii stejným způsobem – což významně zkreslovalo výsledky studie. Podle této a dalších zpráv se neprojevoval žádný rozdíl mezi vlivem pitím vína a dalších lihovin na úmrtí na srdeční choroby.

Jednadvacet let probíhající studie na téměř 6 000 skotských mužích ukázala, že neexistoval žádný jasný vztah mezi spotřebou alkoholu a úmrtím na koronární srdeční onemocnění, ale že docházelo ke zdvojnásobení rizika mozkové mrtvice, když se porovnávali mírní pijáci alkoholických nápojů s abstinenty. Vědci kromě toho došli k závěru, že ani pití malých množství alkoholu nepřináší žádný prospěch pro zdraví. Ve skutečnosti alkohol již při konzumaci na úrovni běžné společensky přijímané, dokonce i v dávkách, které nebrání řízení motorových vozidel, vyvolává prudký nárůst destruktivní aktivity volných radikálů, což je spojeno s širokým spektrem chronických onemocnění, včetně onemocnění jater a srdce.



Podle dr. Roberta Superko, ředitele *Cholesterol, Genetics, and Heart Disease Institute* v kalifornském Berkeley, byl prospěšný kardiovaskulární účinek alkoholu silně přecenen. Na nedávné konferenci, kterou pořádala *American College*

## V modelové studii byla šťáva z červeného hroznového vína mnohem účinnější než víno obsahující alkohol při snižování tvorby plaků v cévách.

*of Cardiology*, prohlásil, že je velmi pravděpodobné, že studie, které doporučují konzumaci alkoholu pro zdravé srdce jsou „velmi zkrslující“. „Když k tomu přidáte značnou roli, kterou alkohol hraje v alarmující epidemii obezity ve Spojených státech,“ říká dr. Superko, „objeví se nám velmi nelichotivý obraz kardiovaskulárních účinků alkoholu. Vyhýbání se alkoholu spolu se zvýšením fyzické aktivity a vyloučením jednoduchých cukrů ze stravy by měly být základní prvky jakékoli strategie usilující o snížení problému s obezitou. Alkohol je koncentrovaným zdrojem kalorií. Jedna sklenka vína obsahuje tolik kalorií jako jedna tyčinka Snickers – což je asi tolik, kolik se spálí chůzí na vzdálenost 1 600 metrů.“

### UTRHNĚTE SI HROZEN!

Chcete-li dosáhnout optimálního zdraví, můžete si utrhnout hrozen nebo napít hroznové šťávy – namísto vína. V modelové studii na zvířatech byla šťáva z červeného hroznového vína „mnohem účinnější“ než víno obsahující alkohol při snižování tvorby plaků v cévách. Kromě toho docházelo v krvi ke zvyšování hladiny antioxidantů, které pomáhají bojovat proti srdečnímu onemocnění.

Předpokládá se, že rostlinné složky, které se nacházejí v hroznovém víně a kterým se říká polyfenoly, jsou hlavním zdrojem prospěšných účinků, protože zřejmě rozšiřují krevní cévy. Ukázalo se, že víno neobsahující alkohol dokázalo cévy roztáhnout rychleji, zatímco alkohol ve skutečnosti prospěšný účinek, i když k němu došlo, spíše zpomaloval.

Nejnovější informace o vinné révě je tedy takováto: Konzumace čisté nefermentované šťávy z hroznů se všemi jejími pozhánáními je nepochybně nejjistějším a nejmoudřejším způsobem, jak využít prospěšné účinky hroznového vína. □

Z knihy „Být volný“. Vydala organizace *Lifestyle Matters*.

## Vegani a vápník

Podle některých názorů se dostává veganům (tedy těm, kteří ze svého jídelníčku vyloučili veškeré živočišné potraviny) příliš nízkého přísunu vápníku. Německá studie, již se zúčastnilo asi 150 veganů, zjistila, že průměrný příjem vápníku u nich činil 810 mg denně.

Různé organizace doporučují denní příjem vápníku mezi 800 a 1 500 mg. Podle Světové zdravotnické organizace nicméně stačí 500 mg vápníku denně. Nikde ve světě nebylo totiž prokázáno onemocnění z nedostatku vápníku, a to ani při zásobení vápníkem ve výši pouhých 300 mg za den.

Mezi potraviny, které přirozeně obsahují hodně vápníku, patří např. zelená listová zelenina, kapusta, sójové boby či brokolice. Dalšími dobrými zdroji vápníku jsou např. sójový jogurt, tofu, mandle či potraviny, které bývají o tento minerál obohaceny, jako např. pomerančová šťáva, sójové nápoje anebo různé směsi cereálií.

johnshopkinshealthalerts.com

## Poněkud těžší spánek

Pokud netrávíte dostatečné množství hodin za semknutými víčky, může se vám stát, až vstoupíte na váhu, že se budete divit.

Vědci z Case Western Reserve University v Clevelandu studovali po dobu šestnácti let spánkové návyky více než 68 000 žen ve středním věku. Zjistili, že ty ženy, které spaly méně než pět hodin, byly vystaveny o 32 procent vyššímu riziku nadváhy a o 15 procent vyššímu riziku obezity než ženy, které spaly v průměru sedm hodin. U žen, které spaly v průměru šest hodin, bylo riziko nadváhy zvýšené o 12 procent a riziko obezity o 6 procent.

K přibírání na váze docházelo navzdory tomu, že ty ženy, které méně spaly, obvykle i méně jedly. Podle výzkumníků je možné, že nedostatek spánku narušuje rychlost metabolismu a tak zapříčiňuje nadbytečná kila

HealthNews

## Mediální chaos

Televize, hudba, filmy, videohry a internet mohou – podle přehledu výsledků vědeckého výzkumu za posledních třicet let – negativně ovlivňovat zdraví dětí i dospívajících.

Existuje těsný vztah mezi mírou vystavení těmto médiím a špatným zdravotním stavem – včetně zvýšeného výskytu dětské obezity, narušeného sexuálního chování a užívání tabáku.

National Institutes of Health  
& Common Sense Media

# PŘÍRODNĚ A BEZPEČNĚ

Na rozdíl od konvenčních potravin nejsou při produkci biopotravin užívány hormony, syntetická minerální hnojiva (dusičnany), geneticky modifikované organismy (GMO) a škodlivé pesticidy.

### Bio je bezpečné

Při jejich dalším zpracování nesmí být uměle prodlužována trvanlivost a chemicky zlepšována barva, chuť či vůně. Při výrobě je vyloučeno ošetření ionizujícím zářením, bělení a mikrovlnný ohřev. Minimalizována je možnost kontaminace. Ekofarmáři nepoužívají chemické přípravky na ochranu rostlin.

V EU jsou v současnosti povoleny více než tři stovky potravinářských aditiv. Při výrobě biopotravin je možné použít jen 36 tzv. přídatných a pomocných látek, mohou to být navíc pouze látky přírodní.

### Bio je zdravé

Ekologické zemědělství se snaží vyprodukovat potraviny co nejpřirozenější cestou, také jejich zpracování je co nejšetrnější a směřuje k zachování co možná největší biologické a nutriční hodnoty. V ČR ekologicky hospodaří a produkují biopotravinu hlavně farmáři z oblastí, kde je nějaký stupeň ochrany přírody (např. rezervace, přírodní park, chráněná krajinná oblast apod.) anebo kde je příroda málo zasažena, poškozena či znečištěna průmyslovou výrobou.

Biopotraviny obsahují výrazně více vlákniny, méně přidaných cukrů, tuků a aditiv. Nejsou doslazovány umělými sladidly. Z výsledků srovnávacích výzkumů kvality biopotravin a konvenčních potravin vyplývá, že bioprodukty mají více vitamínů a minerálů, a to v souvislosti s vyšším obsahem sušiny. Biozelenina má podle 41 studií vyšší obsah vlákniny, minerálních látek a vitamínů. (Například vitamínu C má o 27 % více, hořčičku o 29 % více, železa o 21 % více.)

Existuje mnoho studií, které prokazují pozitivní dopad biopotravin na zdraví. Např. v Marseille ve Francii byl po dobu 16 let srovnáván výskyt onemocnění u 462 lidí, kteří konzumovali biopotraviny, s průměrem lidí, kteří požívali konvenční produkty. Bylo zjištěno, že nemocí hrdla a krku měli konzumenti biopotravin o 62 % méně, chorob plic o 91,8 %, chřipky o 75 %, chorob zažívacího ústrojí o 70 % a nemocí páteře o 63 % méně. Existuje i dánský výzkum prokazující o polovinu vyšší výskyt spermií u mužů konzumujících biopotraviny.

Je zajímavé zmínit i dvě studie srovnávající mateřské mléko (Aubert, 1987 a Rist, 2003). Pokud se matka stravuje z 80 % z biopotravin, její mléko obsahuje významně nižší obsah pesticidových reziduí a už při 50 % podílu biopotravin ve stravě matky se v mléku prokázal významný nárůst nenasycených mastných kyselin (zdraví prospěšných látek s preventivními účinky).

### Bio výborně chutná

Pokusy bylo prokázáno, že například bio maso a bio brambory mají lepší chuť. I bez pokusů lze to samé říci o dalších skupinách biopotravin, zejména ovoci či mléku. Uvádí se, že bio ovoce obsahuje více aromatických látek a více sušiny, proto je jeho chuť výraznější než chuť konvenčního ovoce, které obsahuje více vody a dusíku.

### Bio chrání přírodu

Dnešní konvenční zemědělství přispívá ke znečištění ekosystému, k půdní erozi, k zániku některých rostlinných a živočišných druhů. Zbytky hnojiv a postřiků zůstávají dlouhodobě v půdě a hromadí se v potravinách.

Britská ornitologická společnost naproti tomu např. zjistila, že na ekofarmách se vyskytuje o 40 % více ptáků, 2× více motýlů a 5× více planých polních rostlin.

### Bio nezneužívá zvířata

Zvířata v ekologickém zemědělství jsou chována v souladu se svými přirozenými potřebami. Nesmí se chovat ve velkochovech, musí mít dostatek prostoru, přirozenou potravu.

Spotřebitelé bio jsou lidé, kteří se snaží být zodpovědní vůči sobě, svému zdraví a zdraví svých blízkých a kteří uvažují o vlivu svého chování na ochranu zvířat, na životní prostředí a venkov. Zařadte se mezi ně! □

**S použitím informací z brožurky o biopotravinách vydané organizací Pro-Bio Liga.**





# STÁLO TO ZA HOUBY?

Existuje více než 14 000 druhů hub. Asi tři tisíce z nich jsou jedlé a u sedmi set byly popsány nějaké zdravotní účinky. Podívejme se blíže na houby – překvapivě zdravou potravinu.

Houby jsou známé díky své chuti i použitelnosti. Během vaření se jejich vůně obvykle zvýrazňuje – slouží proto nejen na smaženici, ale i k obohacení polévky nebo pizzy. Houby se v poslední době ve skutečnosti stále častěji přidávají i do potravinových doplňků a zdravotních nápojů.

## SKVĚLÝ VÝŽIVOVÝ PROFIL

I když u hub obvykle nepředpokládáme nějakou zvláštní výživnou hodnotu, ve skutečnosti obsahují hodně vlákniny (8–10 procent sušiny) a jsou dobrým zdrojem mědi a řady vitaminů B, jako je např. riboflavin, niacin a kyselina pantotenová.

Houby jsou ideální pro ty, kteří chtějí zhubnout anebo snížit svůj krevní tlak, obsahují totiž z 80 až 90 procent vodu, mají nízký obsah kalorií a sodíku a neobsahují tuk.

Houby jsou také neočekávaným zdrojem jednoho dalšího vitamínu. Pěstitelé zjistili, že když vystaví houby na několik minut ultrafialovému světlu, z ergosterolu, který se

## Houby jsou chutnou potravinou, která má výživnou hodnotu a je prospěšná zdraví.

v nich vyskytuje, se vytvoří množství vitamínu D. Jedna porce bílých hub tak dokáže sto procentně pokrýt denní potřebu vitamínu D. Dnešnímu člověku se běžně vitamínu D nedostává, a to zvláště v zimních měsících. Tento vitamín je přidáván pouze k snídaním, cereáliím, do mléka a sójového či jiných nápojů.

## NAPOMÁHÁ ZDRAVÍ

Houby jsou již po celá tisíciletí váženy Číňany pro svoje zdravotní účinky. V nedávné době studovali japonští vědci účinky konzumace hub na imunitní systém, rakovinu, krevní tlak a hladinu cholesterolu.

Tato potravina je vynikajícím zdrojem draslíku, což je minerál, který pomáhá snižovat zvýšený krevní tlak i riziko mozkové mrtvice. Jedna porce hub poskytne asi



**EXISTUJE VÍCE NEŽ 14 TISÍC DRUHŮ HUB. ASI TŘI TISÍCE Z NICH JSOU JEDLÉ A U SEDMI SET BYLY POPSÁNY NĚJAKÉ ZDRAVOTNÍ ÚČINKY.**

20 až 30 procent denní potřebné dávky selenu, který tvoří součást systému antioxidantů, jež chrání buňky od škodlivých účinků volných radikálů. Vědci zjistili, že zdravotníci, kteří konzumovali dvojnásobek denní doporučené dávky selenu, snížili svoje riziko onemocnění rakovinou prostaty o 65 procent. V houbách se také nachází *ergothionein*, což je další přirozený antioxidant, a to v množství asi 3 až 4 miligramy na porci.

Nejběžnější houbou konzumovanou v USA jsou mladé bílé hříbky (*Agaricus bisporus*). Jim se podobají další dva druhy hříbků. Všechny tyto houby vykazují protirakovinné vlastnosti. U mladých bílých hříbků se nedávno prokázal vliv na snížení rizika rakoviny prsu a prostaty. Výtažek z těchto hříbků snižoval v závislosti na podávaném množství bujení buněk a velikost nádoru.

Mnohé obchody se zdravými potravinami dnes prodávají japonské houby, jako jsou např. *shitake*, *maitake* nebo *reishi*. *Shitake* se používají již celá staletí v Číně při léčbě nachlazení a chřipky. *Lentinan*, který se podařilo z *shitake* izolovat, pomáhá při boji proti infekcím a vykazuje protinádorovou aktivitu. Výtažek z houby *maitake* posiluje imunitní systém a aktivuje bílé krvinky a interleukiny, jež brání růtu nádorů prsu a jater, zatímco houba *reishi* také zlepšuje imunitní funkce a potlačuje růst vysoce invazivních nádorových buněk rakoviny prsu a prostaty.

## ZÁVĚR

Houby jsou chutnou potravinou, která má výživnou hodnotu a prospěšné zdravotní účinky. □

**Winston Craig je profesorem výživy na Andrews University v Berrien Springs v Michiganu.**

## Masáže pomáhají dětem v boji proti nemocem

„Náš výzkum svědčí o tom, že dotek je pro malé i větší děti stejně důležitý jako jídlo a spánek,“ říká dr. Tiffany Fieldová, ředitelka a zakladatelka Touch Research Institute ve Fort Lauderdale na Floridě.

Vědci z tohoto institutu zkoumali léčebné účinky masáží u dětí postižených různými zdravotními problémy. Rodiče dětí, které se účastnily studie, byli vyzváni k tomu, aby jemně masírovali svého potomka po dobu asi patnácti až dvaceti minut před ukládáním do postele, a to během období jednoho měsíce.

U dětí, které měly juvenilní cukrovku, se zlepšila reakce na podávaný inzulín a snížily hladiny krevního cukru. U dětí trpících astmatem zaznamenali vědci snížení hladiny stresových hormonů, které následovalo zlepšení funkce plic. U dětí postižených atopickou dermatitidou došlo ke snížení zarudnutí kůže a vytváření šupin. Pouze u třiceti procent dětí, které rodiče před spaním masírovali, se projevovale na konci třicetidenního období potíže s nespavostí – v porovnání se 70% těch, kterým rodiče před uložením do postele pouze četli.

## Negativní vnímání vlastního těla

Vědecký výzkum již prokázal, že ženy vnímají své vlastní tělo negativněji poté, co shlédnou obrázky modelek. Vědci nyní zjistili, že i muži jsou obdobně záporně ovlivňováni pohledem na ženské modelky.

Podle výsledků nedávné studie vykazovali ti muži, kteří čtou moderní časopisy pro pány a jsou tak vystaveni obrázkům idealizovaných žen, zvýšený výskyt pocitů nedostatečnosti a negativního vnímání vlastního těla.

Human Communication Research

## Rajčata na srdce

Plátek rajčete v sendviči může být dobrým opatřením v zájmu prevence infarktu, mrtvice anebo dokonce i rakoviny. Ona žlutavá látka, které obklopuje semínka rajčat, totiž brání „lepivosti“ krve – chrání před vytvářením nebezpečných krevních sraženin, které mají na svědomí srdeční infarkt či mrtvici.

Podle dr. Atima Dutta-Roye, vedoucího Rowett Research Institute ve skotském Aberdeenu, přináší pacientům ohroženým infarktem a mozkovou mrtvicí prospěch každodenní konzumace dvou až čtyř rajčat.

Bottom Line/Health Healing Library

## BIOPOTRAVINY? COUNTRY LIFE!

Melantrichova 15  
& Jungmannova 1, P-1

Bělohorská 80  
& Čs. armády 30, P-6

### Méně hovězích steaků může zachránit planetu

Člověk, který konzumuje tzv. tmavé maso (hovězí, vepřové atp.), nepoškozuje podle vědců pouze svoje zdraví – přispívá tak i ke zhoršování stavu životního prostředí na naší planetě.

Zemědělské aktivity přispívají asi k pětině celosvětových emisí skleníkových plynů a živočišná výroba přispívá zvláště velkým vlivem, vzhledem k velkým množství metanu produkovaného dobyt看em.

Podle článku Tony McMichaela z The Australian National University v Canbere a Johna Powlese z University of Cambridge zveřejněného v časopise *Lancet* je reálné snížit spotřebu masa na celém světě o deset procent. To by pomohlo v bitvě proti globálnímu oteplování; současně by se snížila zdravotní rizika spojená s konzumací tmavého masa, uvedli tito dva vědci.

Celosvětová spotřeba masa je v současné době 100 gramů na osobu a den, mezi populacemi konzumujícími hodně masa a málo masa však existují až řádově (i více než desetinásobně) rozdíly.

### Kuřáci ohrožují zdraví plodu i dětí

Výsledky průzkumu prováděného v roce 1996 ukázaly, že 24% Američanů kouří. Asi třetina až polovina kuřáků žila v domácnosti s dětmi a většina z nich (více než 70%) kouřila v některých či ve všech prostorách domácnosti. To znamená, že asi pětina všech dětí a dospívajících byla vystavena pasivnímu kouření.

Je známo, že děti vystavené pasivnímu kouření mají zvýšené riziko náhlého úmrtí, onemocnění dýchacích cest, astmatu a zánětů středního ucha. Ženy, které kouří během těhotenství, jsou vystaveny vyššímu riziku předčasného porodu, častěji se jim rodí děti s nízkou porodní váhou a častěji u nich dochází k úmrtí plodu.

Morbidity and Mortality Weekly  
Report 1997;46:1039-1043,  
1048-1050

## ZDRAVÉ TĚHOTENSTVÍ

Vyvíjející se plod ohrožují mnohé škodlivé látky z okolního prostředí, které mají tendenci nadržet se ve vyšších koncentracích v živočišných potravinách než v rostlinných potravinách.

Jakmile jsou jednou matkou spolknuty, škodliviny z okolního prostředí mohou poškodit genetický materiál, neboli DNA, v buňkách vyvíjejícího se dítěte, což způsobuje širokou škálu porodních defektů. Vědci vědí, že takové defekty tvoří většinu postižení u dětí na celém světě a jsou hlavní příčinou dětské úmrtnosti v rozvinutých zemích.

I když je několik způsobů, jakými mohou tyto toxické chemikálie vniknout do těla ženy, mezi ně patří např. plíce, pokožka a ústa, jídlo, které jíme, je zdaleka největším zdrojem chemické útoky na rozvíjející se zárodek. Hlavním nositelem takových toxických chemických látek je dietní tuk, zvláště tuk, který pochází z masa, mléčných výrobků, vajec a ryb.

Pasoucí se zvěř se živí rostlinami a jehle vodu, které jsou znečištěny průmyslovými jedy. Takové toxiny obvykle pocházejí ze znečištěných řek, z půdy, z deště anebo odpadu z farmy. Jakmile zvířata sežerou trávu a další kontaminované rostliny, tyto jedovaté látky se začnou akumulovat v jejich tukových buňkách – těch samých tukových buňkách, které později kon-

zumují lidé v podobě masa nebo mléčných výrobků.

K podobnému sledu událostí dochází u ryb, které plavou ve znečištěných jezerech, řekách či ve znečištěných oblastech oceánů. Ryby, které plavou v jedovatých vodách, polykají toxiny, které se akumulují v jejich tukových tkáních.

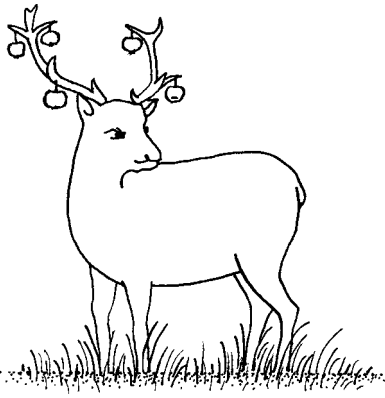
Nedávná studie zjistila, že děti školního věku v Michiganu, které byly vystaveny nízkým hladinám polychlorovaných bifenylů (PCB), zatímco se nacházely v děloze, měly průměrně o 6,2 bodů nižší IQ. Ženy, které za šest let snědly nejméně dvanáct kilogramů lososů nebo pstruhů z Michiganského jezera, měly děti se sníženou hladinou IQ a doprovodným postižením v oblasti celkové intelektuální kapacity, krátkodobé i dlouhodobé paměti a schopnosti soustředit se a udržet pozornost. Takové chemické látky poškozují nervový systém vyvíjejícího se dítěte.

PCB jsou v USA zakázány již od sedmdesátých let, ale jejich rezidua přetrvávají v životním prostředí a nalézají cestu do potravinových zdrojů. Tučné ryby jsou hlavním zdrojem vystavení člověka PCB. Dalšími významnými zdroji těchto vysoce toxických chemikálií jsou mléčné výrobky a maso.

### CHEMICKÉ OHROŽENÍ

Chemikálie ze životního prostředí mohou být zodpovědné za rozvojové abnormality v pohlavní charakteristice malých chlapců. Podle článku publikovaného ve vydání časopisu *Lancet* z května roku 1993: „Výskyt narušeného vývoje mužských pohlavních orgánů se v posledních 30 až 50 letech více než zdvojnásobil, přičemž množství spermií pokleslo na polovinu“.





**PASOUČÍ SE ZVĚŘ PIJE VODU A ŽIVÍ SE ROSTLINAMI, KTERÉ JSOU ZNEČIŠTĚNY PRŮMYSLOVÝMI JEDY. JEDOVATÉ LÁTKY SE ZAČNOU AKUMULOVAT V JEJICH TUKOVÝCH BUŇKÁCH.**

Jak objem semene, tak množství spermií poklesly, zatímco ve statistikách vidíme nárůst takových postižení, jako je rakovina varlat, poškození dělohy a nesestoupení varlat do šourku (kryptochidismus).

Vědci se domnívají, že v pozadí takových abnormalit jsou látky typu estroge-  
nu, které se nalézají v našem životním prostředí. Tento svůj názor opírají o fakt, že podobné abnormality byly pozorovány u synů narozených ženám, kterým byly během těhotenství podávány složky estroge-  
nu DES. Existují vydatné zdroje estroge-  
nů ze životního prostředí, včetně krav, které i nadále dávají mléko, i když jsou březí. Jejich březost má za následek vysoké hladiny estroge-  
nu (estrone sulfate), které jsou vylučovány do jejich mléka.

DES a další syntetické estroge-  
ny byly navíc široce užívány průmyslem výroby hovězího dobytka za účelem napomáhání přírůstků na váze, a to po dobu více než třiceti let. Během prvních dvaceti let jejich užívání nebyla rozpoznána rizika, která pro člověka představují. Mnohé chemické látky typu estroge-  
nu, jako dioxiny, se nalézají v životním prostředí, kde si nalézají svoji cestu k člověku prostřednictvím potravinového řetězce.

### **ŠKODLIVÁ ADITIVA V POTRAVINÁCH**

Látky, které bývají za nějakým účelem vkládány do potravin, rovněž představují významné riziko pro ještě nenarozené dítě. Nejběžnější forma rakoviny mozku u malých dětí, známá jako astrocytoma, bývá dávána do spojitosti s matčinou spotřebou uzeného masa obsahujícího nitrosamine. Rakovina mozku má na svědomí asi jednu z pěti rakovin u dětí. Výzkum odhalil, že konzumace zeleniny, ovoce a ovocných šťáv chrání před rozvojem rakoviny mozku.

## **ALKOHOL**

Spotřeba alkoholu během těhotenství zvyšuje, jak se ukazuje, riziko spontánního porodu, zpoždění růstu, nízké porodní váhy, vrozených vad, emocionálních, mentálních vad, poruch chování a úmrtí.

Fetální alkoholový syndrom je zvláštním postižením, ke kterému dochází u dětí matek alkoholiček; toto postižení brání normálnímu rozvoji a vývinu a je charakterizováno defekty, jako je hladký horní ret, nenormální vývin kloubů a poruchy srdce. Jedna studie těhotných žen, které byly těžkými alkoholičkami, zjistila, že jedna třetina jejich dětí trpěla tímto syndromem a u další třetiny byly jeho projevy mírnější. Pouze třetinu dětí bylo možno označit za normální.

I při mírném pití – jeden až tři alkoholické nápoje denně v průběhu prvního trimestru – lze zaznamenat některé abnormality. Účinky nárazového pití nejsou známy.

Těhotné ženy, které pijí alkoholické nápoje, můžete potkat daleko častěji, než si myslíte. Jedna studie hlásila, že 38 procent všech žen konzumuje během těhotenství alkoholické nápoje.

## **KOFEIN**

Studie na *Johns Hopkins University* zjistila, že ženy, které konzumovaly denně více než 300 mg kofeinu (více než tři šálky běžné kávy nebo osm limonád s obsahem kofeinu), si tím snižovaly pravděpodobnost, že otěhotní o 26 procent. V průměru platí, že pár má šanci na otěhotnění ve výši asi 20 procent každý měsíc; při spotřebě kávy u ženy se tato naděje snižuje na 15 procent.

Přijem kofeinu před těhotenstvím a v jeho průběhu dvakrát zvyšuje riziko spontánního porodu; tyto poznatky potvrzují i studie na zvířatech. Riziko je vyšší, je-li kofein konzumován během těhotenství, spíše než před ním. V současné době není mnoho výzkumu, který by dával do souvislosti spotřebu kofeinu s vrozenými vývojovými vadami, existuje však určitá souvislost se zpožděním vývinu plodu v děloze.

## **CIGARETY**

Vědci zjistili, že kuřačky mají o 15 až 20 procent nižší pravděpodobnost, že přijdou do jiného stavu, a to nezávisle na tom, jak mnoho kofeinu vypily. Jiná studie na čtyřech tisících párů, která porovnávala kuřáky s nekuřáky, zjistila, že průměrná doba, kterou trvalo u nekuřáků, než došlo k početí, byla 2,6 měsíců. Ti, kteří kouřili více než deset cigaret denně, potřebovali k početí čtyři měsíce.

Účinky kouření cigaret lze sledovat v každém trimestru těhotenství, od zvýšeného rizika spontánních potratů v prvním trimestru ke zvýšenému výskytu předčasných porodů a sníženým porodním vahám

v posledním trimestru. Nikotin způsobuje stažení krevních cév vedoucích do dělohy a možná i pupeční šňůry, kromě toho vzniká při kouření kysličník uhelnatý. Tyto účinky se kombinují a mají za následek zpožděný vývin plodu.

V průběhu dějin, a dokonce i dnes, se rodily děti ženám, které jedly stravu založenou na řadě škrobovitých zelenin, bez jakýchkoliv mléčných výrobků a s minimem masa. Bohaté potraviny, včetně tmavého masa, drůbeže, ryb a rafinovaných produktů, se vždy jedly pouze jako doplněk anebo byly omezeny na zvláštní příležitosti. Výše zmíněná strava dodává jak dítěti, tak matce, hojnost živin, což je základnou pro dobré zdraví.

Těhotenství je normální stav, není to stav chorobný. Tělo těhotné ženy prochází řadou přirozených přizpůsobení, tak aby bylo schopno zajistit výživu a růst



**ŽENY, KTERÉ KONZUMOVALY DENNĚ VÍCE NEŽ 300MG KOFEINU (VÍCE NEŽ TŘI ŠÁLKY BĚŽNÉ KÁVY NEBO OSM LIMONÁD S OBSAHEM KOFEINU), SI TÍM SNIŽOVALY PRAVDĚPODOBNOST, ŽE OTĚHOTNÍ, O 26 PROCENT.**

a vývin plodu a současně připravilo matku na kojení.

Při stravě založené na škrobech se dostává tělu daleko větší množství uhlohydrátů, vitaminů, minerálů, fytolektinů a vlákniny. Získáte také hojnost rostlinných bílkovin, současně pouze malá množství tuku a žádný cholesterol.

Váš přírůstek na váze bude optimální, nebudete mít nadváhu ani se nestanete obézní, a tento přírůstek po porodu rychle ztratíte. Během těhotenství se budete cítit dobře, nebudete strádat širokou škálou chronických problémů, včetně vysokého krevního tlaku, cukrovky, únavy a zácpy. □

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

# VE VÁLCE SE SEBOU

Často podvědomé psychologické odmítnutí vlastní mužnosti či ženskosti může snadno vést k hormonálním poruchám, které negativně ovlivňují muže i ženy a dlouhodobě působí na jejich tělesné i duševní zdraví.

Největší stres, který může muž zakusit, je stres vyvolaný jeho odmítnutím nebo neschopností nést svoji odpovědnost, postavit se tváří tvář svým povinnostem, získat si svoji ženu a postarat se o své děti. Tento stres je zdrojem mužské deprese. Pocit, že „není mužem“, vede muže k tomu, že se začíná nenávidět a pokouší sám sebe zničit. Naše společnost samozřejmě nabízí k sebezničení velké množství nástrojů a všechny jsou snadno nadosah – např. přepracování, alkohol, tabák a další drogy, sexuální promiskuita, abychom vyjmenovali aspoň některé.

A pak jednoho dne takový muž, slabý a na pokraji zhroutení, konečně navštíví lékaře nebo někoho jiného, kdo mu řekne, že „příliš mnoho pracuje“ (anebo pije, kouří či stará se), zatímco ve skutečnosti problém spočívá v tom, že není dostatečně mužem.

Potlačil své mužské vědomí – a ví to. Souhlasil s převrácením rolí, které mu umožnilo vydat se cestou sobectví. Jeho žena pro něj dělá úplně všechno a on k tomu neřekne ani slovo. Bere, když by měl dávat. Nechal se svést, když se měl naopak on sám o svoji budoucí ženu ucházet, získat si ji a nezvratně se jí zavázat.

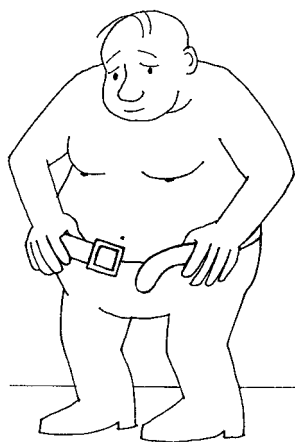
Není možné, aby si muž udržel jak tělesné, tak duševní zdraví, když žije mimo dosah svého vlastního svědomí, které mu – a to i přes veškerou snahu tyto myšlenky potlačit – každý den i každou noc opakuje, že ve svém životě selhal. Deprese – a celá řada průvodních tělesných a duševních obtíží, které ji provázejí (vředy, nespavost, bolesti hlavy, bušení srdce, bolesti na hrudníku, myšlenky na sebevraždu) – se tak stávají útočištěm pro ty, kteří vědomě utíkají před odpovědností, již se měli a byli schopni chopit.

Odmítnutí převzít odpovědnost zabraňuje normální tvorbě mužských hormonů androgenů a jeho následkem je zženštilost. Tyto hormony se vytvářejí ve varlatech, ale při běžném stresu, jaký přináší život muže, také ve žlázách nadledvinek. Jinými slovy, čím více muž

bojuje skutečné a hodnotné mužné boje, tím mužnějším se stává.

U ženy však agresivita, přepracování, snaha mít vše pod kontrolou, nadměrné tělesné zatížení a přehřšle problémů, které je třeba řešit, a to po dlouhá časová údobí, vyvolávají nadměrnou produkci androgenů v nadledvinkách. Tím žena ztrácí svoji krásu i zdraví.

Přepadá jí akné, na tváři jí rostou chloupky, vypadávají jí vlasy, její hlas hrubne, dostávají se menstruační problémy, jako je premenstruační syndrom, raná menopauza, trápí ji osteoporóza atd. A navíc je žena vystavena účinkům mužských zlovyků (jako je alkohol, tabák, drogy a sexuální promiskuita), které obvykle přejímá, aby se vyrovnala se stresem.



**NENÍ MOŽNÉ, ABY SI MUŽ UDRŽEL JAK TĚLESNÉ, TAK DUŠEVNÍ ZDRAVÍ, KDYŽ ŽIJE MIMO DOSAH SVÉHO VLASTNÍHO SVĚDOMÍ. DEPRESE SE TAK STÁVAJÍ ÚTOČIŠTĚM PRO TY, KTERÍ UTÍKAJÍ PŘED ODPOVĚDNOSTÍ, JÍŽ SE MĚLI CHOPIT.**

Po krátkém období euforie spojené s pocitem moci je žena, která pohrdla svým ženstvím a podmanila si svého muže, zaplavena strašlivým pocitem samoty, nejistoty a zranitelnosti, a to ve chvíli, kdy zaznamená první vrásky okolo očí, první šedivý vlas, první známky menopauzy. Bolest, výčitky a pocit selhání vedou k depresím.

Menopauza pak není ničím jiným než dlouhým obdobím agónie, během níž oplakává – často potají – mládí, krásu a energii, které obětovala nemilosrdným požadavkům kariéry (anebo jiné aktivity) a které jsou nyní pryč. A je tomu tak, i když dosáhla ve své kariéře na absolutní vrchol. Jak říkají samotné ženy: „Pro ženu není sláva ničím jiným než září jejího štěstí, které sálá na vlastní pohřební hranici.“ □

**Z knihy Daniele Starenkyj „Touha ženy“. Vydala SPZ a Maranatha.**

# KREMACE BEZ OBŘADU

*Některé věci začínají nenápadně. Bezprostředním podnětem k sepsání tohoto článku byl článek socioložky a ředitelky Gender Studies Lindy Sokačové Europoslankyně se snad nemůže stát matkou?!, uveřejněný v Lidových novinách dne 2. července 2009.*

Linda Sokačová reaguje na výtky adresované čerstvě zvolené europoslankyni za ODS JUDr. Andree Češkové, která ve své volební kampani nezminila, že je v pokročilém stupni těhotenství.

Samozřejmě nás nepřekvapí názor Lindy Sokačové, že lze skloubit péči o malé dítě s prací v Evropském parlamentu.

Ano, jistě nějak lze. Linda Sokačová upozorňuje, že „kvalitní péči o děti je možné zajistit různými způsoby“. Ve svém článku mimo jiné uvádí, že „existují různé formy flexibilní práce, zařízení a služeb péče o děti a vzdělávacích aktivit“. I v tom má nepochybně pravdu. Existují paní na hlídání, ale i internátní školy. Kdysi u nás existovaly i týdenní jesle. Možná zase budou zavedeny. Je také možné svěřit dítě do péče prarodičů. Možností různých řešení je bezpočet.

Je-li něco možné, neznamená to ale automaticky, že je to také správné. A já si myslím, že řešení Andree Češkové správné není. Jsem přesvědčen, že nejvíce to odskáče její dosud nenarozené dítě.

Nejde mi vůbec o to, zavádět nějaká legislativní opatření, která by maminky nutila, aby se věnovala svým batolatům. Takové věci se legislativou řešit nedají. Jsem ovšem přesvědčen, že naše společnost se vydala falešnou cestou, která nakonec nevede k cíli.

Jde o celkový přístup k životu. Postmoderní člověk zcela ztratil perspektivu věčnosti. Ví, že pokud vše dobře dopadne, má zde na zemi vyměřeno nějakých sedmdesát, osmdesát, devadesát, ba snad i sto let. O stáří raději moc nepřemýšlí, natož o smrti. Zvláště v Česku se lidé smrti děsí natolik, že o ní nechtějí ani uvažovat, ba ani slyšet. Přizpůsobují tomu svůj život – své rodiče nechávají vesměs umírat v nemocnici nebo v „eldéenkách“, v lepším případě v hospicích, a v posledních letech se pokud možno vyhýbají i jakémukoli pohřebnímu obřadu. Je to poměrně rychlý vývoj. V osmdesátých letech jsem byl vikářem evangelické církve a konal jsem zhruba deset až patnáct pohřebních

rozloučení ročně. Strašnické krematorium „jelo“ na plné obrátky v malé i velké obřadní síni. Kremace bez obřadu byla naprostou výjimkou.

V devadesátých letech jsem přestal být vikářem evangelické církve. Jako pastor Křesťanských společenství jsem chodil do krematorií a na pohřby mnohem méně; od roku 2004 již nejsem „duchovním“. Nedávno jsem byl požádán, abych se v krematoriu rozloučil se starým přítelem. Byl jsem v šoku, když jsem zjistil, že toho dne se jednalo o jediné rozloučení ve velké obřadní síni. V malé několik obřadů bylo; kremace bez obřadu ale vysoce převažovaly.

Čím to je? Lidé, kteří nemají perspektivu věčnosti, se brání jakémukoli setkání se smrtí. Snaží se vyhnout všemu, co by smrt nějak připomínalo. Jelikož nevědí o věčnosti, musí se pokusit všechno stačit během svého krátkého života. A tak mnozí zkoušejí vše, a často téměř všechno najednou: mimo jiné mateřství i zaměstnání. Lidé mají strach, aby jim něco neuniklo. A já se obávám, že jim pak uniká vlastně vše.

Kdosi prohlásil, že má-li vyrůst emocionálně vyrovnaný

sebe přesvědčit – nebo se nechat přesvědčit někým jiným – že vašemu dítěti vlastně nic neschází, ale, jak říká český klasik, to je asi tak vše, co s tím můžete udělat.

V naší společnosti už rozklad rodiny pokročil natolik, že úplná a funkční rodina je naprostou výjimkou. Několik takových rodin znám, ale je jich opravdu málo. To znamená, že většina z nás vyrůstala s různými většími či menšími deficity. Dalším důsledkem je, že většina mladých lidí, kteří dnes miní vážně založení rodiny (a takových mladých lidí není nikterak mnoho), vyrůstá bez funkčních vzorů. I když nakrásně chtějí založit pevné manželství a stabilní rodinu, zdaleka ne vždy vědí, jak na to.

Celá řada lidí – ne-li většina – nakonec vzdá jakékoli úsilí o zbudování svého manželství a smíří se s rozpadem své rodiny. Jsou obklopeni ideologií, která hlásá, že heterosexuální rodina je vlastně jen jedním z možných způsobů, jak prožít svůj život, a možná zdaleka ne ten nejlepší. Nabízí se různé homosexuální svazky nebo možnost prožít svůj život jako „svobodná matka“; možná, že ještě před zánikem této společnosti se otevřou i další kreativní možnosti, jako třeba ja-

## TRADIČNÍ MODEL

*Dějiny nás učí, že římské impérium se rozpadlo kvůli své vlastní špatné morálce. Úsilí císařů, jako byl Augustus, který zakázal rozvod a podporoval rodinu se třemi dětmi, selhalo; římská společnost byla skrzskrz zkorumpovaná.*

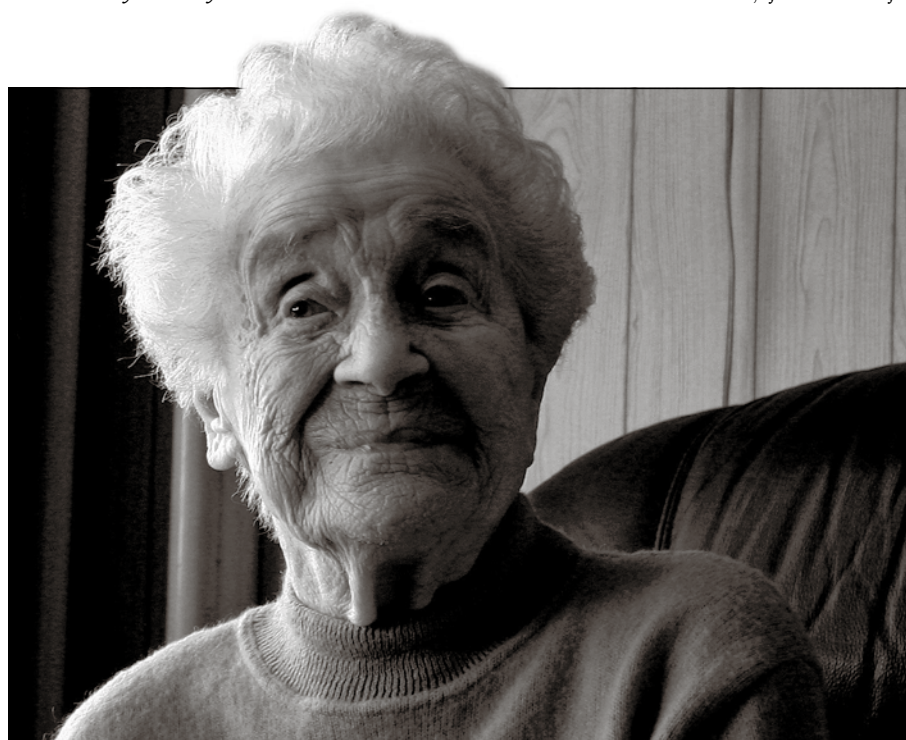
Triumfem křesťanství se stala záchrana rodiny prostřednictvím rodinných principů, které byly v naprostém protikladu vůči římským zvykům. Tyto principy daly v praxi vzniknout křesťanské rodině, která je dnes známá i jako tradiční model rodiny.

Hluboká originalita křesťanské rodiny však neleží ani tak v její struktuře – odpovědný muž, spolupracující žena, poslouchající děti – ale v jejím uznání, že láska je opravdovým darem od Boha a ten ji ochotně poskytne každému, kdo o ni požádá. Proto se křesťané modlí k Bohu Otci ve jménu Ježíše Krista, jeho Syna a Spasitele, o dar Ducha svatého, Utěšitele, který vkládá Boží lásku do lidského srdce.

Poté, a pouze poté je srdce schopné milovat nejenom Boha, ale i druhé, a – zázrak nad zázraky – je schopné milovat i nepřítel, ať už nese tvář nevěrného či násilnického manželského partnera, vzpurného nebo chybného dítěte, netečného nebo neodpovědného rodiče, hluchého či pochybného souseda.

Taková láska zahání strach. Je plná shovívavosti a přikrývá chyby. Odpouští a věří ve smíření. Taková láska – božská láska v lidském srdci – zajišťuje vyrovnanost a štěstí křesťanské rodiny, ať už musí překonávat jakkoliv velký stres a utrpení, podobně jako všechny rodiny na této zemi po pádu člověka. □

**Z knihy D. Starenkyj „Touha ženy“. Vydala SPZ a Maranatha.**



**POSTMODERNÍ ČLOVĚK ZCELA ZTRATIL PERSPEKTIVU VĚČNOSTI. VÍ, ŽE POKUD VŠE DOBRĚ DOPADNE, MÁ ZDE NA ZEMI VYMĚŘENO NĚJAKÝCH SEDMDESÁT, OSMDESÁT, DEVADESÁT, BA SNAD I STO LET. O STÁŘÍ RADEŽI MOC NEPŘEMÝSLÍ, NATOŽ O SMRTI. ZVLÁŠTĚ V ČESKU SE LIDÉ SMRTI DĚSÍ NATOLIK, ŽE O NÍ NECHTĚJÍ ANI UVAŽOVAT, BA ANI SLYŠET.**

mladý člověk, je k tomu potřeba zhruba osmnáctileté trpělivé, láskyplné péče obou rodičů. Ve všech ostatních případech dítě vyrůstá s určitým deficitem. Můžete tento deficit všelijak bagatelizovat, můžete sami

kési skupinové manželství několika mužů či žen, bigamie, biandrie a s postupným prosazováním „práv zvířat“ snad i soužití člověka s pejskem. □

**Dan Drápal**



## Fascinující poznatky o vláknině

Vezměte si dva lidi stejného věku a stejné výšky – jeden má normální váhu, druhý nadváhu. V čem spočívá rozdíl? Vědci z University of Texas v Austinu studovali stovku lidí, polovina z nich měla nadváhu, druhá polovina ne. U obou táborů zaznamenali v podstatě podobný jídelníček, a to i co se týkalo spotřeby cukru, mléčných výrobků a chleba.

Rozdíl spočíval v tom, že lidé s normální tělesnou hmotností měli (oproti skupině s nadváhou) asi o 33 procent vyšší příjem vlákniny a o 43 procent vyšší příjem komplexních uhlohydrátů (sacharidů).

Podle autorů studie, která byla publikována v *Journal of the American Dietetics Association*, platí, že pokud se nám nedostane doporučeného množství vlákniny – což je 25 až 30 gramů denně pro zdravého dospělého člověka – přicházíme o následující prospěšné účinky:

Vláknina přispívá ke snížení hladiny cholesterolu a normalizaci krevního cukru a inzulínu.

Vláknina napomáhá normální činnosti střev, chrání před zácpou, divertikulitidou i divertikulózou.

Strava bohatá na vlákninu je spojena s nižším rizikem rakoviny tlustého střeva.

Potraviny obsahující hodně vlákniny mívají málo kalorií a nízký obsah tuku; jsou přitom dostatečně objemné, aby poskytli pocit nasycení.

Potraviny, které obsahují nejuvíce vlákniny – zelenina, ovoce, obiloviny a ořechy – jsou současně také zdrojem nejceňnějších živin.

Healthy Years

## Nízký cholesterol, dlouhý život

Nízké hladiny cholesterolu ve středním věku vedou k nižší úmrtnosti, a to i ve značně pokročilém věku – takové jsou výsledky studie zveřejněné v *Journal of the American College of Cardiology*.

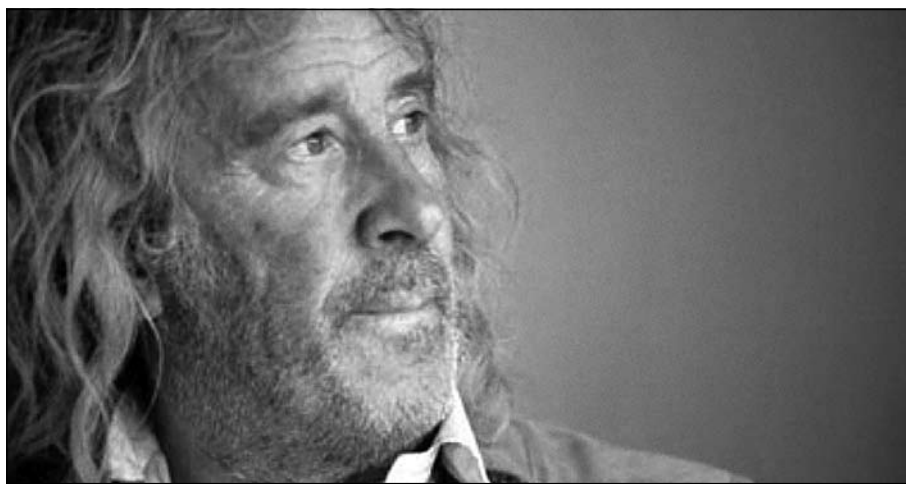
V šedesátých letech změřili finští vědci hladinu cholesterolu u více než 3 000 mužů ve věku od 30 do 45 let. Do 39 let poté se ukázalo, že muži, kteří měli na začátku studie nejnižší hladiny cholesterolu (méně než 5 mmol/L), se těšili snížení celkové úmrtnosti o 25 procent. Analýza, které se zúčastnilo něco přes polovinu mužů, navíc ukázala, že nízké hladiny cholesterolu byly spojeny s celkově lepším zdravotním stavem a vyšší kvalitou života.

Health After 50

# ARCHITEKT ODPADU

*Dům z plechovek od piva nebo pneumatik, který má vlastní vytápění, zásobení vodou a dokonce i možnost pěstovat své vlastní plodiny.*

Tento dům nepotřebuje k výstavbě žádnou drahou technologii, ale pouze pořádnou zásobu recyklačního materiálu. Navíc má vlastní energetický pohon. Nevěříte? Pak si nenechte ujít snímek „Architekt odpadu“, který vás přesvědčí o tom, že to vše je skutečné. Hlavní postavou dokumentu je Michael Reynolds, průkopník odpadové architektury a tvůrce „zemědomu“.



Slavy samotného Micheala Reynoldse: „Pokud máte vlastní elektřinu, teplo a vodu, znamená to, že si tvoříte svou vlastní politiku. A právě to se některým nelíbí.“

Dům z pivních plechovek byl prvním úderným zářezem v Reynoldsově kariéře. Právě tento kousek, patřící mezi jeho nejstarší experimenty, naštal Národní asociaci zedníků natolik, že ho donutili stavbu přerušit. Mike se tím ale nenechal odradit a dále rozvíjel koncept „zemědomu“. Domu, který je mimo systém všech rozvodných sítí, je poháněn sluneční energií, postavený například z pneumatik, recykluje dešťovou a odpadní vodu a náklady na jeho chod jsou téměř nulové.

Jako útočiště a místo pro realizaci prvních experimentů si Reynolds vybral kus pouště nedaleko městečka Taos v Novém Mexiku. Líbily se mu zdejší mírné stavební zákony. A také úředníci, kteří byli myslence „zemědomu“ nakloněni a udělili architektovi zvláštní povolení porušovat státní stavební nařízení, čímž mu umožnili používat nekonvenční stavební materiály, jako již zmiňované plechovky od piva, ze kterých

postavil několik neuvěřitelně originálních domů. Některé stavby vypadají jako středověké hrady, jiné jako pyramidy, spoustu z nich pohánějí obrovské větrné turbíny.

V průběhu následujících dvaceti pěti let vytvořili architekt a jeho tým energeticky nezávislou komunitu – zkušební oblast autonomního života. Brzy začali „zemědomy“ stavět na zakázku pro klienty po celém světě, včetně herce Dennise Weavera, který si objednal dům za milion dolarů vysoko v horách Colorada.

## BOJ O NOVÉ ZÁKONY

Ve chvíli, kdy začal koncept „zemědomu“ slavit jasné úspěchy, postihly komunitu v Taosu vážné problémy. Výměna křesel v místním plánovacím výboru bohužel znamenala, že se na rozhodovací místa dostali úředníci, kteří konceptu „zemědomu“ na-

klonění nebyli. Plánovací a stavební předpisy nařizovaly, aby byl každý dům napojen na centrální rozvodnou síť – Reynolds a jeho „zemědomy“ tak porušovali veškeré myslitelné stavební zákony. Důsledkem bylo, že se úředníci rozhodli Reynoldsovu komunitu uzavřít, a dokonce mu odebrali licenci architekta i podnikatele.

Reynolds pochopil, že pokud chce, aby jeho domy měly nějakou budoucnost – a otevřely možnost zásadních společenských změn – musí na chvíli opustit stavbu, uvázat kravatu a jít přepsat zákony. A proč s tím nezačít právě v Novém Mexiku – ve státě, kde vědci porušili každý myslitelný zákon a ustanovení, když v něm poprvé vyzkoušeli atomovou bombu?

Chcete vědět, zda se architektovi podaří revoluční průlom v oblasti stavebních zákonů? Jděte do kina. Z celkových 350 hodin natočeného materiálu se tvůrcům nakonec podařilo sestříhat nesmírně živý a zajímavý portrét výjimečného muže jeho splněného životního snu. □

Lenka Boráková, Greenpeace

# PERFEKTNÍ RÁMEC

*To, jak člověk věci vnímá, do značné míry určuje jeho pohled na realitu. Pokud je například pro vás jezero studeným, chladným místem, kde hrozí rybí kousnutí a riziko utonutí, budete se bát vody.*

Pokud ale považujete jezera za místa oplývajícími přírodními krásami, u kterých si můžete skvěle odpočinout, pak budete první, kdo do jezerní vody skočí.

Není překvapivé, že ten samý princip platí i v tom, jak zakoušíme vlastní život. To, jak vnímáme něco, co se v minulosti přihodilo, určuje náš současný postoj.

Představte si, že si vybíráte rám pro svůj oblíbený obraz. Při výběru perfektního rámu berete v úvahu jeho barvu i velikost. Čím menší bude rám, tím více se vaše oko soustředí pouze na jediný aspekt obrazu. Čím větší rám, tím více postihne váš zrak z celé scény.

Svůj příběh si vytváříte tím, jak rámuje události svého života. Malý rám může zdůraznit problém, nebudete totiž schopni vidět nic jiného než jej. Větší rám vám umožní vnímat větší část obrazu. Jak řekl Karl Jung: „Všechno záleží na tom, jak se na věci díváme, nikoliv na věcech samotných.“

Většina našich „velkých“ problémů nás zahlcuje, protože jsme si pro ně vybrali velmi malý rám. Zúžili jsme svůj pohled tak, že zahrnuje pouze zraňující a negativní elementy. Pokud událost vložíme do většího rámce, umožní nám to vidět nejenom to špatné, k čemu došlo, ale i to dobré.

Mějte na paměti, že lidé jsou směsí dobrého a špatného – to, na co se soustředíte,



určuje, co uvidíte. Z tohoto důvodu může být pro někoho nejlepším přítelem člověk, kterého vy nemůžete ani vystát. Všechno záleží na tom, do jakého rámce to kladete, a na skutečnosti, na které se soustředíte.

Často si pamatujeme věci zkreseně, bez toho, že bychom si to uvědomovali. Zde je několik běžných důvodů, proč klademe události do negativního rámce: Někdo nesplnil očekávání, která jsme do něj kladli. Rozhodli jsme se, že si budeme pamatovat jenom určitá fakta – a zapomeneme jiná. Negativní pocity mají větší emocionální vliv než pocity pozitivní. Zveličujeme roli, kterou daná osoba hrála v našem životě.

Zamyslete se nad člověkem, který vás zranil. Jak jste si zarámovali tento příběh? Kdybyste zvětšili jeho rámec, jaký aspekt toho, co se stalo, by vám umožnil vidět situaci přesněji a stala by se tak pro vás méně zraňující? Změna rámce nemění fakta, mění ale to, co tato fakta pro vás znamenají. Jaké příběhy z minulosti je potřeba, abyste vsadili do nového rámce? □

**Dr. Dick Tibbits, převzato z časopisu Vibrant Life, May/June 2009**

## VĚDĚLI JSTE ŽE...

*Člověk má za noc osm až deset snů, přestože asi 8% žen a 15% mužů tvrdí, že sny nemívají? Avšak nejméně 42% žen a 25% mužů si po probuzení vzpomene alespoň na jeden sen.*

Lenochod prospí až dvacet hodin denně ve větvích stromů. Tučňák spí jen několik minut denně.

Některá zvířata – jako kuň nebo slon – spí vestoje.

Leonardo da Vinci prý spal po 4 hodinách vždy na 15 minut.

Japonka Kamato Hongoová, která byla považována za nejstaršího člověka na světě a zemřela v roce 2003 ve věku 116 let, byla pozoruhodná i tím, že spala jen jednou za dva dny.

V průběhu let se průměrná délka spánku ve vyspělých zemích zkrátila z devíti hodin na počátku dvacátého století na současných 7,5 hodiny. Největší vliv na spánkové zvyklosti mělo rozšíření elektrifikace a tedy i umělého osvětlení.

U nedonošených dětí lze pozorovat spánkovou aktivitu měřenou speciálními přístroji až zhruba ve třicátém týdnu po početí.

V odborné literatuře se uvádí, že sedmnáctiletý americký student Randy Gardner v roce 1965 vydržel jedenáct dnů za sebou nespát. Tento experiment byl nakonec z rozhodnutí lékařů přerušen, protože hrozilo naprosté vyčerpání organismu. Podle Guinnessovy knihy rekordů vydržela nejdéle nespát Angličanka Maureen Westonová – 449 hodin, tedy 18 dní a 17 hodin. Prý se tak stalo v roce 1977. U laboratorních zvířat je potvrzeno, že nepřerušené odpírání spánku vede ke smrti.

Přechod na zimní čas obvykle tolerujeme lépe, protože naše biologické hodiny mají u většiny z nás tendenci se zpožďovat – denní rytmus netrvá přesně 24 hodin, ale je o něco delší. Při přechodu na letní čas musíme vstávat dříve a adaptace trvá déle. □

**Více na [www.dobry-spanek.cz](http://www.dobry-spanek.cz)  
Zdroj: Focus Agency**



## Malá ztráta, velký prospěch

Pokud se domníváte, že musíte zhubnout řadu kilogramů, abyste byli zdravější, zamyslete se nad následujícím poznatkem. Mírná, ale stálá ztráta nadváhy – ve výši pěti až deseti procent tělesné hmotnosti – může přinést podstatné snížení rizika řady onemocnění (anebo přispět ke zlepšení stavu, pokud se onemocnění již projeví).

U někoho, kdo váží 90 kilogramů, tedy může již zhubnutí o 5 až 9 kilogramů pomoci snížit:

Potřebu užívání léků na vysoký krevní tlak (v mnoha případech je léky dokonce možno zcela vysadit).

Rezistenci na krevní cukr, inzulin a triglyceridy – což jsou všechno faktory, které hrají roli při rozvoji cukrovky II. typu.

Riziko infarktu nebo mrtvice.

Výskyt poruch dýchání ve spánku (je spojeno s tzv. spánkovou apnoe).

Mayo Clinic Health Solutions Special Report

## Hněv a dech

Obdobníci již dlouhá léta vědí, že lidé, kteří se často rozčilují, mívají problémy se srdcem. Výsledky studie z nedávné doby ukázaly, že když je člověk nepřátelský a často se rozčiluje, má to vliv i na kvalitu jeho dýchání.

Ve studii na 670 mužích ve věku od 45 do 86 let vykazovali ti z nich, kteří výrazněji projevovali na počátku studie nepřátelské postoje (měřeno standardními testy), horší výsledky ve funkčních testech plic, kterými procházeli v následujících osmi letech. Vědci zjistili, že čím vyšší hladina nepřátelství, tím horší byly výsledky testů funkce plic na počátku studie – a tím rychlejší bylo následné zhoršování stavu.

Pocity hněvu obvykle pramení ze stresu; je tedy důležité nalézání cest, jak se vypořádat se stresem. Mezi prokazatelně úspěšné metody snižování hladiny stresu patří pravidelná pohybová aktivita, hluboké dýchání, rozjímání a modlitba.

Men's Health Advisor

## Prevence nemocí srdce a cév

Osmdesát procent předčasných úmrtí v důsledku kardiovaskulárních onemocnění a mozkové mrtvice lze předejít třemi opatřeními – zdravou stravou, nekouřením a dostatkem pohybu.

Světová zdravotnická organizace (WHO)

# VÝROBCI JEDŮ

Žáby jsou nejpočetnější skupinou obojživelníků. Je jich známo 2 400 druhů. Jsou rozšířeny po celém světě s výjimkou pouští a polárních oblastí.

Pro svou vlastní ochranu mají téměř všichni obojživelníci ve své kůži žlázy, vylučující speciální jedy. Jednotlivé druhy se liší silou produkovaného jedu.

I naše ropucha obecná může, je-li vyprovokována, vyloučit značně dráždivý výměšek ze žláz, které ústí za ušima. Jsou známe případy, kdy pes po pokusu zakousnout ropuchu začne náhle zvracet a otírat si oči. Dokonce i člověk, který s ní hrubě zachází, dostane často vyrážky a je mu špatně od žaludku. Mnoho silně jedovatých obojživelníků (ač ne všechny druhy) upozorňuje na svou nechutnost varovným zbarvením kůže. Známým příkladem je černá a žlutá kresba mloka skvrnitého, která varuje nepřátele: Nejsm k jídlu, jsem jedovatý.

Mloka je možno klidně vzít do ruky. Když s ním zacházíme mírně, není vůbec nebezpečný, ale jde-li mu o život, vyloučí prudký jed salamandrin, kterým může usmrtit drobného savce, např. lasičku. Je to v podstatě jediná ochrana tohoto jinak bezbranného živočicha.

Nejedovatější ze všech obojživelníků je určitý druh žab, které žijí pouze v tropických pralesích Střední a Jižní Ameriky. Žába byla poprvé objevena v r. 1973 v pralesích Kolumbie. Pro mimořádnou jedovatost svých kožních sekretů dostala druhový přívlastek „strašná“. V těle má průměrně jen 1,9 mg jedu, ale toto množství by bylo schopno smrtelně otrávit 20 000 lidí. Účinné složky tohoto jedu patří k nejsilnějším, jaké v přírodě vůbec známe. I nepatrná stopa jedu na kůži vyvolává ostré palčivou bolest.

Jedovatého účinku využívali celá staletí místní Indiáni, kteří otírali hroty svých

šípů o hřbet těchto žab a tím si vyráběli otrávené šípky. Ty pak vystřelovali z luků nebo vyfukovali z foukaček na velkou zvěř. Používali je dokonce už v 16. století v boji proti španělským dobyvatelům. Jed je tak silný, že zasažený člověk odklopýtá nanevyš, několik set metrů, než padne mrtev.

Lidé ve snaze využít tohoto jedu jako chemické otravné látky pro zbraně hromadného ničení vynaložili značné náklady na zjištění jeho chemické struktury a na jeho umělou syntézu. Jed pojmenovali batrachotoxin a zjistili, že je to prudce jedovatý steroidní alkaloid, který přímo ovlivňuje činnost srdce. Většina lidí na tomto světě je jistě ráda, že se jej chemikům dodnes nepodařilo vyrobit.

Jak však probíhal vývoj výroby tohoto jedu v organismu živočicha? Samovolně, neřízeně, bez znalosti chemie? Je to možné? Anebo tím vybavil Tvůrce naprosto bezbranné živočichy, kteří by jinak nebyli schopni přežít? Živočich, který se žáby zmocní, ji zase rychle pustí pro odpornou chuť a podráždění ústní sliznice. Nápadné, výstražné zbarvení této žáby si šelma zapamatuje a je málo pravděpodobné, že by se „napálila“ podruhé.

## ŽABÍ OČI

Dalším nesmírně zajímavým orgánem jsou žabí oči. Zpočátku byl velký problém chovat žáby v teráriu, protože přestaly jíst. Ačkoli měly kolem sebe dostatek mrtvých much a červíků, ničeho se nedotkly. Jakmile však do terária zabloudila živá moucha, okamžitě zareagovaly a za pomoci svých jazýčků ji zhlty.

Zjistilo se tak, že žáby loví jen pohyblivé se kořist. Hmyz, který se nepohybuje, žába prostě nevidí. Proto chovatelé žab v teráriu museli vymyslet stojánek s otočnou deskou, na kterou kladou malé kousky masa či mrtvý hmyz, a jen když se deska otáčí, jsou žáby ochotné lovit takto se pohybující kořist.

Dalším problémem bylo vysvětlit chování žab při kontaktu se svým úhlavním nepřitelem – hadem. Častokrát totiž žába skočí hadovi přímo do tlamy. Mělo se zato, že je had hypnotizuje, což je ale nesmysl, neboť hypnotizovat znamená vnutit svou vůli druhému. Jak by asi formoval takový





**Žába vnímá svýma očima jen pohybující se hmyz a na ten reaguje s neobyčejnou rychlostí, takže lidské oko to nestačí ani postřehnout.**

had hypnotizér příkaz své oběti? Ani názor, že žába když spatří svého nepřítele ztuhne strachem, není správný. Na pocity žaby nelze brát lidská měřítka.

Tato záhada byla osvětlena až v 2. polovině 20. století, když se američtí vědci začali zabývat stavbou žabího oka. Zjistili, že se podstatně liší od ostatních obratlovců. Do zrakového nervu žaby vpravili drobné elektrody, které připojili na citlivé přístroje, a to jim umožnilo poznat, jak žába vidí a jak na to, co vidí, reaguje. Nejdříve žábě promítli snímky jejího prostředí v přírodě. Na to však vůbec nereagovala. Pak se na plátno promítal nepravidelně se pohybující čtvereček. Ani na to žába nereagovala. Když však promítli pohybující se kroužek, zareagovala okamžitě. Když se vrátili k čtverečku, znovu se potvrdilo, že žabu nezajímá.

Jedině obrazec se zaoblenými okraji vzbuzoval pozornost žaby, a čím byly okraje kulatější a čím rychleji se pohyboval, tím aktivněji reagovala. Byl ověřen ještě jeden poznatek: žába rovněž nereaguje na rytmický pohyb, zatímco na chaotický okamžitě.

Tak se zjistilo, že žába vnímá svýma očima jen pohybující se hmyz a na ten reaguje s neobyčejnou rychlostí, takže lidské oko to nestačí ani postřehnout. Tato okamžitá reakce umožňuje sice bleskový výpad, ale má i své nevýhody. Tím, že takovou informaci nezpracovává mozek, ale centrum, které dává okamžitý příkaz k akci, žába se často zmýlí a uloví jakýkoli pohybující se předmět, který letí vzduchem a má zaokrouhlený tvar. Když žába zjistí, že se jí v tlamě octlo něco nedobrého, úlovek prostě vyplivne. Z tohoto pro ni nepříjemného zážitku se nepoučí a za chvíli to provede zase...

Nervová vlákna, která tyto informace vedou a usměrňují, dostala název „detektory hmyzu“. Samy tyto detektory by žábě nestačily, protože rozlišují jen předměty podobající se letícímu hmyzu. Proto jiný detektor (obrysový) pomáhá upřesnit obraz předmětu, určuje hranice světla a stínu a další zase rozlišuje pohyb a změny intenzity světla. Všechny pracují současně a poskytují žábě nutné informace o jejím okolí. Proto dovede např. rozeznat, kdy slunce zašlo za mrak nebo že je na oka-

## KORUPCE

*Korupce reprezentuje v oblasti veřejné tentýž princip, který prostitute představuje v oblasti intimní.*

Korupce a prostitute jsou prostým důsledkem dovedení tržní mentality do absolutně důsledné podoby. V obou případech je na prodej nabízeno něco, co původně nebylo vůbec k prodeji určeno. V případě fyzické prostitute je to vlastní tělo, v případě prostitute duševní vlastní charakter – či alespoň to, co z něho ještě zbylo.

Ten, kdo podniká v oblasti korupce, nese na trh kromě svého charakteru navíc něco z toho, co mu bylo svěřeno spolu s úřadem, jenž mu byl propůjčen.

Korupce je z čistě technického hlediska nejekonomičtější formou podnikání, neboť zboží a služby, jež jsou jejím prostřednictvím nabízeny, nezatěžují prodávajícího (snad s výjimkou rizika trestního postihu) naprosto žádnými náklady. Je-li navíc riziko trestního postihu dostatečně nízké, stává se korupce výnosově naprosto bezkonkurenční formou ziskové činnosti a nejpřímější cestou k dosažení osobní či skupinové prosperity.

Korupce je jedním ze způsobů, jak privatizovat zisky z činnosti, jejíž náklady jsou přitom rozloženy na veřejnost. Držba jakéhokoliv úřadu korupční chování ve větším nebo menším rozsahu v principu vždy umožňuje. Takzvaná byrokratizace státní správy je z tohoto hlediska pokusem, jak zabránit podnikatelským aktivitám úředníků všech stupňů.

Byrokracie vzniká jako systém, jenž má donutit úředníky k výkonu jejich činnosti a zároveň jim zabránit vykonávat tuto činnost ve vlastní režii. Komplikace výkonu správy byrokratickými procedurami je cenou, jež je za sledování tohoto dvojitého cíle již po staletí s větší či menší ochotou placena. Jestliže ani proces byrokratizace veřejné správy neumožnil korupci odbourat, aspoň ji kriminalizoval. Typické předbyrokratické či jen okrajové byrokratizované formy výkonu úřadu provozují zpravidla korupci jako integrální součást správy.

Základní princip korupce – využití veřejného úřadu jako „výrobního prostředku“ k dosažení soukromého zisku – může za jistých okolností posloužit jako nástroj k prudkému zvyšování prosperity určitých, vhodně disponovaných vrstev obyvatelstva. Také v tomto ohledu funguje korupce zcela stejně jako prostitute, zvláště jsou-li protikorupční opatření provozována na úrovni lékařských prohlídek prostitutek, tedy s cílem chránit strany vstupující do tržního vztahu před případnými komplikacemi plynoucími z charakteru poskytované služby.

Korupci, podobně jako prostituci, nelze vymýtit. Obojí je pouze specifickým projevem obecného ekonomického principu komparativní výhody. Základní komparativní výhodou prodejních žen je kombinace aspoň minima sexuální přitažlivosti s naprostým nedostatkem studu a morálních zábran. V případě prodejného úředníka je situace ještě o něco jednodušší, neboť odpadá i podmínka alespoň minima sexuální přitažlivosti. □

**Z knihy sociologa Jana Kellera „Abeceda prosperity“.  
Vydalo nakladatelství Doplněk.**

mžik překryl letící pták a vrhl na ni svůj stín. Podle toho také žába reaguje. Po těchto zjištěních přestala být záhadou hadí hypnóza, které se tolik věřilo. Když se had pohybuje určitou rychlostí, žabí čidla okamžitě zapracují, zaznamenají přítomnost hada, a žába ihned odskáče. Pomalu pohybujícího se hada však nevidí. Zato velmi dobře vidí jeho jazýček vyšlehující rychle z hadí tlamy. Svými rozměry i pohy-

bem odpovídá předmětu žabí kořisti. Žába je ve střehu a čeká. Jakmile se domnělý hmyz přiblíží k ní na dosah, žába zaútočí a skočí. V tom okamžiku „moucha“ zmizí a s ní i žába v hadí tlamě. □

**Z knihy Blahoslava Balcara „Tajemství života“.  
Vydalo nakladatelství Advent-Orion.**

# ŠEST PŘÍBĚHŮ

*Možná si to neuvědomujete, ale svět žije příběhy. Lidé nejednají v životě podle toho, čemu věří, nejednají ani podle toho, jaká je realita, ale podle příběhu, o kterém jsou přesvědčeni, že je pravdivý.*

Příběhy hrají v dnešním světě důležitou roli. Příběhy vyprávěli nacisté o Židech, příběhy vyprávěli Tutsi o Hutu ve Rwandě, příběhy vyprávěli bílí o černých, černí o bílých. Existují příběhy, které jsou přímo nebezpečné. Příběhy, které křesťané vyprávějí o muslimech, příběhy, které vyprávějí o homosexuálech. Příběhy mají schopnost buď léčit, nebo zabít. Příběhy mají schopnost proměnit, anebo ubít.

Všimli jste si, že když někdo o vás něco řekne, i když to není pravda, stejně se vás to dotkne? Protože jednáme na základě toho příběhu, o kterém jsme přesvědčeni, že je pravdivý.

Sociologové říkají, že existuje šest základních příběhů, které ovládají společnost. Každý člověk ve společnosti žije na základě těchto šesti příběhů.

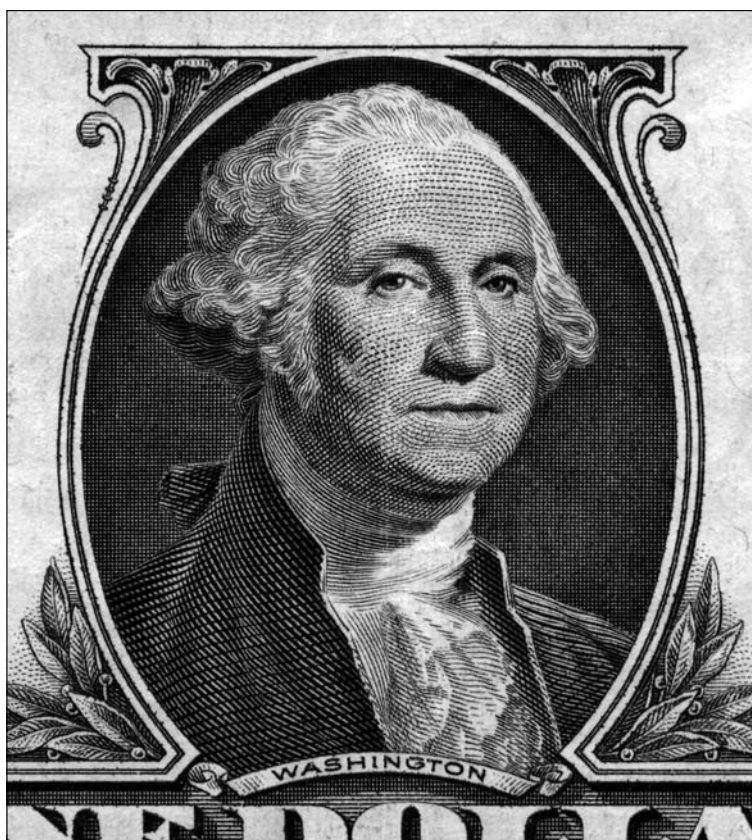
Ten první je *příběh nadvlády*. Ze všech stran jsme přesvědčováni o tom, že žijeme v nebezpečném světě. A proto je důležité, abychom si zajistili identitu, mír a jistotu, a to dosáhneme tím, když budeme jiné ovládat. Tohle funguje v rodinách, v zaměstnání, v církvi, ve sboru. Myšlenka v pozadí je, že když budeme u moci, získáme tolik potřebnou jistotu a pokoj. A výsledkem je, že se buduje říše, příběh nadvlády.

Druhým příběhem je *příběh revoluce*. Je to vcelku logické: když jsou lidé ovládáni, řeknou si: „Mně se to nelíbí.“ A za-

čnou přemýšlet, že identity, míru a jistoty dosáhnou tím, když svrhnou utlačovatele. Je to určitý způsob myšlení – hlavně aby oni nebyli u moci. Jen kdybych se zbavil těch, kteří mi jdou po krku. A výsledkem je pomsta.

Třetí příběh je *příběh očištění*. Jsou lidé, kteří říkají, že identity, míru a jistoty je možné dosáhnout v životě tím, že najdeme nějakou menšinu, nějakou skupinu, kterou budeme obviňovat, ponižovat a vylučovat. Není-li možné zajistit společnost, rodinu, sbor tak, aby fungovaly, někdo za to může.

Vzpomeňte si na nacisty ve třicátých letech. Snaží se udělat revoluci ve společnosti. A když se jim to nedaří, mohou za to Židé, mohou za to cikáni, může za to třídní nepřítel v době nedávno minulé.



**ŠESTÝ A POSLEDNÍ PŘÍBĚH JE PŘÍBĚH HROMADĚNÍ. IDENTITY, MÍRU A JISTOTY JE MOŽNÉ DOSÁHNOUT TÍM, ŽE SI NAHROMADÍME MAJETEK. PŘIVLASTNÍME SI MYŠLENÍ, ŽE KDYBYCHOM SI MOHLI TO A TO KOUPIŤ, KDYBYCHOM MOHLI TAMTO MÍT, KDYBYCHOM SI MOHLI UŽÍVAT TOHO, PO ČEM TOUŽÍME, PAK BYCHOM BYLI ŠŤASTNÍ.**

Jen kdyby ti lidé zde nebyli, kdybychom se jich mohli zbavit, pak by všechno bylo, jak má být.

Čtvrtý příběh je *příběh oběti*. Když já jsem taková chudinka... Když mně všichni ubližují... Tento koncept nás přesvědčuje o tom, že identity, míru a jistoty dosáhneme uchováváním vzpomínek na všechny

nespravedlnosti a těžké chvíle, které jsme kdy prožili. Jenom kdyby utlačovatelé byli potrestáni. Výsledkem je odcizení.

Pátý příběh je *příběh izolace*. Identitu, mír a jistotu je možné získat tím, že se odělíme od zkažené, odsouzeníhodné většiny. My ten svět změnit nemůžeme, ale to, co bychom mohli udělat, je, že se uzavřeme do jakési bubliny.

Nejlepší by bylo, kdybychom se všichni my, slušní lidé, mohli odstěhovat někam na ostrov do Karibiku, kde svítí slunce, jsou bílé pláže a kde bychom se měli dobře. Ale protože to nejde a jsme nuceni žít ve společnosti, nezbyvá než se od ní izolovat. Budeme poslouchat jenom křesťanské rádio, budeme číst jen knížky, které jsme si napsali sami pro sebe. Aby nás náhodou nějaká myšlenka od těch špatných lidí neslovila.

Výsledkem je přání, aby nás všichni nechali být. Vytváří se tak mentalita „těch dobrých“ neboli vvoleného ostatku.

Pak existuje ještě poslední skupina lidí, která říká, že svět stejně změnit nemůžeme, ale že můžeme udělat něco pro to, abychom měli prospěch z toho, jaký tento svět je.

Šestý a poslední příběh je *příběh hromadění*. Identity, míru a jistoty je možné dosáhnout tím, že si nahromadíme majetek. Přivlastníme si myšlení, že kdybychom si mohli to a to koupit, kdybychom mohli tamto mít, kdybychom si mohli užívat toho, po čem toužíme, pak bychom byli šťastní. Kdybychom měli když už ne čtyřpokojevý být, když už ne dvougenerační domeček, tak alespoň nějaký byt, když ne dvě auta v garáži, tak alespoň jedno.

Šest příběhů, o kterých sociologové říkají, že je lidé prožívají. Nadvláda, revoluce, očištění, oběť, izolace a hromadění. Výsledkem je, že tyto příběhy jsou ve vzájemném konfliktu – a ve vzájemném konfliktu

jsou i lidé, kteří je prožívají.

Co je na těchto příbězích tak špatného? Problém je, že tyto příběhy mění myšlení lidí. Příběh nadvlády vytváří mentalitu – ovládat je, příběh revoluce – postavit se proti nim, příběh očištění – mít se na úkor některých z nás, příběh oběti – mít navzdory nim, příběh izolace – žít



bez nich a příběh hromadění – mít více než ostatní.

Ježíš ale přišel, aby ukázal, že je možné žít jiný příběh. Že žít vírou znamená prožívat něco zcela jiného. Ježíš přinesl radostnou zvěst, radostnou zprávu o království Božím. O tom, že existuje pravdivý příběh – že je zde evangelium, pravdivý příběh o pokoji a radosti. Ježíš přišel, aby pozval lidi k účasti na příběhu nového stvoření. Umožnil jim, aby neprožívali oněch šest destruktivních příběhů tohoto světa.

Evangelium neboli příběh nového stvoření vybízí lidi, aby viděli Boha jako hlavního protagonistu a hrdinu příběhu. Lidé jsou zváni, aby se stali užitečnými postavami v Božím příběhu – a ne zápornými hrdiny, ne oběťmi svého vlastního příběhu.

Příběh nového stvoření je onou radostnou zprávu, kterou Ježíš přinesl. Vybízí nás: Smiřte se s Bohem, smiřte se s bližními, smiřte se i se svými nepřáteli. Můžete mít nový vztah s Bohem, s lidmi kolem sebe, sami se sebou. Změňte svůj způsob myšlení. Vystupte ze starého příběhu a nastupte do příběhu nového.

Žít vírou znamená žít bez pokrytectví, prožívat nový, jiný příběh. Náboženství totiž lehce, záměrně nebo i neúmyslně, může podporovat, legitimizovat nebo maskovat oněch šest základních destruktivních příběhů, o kterých sociologové říkají, že je lidé ve světě prožívají. Náboženství může lehce skrývat vlčí poselství v ovčím rouchu pravověrného jazyka.

Nevím, nakolik jste nad tím přemýšleli, ale existuje velice nebezpečná možnost, která je dokonce pro mnohé realitou. I takzvané křesťanské náboženství může ztratit Ježíšův příběh a místo něj používat biblický jazyk k maskování a propagaci jednoho nebo i více ze šesti světských příběhů. A najednou přestáváme žít příběh Ježíše, ale žijeme příběhy světa. Ocítáme se v prostředí náboženské nadvlády, náboženských obětí, náboženské izolace, náboženského očišťování, náboženské revoluce nebo náboženského hromadění – protože Pán Bůh nám tolik požehnal.

Může se stát, že z lidí uděláme učedníky špatného příběhu. Můžeme jim pomáhat stát se křesťany, aniž by změnili svůj příběh. Tito lidé dál žijí ten starý příběh, který prožívali předtím, než se s Ježíšem setkali. Jenom teď chtějí Ježíše zamontovat do svého starého příběhu. V takovém případě se ale křesťanství stává tím nejnebezpečnějším příběhem namísto toho, aby bylo nejvíce osvobozujícím a nejvíce léčivým příběhem celého světa.

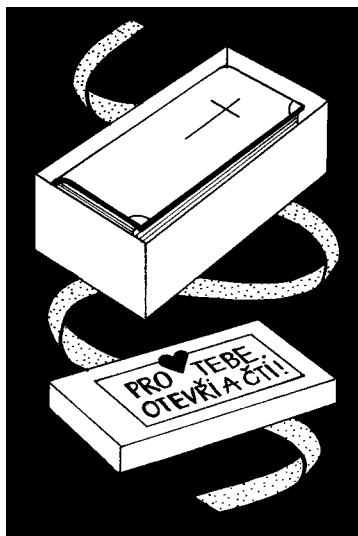
Žijeme ve světě, kde jsou mnozí lidé rozčarováni a nespokojeni s „ochočenou verzí“

Ježíše, jež předkládá bezzubé evangelium, které je vlastně jen pokračováním našich starých příběhů. Křesťané často nabízejí jenom pokřesťanštěnou verzi světských, destruktivních příběhů. A lidé kolem nás to vidí a o takového Ježíše zájem nemají.

Lidé dnes nemají zájem o Ježíše, který panuje nad společností, který reformuje společnost tím, že křesťany vybízí, aby ovlivňovali vydávání zákonů, které jim vyhovují, nebo aby použili sílu.

Lidé nemají zájem o Ježíše revoluční náře, který plánuje a chystá pomstu na svých nepřátelích. Evangelia totiž ukazují Ježíše, který zvěstoval moc lásky, ne lásku k moci.

Lidé dnes nemají zájem o Ježíše úzkostlivé čistoty, který odsuzuje a vylučuje hříšníky, místo toho, aby je laskavě přijímal a uzdravoval.



Lidé dnes nestojí o Ježíše izolovanosti, který vede lidi k tomu, aby se stáhli do jakési svaté bubliny, do nějaké té naší křesťanské subkultury, ve které bychom čekali na evakuaci do nebe.

Lidé dnes nemají zájem o Ježíše, který se cítí být obětí a stěžuje si na to, jak špatně

s námi křesťany bylo zacházeno, a přitom ignoruje zvěst, která jsme napáchali anebo pácháme ve jménu křesťanství.

Lidé nestojí ani o Ježíše hromadícího, který zaslíbí požehnání a prosperitu bez poslání a bez kříže. Evangelia totiž ukazují Ježíše, který učil, že je radostnější být požehnaním než získat požehnání, dávat než přijímat.

V naší společnosti však narůstá počet lidí, kteří odmítají víru v ochočeného a zamaskovaného Ježíše, ale objevují víru v Ježíše evangelii, toho biblického příběhu, ve kterém Ježíš ukazuje lásku ke všem lidem, ke všemu stvoření, i v bolestech, i v těžkostech, a to v každé době, i teď, dřív než se Ježíš vrátí ve slávě. Lidé chtějí žít vírou a vybudovat společenství víry a skutků kolem Ježíše na základě jeho příběhu, na

---

**Náboženství může snadno maskovat šest základních příběhů, jež lidé prožívají, a lehce skrývat vlčí poselství v ovčím rouchu pravověrného jazyka.**

---

základě radostné zvěsti o království Božím. O takové společenství lidé zájem mají.

Žít vírou tedy znamená zvat lidi, aby opustili příběh nadvlády s touhou dostat se nahoru, příběh revoluce, ve kterém se člověk staví proti ostatním, přiběh očištění, v němž se bezdůvodně zneužívají menšiny a slabší jedinci, příběh oběti, kdy se stavíme do pozice těch věčně ubližených, příběh izolace, v němž děláme všechno pro to, abychom se nedostali do kontaktu s okolním světem, a příběh hromadění, kdy soupeříme o to, kdo z nás má víc. Ježíš nás varuje, abychom se nenechali zlákat k těmto představám, abychom nebyli postavami v těchto destruktivních příbězích. Naučte lidi kolem sebe rozpoznávat znaky těchto destruktivních příběhů. Mějte se před nimi na pozoru, vystupte z nich a nastupte do nového příběhu. Pozvěte lidi, aby se stali součástí příběhu nového stvoření, příběhu smíření, ve kterém někteří z nás zaslechli Boží hlas a začali prožívat nový příběh. Všichni kolem z toho budou mít užitek.

Ježíš nás zve, abychom vyměnili svůj destruktivní příběh za příběh Ježíše a prožívali nový příběh. Pojď, následuj Ježíše. Přivlastni si Ježíšův příběh, byl vytvořen pro tebe. □

**ThDr. Daniel Duda,  
Biblický týden ČS 2009**

## COUNTRY LIFE

Společnost Country Life, založená na jaře v roce 1991, byla první, kdo přinesl biopotravinu na český trh.

Sto procentním vlastníkem Country Life je občanské sdružení Společnost Prameny zdraví, které je součástí celosvětového křesťanského hnutí zaměřeného na programy zdravého životního stylu.

### Ekologické centrum

V Nenačovicích u Berouna funguje od roku 2003 ekologické centrum Country Life. Jeho součástí je ekofarma, biopekárna, velkoobchod a sídlo společnosti. To vzniklo přestavbou bývalého kravína na nízkoenergetickou budovu a přistavěním nové části, tzv. Archy, která má parametry pasivního domu. Celý provoz Country Life je zaměřen na minimální ekologickou náročnost. Ekocentrum je místem konání každoročních zářijových Bidožinek Country Life.

Na ekologické farmě pěstujeme obilí, zeleninu a ovoce v BIO kvalitě. V roce 1993 získala ekofarma čestné uznání v soutěži o ekologický projekt roku. Obdrželi jsme i významné ocenění „Bartákův hmeč“ pro nejlepšího ekologického zemědělce.

Biopekárna peče slané i sladké pečivo, které dodává do našich prodejen a restaurací, stejně tak jako do prodejen biopotravin po celé České republice. Díky použití čerstvě namleté mouky z vysoce kvalitních surovin mají výrobky plnou přírodní vůni i chuť.



Společnost Country Life je největším dovozcem, obchodníkem s bioprodukty a jedním z největších obchodníků s produkty zdravé stravy v České republice. Ve velkoobchodu nabízíme téměř dva tisíce produktů, z toho bezmála 1 000 položek v BIO kvalitě. Sortiment zahrnuje trvanlivé a chlazené potraviny, ovoce a zeleninu, pečivo, ekologické čisticí prostředky a přírodní kosmetiku.

POKRAČOVÁNÍ NA STR. 23

## ZDRAVÁ KUCHAŘKA

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

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

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

### 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 ochutfe 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.

### TABOULI

1/2 šálku bulváru, 1 šálek vroucí vody, 2 čl citronové šťávy, 1/8 čl česnekového prášku (granulovaného česneku), 1/4 šálku nakrájených zelených cibulek (asi tři kusy), 1 nakrájené rajče, 1/2 šálku nakrájené čerstvé petržele, 1/4 šálku nakrájené čerstvé máty, 1/2 šálku uvařené cizrny

Bulgur vsypte do malé misky a přelijte jej vroucí vodou. Promíchejte, přikryjte utěrkou a nechte asi jednu hodinu stát. Poté slijte přebytečnou vodu. Nejjednodušší je bulgur přecedit v jemném cedníku. Nechte vodu odtéct a dlaní bulgur ještě zmáčknete, aby co nejvíce nadbytečné vody odtéklo. Přeceděný bulgur vložte do misky na salát.



Přidejte zbývající ingredience a dobře promíchejte. Přikryjte a nechte nejméně dvě hodiny v chladničce, aby se jednotlivé chutě dobře proluly.

Tabouli je pokrm, který si můžete předem připravit – a který se proto hodí třeba na piknik. Tento salát můžete použít jako náplň do arabského „pita“ chleba. Množství jednotlivých ingrediencí můžete samozřejmě zdvojnásobit či zčtyřnásobit. Tím získáte větší množství salátu, který se pak dá dobře uchovat v chladničce.

### CITRONOVO-ČESNEKOVÁ ZÁLIVKA

1 šálek jablečného nebo vinného octa, 1 šálek vody, 2 pl citronové šťávy, 1/2 okurky, nakrájené na větší kusy, 1 malá cibule, nakrájená na větší kusy, 2 stroužky česneku, 1/4 čl pepře (možno vynechat), 1/2 čl celerového semínka (možno vynechat), 1/2 čl kopru, 1 pl sušené petržele

Všechny ingredience vložte do nádoby mixéru. Mixujte tak dlouho, až dosáhnete hladké konzistence. Uchovávejte v chladničce (ve které vydrží poměrně dlouhou dobu).

### ČÍNSKÁ ZELENINOVÁ POLÉVKA

10 šálků vody, 1 1/2 šálku nálevu z hub, 1/4 šálku sójové omáčky tamari, 2–3 stroužky utřeného česneku, 1 pl čerstvě nastrouhaného zázvoru, 2 balení sušené houby šutaje, 1 cibule, nakrájená na větší kousky, 1 svazek zelené cibulky, nakrájené na kolečka o délce 2 cm, 3 stonky nakrájeného řapíkatého celeru, 200g nakrájeného čínské zeli, 200g pohankových (rýžových) nudlí

Houby šitake vložte do misky a zalijte je dvěma šálky horké vody. Nechte 15 minut namáčet. Mezitím vlijte do velkého hrnce na polévku deset šálků vody. Přidejte tamari, zázvor a česnek. Uvedte vodu do varu. Přidejte nakrájenou cibuli a ztlumte plamen. Vymačkejte přebytečnou vodu z hub a 1 1/2 šálku této tekutiny přidejte do horkého vývaru.

Houby nakrájejte (odstraňte přítomné stonky) a vložte je do vývaru. Přidejte zbývající ingredience, s výjimkou nudlí. Vařte na mírném plameni dalších patnáct minut. Pak teprve přidejte nudle a povařte dalších 10 minut. Podávejte horké.

Výsledkem je hlavní chod pro čtyři lidi anebo polévka (pro osm lidí) podávaná před hlavním (čínským) chodem.

### RÝŽE NA HOUBÁCH

2 cibule, rozkrojené na polovinu, a pak nakrájené, 200g nakrájených hub, 2 stroužky utřeného česneku, 1 brokolice, nahrubo nakrájená, 1/2 hlávky květáku, nahrubo nakrájeného, 1 cuketa, rozkrojená podél a pak na půlkolečka, 1/2 šálku zeleného hrášku, 1/2 šálku jablečné šťávy, 1/4 čl kari koření, 1/4 čl nového koření, 1/4 čl muškátového oříšku, 3 šálky uvařené rýže natural

Orestujte cibuli, houby a česnek ve čtvrtině šálku vody a čtvrtině šálku jablečné šťávy (5 minut). Přidejte brokolici, hrášek, květák, cuketu, čtvrt šálku jablečné šťávy a koření. Vařte za občasného míchání na středním plameni tak dlouho, až zelenina změkne, což bude trvat asi 10 minut. Přidejte uvařenou rýži. Prohřejte a podávejte.

### ČÍNSKÉ NUDLE SE ZELENINOU

450g celozrnných pšeničných špaget nebo pohankových nudlí, 4–6 sušených hub (šitake), 6 zelených cibulek, nakrájených, 1 pl nastrouhaného čerstvého zázvoru, 2 šálky nadrobno nakrájené zeleniny, 2 pl sójové omáčky tamari, 1 pl rýžového octa, 1 šálek vývaru z hub

Asi 6 šálků vody vlijte do velké pánve a přiveďte k varu. Přidejte těstoviny. Ztlumte teplotu na střední plamen a těstovinami zamíchejte, aby se na sebe nelepily. Přikryjte je pokličkou a vařte na mírném plameni 10 minut. Scedte, propláchněte vodou a nechte vychladnout.

Houby vložte do misky a přelijte je jedním šálkem vroucí vody. Nechte 15 minut nasáknout. Vytlačte přebytečnou vodu. Výluh uchovejte pro pozdější využití. Vykrojte tuhé stopky a vyhoďte je. Nakrájejte houby na proužky a odložte je stranou.

Ve velké pánvi (příp. woku) začněte zahřívát čtvrt šálku vody. Přidejte zelenou cibulku a nastrouhaný zázvor a rychle je orestujte (1 minutu). Pak přidejte houby a zeleninu. Vařte je za občasného míchání 5 minut. Do pánve vložte uvařené těstoviny a vařte za občasného míchání ještě další 2 minuty.

Přidejte vývar z hub, tamari a ocet, vše dobře promíchejte a přiveďte do varu. Snižte teplotu, na pánev dejte pokličku a vařte na středním plameni 5 až 10 minut, dokud se nevstřebá veškerá tekutina. Tento pokrm se může podávat v horkém i studeném stavu.

Do tohoto receptu se hodí třeba následující druhy zeleniny – celer, mrkev, zelené fazolky, chřest, zelený hrášek, čínské zelí, brokolice. Můžete použít jen jeden

druh anebo různé kombinace, např. celer s mrkví, chřest se zeleným hráškem, zelený hrášek s čínským zelím.

### RATATOUILLE

2 velké cibule, nakrájené, 2 zelené papriky, nakrájené na velké kusy, 6 cuket, nakrájených, 2 velké lilky, nakrájené na velké kusy, 2 stroužky utřeného česneku, 4 šálky nakrájených rajčat, 1 pl bazalky, 1 pl dobromyslu (oregana), 2 pl posekané petrželové natě

Všechny ingredience vložte do velkého hrnce. Dejte pod pokličku a vařte na středním plameni asi 60 minut. Občas zamíchejte. Podávejte horké nebo studené.

Omáčku servírujte s těstovinami, obilovinami, brambory anebo použijte jako náplň do arabského „pita“ chleba. Předpis je na větší množství, protože se dá dobře zmrazit. Tuto omáčku si můžete připravit i v pomalém hrnci. Všechny ingredience vložte do hrnce najedou a vařte na nízkém stupni asi 6–8 hodin.

### PLNĚNÉ PAPIKY

8 velkých zelených paprik, zbavených stopky a semínek, 1 cibule, nakrájená na kostičky, 1/2 šálku nakrájeného řapíkatého celeru, 200g nakrájených hub, 1/4 šálku vody, 2 šálky rajčatového protlaku (1 šálek na vrchní vrstvu), 3 šálky uvařené rýže natural, 1 čl tymiánu, 1 čl šalvěje, 1/2 čl bazalky, 1/4 čl česnekového prášku (granulovaného česneku)

Povařte cibuli, celer a houby asi 15 minut ve vodě, až změknou. Vmíchejte 1 šálek rajčatové šťávy, rýži a koření. Touto směsí plňte zelené papriky, zbavené stopky a semínek. Pokládejte na pečící plech. Papriky přelijte zbylým 1 šálkem rajčatového protlaku, každou trochu. Na dno plechu přilijte 1 1/2 šálku vody, abyste zabránili tomu, že papriky budou vysychat. Dejte je pod pokličku a pečte asi 45 minut při teplotě 190 stupňů, pak je odkryjte a pečte ještě dalších 15 minut.

Toto jídlo si můžete z větší části připravit předem. Uskladněte je v chladničce a vyjmete až před pečením v troubě. V takovém případě ovšem prodlužte dobu pečení o 15 minut. Pro změnu můžete místo rýže použít 1 šálek kukuřice (mražené nebo čerstvé).

Pokud chcete, můžete papriky před plněním uvařit v páře. Vložte papriky zbavené stopky a semínek do napařovacího košíku, do hrnce vlijte vodu do výše asi 2 centimetrů a 5 minut vařte v páře. Poté papriky naplněte a dejte do trouby zapéct, jak je popsáno výše. □

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

Rekondiční pobyty  
zdravého životního stylu

# NEWSTART 2009



masáže  
přednášky  
vodoléčba  
škola vaření  
rehabilitační cvičení  
vegetariánská strava

### Program je určen všem:

- kteří nechtějí péči o své zdraví ponechat 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

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 vrací.

## Komentáře spokojených hostů

Myslela jsem, že na dovolené takhle brzo ráno vstávat nebudu, ale kupodivu bylo ranní cvičení moc příjemné. – Ze všech masáží, které jsem v životě absolvovala, byly tyto nejlepší a nejúčinnější. – Cvičení bylo účinné, líbilo se mi zejména na rehabilitačních míčích. Lepší jsem doposud nezažila.

Kéž by vstřícnost a ochota pomoci a naslouchat pacientovi byla dostupná i v ordinacích. – Večerní přednášky byly lázeňskou procedurou pro duši.

Překvapilo mě, jak je vegetariánská strava chutná a plnohodnotná. Měl jsem obavy, že mě nezasytí, ale šlo se i přejíst. Rád bych některé návyky převzal i do běžného života.

Jsem na podobném pobytu poprvé, bylo to nad očekávání ve všech oblastech. Velké díky všem. – Krásné, srdečné díky, za málo peněz hodně optimismu, lásky, šťastných okamžiků i služeb. – Jsem se vším spokojená, strava, ubytování, vše na jedničku s hvězdičkou, milí lidé a úsměv dělá divy. Proto stále jezdím a budu se vracet na tyto pobyty!

## 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 '09

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 2009 pohybují od 4 250 do 4 950 Kč. Děti do dvanácti let výrazné slevy, do tří let zdarma. (Absolventi předchozích pobytů se mohou těšit na 10% slevu.)

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

**Robert Žižka**

## Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART '09

Hotel Horník, Českomoravská vrchovina: 20.–27. září 2009 □

Penzion Babůrek, Šumava: 4.–11. října 2009 □

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Adresa:

Telefon domů/do zaměstnání:

Hlavní zdravotní problémy:

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

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

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

# INSTITUT ŽIVOTNÍHO STYLU

*Institut životního stylu (IŽS) je vzdělávacím zařízením připravujícím studenty v oblasti zdravého životního stylu, ekologie, přírodních procedur a cvičitelství.*

Absolventi rekvalifikačního programu mají uplatnění buď jako koordinátoři Klubů zdraví, pracovníci lázní, fitness center, prodejen racionální výživy, maséři, organizátoři rekondičních programů nebo ekologičtí zemědělci. Často se uplatňují ve společnostech propagujících zdravý životní styl.

V novém školním roce budou na IŽS probíhat především víkendové kurzy přírodních terapií. Jsou akreditované v rámci dvou oborů – Obsluha lázní a sauny a Cvičitel zdravotní tělesné výchovy, které je možné studovat i samostatně. Konzultace se uskuteční vždy jednou za měsíc, začíná se 18. září. Ve stejných termínech bude probíhat také kurs Masér pro sportovní a rekondiční masáže. Je možné jej studovat půl dne před a půl dne po kursu Přírodních terapií a získat tak osvědčení ve třetím oboru.

Dalším kursem je Farmář pro ekologické zemědělství, který probíhá formou denního studia, a to každoročně v červenci. Kromě užitečných poznatků o ochraně rostlin, samozásobitelství a možnostech dotací pro ekozemědělce, nabízí také praktické zkušenosti z práce na ekofarmě. Náklady na ubytování stravu i kursovné je možné účastí na praxi plně odpracovat. Všechny kurzy probíhající ve středisku Country Life v Nenačovicích u Prahy.

Z každého kursu obdrží studenti DVD se záznamem všech prezentací a studijními materiály k probírané tématice. Během kursů je zajištěno ubytování a stravování. Nezaměstnaní zájemci o studium mohou o úhradu rekvalifikace požádat Úřad práce.

IŽS je školou, která odráží křesťanské biblické principy a podporuje atmosféru otevřenosti, přátelství, ohleduplnosti a tolerance. Přestože víra prolíná některé aktivity na škole, není podmínkou přijetí ke studiu.

Přihlašovací formuláře je možno stáhnout na [www.countrylife.cz/izs](http://www.countrylife.cz/izs) (příjímací řízení), nebo vám je na požádání zašleme poštou. V případě zájmu o studium je třeba odeslat přihlášku do poloviny září. Po úspěšném dokončení kursu obdrží absolventi celostátně platné osvědčení, opravňující je ke zřízení živnosti či k uplatnění v daném oboru. □

**Jana Konečná, asistentka IŽS**

## OTEVŘENO V COUNTRY LIFE

### Melantrichova 15, Praha 1

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

### Jungmannova 1, Praha 1

Obchod, občerstvení: Po–Čt 8.30–18.00, Pá 8.30–18\*

### Bělohorská 80, Praha 6

Obchod: Po–Čt 9–18, Pá 9–18\*

### Čs. armády 30, Praha 6

Obchod: Po–Čt 9.30–19, Pá 9.30–18\*

### Vzorková prodejna velkoobchodu ARCHA, Nenačovice 87

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

\*V měsíci říjnu otevřeno v pátek do 16 hod.

## DOKONČENÍ ZE STR. 20

### Městská střediska

Do „biorodiny“ Country Life patří také čtyři prodejny biopotravin a zdravé stravy v Praze. První z nich byla prodejna v Melantrichově 15, otevřená již na počátku devadesátých let. K ní se později přidala prodejna s občerstvením v Jungmannově 1. Před dvěma lety se řady obchodů Country Life rozrostly o dvě moderní prodejny na Praze 6. V prodejně na Čs. armády nyní probíhají stavební úpravy, po jejichž dokončení našim zákazníkům nabídneme také možnost zdravého občerstvení.

V Melantrichově ulici se kromě bioprodejen a obchodu s přírodní kosmetikou (ve dvoře) nachází také vegetariánská restaurace. Ta nabízí samoobslužný výběr, teplou i studenou kuchyni, salátový bar či ovocné a zeleninové šťávy.

### Vzdělávací a zdravotní aktivity

Provozujeme Institut životního stylu, který nabízí kurzy zaměřené na praktické vzdělávání v oblasti zdravého životního stylu. Harmonický životní styl propagujeme prostřednictvím časopisu Prameny zdraví a rekondičních pobytů NEWSTART®, které jsou vhodné pro každého, kdo chce pečovat o své zdraví. Díky Country Life vzniklo v ČR přes 60 Klubů zdraví, které jsou zaměřeny na uplatňování zásad zdravého životního stylu do každodenního života.

Spolupracujeme s humanitární organizací ADRA. Jsme členem Svazu ekologických zemědělců Pro-bio, sdružení OCI a ASI.

Nákupem v Country Life podporujete nejen své zdraví a přírodu, ale také zdravotní, vzdělávací a humanitární aktivity Country Life v České republice. □

### PRAMENY ZDRAVÍ

časopis pro zdravou výživu  
a harmonický životní styl

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

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



# BIO DOŽÍNKY 2009

 **Country Life**  
K pramenům zdraví...



**13. září 2009**

neděle  
10-17 hodin

Nenačovice u Berouna

Přijďte s námi oslavit již **6. ročník**  
Biodožínek a prožít neděli ve stylu Bio.  
Čeká na vás spousta dobrého a zdravého  
jídla a pití, široký sortiment  
biopotravin a ekologických  
výrobků, exkurze, koncert  
skupiny Spirituál kvintet,  
přednášky a program pro děti.



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

Objednávám závazně předplatné časopisu zdravého životního stylu

## PRAMENY ZDRAVÍ

za částku 94 Kč/půlroční předplatné (č. 4-6/2009) – 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, Púlpavova 2, 841 04 Bratislava,  
tel.: 0907 759 250, email: takarenova@gmail.com

