



praměny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

LÁSKA JE LÁSKA...

Studie týkající se vlivu lásky na zdraví byla provedena na americké univerzitě a publikována v časopise American Journal of Medicine.

Bylo zkoumáno deset tisíc ženatých mužů, kteří netrpěli žádným onemocněním ani bolestmi srdce, současně však měli hodně rizikových faktorů, jako je zvýšený cholesterol, vysoký tlak krve, měli vyšší věk, cukrovku nebo se u nich již objevily poruchy na EKG. Po určité době se u nich projevila srdeční nemoc díky výskytu těchto rizikových faktorů.

Výsledky studie byly překvapivé. Byl zjištěn jeden rozhodující rizikový faktor, který

Z OBSAHU:

SÍLA SNÍDANĚ	4
JEZENÍ MEZI JÍDLY	5
VLÁKNINA – VÁŠ PŘÍTEL	6
POUČENÍ Z VÝCHODU	8
SYROVÁ PRAVDA	9
MYSLETE JASNĚ	10
NOVÝ POSTOJ K ŽIVOTU	12
SEXUÁLNÍ ZÁVISLOST	14
ŽIVOČIŠNÁ VÝROBA	16
ZÁKON A POŘÁDEK	18



se ukázal jako nejdůležitější pro předčasné propuknutí nemoci a který zvyšoval riziko vzniku nemoci dvacetinásobně! Dvacetkrát vyšší pravděpodobnost vzniku nemoci a bolesti srdce v průběhu následujících pěti let měli ti muži, kteří odpověděli „Ne“ na otázku: „Projevuje vám manželka svoji lásku?“

**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**

Závěr studie byl jednoznačný: „Láska a podpora partnera je důležitý faktor, který zjevně snižuje riziko *anginy pectoris* dokonce i tehdy, jsou-li přítomny jiné rizikové faktory.“ Odpověď na tuto osobní otázku předpověděla výskyt nemoci v průběhu uvedených pěti let přesněji než tělesné rizikové faktory.

Studie s podobnými výsledky nejsou ojedinelé. Laskavé vztahy, přátelské chování, projevená hodnota člověka a malé každodenní projevy lásky pomáhají přežít mnohým lidem s různými diagnózami.

Nečekejte, až vás někdo obšťastní některým z projevů lásky. Projevte lásku sami předně svým nejbližším, a pak všem, kteří to potřebují. Laskavému jednání se může naučit i ten, kdo na to není zvyklý a projevuje se dosud spíše hrubě. Dotyčného člověka třeba pohladte, obejměte, vyslechněte, pozvěte někam nebo třeba jako projev lásky (manželce) umyjte nádobí. Můžete pro někoho na louce utrhnout kytičku, říct laskavé slovo nebo slova uznání, můžete člověka ujistit o jeho cenných vlastnostech nebo mu darovat nějakou drobnost, která potěší. Z vašeho častého jednání se vytvoří návyk a později životní postoj, který vám setře rozdíly mezi více a méně oblíbenými lidmi. Zdraví to nepřinese pouze lidem, kterým takto lásku projevíte, ale předně vám.

VLIV SMÍCHU A RADOSTI NA ZDRAVÍ

Dr. Norman Cousins ve své knize píše o své vlastní nemoci. Na nemoc, kterou mu diagnostikovali, umírá pacient obvykle v době mezi 4 až 20 lety od propuknutí onemocnění. Pouze jeden z pět set lidí tuto nemoc přežije. Jeho nemoc se projevovala tvrdnutím kůže, což způsobovalo ztížený pohyb prstů, nemohl se obrátit v posteli, měl boule po celém těle, měl ztuhlé žvýkací klouby a spojivové tkanivo v páteři se rozpadávalo.

Po nasazení množství léků na utišení bolesti pociťoval řadu nesnesitelných vedlejších účinků. Když i přesto nedokázal spát, řekl svému lékaři: „Už mám dost všech léků, nevládám jejich vedlejší účinky.

Chtěl bych ukončit toto utrpení, které léky pouze zhoršují, a zkusím být pouze šťastný!“ Požádal přítele, aby mu do nemocnice poslal komedie, které mu pak sestřičky pouštěly. Vždy po 10 minutách pořádného smíchu mohl spát 2 hodiny bez bolesti! To předtím nedokázal. Z důvodu rušení jiných pacientů smíchem ho museli převézt do blízkého hotelu, kde pokračovala „smícho-terapie“. Kontrolní odběry sedimentace prokázaly neuvěřitelné zlepšení zdravotního stavu. Už po 8 dnech začal úplně bez bolesti hýbat prsty, boule na zádech a krku se začaly zmenšovat a vyléčil se natolik, že byl schopen se vrátit do práce. Časem dokázal ruce a klouby ovládat natolik dokonale, že znovu udržel kameru pevně v rukou či hrál těžké klavírní skladby.



LÁSKA A PODPORA PARTNERA JE DŮLEŽITÝ FAKTOR, KTERÝ ZJEVNĚ SNIŽUJE RIZIKO ANGINY PECTORIS DOKONCE I TEHDY, JSOU-LI PŘÍTOMNY JINÉ RIZIKOVÉ FAKTORY.

Smích od srdce stimuluje sympatikus. V těle se vytvářejí katecholaminy, což způsobuje, že se v mozku vyplavují endorfiny. Ty způsobí, že se člověk cítí dobře, a dokáže tlumit bolest lépe než morfium. Mimo jiné zvyšují aktivitu bílých krvinek a tím zlepšují imunitní systém.

Zdravotní účinek radosti a smíchu je znám již tisíce let. Moudrý Šalomoun napsal: „Radostné srdce hojí rány, kdežto ubitý duch vysušuje kosti.“ Přísloví 17,22 – Bible, Starý zákon

VLIV SPOLEČENSTVÍ NA ZDRAVÍ

Studie publikovaná v *New England Journal of Medicine* zkoumala pacienty, kteří po infarktu srdce užívali léky beta-blokátory, jež mají zlepšovat regeneraci srdce po infarktu. Dotazník vyplnilo 2 300 pacientů. Ti pacienti, kteří byli sociálně izolováni – osamocení nebo bez příslušnosti k nějaké skupině lidí (z toho vyplýval vyšší výskyt životního stresu), měli úmrtnost čtyřikrát vyšší kvůli náhlému selhání srdce než ti, kteří měli sociální podporu. Psychosociální faktory včetně sociální podpory pacientů měly mnohem silnější vliv na ochranu před předčasnou smrtí než beta-blokátory, které byly zrovna testovány.

Byla vypracována studie (trvajících pět let) na 2025 lidech starších 55 let, jejímž cílem bylo zjistit, jaké faktory umožňují nejlépe předpovídat dlouhověkost. Pravidelná návštěvnost bohoslužeb (která zahrnuje možnost společenství, stejně tak jako i dimenzi víry) byla nejlepším indikátorem dlouhověkosti ze všech studovaných faktorů. Vědci brali v úvahu příjem, vzdělání, civilizační nemoci, další nemoci, zdravotní návyky, fyzickou aktivitu, kouření, pití, tělesný tuk, sociální zapojení a psychický stav.

Návštěvnost bohoslužeb však mezi nimi zůstávala nezávislým a nejsilnějším předpovědním faktorem.

Zdá se, že církevní společenství, různé zájmové skupiny nebo třeba parta dobrých přátel jsou velkým přínosem pro vývoj zdravotního stavu jednotlivce oproti lidem osamoceným. Pozitivní vliv je vytvářen společenstvím lidí, kteří jsou si blízko. Léčebný účinek zdravého sociálního prostředí pramení zřejmě ze samotné podstaty a potřeby člověka – byl stvořen jako spo-

lečenská bytost a společenství a budování vztahů mělo být součástí jeho přirozeného prostředí.

Překvapivě mnoho lidí se cítí být osamoceno. To je výzva pro každého, v jehož okolí se takoví lidé nacházejí. Jejich život a zdraví mohou být daleko kvalitněj-

ší, přineseme-li jim alespoň trochu lásky, naděje a úcty. Kdo ví, jestli zrovna tímto otevřeným postojem vůči osamoceným lidem nezasejeme něco, co budeme jednou sami v období naší osamělosti sklízet. Navíc je vztah k našemu okolí zrcadlem našeho komplexního zdraví (v oblasti sociální, duševní a duchovní). Zdravým přístupem k okolí se může zlepšit také můj stav, stejně tak jako se může zlepšit moje zdraví správným přístupem mého okolí ke mně.

VLIV VÍRY A MODLITBY NA ZDRAVÍ

Spiritualita (chápaná jako víra ve vyšší moc, která dává životu smysl) zlepšuje zdraví a významně prodlužuje život – to jsou výsledky dvou nedávno publikovaných studií. V první z nich se dožívali lidé, kteří jednou nebo vícekrát týdně navštěvovali bohoslužbu, v průměru asi o osm let vyššího věku (83 let) než ti, kteří na bohoslužbu nikdy nezavítali (75 let). Riziko úmrtí z jakékoli příčiny bylo během devítiletého sledování u druhé skupiny vyšší o 87%.

Ve druhé studii na 442 pacientech kliniky v Georgii měli pacienti s vyšší spiritualitou lepší celkové zdraví a méně trpěli bolestmi než pacienti, kteří uváděli nižší úroveň spirituality.

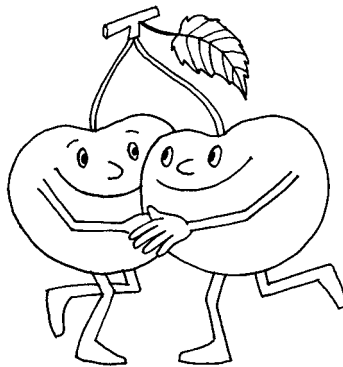
Vliv náboženství na zdraví se stal během několika minulých let předmětem řady výzkumů. V nedávné době byly výsledky více než čtyřiceti takových studií zpracovány ve velké statistické analýze. Vědci tak zjistili skutečně zajímavé informace. Během doby, kdy různé studie probíhaly, měli lidé, kteří pravidelně chodili na bohoslužby a věnovali se dalším náboženským aktivitám, o 29% nižší úmrtnost než lidé, kteří se veřejné bohoslužby účastnili jen velmi zřídka nebo vůbec.

I když je náboženství jen jedním z důvodů, proč někteří lidé žijí déle než jiní, vědcům se podařilo identifikovat řadu faktorů, které by mohly osvětlovat, proč pravidelné návštěvy bohoslužeb přinášejí zdravotní prospěch. Častá návštěvnost bohoslužeb s sebou obvykle přirozeně nese silnější sociální podporu a síť přátel. Vědci rovněž zjistili, že lidé, kteří vedou aktivní duchovní život, mají tendenci více se starat i o své tělesné zdraví. Zajímavé je, že tato analýza dat od více než 125 tisíc lidí ukázala, že pravidelní návštěvníci kostela měli i nižší stupeň obezity.

Jistě mi dáte za pravdu, že návštěva bohoslužeb není totéž jako víra. Víra je otevřeným projevem důvěry k někomu, komu věříme. V případě křesťanů se jedná o vyjádření důvěry biblickému Stvořiteli. Takto vnímaná víra včetně praktikované modlitby nebo meditace má několik zdravotních předností:

– přenesení břemena často spletitého života z mých ramen a předání do rukou Božích

– snížení pocitu zodpovědnosti (a tím i stresu) za něco, co nedokážu ovlivnit



– uvolnění emočního napětí díky ventilaci emocí a pocitů viny na modlitbě

– naděje a šance na nový začátek díky přijetí a odpuštění

– uvolnění napětí vztahových problémů díky každodenní možnosti odpouštění

– vnitřní pokoj pramenící z projevu lásky lidem bez rozdílu a bez podmínky

– snížení strachu a nepokoje díky naději na lepší (předpověděnou) budoucnost

To všechno může mít potencionální nebo faktický vliv na zdraví lidí praktikujících víru. Tyto přednosti však nemohou být projeveny u předstírané, formální víry nebo u víry zaměřené na skutky nebo vykonávání náboženských úkonů, protože pozitivní účinky jsou důsledkem vztahu důvěry.

O vlivu modlitby na zdraví lidí hodně slycháváme, ale je jen velmi těžké udělat vědeckou studii uzdravení díky víře a modlitbě. V té dané situaci, kdy se za něco modlíme, obvykle neexistuje žádný srovnávací vzorek potřebný pro vědeckou studii. Také individuální zkušenost, tzn. jedna konkrétní zkušenost modlitby za jednoho člověka, jednu nemoc, nemá za určitých podmínek velkou výpovědní vědeckou hodnotu. Přesto však můžeme za jistých podmínek provádět určité vědecké studie.

Tak jako vztah k našemu partnerovi a komunikaci s ním nevytváříme na základě vědeckých studií, ani vztah k Bohu nebudeme budovat až na základě toho, jestli nám věda potvrdí, že modlitba funguje. A přesto máme každý z nás možnost zjistit, jestli funguje. Můžeme to vyzkoušet. Jak víru, tak i modlitbu. Obě jsou součástí zdravého životního stylu a mají svůj nemalý podíl na celkovém zdraví jednotlivce. Při praktikování (ani při zkoušce „funkčnosti“) však jistě nemá místo vypočítavost ani zjištnost, pouze upřímnost, opravdovost a čestnost. Pro mnohé z nás je upřímná a vytrvalá modlitba jediným možným způsobem, jak se zbavit závislosti nebo zvyku. Klíč ke změnám v tělesné oblasti najdeme často v oblasti duchovní. □

Z knihy Romana a Halyny Uhrinových „Nevařte podle kuchařek“. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

Návštěvy bohoslužeb posilují imunitní systém

Studie vypracovaná na Duke University Medical Center v Severní Karolíně zjistila, že starší lidé, kteří pravidelně navštěvují bohoslužby, mají zdravější imunitní systém než lidé, kteří do kostela nechodí.

Ti, kteří se zúčastnili aspoň jednou týdně bohoslužby, měli oproti kontrolní skupině asi poloviční riziko zvýšené hladiny interleukinu-6 v krvi. IL-6 je bílkovina signalizující přítomnost zánětu v těle. Předchozí studie výzkumníků z Duke University ukázaly, že lidé s vyšší hladinou IL-6 v krvi projevovali „horší funkční schopnosti“ – jejich schopnost vypořádat se s běžnými denními úkoly, jako je koupání se, oblékání či vaření byla nižší. Jiné studie z University of Kalifornie pak ukázaly, že zvýšené hladiny IL-6 se objevovaly u starších lidí postižených nemocemi jako je rakovina, srdeční onemocnění a vysoký krevní tlak.

Podle dr. Herolda Koeniga, vedoucího studie, účast na bohoslužbách zřejmě posiluje imunitní systém nějakým dosud neznámým mechanismem. Možná prostřednictvím pocitů sounáležitosti či autentické zkušenosti uctívání Boha. Tyto pozitivní pocity působí proti stresu a mohou přinášet zdravotní prospěch, který daleko překračuje pouhé předcházení negativním emocím.

Studie se zúčastnilo 1 718 dospělých ve věku nad 65 let.

The International Journal of Psychiatry in Medicine 1997;27(3):233-250

Pijavice pomáhají pacientům s artritidou

Přikládání pijavic podle německých vědců snižuje bolestivost a ztuhlost u pacientů s artritidou kolene. Podle dr. Gustava J. Dobose a jeho kolegů obsahují sliny pijavic protizánětlivé látky a další chemikálie, které pomáhají při léčbě artritidy.

Tým dr. Dobose porovnával výsledky, které přineslo jedno ošetření čtyřmi až šesti pijavicemi, se standardní osma-dvacetidenní pourchovou léčbou artritického zánětu. Pijavice lékaři přikládali na bolestivá místa kolene 24 pacientů, nechali je na místě po dobu asi sedmdesáti minut, kdy sami odpadly.

Po sedmi dnech byl ústup bolesti u skupiny ošetřené pijavicemi mnohem výraznější než u kontrolní skupiny. Lepší stav pacientů přetrvával ještě po celých jednadvadesát dní následného sledování.

Annals of Internal Medicine, Nov 4, 2003

DRÁŽDIDLA ŽALUDKU

Pálivý pepř (černý nebo červený), koření (zázvor, skořice, hřebíček, muškátový oříšek).

Ocet a cokoliv z octa vyrobeného (nakládaná zelenina, majonéza, kečup, hořčice, atd.)

Potraviny, které prošly při výrobě kvašením anebo hnilobným procesem. Např. kysané zelí, sýry, sójová omáčka apod.

Soda na pečeni, prášek na pečeni (tzn. veškeré v obchodě koupené sušenky, koláčky, koblihy i ostatní pečivo).

Kofein (káva, čaj, cola), nikotin, teobromin (čokoláda).

Pitím při jídle se zpožďuje trávení i vyprázdňování žaludku. Měli bychom se vyhnout nápojům, polévkám, džusům i mléku. Setrvávání potravy v žaludku je jednou z nejběžnějších příčin žaludečních vředů a žaludečního kataru. Mléko navíc obsahuje velké množství laktózy, mléčného cukru, který vyvolává kvašení a způsobuje vznik dráždivých toxických chemikálií. Mléko je častější příčinou alergie než kterákoliv jiná potravina.

Jezení pozdě večer.

Přejídání se. Většinou lidí by se dařilo velmi dobře, kdyby jedli polovinu až třetinu množství jídla, které skutečně konzumují.

Nedostatečné žvýkání, hltání, příliš velká sousta. Stačí třetina polévkové lžice anebo na třetinu vidličky.

Jídla bohatá na rafinované cukry, rafinované oleje, vitaminové a minerálové preparáty anebo koncentrované bílkoviny (jako jsou náhražky masa a výrobky ze sušeného mléka). Čím více je potravina koncentrovaná, tím je pravděpodobnější, že bude dráždit žaludek.

Kombinování ovoce a zeleniny při jednom jídle. Současné konzumování mléka a vajec, mléka a cukru, vajec a cukru. Všechny tyto kombinace jsou nevhodné.

Nezralé nebo přezrálé ovoce.

Příliš studená nebo příliš horká jídla.

Nedodržování intervalu pěti hodin mezi jídly.

SÍLA SNÍDANĚ

„Pětiletá Christy si pochutnávala na půlce sladkého koblihu. Její matka, otec, dědeček a já jsme dělali to stejné. Byli jsme na společné dovolené: jezdili jsme jedním vozem a spávali v jednom hotelovém pokoji. Dnes ráno se nám obzvlášť vydařilo — nejenže jsme se probudili ve velmi pěkně zařízeném hotelu, ale dostali jsme pravou evropskou snídani! Kdo by odola!?”

Pak ale Christy položila zbytek koblihy na stůl a znechuceně prohlásila: „Proč tady sedíme a jíme tohle nezdravé jídlo?”

Proč vlastně? Najednou jsme to také nevěděli. Ranní posezení v ten okamžik ztratilo své kouzlo. Vstali jsme proto od stolu a vyrazili na „opravdovou“ snídani.“

Cukr k snídani? Miliony z nás začínají den sladkostmi, jako jsou sladké rohlíky, koblihy, dortíky, slazené jogurty a buchty.

Jiní se zase nemohou po probuzení na jídlo ani podívat. Vypijí jen šálek kávy nebo sklenici džusu a utíkají do práce. Čím dál více dětí chodí do školy, aniž by cokoli snědly.

Sladké pečivo a sklenice džusu ale zdaleka nejsou správnou snídaní. Potřebujeme něco mnohem vydatnějšího, něco, co obsahuje více vlákniny.

Potraviny, které neobsahují vlákninu (zvláště sladké potraviny a nápoje), velmi rychle opouštějí žaludek a vstupují do

krevního oběhu. V důsledku toho se náhle zvýší hladina cukru v krvi a člověk cítí příval energie.

Tento energetický nárůst však netrvá dlouho, protože se začne vytvářet inzulín. Jeho působením se hladina cukru snižuje; a protože v těle chybí vláknina, která tento proces zpomaluje, bývá snížení někdy velmi rychlé a výrazné. Při tomto poklesu se často objevují příznaky hypoglykemie: pocit slabosti, hladu, únavy a skleslosti. Přirozenou reakcí v takovém případě je sáhnout po dalším sladkém jídle. Proto je nutné si dopoledne udělat dnes velmi rozšířenou svačinovou přestávku.

Protože nerozpuštěná rostlinná vláknina je nestravitelná, cestou z žaludku do střev nasákne vodou. Tato houbovitá hmota pak ve střevech zpomaluje pronikání živin do krevního řečiště. Díky tomu nedochází k náhlému zvýšení hladiny cukru v krvi, přísun energie je stabilnější a nedochází k výkyvům nálad.

Zdravá snídaně s vysokým obsahem vlákniny by měla obsahovat nejméně třeti-

Vydatná snídaně vám dodá energii, prodlouží čas, po který se budete schopni soustředit, a zvýší pocit duševní pohody.

Budete mít menší sklony jíst svačinky. A budete mít své emoce pod kontrolou.





JÍDLO JE PALIVO. MOZKOVÉ BUŇKY SI NEVYTVÁŘEJÍ ŽÁDNÉ ZÁSoby CUKRU – ŽÁDNÉ ZÁSoby ENERGIE. MNOHO LIDÍ TRPÍ ÚNAVOU PROTO, ŽE RÁNO NESNÍDAJÍ.

nu denní dávky kalorií. Pokud k snídani sníte teplou celozrnnou kaši, celozrnný chléb a několik kusů ovoce, zjistíte, že budete mít celé dopoledne dostatek energie.

Ve státě Iowa byl proveden výzkum zabývající se vlivem různých druhů snídaní, jakož i úplného vynechávání snídaně, na lidi několika věkových kategorií. Zjistilo se, že vydatná snídaně jak dětem, tak dospělým pomáhá být méně podrážděný, výkonný a efektivní. Snídaně ovlivnila výsledky testu, který děti psaly v dopoledních hodinách. Pozvolný přísun energie zjevně stabilizuje hladinu glukózy v mozku, zlepšuje duševní funkce a prodlužuje dobu, po kterou je člověk schopen se soustředit. Další výzkumy pak ukázaly spojitost mezi vydatnou snídaní a nižším výskytem chronických onemocnění, dlouhověkostí a pevnějším zdravím.

Pošlete své děti (i sebe samotné) dostatečně brzy spát, aby dokázaly vstát včas a mohly s vámi zasednout ke společné rodinné snídani. Přesvědčte se sami, že je to velký rozdíl. Jídlo je palivo. Mozkové buňky si nevytvářejí žádné zásoby cukru – žádné zásoby energie. Mnoho lidí trpí únavou proto, že ráno nesnídají.

Co z toho plyne? Vydatná snídaně vám dodá energii, prodlouží čas, po který se budete schopni soustředit, a zvýší pocit duševní pohody. Budete mít menší sklon jíst svačinky. A budete mít své emoce pod kontrolou.

Je to skvělý způsob, jak začít nový den! □

Z knihy dr. Hanse Diehla „Umění žít zdravě“. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

JEZENÍ MEZI JÍDLY

Pro určení doby vyprázdnění normálního žaludku se provádělo rentgenové snímkování. Zůstane-li ještě pět hodin po testovacím jídle něco v žaludku, považuje se to za nenormální. Žaludek se obvykle vyprázdní za 2 a 1/2 až 4 hodiny.

V sériích testů byla pokusným osobám servírována běžná snídaně sestávající z obilovin s mlékem, chleba, vejce a ovoce. Rentgenováním se zjistilo, že se žaludky pokusných osob vyprázdnilly obvykle v čase kratším než 4 a 1/2 hodiny.

O několik dní později podávali stejným osobám stejnou snídani. Dvě hodiny po snídani dostala jedna pokusná osoba kopeček zmrzliny. Zjistilo se, že měla zbytky snídaně v žaludku i po šesti hodinách. Další pokusná osoba dostala dvě hodiny po snídani sendvič s arašídovým máslem. Zbytky snídaně byly nalezeny v jejím žaludku ještě po devíti hodinách.

Třetí osoba dostala dvě hodiny po snídani kus koláče s dýní a sklenici mléka. Po devíti hodinách se v žaludku zjistilo velké množství nestrávených zbytků. Čtvrté osobě podali 1/2 krajíčku chleba s máslem 1 1/2 hodiny po snídani, což opakovali každé další 1 1/2 hodiny. Nedostala večeři. Zjistilo se, že po devíti hodinách se nacházela v žaludku ještě více než polovina snídaně.

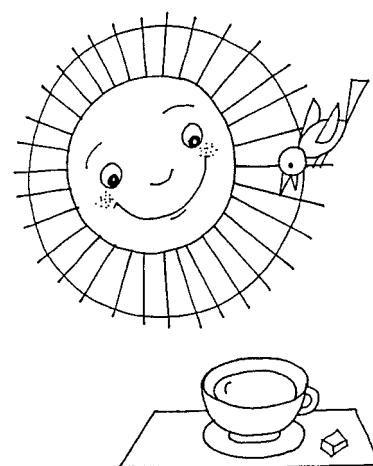
Návyk jíst mezi hlavními jídly zraňuje lidský organismus, ničí jeho normální funkci, snižuje efektivnost myslí, těla i emocí.

Pátá pokusná osoba dostala běžnou snídani v 8 hodin ráno. Dvakrát v průběhu dopoledne a dvakrát v průběhu odpoledne si ukousnula z tabulky čokolády. V půl desáté večer, 13 a 1/2 hodiny po snídani, se nacházela v jejím žaludku ještě více než polovina ranního jídla.

Přišlo se na to, že dokonce i malé kousky lískového oříšku sněžené mezi jídly zpoždují trávení do té míry, že jedenáct hodin po snídani zbývá ještě velké nestrávené množství v žaludku. Návyk jíst mezi

hlavními jídly zraňuje lidský organismus, ničí jeho normální funkci, snižuje efektivnost myslí, těla i emocí. Mnohé z chemikálií, které se vytvářejí během částečného trávení jsou toxické. Jsou to aldehydy, alkoholy, aminy a estery, které způsobují otravu mozku, jater, ledvin a jiných choulstivých tkání.

Klíč k pravidelnému stravování leží pravděpodobně v dobré snídani. Vynecháte-li snídani, dostanete hlad ještě před polednem – dáte si pravděpodobně něco drobného na zub. Tím máte menší chuť na oběd, sníte méně, ale netrvá dlouho a hlad je tady zase. Odpolední svačina je logickým východiskem. V šest hodin večer hlad ještě nemáte, večeře se tedy odkládá na později. Možná si vezmete něco k jídlu ještě těsně před spaním. Jdete spát a v žaludku vám



zbývá mnoho jen částečně natráveného jídla, které zabraňuje trávicím orgánům mít ze spánku užitek. Výsledkem je, že druhý den ráno vstanete bez pocitu, že byste si skutečně odpočinuli, spíše naopak, cítíte se jako zdrogování.

Nejlepší je sníst snídani do tří hodin poté, co vstanete, počkat přinejmenším pět hodin (raději šest nebo sedm) a pak poobědvat. Počkat dalších pět hodin a pak povečeřet lehkou večeří z ovoce a obilnin, kterou sníte několik hodin před tím, než jdete do postele. Pokud je to jen trochu možné, mělo by se třetí jídlo, i když sestává pouze z ovoce a obilnin, zcela vynechat. Může to trvat několik měsíců (až půl roku) než si vypěstujete návyk večeří vynechávat. Ti, kteří mají sílu vytrvat, však zjistí, jak velký užitek přináší jejich životu dodatečná energie, která by byla jinak vydána na strávení třetího jídla. □

Dr. Agatha a dr. Calvin Thrashovi, z materiálů Yuchee Pines Institute.

mýty a omly



Jak bojovat proti obezitě u dětí

Na setkání klinických lékařů bylo zformulováno doporučení, jehož cílem je snížit výskyt dětské obezity. Lékaři doporučují, aby děti starší pěti let a dospívající jedli více ovoce, zeleniny a obilovin, současně snížili svoji spotřebu tučných mléčných výrobků.

Tento segment populace by měl také omezit množství nezdravých svačinek a omezit celkovou spotřebu tuku na méně než 30 % denního příjmu kalorií. Podle lékařů může hrát vedle nadměrného příjmu kalorií ještě důležitější úlohu nízká hladina fyzické aktivity dětí. Podle tiskové zprávy „...méně než třetina dětí se pravidelně věnuje nějaké fyzické aktivitě; sledováním televize oproti tomu tráví děti v průměru 24 hodin týdně.“

Školy by mohly hrát v procesu ozdravení dětské populace důležitou roli. Měli by se zde proto vedle hodin tělocviku soustředit zvláště na servírování zdravých jídel s nízkým množstvím tuku a sledování množství kalorií ve stravě.

Westport Newsroom 203 221 7648

Slunko v dětství, rakovina v dospělosti

Zástupci sdružení odborníků z Centers for Disease Control and Prevention tvrdí, že riziko onemocnění melanomem později v životě podstatně zvyšují již jedna či dvě epizody spálení sluncem v dětství anebo v období dospívání.

Riziko vzniku melanomu, nejzhoubnějšího druhu rakoviny kůže, je nejvyšší u lidí se světlou pokožkou. A k největšímu vystavení pokožky slunci obvykle dochází právě v dětství, užditi děti i dospívající tak rádi tráví čas venku. Podle expertů je třeba přikročit k preventivním opatřením – chránění pokožky před přímým vystavením slunečním paprskům, používání ochranných krémů a zdržování se ve stínu v hodinách nejsilnějšího záření – již v raném dětství.

Cestou, jak zastavit stoupající výskyt onemocnění rakovinou kůže, je osvěta – informování veřejnosti o rizicích a ochranných opatřeních. Platí nicméně, že pravděpodobnost vyléčení je u většiny druhů rakoviny kůže při rané detekci vysoká.

VLÁKNINA – VÁŠ PŘÍTEL

Výhody potravin s obsahem vlákniny jsou skutečně působivé. Potraviny s vysokým obsahem vlákniny vám mohou pomoci dosáhnout ideální váhy – a tuto váhu si udržet. Mají málo kalorií a vysokou sytívnost. Mohou také zvyšovat metabolismus.

Velká studie na ženách středního věku ukázala, že ty ženy, které jedly hodně zrnin s vysokým obsahem vlákniny, jako jsou ovesné vločky nebo celozrnné cereální směsi ke snídani, přibývaly během času méně na váze, než ženy, které měly ve stravě nejméně vlákniny. Ukázalo se také, že konzumace tří určitých typů ovoce denně rovněž pomáhala při snižování váhy.

Možná je to jeden z důvodů, proč vegetariáni obvykle vykazují menší výskyt nadváhy a obezity. Potraviny obsahující vlákninu mohou úžasně pomáhat při shazování nadváhy. Proč byste si na večeři namísto na tučné pizze nepochutnali raději na misce černých fazolí, čerstvé okurce a rajčatech s kukuřičným chlebem?

Když se živíme rostlinnými potravinami, pocit sytosti se dostává dříve, než zkonsumujeme příliš mnoho kalorií. Rostlinné potraviny obsahují méně kalorií, ale přitom lépe a na delší dobu zasytí. Člověk pak netouží po nejrůznějších svačinkách, obvykle s vysokým obsahem kalorií. Namísto koblíhy a kávy na snídani zkuste raději půl grapefruitu, čerstvé jahody, celozrnný pšeničný toast s arašidovým máslem a jablečnou šťávou plus skleničku obohaceného sójového mléka.

Pomalé uvolňování energie z rostlinných potravin také pomáhá udržovat stálou hladinu serotoninu, který napomáhá udržet pod kontrolou vaši náladu a chuť k jídlu během dne. Diety s omezením kalorií a diety s vysokým obsahem bílkovin a nízkým obsahem uhlohydrátů způsobují pokles hladiny serotoninu v mozku. Když dojde k poklesu hladiny serotoninu, můžete se cítit špatně, což mívá za následek chuť na sladké. Proto je lepší mít svoji hladinu serotoninu pod kontrolou konzumováním stravy s vysokým obsahem komplexních uhlohydrátů a potravin s vysokým obsahem vlákniny, jako jsou fazole a jiné luštěniny, celozrnné obiloviny, těstoviny, zelená listová zelenina, čerstvé ovoce a ořechy.

Pro většinu lidí platí, že jídla, která neobsahují příliš mnoho tuku anebo uhlohydrátů, ale obsahují je ve vyváženém poměru, jim nejspíše zaručí soustavnou čilost a příliš energie, a to zvláště v odpoledních hodinách. Rafinované uhlohydráty, jako je bílý chléb a sladké pečivo způsobují rychlý vzestup hladiny krevního cukru, což je následováno jejím poměrně rychlým poklesem. Přitom může hladina krevního cukru klesnout pod normální hodnoty. Výsledkem je napětí, únava a podrážděnost.

Naopak celozrnné obiloviny a další komplexní uhlohydráty přinášejí postupnější a stálejší vzestup hladiny krevního cukru i serotoninu. Pokles těchto hodnot je pomalejší. To je důvod, proč jsou komplexní uhlohydráty tím nejlepším „oktanovým“ palivem pro mozek. Namísto vynechávání jídel a zásobování se čokoládou v zájmu přežití si vyhradte čas pro konzumaci vyvážených a sytících pokrmů. Takové jídlo bude mít za následek uvolňování energie po dobu následujících 4 až 6 hodin. Konzumování potravin s vysokým obsahem vlákniny, zejména cereálií, může být jednou z jednoduchých metod, jak zredukovat únavu.





Potraviny obsahující vlákninu mohou rovněž pomáhat zvládat emocionální stres. Jedna skupina vědců to vyjádřila takto: „Může to, co jíme, ovlivňovat náš psychický stav? Odpověď je jednoznačně kladná; každého dne přijímáme stravou množství látek, o kterých víme, že působí na naše duševní zdraví... Rovněž se domníváme, že makronutrienty ve stravě (tedy ty složky stravy, které tělo potřebuje ve velkém množství) mohou mít vliv na fungování mozku. Několik linií vědeckého výzkumu v posledních čtyřiceti letech ukázalo, že chemie a fungování jak rozvíjejícího se, tak dospělého mozku jsou ovlivněny stravou.“

Potraviny s vysokým obsahem vlákniny mohou rovněž zlepšovat mozkové funkce vzhledem k tomu, že zaručují stálý příliv glukózy, která je optimálním palivem pro náš mozek. Děti, které pravidelně snídají, dosahují ve škole lepších výsledků a dospělí, kteří mívají na snídání potraviny s vysokým obsahem vlákniny bývají produktivnější a vynikají jasnějším myšlením. Jedinci na stravě s vysokým obsahem vlákniny také uvádějí obecně méně kognitivních problémů.

Proč? Jedním z důvodů může být, že mozkové buňky jsou poškozovány volnými radikály. Antioxidanty a fytolátky, které se nacházejí v potravinách s obsahem vlákniny, pomáhají chránit buňky od poškození volnými radikály a pokud dojde k poškození, pomáhají tuto škodu napravit. Potraviny bohaté na rostlinnou vlákninu jsou současně bohaté na komplexní uhlohydráty, které dodávají energii.

Konzumace širokého spektra druhů zelené a žluté zeleniny bohaté na vlákninu přináší zvláštní prospěch – obsahují mnoho druhů karotenoidů. Jedna zajímavá studie odhalila, že některé z těchto karotenoidů, jako je betakarotén, při pravidelné konzumaci snižují hladinu stresových hormonů. Jsou rovněž dávány do souvislosti s menší podrážděností a lepší spánkem.

Při rozebírání vlivu výživy na zacházení se stresem si výzkumníci Ali Waladkhani a Michael Clemens povšimnuli, že „rostlinné potraviny obsahují širokou škálu fytolát-

ROZHODNUTÍ? JE TO NA VÁS!

Každou chvíli každý den se rozhodujeme. Když řekneme „ano“ jedné možnosti, automaticky říkáme „ne“ druhé. Není možné vyhnout se rozhodnutím.

Jak řekl Kierkegaard: „Když si nic nevyberete, už jste si vybrali.“ Musíme-li si tedy vybírat, proč si nevybírat dobře?

JSTE SI SVÝCH ROZHODNUTÍ VĚDOMI?

Překvapivou pravdou je, že k většině našich rozhodnutí dochází mimo vědomou hladinu. Pro ilustraci: Spráskněte rukama a sepněte prsty. Který palec je nahoře? Právě jste učinili rozhodnutí o tom, který palec bude nahoře bez toho, že byste o tom uvažovali.

Nyní sepněte ruce tak, že nahoře bude opačný palec, a chvíli je v této pozici podržte. Není to divné? Přitom polovina lidstva spíná ruce právě tímto způsobem – a nemá to nic do činění s tím, jestli se jedná o praváka nebo leváka. Je to prostě důsledkem zvyku.

ROZHODUJE NĚKDO ZA VÁS?

Mnohá z vašich rozhodnutí jsou ve skutečnosti reakce na to, co vám někdo druhý dělá. Z tohoto důvodu může nějaká nežádaná akce druhého vůči vám způsobit, že se cítíte v takové pasti. Když jen reagujete na to, jak s vámi jednají druzí, přenecháváte jim kontrolu nad svým životem.

Není nutné, aby se váš život vyvíjel takovýmto způsobem. Zde je návod, jak můžete přestat reagovat na to, co dělají druzí – prostě ponechte určitý časový prostor mezi stimulem a vaší reakcí. Když si dopřejete tuto pauzu, můžete se zamyslet nad možnostmi, které máte, a vybrat si tu, která bude pro vás nejlepší. Když to uděláte, přestanete být obětí okolností, začnete naopak nad okolnostmi vítězit.

Jean Nidetch, zakladatel organizace Weight Watchers (Hlídači nadváhy), tento princip potvrdil, když řekl: „Je to vaše volba – nikoliv náhoda – co určuje váš osud.“ Každá volba, každé rozhodnutí, které učiníte, vás vede jednou ze dvou cest – život, o který stojíte, anebo život, o nějž nestojíte.

Vaši budoucnost určují rozhodnutí, která učiníte dnes. Mohou to být dobrá rozhodnutí anebo to mohou být špatná rozhodnutí. Je to na vás. □

Dr. Dick Tibbits, psycholog a místopředseda floridské organizace Spirituality and Health, je autorem knihy Forgive to Live (Odpuštěním k životu).

tek, které potenciálně dokáží ovlivnit stres, např. karotenoidy, flavonoidy nebo sulfidy.“

Ve studii výše zmíněných autorů došlo u opic, které byly převedeny ze své běžné vegetariánské stravy na typický západní jídelníček, ke změnám hladiny testosteronu. Vědci poznamenali: „Změny v nutričních návycích mohou způsobit změny v endokrinní rovnováze i v reakci na stres.“

Závěr těchto dvou vědců je, že „úprava stravy a změny v četnosti jídel mohou pomáhat při zvládnání stresu. Je velmi důležité dobře se živit. Velká část stravy musí sestávat z komplexních uhlohydrátů. Obecně je třeba dávat přednost potravinám rostlinného původu. Snižování a úprava tuku ve stravě může pomoci. Zejména se dá doporučit strava

bohatá na mononenasyčené tuky a omega-3 mastné kyseliny. Tyto úpravy mohou vyvolat stálé změny v koncentracích stresového hormonu kortizolu. Rostlinné potraviny jsou dále bohaté na fytolátky, stopové prvky a vitaminy – u nichž byla prokázána celá řada prospěšných účinků pro zdraví.“

Ať děláte cokoli, plánujte si taková jídla, která zabrání touze po svačinkách v průběhu dne. Potraviny s vysokým obsahem vlákniny poskytují úžasný balíček zdravotně prospěšných účinků – vitaminy, minerály, fytolátky a antioxidanty, které uspokojí vaši chuť k jídlu a zlepší vaše fyzické i duševní zdraví. □

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

Přínos středomořské stravy v Indii

Studie vypracovaná v Indii naznačuje, že středomořská strava bohatá na ovoce, zeleninu, ořechy, celozrnné obiloviny a některé oleje snižuje riziko infarktu a úmrtí u lidí, kteří již trpí srdečním onemocněním.

Podle vedoucího studie dr. Ram B. Singha z Medical Hospital and Research Center v Moradabadu je taková strava účinnější než pouhé snahy omezit množství nasycených tuků a cholesterolu. Indičtí vědci rozdělili skupinu 1 000 pacientů na dvě poloviny, jedna skupina konzumovala středomořskou stravu přizpůsobenou místním chuťovým nárokům, druhá skupina běžně doporučovanou stravu na snížení cholesterolu (NCEP). Obě skupiny snížily příjem tuku pod 30% kalorií, v podobě nasyceného tuku pak přijímaly méně než 10% veškerých kalorií. Skupině na středomořské stravě bylo však navíc doporučeno konzumovat určitá množství ovoce, zeleniny, ořechů (mandlí či vlašských ořechů), celozrnných obilovin a hořčičného semínka plus sójového oleje.

U obou skupin došlo během dvou let sledování ke snížení cholesterolu, u středomořské skupiny byl však tento efekt výraznější. Současně se snížil výskyt infarktů a poklesla i úmrtnost – opět výrazněji u první skupiny. Podle vědců může být dlouhodobý přínos středomořské stravy ještě podstatně výraznější.

The Lancet 2002;360:1455-1461

Nízkotučná strava vhodná i pro malé děti?

Přestože omezování tuků ve stravě je jistě vhodné pro dospělé, American Heart Association doporučuje, aby se tuky neomezovaly u dětí do věku dvou let, které potřebují dostatek kalorií pro řádný růst – taková je teorie.

Finská studie vypracovaná na 1 062 dětech ve věku od sedmi měsíců do tří let však ukázala, že děti, které dostávaly uvyváženou stravu s nízkým obsahem nasycených tuků a cholesterolu (asi 30% kalorií ve formě tuku) a bohatou na vitamíny a živiny, netrpěly žádnými růstovými problémy.

Dr. Fisher, ředitel centra pro výzkum lipoproteidů v Mount Sinai Cardiovascular Institute v New Yorku uvedl, že mateřské mléko, které se považuje za ideální stravu pro mimino, dodává asi 45% kalorií v podobě tuku. Proto se v prvních šesti až dvanácti měsících života nedoporučuje nějak omezovat tuky.

Pediatrics 1997;99:687-693

POUČENÍ Z VÝCHODU

Celkové zdraví ovlivňuje každý aspekt života. Nemělo by být proto překvapivé, že dokáže i určit, jakým druhem menopauzy budete procházet. Ženy, které jsou štíhlé, pravidelně cvičí a jí výživnou stravu, založenou na konzumaci komplexních uhlohydrátů, zakoušejí podstatně méně výrazné příznaky přechodu.

Fyzickou aktivitou může být něco tak jednoduchého, jako je každodenní tříkilometrová procházka, trvající přinejmenším dvacet až třicet minut. Mnohé ženy zakoušejí intenzivnější návaly horkosti, když se věnují namáhavé fyzické aktivitě, když však chodí, aby spálily kalorie a udržely si nízkou tělesnou váhu, jejich příznaky menopauzy jsou zredukovány.

neobjevuje žádná „krize středního věku“. Tyto ženy hledí na ukončení menstruace jako na malou část normálního přechodu typického pro střední věk, která je prostě dána stárnutím, a jen málo z nich se blíží tomuto bodu se strachem.“

Návaly horkosti jsou tak vzácné u Japonek, které žijí v Japonsku, že v jejich jazyce pro ně dokonce ani neexistuje žádné slovo. Této imunity však naneštěstí nepoživají ženy, které se živí stravou s vysokým obsahem tuků a nízkým zastoupením vlákniny, a to ani, když se jedná o Japonky.

Pro skutečnost, že zdravá strava a optimální životní styl jsou spojeny s mírnými projevy menopauzy, existují dobré důvody. Rostlinná strava obsahuje nízké množství tuku, což znamená, že její konzumace napomáhá udržování ideální tělesné váhy a vyrovnané hladiny hormonů. Je současně bohatá na takové rostlinné potraviny, které obsahují množství fytoestrogenů, mnohem slabší podoby estrogenu, které napomáhají zdraví buněk. Každá buňka lidského těla obsahuje receptory estrogenu, tedy místa, kde se molekuly estrogenu váží a vykonávají svoji funkci. Fytoestrogeny se také váží na



ŽENY, KTERÉ JSOU ŠTÍHLÉ, PRAVIDELNĚ CVIČÍ A JÍ VÝŽIVNOU STRAVU, ZALOŽENOU NA KONZUMACI KOMPLEXNÍCH UHLOHYDRÁTŮ, ZAKOUŠEJÍ PODSTATNĚ MĚNĚ VÝRAZNÉ PŘÍZNAKY PŘECHODU.

Možná však neexistuje žádný lepší lék na příznaky menopauzy než zdravá strava. Japonské ženy, které žijí ve své domovině a živí se tradiční japonskou stravou, jež sestává zejména z rýže, zeleniny a produktů ze sóji, si jenom vzácně stěžují na nepříjemné příznaky menopauzy.

Jak poznamenal jeden autor v časopise *Journal of the American Medical Association*: „U většiny japonských žen se

receptory estrogenu v buňkách a tak brání aktivitě silnějších estrogenu vytvářených vlastním tělem, které vyvolávají nemoci.

Fytoestrogeny mají další prospěšné účinky, včetně toho, že podporují funkci imunitního systému a bojují proti rakovině. Laboratorní testy ukázaly, že fytoestrogeny přímo brání růstu buněk rakoviny prsu u člověka. Další výzkum ukázal, že když byly ženám podávány denní dávky 60

gramů sójové bílkoviny, která je bohatým zdrojem fytoestrogenů, pak se jejich hormonální rovnováha měnila směrem, který nepřispívá k rozvoji rakoviny prsu.

Vzhledem k tomu, že většina rostlinných potravin obsahuje fytoestrogeny, u vegetariánů jsou zjišťovány mnohem vyšší hladiny těchto látek než u jedlíků masa. Když výzkumníci porovnávali množství fytoestrogenů u tří skupin žen – ženy, které se stravovaly makrobioticky (strava podobná McDougallově stravě), lakto-ovo-vegetariánky a konzumentky masa – zjistili, že ty ženy, které se živily makrobiotickou stravou měly zdaleka nejvyšší hladiny fytoestrogenů; žádným překvapením nebylo, že konzumentky masa měly nejnižší hladiny fytoestrogenů.

Další výzkum podporuje tyto poznatky. Vědci porovnávaly množství tří fytoestrogenů – genisteinu, daidzenu a equolu – vylučovaných v moči u Japonek a Finek. Japonky měly šedesátkrát až stokrát vyšší hladiny těchto silných, zdraví napomáhajících chemických látek v moči než Finky.

Mezi potraviny s nejvyšší koncentrací fytoestrogenů patří sójové produkty, jako je tofu, tempeh a miso. Vařené boby jakéhokoliv druhu jsou rovněž výborným zdrojem těchto ochranných chemických látek. Fytoestrogeny se rovněž hojně nacházejí ve většině dalších nerafinovaných potravin, včetně celozrnných obilovin, semen, bobulí a ořechů. Rostlinné potraviny navíc obsahují množství dalších složek, které pomáhají udržovat optimální hormonální rovnováhu u ženy, v jejích orgánech, které jsou citlivé na hladinu hormonů, i její celkové zdraví. A jak již asi očekáváte, studie ukazují, že vegetariáni mají mnohem vyšší hladiny těchto chemických látek než lidé, kteří jedí maso.

McDougallův program zdůrazňuje vstřícný přístup k menopauze, na jehož počátku je výživná strava založená na konzumaci komplexních uhlohydrátů, která je základem dobrého zdraví. Ženy by měly být fyzicky aktivní a minimálně čtyřikrát či pětkrát týdně chodit dvacet až třicet minut.

Pokud se rozhodnete užívat hormonální restituční terapii, abyste dosáhla úlevy od příznaků menopauzy, doporučuji vám, abyste současně přešla i na McDougallův program.

Mnohé ženy užívají hormonální restituční terapii, aby snížily závažnosti projevů menopauzy, avšak neudělají žádnou změnu ve stravě a životosprávě – hormonální restituční terapie však s sebou nese značná rizika. Žena, která se živí výživnou stravou, založenou na konzumaci škrobů (komplexních uhlohydrátů), a dostává se jí dostatek pohybu, toto riziko snižuje a současně zlepšuje kvalitu svého života. □

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

SYROVÁ PRAVDA

Počet příznivců syrové stravy neustále stoupá. Proč tolik lidí vypíná sporák a přechází na syrovou stravu? Někteří věří, že syrová strava představuje nejzdravější jídelníček – který se nejvíce blíží původní stravě v rájské zahradě. Další se domnívají, že syrová strava vykazuje takové ozdravné účinky, které nemůže nabídnout jídelníček obsahující vařené potraviny.

Syrová strava není žádnou novinkou. Již na začátku devatenáctého století ji doporučoval Sylvester Graham, známý propagátor zdravotní reformy. Tepelnou úpravu potravin odsuzoval a prohlašoval, že pouze konzumace syrové stravy dokáže odvrátit choroby.

TVRZENÍ

Zastánci syrové stravy tvrdí, že tato strava zvyšuje množství energie, kterou člověk disponuje, přináší zvýšení bystrosti myšlení a čistí tělo od toxinů – tato tvrzení však nebyla ověřena výzkumem.

Další důležitou předností syrové stravy má být obsah živých enzymů, které pomáhají s trávením. Stoupenci syrové stravy argumentují tím, že zahřívání potravy nad 48 stupňů Celsia ničí enzymy obsažené v potravě, čímž se ničí vitalita jídla a snižuje jeho výživová hodnota. Enzymy jsou ve skutečnosti deaktivovány velmi kyselým prostředím, které panuje v žaludku; enzymy obsažené v syrových potravinách tak nikdy neprotrnou dále než do žaludku.

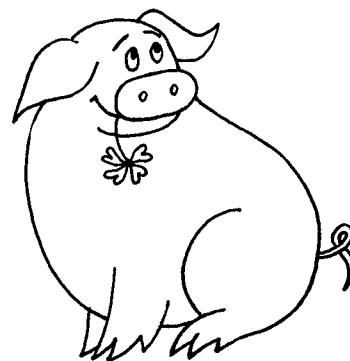
ŘÁDNÁ TEPELNÁ ÚPRAVA

Vaření či pečení luštěnin, obilovin, brambor a dalších škrobnatých potravin je důležité pro zajištění dobré stravitelnosti; syrové bílkoviny a škroby se totiž tráví velmi obtížně. Konzumování pouze syrových potravin tak znamená výrazné omezení pestrosti jídelníčku, výsledkem je, že některé skupiny potravin jsou nedostatečně zastoupeny. Taková strava může způsobit nedostatek řady vitamínů a minerálů.

Při troše snahy přinese vaření či pečení jen minimální ztráty většiny vitamínů a minerálů. K velkým ztrátám vitamínů a minerálů dochází v takových případech, kdy jsou obiloviny průmyslově rafinovány anebo se zelenina vaří ve velkém množství vody.

VÝHODY TEPELNĚ UPRAVENÉ STRAVY

Tepelná úprava stravy přináší ve skutečnosti určité výhody. Vaření má za následek, že tělo dokáže z potravy vstřebat dva- až třikrát větší množství lykopenu a dalších karotenoidů (pigmenty obsažené v červené, žluto-organžové a zelené zelenině). Tyto karotenoidy chrání před srdečním onemocněním a rakovinou. Oligosacharidy, které jsou obsaženy v luštěninách a způsobují problémy s nadýmáním, jsou navíc při běžné



ZASTÁNCI SYROVÉ STRAVY TVRDÍ, ŽE TATO STRAVA ZVYŠUJE MNOŽSTVÍ ENERGIE, KTEROU ČLOVĚK DISPONUJE, PŘINÁŠÍ ZVÝŠENÍ BYSTROSTI MYŠLENÍ A ČISTÍ TĚLO OD TOXINŮ – TATO TVRZENÍ VŠAK NEBYLA OVĚŘENA VÝZKUMEM.

kuchyňské úpravě částečně odstraňovány v průběhu vaření.

Pečení chleba s droždím aktivuje enzym fytázu, který rozkládá kyselinu fytátovou. Tento proces výrazně zvyšuje vstřebávání nepostradatelných minerálů zinku a vápníku. Vstřebatelnost těchto minerálů z nevařených obilovin je nízká.

Konzumace syrové stravy anebo nedostatečně tepelně zpracovaných potravin (kontaminovaných bakteriemi Salmonely a E. coli) měla také za následek řadu otrav jídlem. Tepelná úprava je pro zničení těchto nebezpečných mikroorganismů nezbytná.

ZÁVĚR

I když se dá jenom doporučit konzumace množství syrového ovoce a zeleniny, přechod na čistě syrovou stravu nemusí být tou nejlepší ideou. □

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

mýty a omyly

Konzumace alkoholu a nízká hladina folátů

Výzkumníci z Harvardu zjistili, že v porovnání s abstinentkami měly ženy, které denně vypily aspoň dva nápoje obsahující alkohol, vyšší riziko onemocnění nějakou závažnou chorobou, především rakovinou. Toto riziko, které bylo nejvýraznější u žen mladších šedesáti let, však do značné míry ovlivňovalo zásobením foláty. Podle vědců tak může být dobré zásobení foláty zvláště důležité u mladších žen, které pravidelně holdují pití alkoholických nápojů.

Foláty a jejich syntetická forma, kyselina listová, jsou klíčové pro tvorbu nových buněk a zajištění optimální funkce DNA. Předpokládá se, že vitaminy řady B pomáhají chránit před změnami, které mohou vést k rakovině – a že nízká hladina folátů v těle přispívá ke kardiovaskulárnímu onemocnění.

Ty ženy, které pily nejvíce a měly nejnižší příjem folátů, měly v porovnání s abstinujícími o 36% vyšší riziko onemocnění nějakou závažnou chorobou. U žen s dobrým zásobením foláty, se riziko snižovalo – nicméně zůstávalo stále zvýšené. Výsledky pocházejí z velké americké studie na 122 000 zdravotních sestrách.

Foláty se vyskytují zvláště v zelené listové zelenině, jako je např. špenát, dále ve fazolích a hrachu. Mnohé cereálie a obilné výrobky jsou obohaceny o foláty.

American Journal of Epidemiology,
Oct 15, 2003

Vegetariáni, pozor na nedostatek vitamínu A

Představitelé Institute of Medicine uvedli, že ony druhy zeleniny, na které obvykle spoléháme jako na dobrý zdroj vitamínu A, tedy např. mrkev či brokolice, dodávají do těla pouze poloviční množství vitamínu A, než se dříve předpokládalo.

Striktní vegetariáni, kteří nekonzumují žádné živočišné produkty, by si proto měli dát pozor na to, aby měli ve stravě dostatek tmavě zbarvené zeleniny a ovoce, které jsou bohaté na karotenoidy, z nichž se v těle vitamin A vytváří. Není ovšem problém získat doporučenou denní dávku tohoto vitamínu z potravy – např. již půl šálku vařené mrkve to spolehlivě zajistí.

Panel expertů nevyšlo žádné nové doporučení ohledně zajištění dostatku vitamínu K; předpokládá se, že pravidelná konzumace špenátu, zelí či brokolice spolehlivě dodá potřebných 120 mikrogramů pro muže, resp. 90 mikrogramů denně pro ženu.

MYSLETE JASNĚ

Byl jsem ve druhém ročníku na universitě a měl jsem velmi náročný studijní program. Tehdy jsem objevil jedno z klíčových opatření pro bystré myšlení. Vzhledem k tomu, že jsem studoval medicínu, velmi mne zajímalo, jakým způsobem bych mohl zvýšit svoji duševní výkonnost na maximum.

„Neile, to nebude fungovat,“ varoval mne můj poradce. „Neměl ses zapisovat na více než dva obtížné předměty za semestr a ty sis vzal dokonce čtyři!“

Rychlý přehled mého studijního programu potvrdil to, co jsem již věděl – naložil jsem si toho skutečně hodně. Vtěsnil jsem do svého programu co nejvíce, abych mohl dosáhnout těch cílů, které jsem si předsevzal.

„Uvidím, jak to půjde,“ řekl jsem svému poradci. „Kdyby to bylo příliš obtížné, budu se muset nějakého předmětu vzdát.“

Naštěstí jsem právě v té době četl jednu klasickou knihu o zdraví. Po rozhovoru s poradcem jsem ji znovu prolístoval a narazil na dvě prohlášení, která mne přiměla pořádně se zamyslet.

„Spánek před půlnocí je mnohem cennější. Dvě hodiny dobrého spánku před půlnocí vydají za více než čtyři hodiny po půlnoci.“

„Pokud studujete po půl desáté večer, málo si zapamatujete a spoustu zapomenete.“

Tehdy jsem si nebyl vědom vědeckých doporučení v pozadí této rady o spánku (většina melatoninu se vytváří před půlnocí), přesto jsem se rozhodnul tento přístup vyzkoušet. Vyžadovalo to docela významnou změnu v mém denním rozvrhu – podobně jako většina studentů jsem byl zvyklý chodit do postele v jedenáct hodin anebo později.

Navzdory tomu, že jsem měl po této změně celkově méně času ke studiu, moje studijní výsledky se zlepšily. Pokud vím, byl jsem jediným studentem v našem ročníku, který nikdy nestudoval po deváté hodině večer. Když se většina mých spolužáků biflovala na testy a dopovala kofeinem, už jsem spal. Hodnota, kterou představoval spánek před půlnocí, byla dostatečně velká na to, aby mne úspěšně provedla celou lékařskou fakultou.

VÝZNAM PROSTÝCH OPATŘENÍ

Lidé jsou často překvapeni, když zjistí, že spánek může mít tak neuvěřitelný vliv na studijní výsledky. Přitom mnohé faktory, které ovlivňují duševní výkonnost – nebo její nedostatek – jsou v přímém vztahu s naším životním stylem.

Zde je několik vyzkoušených praktik, které vám pomohou dosáhnout maximální duševní výkonnosti a zlepšit svoji inteligenci.

CHOĎTE BRZY DO POSTELE

Každou noc spěte aspoň sedm až osm hodin. Nejméně jedna hodina z toho by měla být před půlnocí (dvě nebo tři je ještě lepší). A zvykněte si chodit do postele každý den přibližně ve stejnou dobu.

Největšího prospěšného účinku dosáhnete, když budete chodit spát okolo deváté. Uložte-li se ke spánku do devíti hodin



a bude-li ložnice v temnotě, vaše tělo si bude moci užít ještě před půlnocí rychlého zestupu hladiny melatoninu. Když zůstanete vzhůru a budete se do noci třeba dívat na televizi, vaše hladina melatoninu rovněž stoupne – ale na mnohem nižší hodnotu.

Nedostatek kvalitního spánku způsobí, že budete během dne ospalí a bude pro vás problém se soustředit. Výsledky nedávné studie vypracované na *Brigham Young University* poukázaly na vztah mezi dobrými známkami a návykem „chodit spát se slepicemi“. Tento princip neplatí pouze ve školní třídě, ale za všech okolností – kvalitní spánek napomáhá jasnému myšlení.

VYPOŘÁDEJTE SE S NEZDRAVÝMI NÁVYKY

Bylo vědecky dokázáno, že nezdravé návyky, jako je hraní videoher, brouzdání po internetu, pornografie a hraní hazardních her, působí na tělo podobným účinkem, jako návykové látky, např. marihuana, alkohol, nikotin nebo kofein. Kromě toho, že návykové chování narušuje duševní pochody, zabírá čas, který mohl být využit k produktivnějším aktivitám.

Nedávné studie prokázaly, že již mírné až střední užívání alkoholu způsobuje zmenšování mozku. Negativní účinky užití alkoholu navíc nezmizí do následujícího rána – mozku se vrátí normální schopnost kritického a abstraktního myšlení až za dva týdny poté, co byl zkonsumován alkoholický nápoj.

Kofein je další látkou, která brání jasnému myšlení. V jedné studii bylo zjištěno, že i když účastníci byli schopni po užití dávky kofeinu psát rychleji, udělali přitom pět- až desetkrát více chyb. Další vypovídací příznak: Vysunutí obránci v americkém fotbale užívají kofein, aby se jim dostalo více energie, ale zadáci – kteří potřebují s chladnou hlavou analyzovat situaci a rychle vyhodnotit, jak si stojí obranné linie – se drží od kofeinového opojení v bezpečné vzdálenosti. Kofein blokuje receptory adenosinu v čelním mozkovém laloku. Současně způsobuje, že je k dispozici příliš mnoho acetylcholinu (což je důvod, proč se lidé cítí být stimulováni). Nepřispívá však ke střízlivému a inteligentnímu uvažování.

VYUŽIJTE MOC KLASICKÉ HUDBY

Klasická hudba, a to zvláště barokní, má na mozek uklidňující a třídící účinek. Vědecké studie ukazují, že některé druhy klasické hudby zlepšují duševní schopnosti.

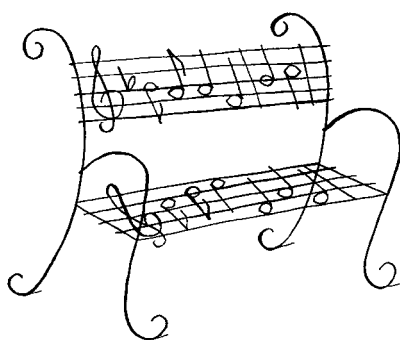
Doporučuji aspoň dvacet minut týdně terapie klasickou hudbou. Vybírejte si skladby, které jsou melodické a harmonické (na rozdíl od nepravidelných a podivných). Nejste-li si jisti, kterého skladatele

si vybrat, vyzkoušejte Mozarta, Brahmsa, Čajkovského nebo Bacha. Abyste měli z této terapie prospěch, nemusíte mít ani klasickou hudbu rádi – musíte jí jenom naslouchat!

DOPŘEJTE SI TROCHU POHYBU

Je to překvapivé, ale duševní výkonnost se zlepšuje i jen v důsledku pohybové aktivity. Pokud jste vystaveni psychickému stresu, nejlepší je, abyste byli fyzicky aktivní sedm dnů v týdnu. Pro zlepšení duševní výkonnosti je zvláště prospěšná chůze, která zlepšuje krevní oběh a zvyšuje množství kyslíku a glukózy, které se dostávají do mozku.

Chůze není příliš namáhavá, takže svaly na nohou nespotebouvají příliš mnoho



DOPORUČUJI ASPOŇ DVACET MINUT TÝDNĚ TERAPIE KLASICKOU HUDBOU. VYBÍREJTE SI SKLADBY, KTERÉ JSOU MELODICKÉ A HARMONICKÉ (NA ROZDÍL OD NEPRAVIDELNÝCH A PODIVNÝCH).

kyslíku a glukózy, jak je tomu při řadě dalších druhů pohybových aktivit. Z tohoto důvodu je chůze velmi vhodná k okysličení mozku, vyčištění mysli a zlepšení duševní výkonnosti.

DBEJTE NA TO, CO JÍTE

Výživa hraje klíčovou roli v duševní výkonnosti. Chcete-li svému mozku dopřát co největší prospěch, jezte množství nerafinovaných rostlinných potravin. Vybírejte si z různobarevné nabídky ovoce a zeleniny a nezapomínejte je konzumovat také v syrovém stavu.

Uhlohydráty (sacharidy) jsou hlavním palivem pro mozek. Pouze v podmínkách těžkého hladovění dokáže mozek využívat i jiná paliva než uhlohydráty. Strava založená na sacharidech s nízkým obsahem tuku podporuje duševní pochody.

Nejllepší je každý den jíst dvě nebo tři jídla v pravidelném čase. Mezi hlavními jídly se nic nejí, pouze pije voda. Omezte svoji spotřebu živočišných potravin (ane-

bo je zcela vylučte) a mějte pod kontrolou přísadek tuku a cukru. Vzhledem k velkým výkyvům v hladině krevního cukru patří jídla s vysokým obsahem cukru k těm, která narušují duševní výkonnost.

Maso obsahuje kyselinu arachidonovou, látku, která narušuje optimální funkci mozkového centra, jež má na starosti rozum, úsudek a předvídatost. Živočišné potraviny také neobsahují uhlohydráty, které jsou hlavním zdrojem energie pro mozek; vegetariánská strava je naopak jejich bohatým zdrojem.

Zajistěte si ve stravě dostatečné množství vápníku. Vápník, jenž je v přímém vztahu s IQ, je důležitý i pro tvorbu melatoninu. (Nespoléhejte ale při pokrývání své potřeby vápníku na mléko – vysoký obsah fosforu v mléce brání vstřebávání vápníku).

Mějte na paměti, že snížení příjmu kalorií také přispívá ke zlepšené funkci mozku. Mnozí velikáni historie se ve chvílích důležitých rozhodnutí uchýlovali ke krátkodobému postu za účelem zbystrění intelektu.

ČTĚTE POVZNÁŠEJÍCÍ MATERIÁLY, PŘEMÝŠLEJTE NAD NÁROČNÝMI OTÁZKAMI

Zkuste si každý den přečíst jednu kapitolu z biblické knihy Přísloví. Můžete číst kapitolu toho čísla, které koresponduje s aktuálním datem. Vzhledem k tomu, že v knize Přísloví je jednatřicet kapitol, můžete toto doporučení aplikovat kterýkoliv měsíc v roce. Opakování je dobré, můžete tedy pokračovat každý měsíc.

DOSTATEČNĚ SE ZAVODNĚTE

Pijte velká množství čisté a čerstvé vody, a to přednostně mezi hlavními jídly, nikoliv při nich. Chcete-li zjistit, kolik vody (v litrech) vaše tělo denně potřebuje, vynásobte svoji tělesnou váhu (v kilogramech) třemi a výsledek vydělte stem. Člověk, který váží 70 kilogramů, tak např. potřebuje denně asi 2,1 litru vody. Na každých patnáct minut strávených pohybovou aktivitou, fyzicky namáhavou prací anebo činností v prostředí s významně zvýšenou teplotou přidejte dalších 180 ml. Studie ukázaly, že většina lidí je soustavně lehce dehydratována; výsledkem je, že jejich mozek není schopen využívat skutečnou kapacitu a potenciál. □

Dr. Neil Nedley je prezidentem Weimar Center of Health and Education v Kalifornii. Chcete-li se dozvědět více o technicích, jak zbystrit svůj intelekt, nepřehlédněte jeho poslední knihu „The Lost Art of Thinking“ (Ztracené umění myslet).

Vegetariánskou stravou proti rakovině prsu

V britské studii porovnávali vědci riziko onemocnění rakovinou prsu u imigrantek z indického subkontinentu a východní Afriky v závislosti na tom, zda přistěhovalecké nadále konzumovaly svoji typickou stravu založenou na konzumaci množství zeleniny a luštěnin anebo přešly na západní jídelníček.

Celoživotní vegetariánky, které se přidržely původní stravy, měly o něco nižší riziko onemocnění rakovinou prsu – a to nezávisle na finančních příjmech, společenském postavení, užívání hormonální antikoncepce či hormonální léčby. Celoživotní vegetariánky současně uváděly mnohem vyšší spotřebu zeleniny, čočky a dalších potravin bohatých na vlákninu; příjem ovoce však byl u obou skupin přibližně stejný.

„Není možné vyloučit, že neužívání masa hraje v prevenci rakoviny prsu také svoji roli; naše výsledky však svědčí o tom, že určitou ochranu před rakovinou prsu poskytuje spíše konzumace stravy bohaté na zeleninu, která je typická v zemích jižní Asie,“ uvedla dr. Isabel dos Santos Silva, vedoucí studie vypracované na London School of Hygiene and Tropical Medicine.

International Journal of Cancer
2002;99:238-244

Dobré zdravotní návyky prodlužují život

Vědci zjistili, že členové Církve adventistů sedmého dne se dožívají významně vyššího věku než jejich spoluobčané. Tuto dlouhověkost výzkumníci připisují důrazu na vegetariánství, dostatku tělesného pohybu a prakticky nulovému výskytu kouření u členů této církve.

Ve studii, která porovnávala kalifornské adventisty s ostatními obyvateli Kalifornie zjistili vědci z Loma Linda University, že muži adventisté se dožívají o sedmi let více a ženy adventistky o 4,5 roku déle. Tyto výsledky pocházejí ze dvanácti let zkoumání zdravotních návyků u více než 34 000 adventistů starších třiceti let. Muži adventisté se dožívají v průměru 81 let, ženy 84 let. Vegetariáni, jichž bylo ve zkoumané skupině asi 30%, žijí v průměru ještě o trochu déle – muži 83 let, ženy adventistky 86 let.

„Naše výsledky svědčí o tom, že změny v oblasti životního stylu prodlouží život v průměru o několik let, dokonce až o celou dekádu,“ uvedl dr. Gary Fraser, vedoucí studie.

Archives of Internal Medicine
2001;161:1645-1652

NOVÝ POSTOJ K ŽIVOTU

Bylo prokázáno, že existuje jasné spojení mezi pozitivním myšlením a řadou prospěšných účinků projevujících se v životě člověka. Mezi tyto prospěšné účinky patří např. silnější imunitní systém, snížení stresu nebo lepší adaptační schopnosti.

Pokud přináší pozitivní myšlení tolik výhod, proč se všichni nenalézáme ve stavu permanentního blaha a dokonalého štěstí? Odpověď na tuto otázku má dvě stránky – důsledné přijetí pozitivního postoje není vždycky snadné a mnozí lidé jednoduše odmítají připustit, že by byli negativní.

Když jsem sháněla podklady pro tento článek, mluvila jsem s tucty mužů a žen ve snaze nalézt někoho, kdo by přiznal, že bojuje s negativitou. Jaká byla moje úspěšnost? Nulová. Ti samí lidé nebyli (celkem pochopitelně) ani příliš nakloněni tomu, aby mi něco řekli o svých známých, o kterých vědí, že mají sklon k pesimistickému postoji.

Pokud si přiznáte, že máte sklon k negativnímu myšlení, nebojte se. Nejste odsouzeni k nešťastnému životu. Existují praktická opatření, pomoci nichž se z vás může stát méně kritická a více optimistická osoba. I když k tomu nedojde přes noc, každý malý krůček správným směrem se vyplácí.

Podívejme se nyní společně na pár myšlenek, které nám pomohou do svého života integrovat pozitivní změny.

Zamyslete se nad tím, na co myslíte

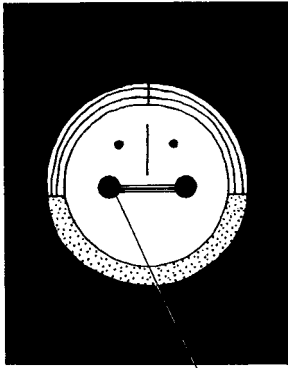
V průběhu dne se občas zastavte a odhodnoťte myšlenky, které se vám honí hlavou. Annie Dokladová, nositelka Pulitzerovy ceny, ve své knize *The Writing Life* uvádí: „To, jak trávíme své dny, představuje ovšem způsob, jak trávíme svůj život.“

Není pochyb o tom, že se to týká našich postojů – ať pozitivních nebo negativních – které se obvykle stávají zvykem. Pokud si všimnete, že se vaše myšlenky stočily nekonstruktivním, kritickým anebo prostě depresivním směrem, zkuste rychle posoudit, jak byste mohli dosáhnout pozitivnějšího obratu.

Frustruje vás komplikovaný projekt v práci? Zkuste se na věc podívat z jiného úhlu. Je před vámi další horečný den

Pokud si vaši spolupracovníci, sousedé a přátelé, se kterými trávíte čas, neustále stěžují na stresující práci, nedostatek peněz anebo nezvladatelné děti, možná byste se mohli zamyslet nad tím, zda nenavázat přátelství s lidmi, kteří mají pozitivnější postoje.





POKUD SI PŘIZNÁTE, ŽE MÁTE SKLON K NEGATIVNÍMU MYŠLENÍ, NEBOJTE SE. NEJSTE ODSOUZENI K NEŠŤASTNÉMU ŽIVOTU. EXISTUJÍ PRAKTICKÁ OPATŘENÍ, POMOCÍ NICHŽ SE Z VÁS MŮŽE STÁT MĚNĚ KRITICKÁ A VÍCE OPTIMISTICKÁ OSOBA.

s vašimi dětmi? Možná přišel čas, abyste se zamyslela nad prioritami ve vaší rodině. Otravuje vás tchýně, která do všeho strká nos, souseď, který je nesnesitelně hluchý, anebo spolupracovník, který si pořád stěžuje? Pokuste se vědomě soustředit na něco, čím vám onen člověk přináší radost či užitek.

Vy sami jste u kormidla svých myšlenek a pokud se vám povede přesměrovat ohnisko své pozornosti jinam, představuje to vynikající první krok k triumfu nad neobvyklou negativitou.

Identifikujte spouštěcí mechanismy, které vedou k negativnímu myšlení, a vyhněte se jim

„Všichni vedeme své vlastní zápasy a já se domnívám, že uvědomění si toho, co vás ‚vyvádí z rovnováhy‘ je klíčem k rozvoji pozitivnějšího myšlení,“ říká kalifornská poradkyně Kristi Hussainová. „V pozadí stojí fakt, že negativita se může stát zlozvykem, kterého je velmi těžké se zbavit. Když identifikujete spouštěcí mechanismy, je třeba pohlédnout na tu kterou situaci nebo událost z pozitivní stránky – to pomůže při manévrování okolo negativních myšlenkových stereotypů.“

U některých lidí může k negativnímu obratu dojít v důsledku tak běžných aktivit, jako je třeba dívání se na noční zprávy, hrazení účtů anebo vyzvedávání dětí. Když sami sebe (svoji mysl) přistihnete při negativním obratu, vědomě jej zrušte a přepište nějakou pozitivní myšlenkou – anebo svoji pozornost odvedte jiným směrem. UVědomění si spouštěcích momentů vám pomůže překonat překážky na cestě k optimismu.

Vybírejte si moudře své přátele

Pokud si vaši spolupracovníci, sousedé a přátelé, se kterými trávíte čas, neustále stěžují na stresující práci, nedostatek peněz anebo nevladatelné děti, možná byste se mohli zamyslet nad tím, zda nenavázat přátelství s lidmi, kteří mají pozitivnější postoje.

Biblická kniha Přísloví 13,20 to říká dobře: „Kdo chodívá s moudrými, stane se moudrým, kdežto tomu, kdo se přátelí s hlupáky, se povede zle.“ Poté, co strávíte čas s přítelem, si položte tuto jednoduchou otázku: „Cítím se teď lépe nebo hůře než předtím?“ Pokud se cítíte vyčerpaní nebo jednoduše nešťastní, možná přišel čas navázat nové přátelství. Jistě, snadněji se to řekne, než vykoná, když ale negativní vlivy nahradíte vlivy pozitivními, pomůže vám to hodně pokročit při vylepšování svého životního stylu.

Pravidelně se věnujte něčemu, co vás baví nebo v čem jste dobří

Nedávno jsem viděla samolepku, na které bylo napsáno: „Čím více lidí potkávám, tím raději mám svého psa.“ Asi byste se divili, kolik lidí žijících ve vašem okolí sdílí tento pocit. Je až příliš snadné připustit, aby nás jednotvárný ráz života vedl k cynismu anebo nám dokonce zabránil pokoušet se o něco nového.

Proto je klíčové na každý den si připravit něco, na co se můžeme těšit. Může to být něco tak jednoduchého, jako je zahrát si fotbalík nebo se jít během polední procházky projít na čerstvý vzduch. Zdravá dávka očekávání dodá příjemný nádech i tomu nejobyčejnějšímu životu.

Pamatujte si, že každý den představuje nový začátek

Zamyslete se nad nadčasovou moudrostí toho, co je napsáno v biblické knize Římanům 12,2: „Nepřizpůsobujte se tomuto věku, nýbrž proměňujte se obnovou své mysli...“ Nejsme proměňování účastní na konferencích o pozitivním myšlení anebo tím, že se budeme ke druhým lépe chovat. Jsme proměňováni tím, že renovujeme svůj myšlenkový život.

Každá z našich niterných myšlenek a tužeb se nějak projeví, tak či onak – jakkoli se můžeme snažit ji zamaskovat nebo potlačit. Když Ježíš řekl: „Čím srdce přetéká, to ústa mluví,“ jistě věděl, o čem hovoří.

Zvládnutí negativity je něčím více než jen nasazením šťastného obličejce a naučením se říkat a dělat ty „správné“ věci. Skutečný problém se nachází v srdci a v mysli. Není pochyb o tom, že živení vnitřní přeměny povede k pozitivnějšímu a šťastnějšímu pohledu na sebe, na lidi okolo vás i na život, který vedete. □

**Carol Heffernan,
Vibrant Life Jan/Feb 2009**

Tučná jídla narušují funkci cév

Okamžitě po sněžení tučného jídla zakusí člověk dramatické snížení elasticity (neboli pružnosti) svých cév – což je situace, která zvyšuje riziko infarktu. Arterie by měly být dostatečně flexibilní, aby se dokázaly roztáhnout, když si svaly – včetně srdečního svalu – žádají více kyslíku, a ztráta jejich pružnosti představuje pro tělo problém.

Australští vědci pod vedením dr. Paula Nestela z Baker Medical Research Institute v Melbourne podali šestnácti dobrovolníkům velmi tučné jídlo, které sestávalo ze sendviče se šunkou a sýrem, spláchnutého sklenicí plnotučného mléka. Jako dezert následovala zmrzlina. Výsledný obsah tuku byl 50 gramů, což je stále ještě podstatně méně, než přinese typické rychlé občerstvení sestávající z cheesburgeru a smažených hranolků, a představuje asi polovinu množství tuku, které zkonzumuje typický americký muž každý den.

Výzkumníci zjistili, že dobrovolníci měli zvýšenou hladinu triglyceridů (krevních tuků) a cholesterolu ještě tři až šest hodin po jídle. Navíc u nich zaznamenali zmenšení průtočné plochy velkých cév o 25 % a snížení pružnosti těchto cév o 27 % (jinými slovy tvrdnutí cév). Skupinu dobrovolníků porovnávali s lidmi, kterým bylo podáváno nízkotučné jídlo obsahující pouze 6 gramů tuku a sestávající z chleba, cereálií, nízkotučného mléka a pomazánky.

„Tučným jídlům je třeba se vyhnout,“ shrnul výsledky studie dr. Nestel.

Journal of the American College of
Kardiologie 2001;37:1929-1935

WHO: Zvyšte konzumaci ovoce a zeleniny!

Pekka Puska, ředitel sekce WHO pro civilizační choroby, prohlásil v brazilském Rio de Janeiru, že zvýšení spotřeby ovoce a zeleniny by mohlo ročně na celém světě zachránit život až 2,7 milionům lidí.

WHO (Světová zdravotnická organizace) společně s organizací FAO při OSN zpracovává program, jehož cílem je propagace stravy zahrnující hojnost ovoce i zeleniny a předcházející kardiovaskulárním onemocněním a některým druhům rakoviny.

Podle odhadu WHO má nízká spotřeba ovoce a zeleniny na svědomí 31 procent srdečních onemocnění, nejméně 19 procent rakovin trávicího traktu a 11 procent mozkových mrtvic. WHO doporučuje denně minimálně 400 gramů ovoce a zeleniny – jako prevenci cukrovky, srdečního onemocnění a obezity.

SEXUÁLNÍ ZÁVISLOST

Snadná dostupnost pornografie je omračující. Četnost jejího užívání překvapí ještě více. Dvanáct procent neboli 4,2 milionu všech internetových stránek je věnovaných pornografii a jenom tři procenta z nich vyžadují ověření dospělou osobou.

Pětadvacet procent vyhledávání prohlížeči (neboli 68 milionů denně) se vztahuje k pornografii. Třicet pět procent veškerého staženého materiálu, což je asi 1,5 miliardy měsíčně, tvoří pornografie. Šedesát procent všech návštěv internetu má sexuální charakter.

Třicet sedm procent duchovních uvádí, že bojují s internetovou pornografií. Průmysl internetové pornografie vynáší přibližně 1 miliardu ročně; očekává se, že během příštích pěti let toto číslo vzroste na 5 až 7 miliard. Odhady velikosti celého pornografického průmyslu se pohybují mezi 4 a 10 miliardami ročně.

Největší skupinu uživatelů pornografie po internetu představují dvanácti- až sedmnáctiletí. Devadesát procent osmi- až šestnáctiletých uvádí, že při vypracovávání domácích úkolů narazili minimálně na nějakou pornografickou stránku. Vystavení traumatizujícímu a šokujícímu obrazovému materiálu může vyvolat znechucení a současně i fascinaci. Podle výsledků jednoho výzkumu navštívilo pornografické stránky nebo stránky se sexuálním obsahem čtyřicet čtyři procent dospívajících.

Deset procent dospělých se přiznává k internetové sexuální závislosti. Čtyřicet tisíc nefunkčních webových stránek bylo přeměřováno, což znamená, že uživatel webu, který zadá jméno firmy, která již není na internetu zastoupena, je automaticky přesměrován na stránku s pornografickým obsahem.

Možná v důsledku těchto internetových stránek je dnes pornografický filmový průmysl větší než kdykoliv předtím, když vytváří asi 6 000 pornografických filmů ročně a vydělá více než 4 miliardy. V roce 1998 vyšetřovala FBI 700 případů internetové pedofilie, do roku 2 000 se tento počet zčtyřnásobil na 2 856 případů. Možná ještě více alarmující je fakt, že internet se stal velmi užitečným nástrojem pro pedofily a sexuální dravce, když distribuují dětskou pornografii, pouštějí se do jednoznačně sexuálních rozhovorů

s dětmi a vyhledávají své oběti prostřednictvím chatu.

PORNOGRAFIE: PROGRESIVNÍ ZÁVISLOST

Dr. Victor Cline, klinický psycholog na *University of Utah* a specialista v oblasti sexuálních závislostí, pozoroval čtyři kroky v závislosti, kterými prošla většina jeho klientů, zapletených do pornografie.

Krok 1: Závislost. Jakmile je návštěvník pornografických stránek chycen na udičku, vrací se zpět pro další dávky. Sexuálně náporné obrazy poskytují uživateli „opojení“, které následuje sexuální uvolnění, nejčastěji prostřednictvím masturbace.

Krok 2: Stupňování. Během této fáze vyžadují konzumenti pornografie častější

zet k dysfunkcím, což závislou osobu nutí vyhledávat silnější stimuly.

Podle výsledků jedné studie mělo rané vystavení pornografii (před 14 lety věku) za

I když se někdo může dívat na pornografické obrázky bez toho, že by se z toho pro něj stal celoživotní návyk, účinky pornografie jsou progresivní, návykové a škodlivé ve všech případech.



MNOZÍ SE NOŘÍ DO TŮNĚ NENUCENÉ SEXUÁLNÍ ZVĚDAVOSTI, ABY UNIKLI VNITŘNÍMU PRÁZDNU NEBO EMOCIONÁLNÍ BOLESTI. ALE MYŠLENKY NEBO ČINY, KTERÉ TATO AKTIVITA VYVOLÁVÁ, JENOM PROHLUBUJÍ JEJICH POCITY VINY.

stimulaci a názornější obrázky, aby dosáhli žádaného „opojení“.

Krok 3: Znečitlivění. Materiály, na které bylo zprvu nahlíženo jako na nemyslitelné, šokující, nelegální, odpudivé nebo imorální, jsou nyní návštěvníkem vnímány jako přijatelné, legitimní a banální.

Krok 4: Sexuální ztvárnění. Tento poslední krok popisuje rostoucí tendenci skutečně vykonávat pozorované pornografické akty. Patří sem promiskuita, voyeurství, exhibicionismus, skupinový sex, znásilnění, sadomasochismus anebo sexuální obtěžování dětí. Je zajímavé, že během normálních sexuálních vztahů může docházet

následek vyšší riziko deviantního sexuálního chování, zejména znásilnění. Padesát tři procent lidí sexuálně obtěžujících děti užívalo pornografický materiál jako stimul, když se chystali spáchat tento čin.

V další studii došlo u mužů, kteří byli po šest týdnů vystaveni standardnímu, tvrdému pomu, k rozvoji bezohlednosti vůči ženám. Tito lidé přestávali vnímat znásilnění jako kriminální čin, rozvinuly se u nich pokroucené představy o sexualitě, zvýšil se jejich zájem o více deviantní, bizarní anebo násilné formy pornografie, snížil se význam, který přikládali monogamii, a klesla důvěra v manželství jako trvalou

a životaschopnou instituci. Současně začali vnímat promiskuitní vztahy jako normální a přirozené chování.

Dětská pornografie produkuje zvláště znepokojivé výsledky, mezi které patří: ti, kteří se ni dívají, jsou účastni v rostoucím množství případů znásilnění a sexuálního násilí; pedofilové ji používají jako donucovací nástroj u svých dětských obětí; děti, které se na ni dívají, mají větší riziko rozvoje sexuálně závislé osobnosti; běžným důsledkem jsou neplánovaná těhotenství; může to podněcovat děti k obtěžování dalších dětí a může to mít zničující vliv na exponované dětské postoje, hodnoty, emoce i na jejich identitu.

Je zřejmé, že pornografie není nevinným způsobem trávení volného času. Čím více člověk pornografii vyhledává, tím vyšší je riziko, že bude chtít zažívat to, co vidí, v realitě – včetně sexuálního napadení, znásilnění či obtěžování. K sexuální závislosti dochází, když se člověk stane nutkavě závislým na sexuálních myšlenkách či aktivitách za účelem vyvolat změnu nálady. A mnohdy se stává, že to, co začalo jako pouhá náhodná zvědavost, se časem rozvine do podoby nutkavé sexuální závislosti.

Mnozí se noří do tůně nenucené sexuální zvědavosti, aby unikli vnitřnímu prázdnu nebo emocionální bolesti. Ale myšlenky nebo činy, které tato aktivita vyvolává, jenom prohlubují jejich pocity viny. Tak sexuálně závislý člověk upadá do začarovaného kruhu, nastupuje cestu po sestupné spirále, která vede ke stále závažnějšímu závislému chování, kumulaci pocitů viny a vyšší shovívavosti k obscénním obrazům. Skutečnost a fantazie tak u těch, kteří padnou do pornografické vířivky, ztrácejí jasné obrysy.

Sexuální pud je jednou z nejmocnějších sil, kterými disponujeme. Umožňuje nám množit se a naplnit Zemi. Podobně jako Bůh můžeme prostřednictvím sexuální reprodukce „tvořit“ děti podle naší podoby a dle našeho obrazu. Přiměřené sexuální projevy mezi mužem a ženou, kteří žijí v manželství, mají vestavěné kontrolní body a vnitřní vyváženost. Pornografie je však podprahovým hledáním neomezené sexuální síly – bez toho, že by se starala o objekt této vášně.

Přemapování závislého mozku

I když se někdo může dívat na pornografické obrázky bez toho, že by se z toho pro něj stal celoživotní návyk, účinky pornografie jsou progresivní, návykové a škodlivé ve všech případech. Užívání pornografie prakticky vždy snižuje schopnost jedince milovat a zakoušet přiměřenou intimitu v normální vztahu. Na osobu opačného pohlaví není nahlíženo jako na celistvou osobnost, ale redukuje se na jednotlivé tělesné části, což přináší temné a špinavé zbarvení na nej-

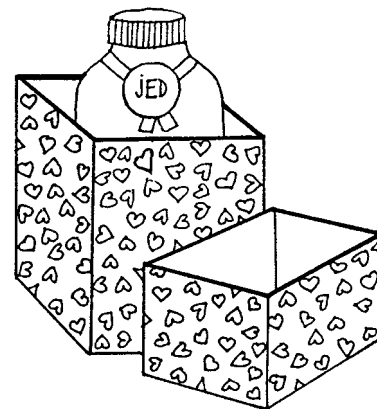
hlubší vyjádření lásky a důvěry, které Bůh stvořil, aby se z něj muž a žena mohli společně radovat.

Pornografické obrazy jsou tak mocné, že dokáží neurochemicky přepsat normální impulzy a mozek doslova převálcovat. Sofistikované technicky lékařské diagnostiky potvrdily, že explicitní sexuální obrazy skutečně mění normální fungování mozku. Vědecký výzkum také ukázal, že pornografické prostředí „kolonizuje“ mozek diváka. Dochází k nedobrovolným a dlouhotrvajícím změnám ve struktuře mozku.

Sexuální závislost mění chemii mozku podobným způsobem jako závislost na drogách nebo alkoholu. Pro jedince se tak stává obtížné zakoušet sexuální uspokojení jiným způsobem než prostřednictvím pornografického materiálu. A když se člověk této aktivitě již nevěnuje, dostávají se ty samé pocity, resp. abstinenční příznaky – rozrušení, deprese, agresivita, úzkostné stavy, se kterými je třeba bojovat.

Podobně jako u jiných závislostí je důležité spolupracovat při diagnostikování tělesného i psychického stavu a při léčbě s lékařem, resp. odborníkem. Úplné uzdravení je naštěstí možné, a to včetně obnovení normálních sexuálních myšlenek, pocitů a funkcí. Stejným způsobem jako dochází při nevhodných volbách k mapování mozku směrem k vytvoření škodlivých návyků, pozitivní volby dokáží mozek přemapovat takovým způsobem, že zámek behaviorální závislosti se rozlomí a člověk může opět žít životem naplněným svobodou.

Neuvěřitelný proces přepsání drah v mozku je popisován tímto způsobem: „Drahy a sítě, jejichž výsledkem je vytvoření nových zkušeností a návyků se nakonec stanou silnými a stálými členy neuronové-



K SEXUÁLNÍ ZÁVISLOSTI DOCHÁZÍ, KDYŽ SE ČLOVĚK STANE NUTKAVĚ ZÁVISLÝM NA SEXUÁLNÍCH MYŠLENKÁCH ČI AKTIVITÁCH ZA ÚČELEM VYVOLAT ZMĚNU NÁLADY.

ho sousedství, zatímco nepoužívané sítě, které byly odstráněny od toku informací, chřadnou a odumírají. Mozková struktura se ve skutečnosti stává těmi informacemi, kterých se mozek dostává – a to, jak nahlíží na tyto informace rozhoduje o jejím budoucím stavu. Když změníte způsob svého uvažování, změní se i stavba vašeho mozku.“

Během nenormálního chování, jako je např. náruživé hráčství nebo obsedantní sexuální aktivita, „se neurony zaseknou v kolejích nenormálních vzorků chování, přestanou být aktivní anebo jsou naopak hyperaktivní, jak pro ně začne být buď příliš snadné nebo příliš těžké reagovat. Osoba, která silou změnila své chování, může okovy rozlomit – tím, že přinutí neurony, aby změnilly spojení a umožnily tak nové chování. Změna způsobů neuronových reakcí prostřednictvím opakování myšlenek a činů je současně zodpovědná za spuštění procesu uplatňování vlastní volby, svobodné vůle a disciplíny. Vždycky je možné přebudovat svůj mozek.“

Neuropsychiatr Jeffrey Schwartz to vyjádřil takto: „Nadešel čas, aby se věda postavila čelem vůči vážným důsledkům skutečnosti, že směřovaná a chtěná myšlenková aktivita dokáže zřetelně a systematicky měnit fungování mozku.“ Jinými slovy: Bůh stvořil váš mozek tak, abyste ze sebe prostřednictvím chtění a myšlení vytvořili nového člověka! Jednotlivé volby způsobují, že „dochází k aktivaci určitých – a ne jiných – mozkových stavů.“ To znamená, že mozková aktivita dokáže změnit chemii mozku. Schwartz dochází k závěru: „Spolu se schopností přetvářet svůj mozek přichází moc utvářet svůj osud.“ A s Boží pomocí můžeme právě to činit. □

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



Umývání rukou udrží děti ve školních lavicích

Důsledně dodržovaný program pravidelného umývání rukou by měl snížit počet zášků základních škol, kteří musejí zůstat doma kvůli infekčním onemocněním, zvláště jejich gastrointestinálním příznakům.

Ve studii vypracované dr. Deanne Masterovou z Providence Hospital v Southfieldu v Michiganu se ukázalo, že mytí rukou ve škole aspoň čtyřikrát denně vedlo k podstatnému snížení absencí z důvodu přenosných nemocí. Dr. Masterová uvedla: „Podobně jako trváme na tom, aby si děti čistily zuby, česaly vlasy a jedly to, co mají na talíři, bychom měli dbát i na to, aby si pravidelně myly ruce.“

Studie se zúčastnilo 305 dětí z první až páté třídy. Sledované období trvalo 37 dní. U dětí ze skupiny, která si pravidelně myla ruce, bylo zaznamenáno celkem 116 dnů absencí, ve skupině, která si ruce nemyla, bylo absencí z důvodu nemoci celkem 175. Největší rozdíl v počtu dní absencí byly zjištěny u dětí, které chyběly z důvodu žaludečně-střevních potíží: 18 dní (mycí skupina) versus 49 dní (skupina, kde nedošlo k intervenci).

Family Medicine 1997;29(5):336-339

Vitamin B₁₂ – orálně stejně účinný jako injekcí

Lidé, kteří musí užívat doplňky vitamínu B₁₂, si tento vitamin možná nemusejí nechávat píchat prostřednictvím injekční stříkačky. Na Světovém kongresu International Society of Hematology zveřejnili vědci zprávu, že ta forma vitamínu B₁₂, která se rozpustí pod jazykem, je zřejmě stejně účinná jako vitamin podávaný v injekcích.

Dr. Pinhas Stark z Rabin Medical Center v Petah Tikva v Izraeli uvedl, že hladina vitamínu B₁₂ se u osmnácti pacientů trpících jeho nedostatkem vrátila na normální hodnoty po pouhých několika dnech podávání vitamínu v podobě rozpustné pod jazykem. Studie byla vypracována z toho důvodu, že podávání vitamínu injekcemi představuje pro některé pacienty takový problém, že kvůli tomu přeruší léčbu.

Zkoumaní pacienti užívali 2 000 mikrogramů vitamínu B₁₂ v jedné dávce půl hodiny před snídaní denně po dobu sedmi až deseti dnů – po vypití sklenice vody. U všech pacientů se hladina vitamínu B₁₂ upravila na normální úroveň, u některých se oproti počátečnímu stavu dokonce zdvojnásobila. Nebyly hlášeny žádné vedlejší účinky.

ŽIVOČIŠNÁ VÝROBA

Kvůli úspoře energie a snížení nákladů tak, aby živočišná produkce byla stále ještě ekonomicky realizovatelná, se moderní zemědělství změnilo v umění.

Prostor a energie potřebné pro chov dobytka a dalších hospodářských zvířat volně na pastvinách přinutily zemědělce k tomu, aby začali zvířata chovat spíše ve stájích. To s sebou nese specifické problémy i nově rozměr rizik spojených s hromadným krmením.

Moderní živočišná výroba se maximálně orientuje na produkci a zisk; životní podmínky zvířat i konečný dopad na zákazníka jsou proto pouze podružnými faktory.

Vezměme si například chov drůbeže, na němž si můžeme dobře ukázat hlavní zásady moderního zemědělství. Z důvodu úspory energie jsou slepice natlačeny do malého prostoru, aby se nemohly moc hýbat. Žijí ve slabě osvětleném a uměle ventilovaném uzavřeném prostoru, s cílem udržet je v klidu, maximalizovat energii směřovanou do růstu a omezit nutnost vydávat tělesnou energii na termoregulaci a další životní funkce.

Nosnice jsou namačkány v maličkých klecích, kde snášejí vejce přibližně po dobu jednoho roku a poté jsou prodány na

výrobu levného masa. Brojleři i nosnice jsou krmeny pro drůbež zcela neobvyklou stravou: rybami, masokostní moučkou i jatečním odpadem. Vnitřnosti a další části těla zabíjených slepic, které nejdou na puity obchodů, jsou spolu s peřím zpracovány na krmení pro další generaci drůbeže, takže se z ní prakticky stávají kanibalové.

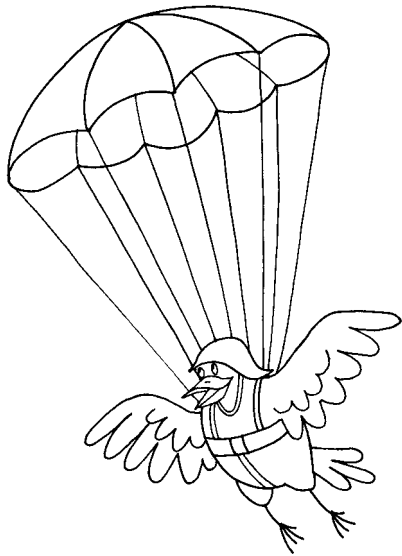
Abyste se v takovýchto podmínkách zabránilo šíření infekčních chorob, dostává drůbež subterapeutické dávky antibiotik, růstové stimulanty, enzymy podporující trávení a řadu chemických látek sloužících k prevenci všech možných chorob.

Zvířata jsou navíc vybírána k dalšímu chovu tak, aby u nich byly maximalizovány požadované rysy. Nové typy brojlerů například neuvěřitelně rychle rostou a mají mimořádnou schopnost měnit potravu v tělesnou hmotu. V podmínkách moderního chovu trvá pouhých šest týdnů, než kuře „vyroste“ z 35 gramů na 1,5 kg. Dříve

Moderní živočišná výroba se maximálně orientuje na produkci a zisk; životní podmínky zvířat i konečný dopad na zákazníka jsou proto pouze podružnými faktory.



Z DŮVODU ÚSPORY ENERGIE JSOU SLEPICE NATLAČENY DO MALÉHO PROSTORU, ABY SE NEMOHLY MOC HÝBAT. ŽIJÍ VE SLABĚ OSVĚTLENÉM A UMĚLE VENTILOVANÉM UZAVŘENÉM PROSTORU, S CÍLEM UDRŽET JE V KLIDU, MAXIMALIZOVAT ENERGII SMĚŘOVANOU DO RŮSTU A OMEZIT NUTNOST VYDÁVAT TĚLESNOU ENERGII NA TERMOREGULACI A DALŠÍ ŽIVOTNÍ FUNKCE.



bylo k takovému nabytí na váze potřeba 17 kg krmiva, zatímco nově vyšlechtěným typům stačí jen 3,5 kg. Výsledkem je kuře, které rychle roste, většinu toho, co sežere, přemění na svalovinu, avšak rozvoj jiných orgánů a tělesných funkcí je omezen.

Taková kuřata mají silně narušený imunitní systém, nedokonale vyvinuté vnitřní orgány jako srdce, plíce a konec trávicího traktu, a musejí být chována v prakticky sterilním prostředí, jinak by mohla v důsledku epidemii a manipulace začít umírat. Jejich srdce jsou dokonce vyvinuta tak chabě, že snadno umírají v důsledku šoku vyvolaného stresem. Tím to však nekončí, protože efektivita zpracování potravy na svalovinu se předává dále i na jiné živočichy určené k lidské spotřebě.

Hromady exkrementů z drůbežáren jsou zpracovávány na krmení pro dobytek (zejména dojnice) a ovce, neboť je to laciný zdroj dusíkatých sloučenin, jež pak bakterie v bachoru mění na bílkoviny. Dochází tak k tomu, že se do dalších částí potravinového řetězce (až po člověka) dostávají nejen vyšší množství dusíku, ale také potenciálně smrtící dávky růstových hormonů a dalších chemických sloučenin. Je více než pravděpodobné, že onen velký problém s BSE („nemocí šílených krav“) vznikl právě tímto způsobem.

Důsledkem používání antibiotik ve velkochovech je obecně to, že vznikají nové kmeny bakterií odolné vůči antibiotikům, čímž hrozí, že veškeré úspěchy v boji proti infekčním nemocem přijdou vniveč. Nové odolné bakterie byly zodpovědné za úplnou epidemii otrav způsobených potravinami, které silně zasáhly země prvního a třetího světa. Bakteriální infekce napadající respirační systém nebo vyvolávající úporná průjemová onemocnění dnes patří mezi nejčastější příčiny úmrtí.

Je tak vysoce nepravděpodobné, že by v současné době bylo možné jakékoli do-

SLAĎOUČKÁ STÉVIE

Stévie, bylinka pocházející z Paraguaye, vyniká pozoruhodně sladkými listy. V časech, kdy jsou alternativní sladidla vyhledávaným zbožím, se stévie objevuje na scéně jako důležitý hráč. Tato náhražka cukru je totiž zcela přírodní a neobsahuje žádné kalorie.

Vodní výtažky ze stévie jsou navíc až třistakrát sladší než sacharóza (běžný cukr) a jejich chuť vydrží na jazyku déle, než je tomu v případě sacharózy. Sladká chuť je výsledkem obsahu dvou podobných glykosidů (steviosidu a rebaudiosidu A), které se nalézají v listech této rostlinky.

Užitečná pro cukrovkáře a při vysokém krevním tlaku?

Obyvatelé Brazílie a Paraguaye užívají již celá staletí stévie při léčbě cukrovky II. typu a jako sladidla do medicínských čajů podávaných při různých onemocněních. Stévie má zanedbatelný účinek na hladinu krevního cukru; je tak atraktivní jako přírodní sladidlo při léčbě cukrovky a metabolického syndromu. Používá se také při dietách s omezením množství uhlohydrátů (sacharidů).

Rok trvající studie v nedávné době odhalila, že pacienti s hypertenzí, kteří třikrát denně užívali 250 mg steviosidu, zaznamenali desetiprocentní snížení krevního tlaku.

Stévie se používá již řadu let v Japonsku, Číně a v Koreji, kde se přidává do potravin a limonád namísto umělých sladidel sacharinu a cyklamátu, u nichž existuje podezření, že se jedná o karcinogeny. Po celá staletí stévií užívají i v zemích Jižní Ameriky. Široké používání stévie nepřineslo žádné zřejmé škodlivé účinky.

Prohlášení o bezpečnosti

Světová zdravotnická organizace (WHO) se v roce 2006 stévií zabývala a nezjistila žádné známky toho, že by tato bylinka vyvolávala jakoukoliv karcinogenní aktivitu. Právě probíhající výzkum potvrdí, zda neexistuje u člověka riziko při dlouhodobém užívání.

Stévie na vašem jídelním stole

Stévie je již určitou dobu prodávána ve Spojených státech jako výživový doplněk. Nedávno byla schválena jako sladidlo, které se dá používat v potravinách i nápojích. Stévie se dá zakoupit v tekuté nebo práškové podobě. (Vzhledem k tomu, že stévie je tak intenzivně sladká, prášek bývá často ředěn určitými činidly a vlákninou, aby bylo použití tohoto sladidla jednodušší).

Izolování rebaudiosidu A ze stévie mělo za následek vytvoření nového výrobku, který je intenzivně sladký, ale bez hořké pachuti. Tento nový produkt se prodává pod názvem Rebiana.

Coca-Cola i Pepsi-Cola v nedávné době oznámily, že začnou stévií používat; není pochyb o tom, že je brzy budou následovat i další výrobci.

Závěr

Stévie je bezpečnou alternativou k cukru. Měla by být nicméně – podobně jako všechna sladidla – užívána s mírou. □

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

mestikované zvíře stále považovat za čisté (viz biblické rozdělení ve starozákonních knihách Leviticus 11 a Deuteronomium 14). Když se zamyslíme nad současnými velkochovy, kde jsou i tak zvaná „čistá zvířata“ jako ovce, krávy a drůbež krmena masokostní moučkou, exkrementy, odpa-

dem z kafilérií apod., pak již není možné považovat za čistá žádná z nich. □

Z knihy prof. Waltera Veitha „Genesis Conflict“. Vydalo nakladatelství Maranatha.

ZÁKON A POŘÁDEK

Jedním důvodem toho, že Bible je plná zákonů, je, že Bůh je božstvem zákona a řádu. Jak to vím? Pro začátek – přirozený svět nás učí něco o Osobě, která stvořila vesmír. Z praktického pohledu se vesmír chová velmi konzistentním způsobem.

Když např. vezmu do ruky tužku a pustím ji, co se stane? V posledních deseti případech, kdy jsem to udělal, pokaždé padla na zem. Tužka se nikdy nevydala opačným směrem, ani neplula ve vzduchu. Možná že tam, kde žijete vy, se věci mají jinak, podle mé zkušenosti však gravitační zákon ještě platí. Říká mi to, že kdokoliv stvořil náš svět, má velkou starost o to, aby věci fungovaly přiměřeně předvídatelným způsobem.

V praktickém ohledu se tedy na svět dá spolehnout. Když ráno vstanete, vaše boty se nevznášejí u stropu. Nevím jak vy, ale já osobně bych byl velmi zmaten, kdybych se probudil a zjistil, že moje boty se nacházejí právě tam. Jsem závislý na tom, že je naleznu tam, kde jsem je zanechal (což není vždycky stejné místo, kde by si představovala moje žena, že se budou nacházet). Počítám s konzistentností a spolehlivostí světa, ve kterém žiji.

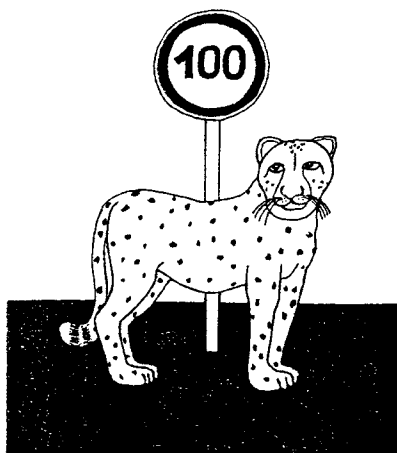
Dovolu mi, abych vám dal další příklad. Jakým způsobem jsem schopen přejít místností? Pokaždé, když udělám krok, tlačím zpět podlahu – což vyžaduje tření. Jestli jste někdy byli na zamrzlém ledovém jezeře při správné teplotě, pak víte, že bez tření se daleko nedostanete, dokonce se můžete zranit. Mám-li úspěšně projít svým dnem, závisím na tření, i když na ně vůbec nemyslím (opravdu málokdy o něm přemyslím). Když shodím své nohy z postele a postavím je na podlahu, počítám se třením! Bez něj se nikam nedostanu.

Často jsou však věci složitější než v tomto případě. Letci například využívají jeden zákon proti druhému, aby se letadlo mohlo vnést do vzduchu. Použijete-li vzlakového zákona právě tím správným způsobem, potlačíte zákon přitažlivosti a velké letadlo plné pasažérů se může vznést do vzduchu. Počítáme však se vzlakovým zákonem stejně tak, jako počítáme se zákonem přitažlivosti. Kdyby jednoho dne vzduch neposkytl křídlu žádný vztlak, pak bychom se na letištích setkali s celou řadou překvapení. Naštěstí ale ani k tomuto ne-

dojde. Zákony vesmíru jsou z praktického hlediska konzistentní a spolehlivé. A pokud tento svět stvořil Bůh, pak musí být Bohem zákona a pořádku.

Na základě toho, jací jsme my

Domnívám se, že Bůh zaplnil Bibli právníkem jazykem i z druhého důvodu. I člověk je bytostí zákona a pořádku, přestože často na pravidla nadává a stěžuje si. Lišíme se od zvířat. Zvířata například neumějí lhát. Když vás pes nemá rád, nebude se na vás přátelsky zubit. Poskytnete vám naopak řadu varovných znamení, upozorňujících na své nepřátelství. Ale pokud vás pes má rád, připravte se na eventuální poslintání. Neexistuje totiž způsob, jakým by se pes dokázal udržet a potlačit projev svého přátelství.



ZÁKONY ČINÍ HRANICE OKOLO NAŠEHO CHOVÁNÍ. VE SKUPINĚ JSOU NĚKTERÉ VĚCI PŘIJATELNÉ A JINÉ NIKOLIV. TAKOVÉ HRANICE PŘINÁŠEJÍ POCIT BEZPEČÍ.

Psi se obvykle neřídí příliš svým svědomím. Už jste se setkali se psem, který by se cítil špatně, protože ukradl kus masa, a rozhodl se jej vrátit? Odlišujeme se od zvířat tím, že máme schopnost rozlišovat správné od špatného. Skutečnost, že většina lidských bytostí je vybavena svědomím, vypovídá o tom, že Bůh nás rozhodně stvořil s určitým sklonem k právu. Vložil do nás touhu po spravedlnosti. (...)

Proč se lidé hádají se svými manželskými partnery? Má-li váš protějšek vždycky pravdu, není důvod protestovat. Když se však hádáte, tak zpochybňujete, že nějaké jeho prohlášení nebo čin byly správné. Pokaždé, když se nepohodneme se svým protějškem, svědčíme vlastně o svém přesvědčení, že spravedlnost a poctivost jsou zabudovanými součástmi naší bytosti. Máme potřebu žít ve světě, který je stálý, konzistentní a založený na zákonech.

Klíč ke stabilním vztahům

Pokud uznáváme, že zákony a pořádek jsou pro nás i pro celý svět přirozené, stále ještě zůstává otázka: Proč? Proč je to tak přirozené? Proč jsou zákony a pořádek pro nás tak důležité? Jaké výhody nám přináší, když se podřizujeme přírodním zákonům a zákonům společnosti?

Jedním důvodem je, že zákony činí hranice okolo našeho chování. Ve skupině lidé jsou některé věci přijatelné a jiné nikoliv. Takové hranice přinášejí pocit bezpečí. Bydlíte-li v oblasti s vysokou mírou kriminality, spoléháte na to, že máte pořádné zámky. Zákon funguje podobným způsobem. Chrání nás před námi samotnými, před naší vlastní nestálostí. Svoboda, která nemá určené hranice, se může stát vysoce destruktivní záležitostí.

Zákony také odhalují něco o charakteru těch, kteří je vytvářejí. Boží zákony přinášejí prospěch každému, zatímco špatné zákony pomáhají pár lidem, pokud vůbec, anebo přinášejí výhody skupině lidí na úkor ostatních. (...) Boží zákony poskytují stabilní prostředí pro růst a rozvoj.

Smlouvy a vztahy

Je třeba, abychom na zákony hleděli v první řadě v kontextu „vztahů“. Za nepřítomnosti vztahu se „zákon“ stává studeným a manipulujícím. V kontextu vztahu však dobrý zákon stanovuje hranice, uvnitř nichž můžeme užívat úžasné svobody. Starý zákon nazývá zákony upravující vztahy slovem „smlouvy“. Koncept takové smlouvy velmi připomíná smlouvu v právnickém vztahu. V takové „smlouvě“ dvě strany vstupují do vztahu určitého druhu – za účelem postavení domu, uzavření sňatku, navštěvování školy. Ve všech případech se jedná o ošetření vztahu mezi dvěma lidmi anebo mezi člověkem a nějakou institucí. Smlouva definuje tyto vztahy a zajišťuje bezpečný prostor a hranice těchto vztahů. (...)

Jakákoliv smlouva specifikuje kritéria, která jsou závazná pro obě strany. Mladí lidé někdy nemají rádi pravidla a nařízení, protože je vnímají jako svévolná, jako snahu někoho získat nad nimi zvenku kontrolu. K tomu dochází, milí rodiče, když chcete, aby vaše děti dodržovaly pravidla, kterými se vy sami neřídíte. Bible nám však říká, že Boží pravidla vyplývají přímo z Božích konzistentních činů.

Podívejme se, jak to funguje v jedné nádherné pasáži věnované zákonům, v Deuteronomiu 30:16–19: „Dnes ti prikazuji, abys miloval Hospodina, svého Boha, chodil po jeho cestách a dbal na jeho přikázání, nařízení a právní ustanovení, pak budeš žít a rozmnožíš se; Hospodin, tvůj Bůh, ti bude žehnat... Jestliže se však tvé srdce odvrátí a nebudeš poslouchat,

ale dáš se svést a budeš se klanět jiným bohům a sloužit jim, oznamuji vám dnes, že úplně zaniknete... Dovolávám se dnes proti vám svědectví nebes i země: Předložil jsem ti život i smrt, požehnání i zlořečení; vyvol si tedy život, abys byl živ ty i tvé potomstvo.“

Zákon vymezuje hranice, uvnitř nichž je svoboda. Deuteronomium 30 nabízí výběr, jedná se o volbu mezi životem a smrtí. Bůh touží po tom, aby si Izrael vybral život. Říká „vyvol život“. Pravidla a nařízení se jen nevznášejí někde ve vzduchoprázdnu – jejich smyslem je rozmnožovat život. Naše činy přinášejí své důsledky: poslechni a žij, anebo neposlechni a zemři.

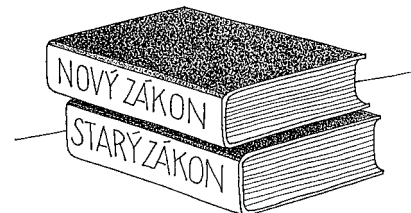
Poselství Deuteronomia o „požehnáních“ a „prokletích“, není zas až tak vzdálené od toho, co prožíváme dnes. Před několika lety spadl most v mém domovském městě. Pro místní komunitu to byla strašná událost, protože nejživější obchodní třída ve městě se tak stala slepou uličkou. Což do značné míry zničilo místní ekonomiku. Obchodníci přišli o zákazníky. Situace se stala tak zoufalou, že když místní úřady sjednávaly smlouvu na vybudování nového mostu, vedoucí představitelé požadovali, aby ve smlouvě bylo uvedeno přesné datum.

Oním termínem se nakonec stal 26. květen, asi o devět měsíců později. To představovalo pro stavební společnost určitou výzvu. A tak vedoucí představitelé města do smlouvy vložili „požehnání a prokletí“. Za každý den, o který staváři dokon-

míní Deuteronomium požehnáními a prokletími. Požehnání je odměna, kterou dostanete, když vyplníte svoji stránku smlouvy. A prokletí nemá zde nic společného s proklínáním – jde o důsledky, které má neplnění smlouvy. Požehnání a prokletí jsou motivační nástroje.

Zákon tak pro hebrejskou mysl nebyl studeným, formálním ani tvrdým. Jednalo se o přirozené důsledky živého vztahu s Bohem. Izraelité se jako lid radovali z pravidel a nařízení zákona, protože věděli, že zákon současně upravuje i Boží jednání vůči nim. Mít Boha, který říká „zůstanu v zákonu“ poskytovalo Izraelitům neuvěřitelný pocit bezpečí. Věděli, s kým mají tu čest. Pravidla a nařízení pro ně byla velmi dobrá – a oni je milovali. (...)

Dodržování zákonů je pro prosperitu společnosti výjimečně důležité. Narodil jsem se v New Yorku. Zločin zde byl vždycky jedním z hlavních témat. Před pár lety město zvolilo nového starostu. Aniž bych se chtěl namáčet do politiky, chtěl bych pouze poznamenat, že do svého úřadu přinesl myšlenku, která se zprvu zdála velmi podivnou. Ta myšlenka byla, že „když necháte lidi, aby ignorovali anebo překračovali zákon v malých věcech, budete ztrácet kontrolu i nad velkými věcmi“. Namísto toho, aby se tento starosta soustředil v první řadě na mafii a hlavní kriminální problémy ve městě, rozpoutal kampaň, jejímž cílem bylo učinit město nevytáhlým místem pro žebračky, myče oken a sprejery. A sklídl od samého začátku bouři kritiky.



ZÁKON TAK PRO HEBREJSKOU MYSL NEBYL STUDENÝM, FORMÁLNÍM ANI TVRDÝM. JEDNALO SE O PŘIROZENÉ DŮSLEDKY ŽIVÉHO VZTAHU S BOHEM.

na moje auto?“ On o tento úkon nežádal, byl mu vnucen. A dokonce se předpokládá, že za něj bude platit, s příležitostnými výhrůzkami, když k tomu není svolný. Výsledkem je nejistota a manipulace, pocit, že se nenacházíme na bezpečném místě. Zákona dbalí občané mají strach.

Úžasné je, že vypořádáním se s nejistým prostředím se změnila atmosféra celého města. Odstraňte menší, ale zřejmé přestupky zákona a zločinci se začnou cítit nepříjemně. Dnes můžete potkat na ulici Manhattanu samotnou ženu i v jedenáct hodin večer, což jsem nikdy jako dítě nezažil. V atmosféře respektu vůči zákonu se přestanou větší kriminálníci cítit v bezpečí a lidé znovu opanují ulice. (...)

Problém se smlouvou a se zákonem spočívá v tom, že každý z nás vnitřně cítí, že nedokážeme žít ani ve shodě se svými vlastními vnitřními pravidly, tím méně podle pravidel stanovených Bohem. Selháváme v tom, abychom žili podle naší vlastní hluboce zakořeněné touhy po spravedlnosti. Když prohlásím, „To s neměl dělat,“ co tím vlastně říkám? Že to, co děláš, není pro tebe dobré. Vykonávám soud nad tvými aktivitami. Jestli si ale myslím, že to není dobré pro tebe, pak to není dobré ani pro mne. Uvnitř své bytosti cítím, že bych měl skládat účty vůči stejným nárokům, které kladu na druhé. A to mne zanechává v nepříjemné pozici. (...)

Bible učí (a zdá se, že to zkušenost potvrzuje), že největší lidskou potřebou je být na konci shledán spravedlivým. Když shrneme celou naši lidskou existenci, toužíme po tom, aby nějaký velký soudce na nebi nakonec položil ruku na naše rameno a řekl: „Bylo to dobré, brachu. Všechno bude v pořádku.“ Jakou naději máme, že se nám nakonec dostane takového potvrzení? Odpověď spočívá v hlubším pohledu na biblický koncept smlouvy, kterým se budeme zabývat někdy příště... □

Z připravovaného vydání knihy Jona Pauliena „Jak se (znovu a poprvé) setkat s Bohem“.



čí most dříve, vloží město do jejich kapes 10 000 dolarů navíc. A naopak za každý den, o který se dokončení stavby opozdí, odečtou 10 000 dolarů ze smluvní částky za vybudování mostu. Víte, jak to dopadlo? Most dokončili o 26 dní dříve! Právě to

Kdo jsou myči oken? Jsou to ti lidé, kteří k vám přijdou na křižovatce, když je červená, a začnou mýt vaše okenní skla vašeho automobilu, s tím, že jim něco málo zaplatíte. Jak se cítí člověk sedící v autě? Má pocit určité nejistoty, chuť zvolat: „Hele, co saháš

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 hmec“ 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.

PIKANTNÍ OMÁČKA

3 šálky rajčatového protlaku, 1/2 šálku jablečné šťávy, 2 čl chilli koření, 2 pl sójové omáčky tamari, 2 pl sušené petržele, 1/2 čl tymiánu, 3/4 čl bazalky, 1/2 čl hořčičného semínka, 1/4 čl dobromyslu (oregana), 1/4 čl římského kmínu, 2 pl kukuřičného škrobu rozmíchaného v 1/2 šálku vody

Všechny ingredience, kromě kukuřičného škrobu rozmíchaného ve vodě, vložte do pánve. Zahřejte na střední teplotu a postupně za stálého míchání přidávejte kukuřičný škrob rozmíchaný s vodou, dokud směs nezhoustne. Podávejte s obilovinami, se štouchanými brambory anebo se zeleninou vařenou v páře.

Množství kukuřičného škrobu můžete přizpůsobit požadované hustotě omáčky.

ZELENINOVÁ POLÉVKA

10 šálků vody, 2 brambory nakrájené na kusy střední velikosti, 2 mrkve nakrájené na kolečka, 2 cibule nakrájené na kolečka, 2 cukety nakrájené na kusy střední velikosti, 2–3 nakrájená rajčata, 2 stroužky utřeného česneku, 1/2 čl sušené cibule v prášku, 1/4 šálku sójové omáčky tamari, 1 čl bazalky, 1 čl tymiánu, 1 šálek fazolových lusků, nakrájených na kousky dlouhé 2 cm, 1 čl dobromyslu (oregana), 1/2 čl římského kmínu, 1/2 čl sušeného kopru, 1 pl sušené petrželové nati

Do velkého hrnce vlijte 10 šálků vody, vložte do ní nakrájenou zeleninu a uveďte do varu. Přidejte koření a vařte na mírném plameni asi 45 minut. Obměna: Namísto dvou šálků vody použijte dva šálky rajčatové šťávy. Asi 15 minut před koncem doby vaření přidejte do hrnce nějakou uvařenou obilovinu anebo špagety, např. šálek rýže natural, šálek uvařeného ječme-



ne, šálek nalámaných celozrnných pšeničných špaget.

Můžete použít i další druhy zeleniny, o které polévku doplníte nebo které zaměňte za uvedené druhy zeleniny. Vyzkoušejte třeba půl šálku čerstvého či mraženého zeleného hrášku, půl šálku čerstvé či mražené kukuřice, 1 nakrájenou zelenou papriku, nakrájený pórek, nakrájené houby anebo trochu nasekaného špenátu přidaného na posledních pět minut vaření.

LETNÍ RÝŽOVÝ SALÁT

4 šálky uvařené dlouhozrnné rýže natural, 1/2 šálku jablečného nebo vinného octa, 1/4 čl hořčičného semínka, 1 čl estragonu, 6 zelených cibulek, nadrobno nakrájených, 2 stonky nakrájeného řápkatého celeru, 1 velká zelená paprika, nakrájená, 1 velké rajče, nakrájené, 1 šálek uvařeného zeleného hrášku, 4–5 pl na kostky nakrájené červené papriky, 1/4 šálku posekané petrželové natě, 1 nakrájená okurka (možno vynechat)

Smíchejte ocet, hořčici a estragon, nalijte vzniklou směs na uvařenou rýži a dobře promíchejte. Pokud je rýže teplá, nechte ji vychladnout na pokojovou teplotu, dříve než budete pokračovat. Do vychladlé rýže přidejte zbývající ingredience a zlehka je promíchejte. Pak salát přikryjte a nechte vychladit v chladničce minimálně dvě hodiny před podáváním.

Estragon můžete nahradit pro změnu bazalkou, je možné použít i krátkozrnnou rýži natural. Tento salát servírujte jako hlavní chod za horkých letních večerů, můžete jej podávat na hlávkových listech ozdobený rajčaty a řeřichou.

FAZOLE BARBECUE

1 nakrájená cibule, 1 zelená paprika, nakrájená, 1 stroužek utřeného česneku, 1 1/2 čl hořčičného semínka, 1 1/2 čl chilli koření, 1/2 čl mletého římského kmínu, 1/2 čl kurkumu, 1 šálek rajčatového protlaku, 1 1/2 pl melasy (nebo sladového sirupu), 1/2 pl jablečného octa, kapka (nebo dvě) Tabasco omáčky, 4 šálky uvařených fazolí (pinto, červená/černá ledvina)

Orestujte cibuli, zelenou papriku a česnek ve čtvrtině šálku vody (5 minut). Přidejte hořčici, chilli, kmín a kurkumu. Dobře zamíchejte. Přidejte zbývající ingredi-

Víte, že...

Country Life nabízí celozrnné biopečivo vyrobené ve vlastní pekárně

- Slazeno pšeničným sirupem a přírodním třtinovým cukrem
- Vyrobeno z čerstvé mouky mleté na kamenném mlýnu
- Chléb z kvásku – pro lepší stravitelnost i chuť
- Vyrobeno ze surovin v kvalitě BIO
- Široký sortiment pečiva



Je BIO lepší? Ověřte si sami!

www.countrylife.cz



Rekondiční pobyty
zdravého životního stylu

NEWSTART 2009



masáže
přednášky
vodoléčba
škola vaření
rehabilitační cvičení
vegetariánská strava

Newstart

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 pacienti 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

ence. Dobře zamíchejte. Vařte na mírném plameni, dokud se směs důkladně neprohřeje, asi 15 minut.

Chutná výborně s celozrnnou houskou, kečupem a hořčicí. Hodí se na pikniky. Můžete podávat teplé i za studena. Dá se použít i jako sendvičová pomazánka nebo podávat s nějakou celozrnnou obilovinou.

MÍCHANÁ ZELENÁ RÝŽE

4 šálky horké, uvařené rýže natural, 1 1/2 šálku nakrájené zelené cibulky, 2 stonky nakrájeného řapíkatého celeru, 1 nakrájená zelená paprika, 1 stroužek utřeného česneku, 2 pl vody, 1/2 šálku nadrobno nasekané petrželové nati, 1/2 čl bazalky, 1/2 čl sušeného kopru, 1/4 čl papriky, 2 nakrájená rajčata

Rýži dejte vařit asi 45 minut před tím, než začnete vařit zeleninu. Rýže by měla být horká. Ve dvou polévkových lžicích vody orestujte (5 minut) zelené cibulky, celer, zelenou papriku a česnek. Přidejte petržel, bazalku, kopr a papriku. Vařte ještě asi pět minut. Horkou rýži natural vložte do velké mísy. Přidejte osmahnutou zeleninu

a dobře promíchejte. Poté přidejte nakrájená rajčata. Lehce promíchejte a ihned podávejte.

Jedná se vlastně o teplý rýžový salát. Můžete jej použít jako jednoduché hlavní jídlo anebo přílohu.

FRANCOUZSKÝ RAJČATOVÝ DRESINK

1 šálek rajčatové šťávy, 1 šálek rajského protlaku, 1/3 šálku octa, 3/4 čl citronové šťávy, 1 čl italského koření, 1 čl sójové omáčky tamari (možno vynechat)

V nádobě o objemu jednoho litru smíchejte všechny ingredience. Dobře protřepte. Před podáváním vychladte, aby se mohly všechny chutě prolnout.

Italské koření je směs dobromyslu (oregana), majoránky, tymiánu, bazalky, rozmarýnu a šalvěje. Tuto zálivku můžete používat na míchané zeleninové saláty. V chladničce vám vydrží několik týdnů. □

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

VYCHUTNEJ SVÉ ZDRAVÍ

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

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

Komentáře spokojených hostů

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.

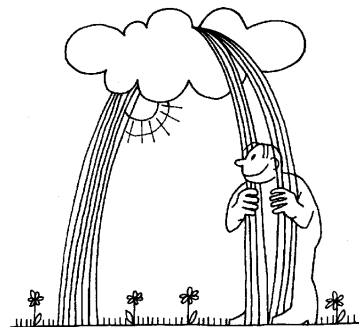
Překvapilo mě, jak je vegetariánská strava chutná a plnohodnotná. Měl jsem obavy, že mě nezasytí, ale šlo se i přejíst. Rád bych některé návyky převzal i do běžného života.

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 Žížka

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART '09

Hotel Maxov, Jizerské hory: 5.–12. července 2009 □

Penzion Babůrek, Šumava: 23.–30. srpna 2009 □

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

www.magazinzdрави.cz

MELOUN

Melouny tvoří především voda, jejíž obsah se podle druhu pohybuje od 90 do 95 %. Tato tekutina není totožná s vodou z vodovodu nebo z pramene.

Není to pasivní, inertní voda, která jen přenáší soli a roztoky, nýbrž živá biologická voda, která je v přímém kontaktu s protoplazmou rostlinných buněk a jež prošla tisíci, možná miliony chemických reakcí. To vysvětluje, proč nic nepomáhá ledvinám tak jako šťáva z melounu.

Vodní meloun má podobné složení jako ostatní druhy melounů, i když obsahuje méně vitamínu C, kyseliny listové, železa a draslíku a o trochu více betakarotenu (provitamínu A), vitamínu B₁ a vitamínu B₆. Všechny druhy melounů mají podobné vlastnosti – hydratační, remineralizační, alkalizující, diuretické a laxativní –, ale vodní meloun je mnohem více diuretický.

Doporučuje se při problémech s ledvinami a močovými cestami (selhání ledvin, litiáza, infekce) a jako hlavní surovina očištné kúry na odstranění toxinů z krve. Při této kúře se jí čerstvý meloun a pije jeho šťáva, kterou žaludek snáze přijímá.

Vodní meloun má nízký obsah cukru. Dá se použít i při snižování nadváhy, protože dodává jen 32 kcal/100 g a dobře zahání hlad. Nejběžněji se konzumuje čerstvý. Protože ale obsahuje velké množství vody, nedoporučuje se jíst bezprostředně po jídle. Šťáva z vodního melounu se doporučuje lidem, kteří mají slabý žaludek, protože neobsahuje vlákninu, která je hůře stravitelná.

Vodní meloun je na uhašení žízně vhodnější než limonády, protože obsahuje malé množství cukru a hodně minerálů. Také se nedávno zjistilo, že obsahuje lykopen (karotenoid, jež obsahují i rajčata), díky kterému je jeho dužina červená a má antioxidační a protirakovinné vlastnosti.

Díky svým pozoruhodným alkalizujícím schopnostem žluté melouny zvyšují rozpustnost kyselých solí, ze kterých vznikají urátové kameny. Zabraňují tak tvorbě žlučových kamenů a usnadňují vylučování kyselých solí z organismu.

Je lepší jíst meloun před jídlem než po něm, protože ředí žaludeční šťávy, a tím zpomaluje trávicí proces.

Moderní vymoženosti nijak nezmenšily důležitost melounů v teplých oblastech světa. V horkých letních měsících totiž žádná zmrzlina ani limonáda neuhásí žízeň tak dobře jako šťavnatý meloun. □

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

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.)

DOKONČENÍ ZE STR. 20

Městská střediska

Do „biorodiny“ Country Life patří také čtyři prodejny biopotravín 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 bioprodejny 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 rekonvalescenčních 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

tel.: 311 712 464

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...

Přijďte s námi oslavit již **6. ročník Biosožinek**. I letošní druhou zářijovou neděli **13. 9. 2009** ožije areál ekocentra Country Life **v Nenačovicích u Berouna**.

Čeká na vás zajímavý program, spousta dobrého a zdravého jídla a pití, široký sortiment biopotravin a dalších ekologických výrobků.

Více na www.countrylife.cz/biosožinky

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

