ČÍSLO 3 / KVĚTEN – ČERVEN 2009 ROČNÍK XV / 28 Kč

prameny ZDRAVÍ
Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

INTERNETOVÉ OPOJENÍ

Termín „závislost na internetu“ byl poprvé použit v roce 1995 psychiatrem Ivanem Goldbergem – spíše jako vtip než cokoliv jiného. Dnes se tomu už ale nikdo nesměje.

Ať se tomu říká porucha závislosti na internetu, nutkavé užívání internetu anebo patologické užívání internetu, závislost na internetu představuje vážný a stále častěji se vyskytující problém.

Množí se počet důkazů o tom, že na připojení na internet je něco, co má na lidi mocný vliv. Internet jednoznačně dokáže působit na náladu člověka; skoro třicet procent uživatelů internetu přiznává, že jej používá ve snaze zlepšit si špatnou náladu. Jinými slovy – užívají internet jako návykovou látku.

To není příliš překvapující, vzhledem k tomu, že při všech závislostech – dokonce i při behaviorálních – hraje roli chemická složka. Není možné stát se závislým na ja-

Z OBSAHU:

LÉKAŘ A PACIENT....4
SÍLA MYŠLENÍ....5
POTRAVINY PRO KŮŽI....7
ZHLUBOKA DÝCHAT!....8
NEBOJTE SE BUDOUCNOSTI...10
SVOBODA VOLBY....12
POD PEŘINOU....13
AVOKÁDO....14
ŠPIČKOVÝ DESIGN....16
BOŽÍ VŮLE A POCITY....18

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

kékoliv látce nebo chování, pokud nedojde ke změně v chemii mozku.

Podobně jako další závislosti zahrnuje i závislost na internetu element snášenlivosti, kdy stejná dávka užívání vyvolává menší stupeň „opojení“ a k dosažení stejné hladiny rozkoše je třeba zvýšené užívání internetu. Lidé, kteří mají nízkou sebeúctu, jsou zranitelnější behaviorálními závislostmi, jako je např. závislost na internetu, i závislostmi na návykových látkách.

Není proto překvapivé, že závislost na internetu se objevila jako nové klinické onemocnění. Je zajímavé, že se zdá, že jí podléhá více nových než zkušených uživatelů, i když dlouhodobí těžcí uživatelé mohou problém popírat anebo příznaky závislosti nedokážou rozpoznat.

Když má užívání internetu za následek studijní, sociální nebo pracovní újmu, můžeme je považovat za problematické. Závislí lidé rovněž často nedostatečně spí, vynechávají některá jídla, nejsou schopni řídit svůj čas, utrácejí příliš mnoho peněz za online poplatky a výrobky prodávané přes internet, užívají internet proti špatné náladě, internet je jejich hlavním zájmem a zakoušejí abstinenční příznaky, jako jsou deprese, náladovost, třasy a úzkostné stavy – když nejsou připojeni.

Zaměstnanci s připojením na internet tráví skoro 10 procent své čtyřicetihodinové pracovní doby internetovými aktivitami, které s jejich prací nijak nesouvisejí. Tajné sledování zaměstnanců firmy *Internal Revenue Service* ukázalo, že aktivity, jako je vyřizování osobní emailové pošty, online chatování, nakupování a kontrolování výše osobních účtů představovaly 51 procent času, který zaměstnanci trávili online.

Psycholog David Greenfield studoval 1 500 firem a zjistil, že mnozí zaměstnanci přišli o práci v důsledku toho, že trávili čas v práci prohlížením pornografických stránek a hraním, kromě toho trávili hodně času i nakupováním přes internet. Podle dr. Marlene Maheuové, odbornice na závislost na internetu a generální ředitelky *Pioneer Development Resources, Inc.*, se realizuje asi 25 až 50 procent internetové závislosti v práci. „To znamená, že zaměstnanci jsou placeni za to, že se angažují v aktivitách, které nemají s prací co do činění,“ napsala dr. Maheuová.

Internetový průzkum uživatelů, kteří sami hlásili, že s ním mají problém, ukázal, že více než 90 procent z nich bylo přesvědčeno, že bez internetu by byl svět nezajímavým a prázdným místem. Skoro 80 procent respondentů uvedlo, že se jim během dne honí hlavou myšlenky na užívání internetu, a 80 procent odpovídajících uvedlo, že jsou velmi nervózní, když je internetové připojení pomalé. Více než 40 procent trpělo depresemi a po dlouhodobějším používání internetu i pocitem viny. Sedmdesát procent respondentů uvedlo, že když je někdo při užívání internetu vyruší, stávají se agresivními.

SOCIÁLNÍ DOPADY UŽÍVÁNÍ INTERNETU

Jedinci, kteří mají problém s nějakou návykovou látkou, spíše než běžná populace propadají internetu. V jedné studii zjistili, že 60 procent z dvacítky lidí, kteří byli ve zkoumaném vzorku a trpěli závislostí na internetu, bylo současně závislých na nějaké droze. Větší studie na 396 osobách zjistila, že 52 procent lidí závislých na internetu bylo současně závislých na návykových látkách.

ZÁVISLOST NA INTERNETU SE OBJEVILA JAKO NOVÉ KLINICKÉ ONEMOCNĚNÍ. KDYŽ MÁ UŽÍVÁNÍ INTERNETU ZA NÁSLEDEK STUDIJNÍ, SOCIÁLNÍ NEBO PRACOVNÍ ÚJMU, MŮŽEME JE POVAŽOVAT ZA PROBLEMATICKÉ.

Zaměstnanci s připojením na internet tráví skoro 10 procent své čtyřicetihodinové pracovní doby internetovými aktivitami, které s jejich prací nijak nesouvisejí.

Studie uživatelů internetu v Koreji zjistila, že jedinci, kteří vykazovali vysokou míru závislosti na internetu, se současně častěji projevovali dysfunkčně ohledně sociálního chování. Lidé závislí na internetu častěji utíkali prostřednictvím webu od reality, používali internet proti pracovnímu stresu či v depresivních stavech. Lidé závislí na internetu současně hlásili vyšší stupeň osamělosti, depresivních nálad a nutkavého jednání než příležitostní uživatelé internetu. Platí podobné jako u jiných závislostí – špatná schopnost vyrovnat se se stresem stojí v pozadí těchto typů chování.

Ale bez ohledu na druh závislosti vždy dochází k odlidštění anebo odosobnění závislého člověka. Závislost narušuje schopnost člověka rozlišovat mezi přijatelnými možnostmi. Volby nejsou spojeny s důsledky a rozum nekoresponduje s realitou. Normální mozkové pochody jsou obráceny: Namísto potěšení kvůli přežití se začíná jednat o přežívání kvůli potěšení – hledání rozkoše v zájmu rozkoše.

PŘITAŽLIVOST INTERNETU

K přitažlivosti internetu přispívá řada faktorů. Obsah online je okamžitě a stále přístupný, necenzurovaný a neregulovaný. Internet je interaktivní a poskytuje uživateli pocit – jakkoli falešný – anonymity. Výsledkem je, že lidé, kteří by nikdy neporušili zákon „veřejně“, se mnohem snáze „privátně“ namáčejí do chování, které někdy může být označeno dokonce za kriminální.

I když není internet škodlivý sám o sobě, ve skutečnosti, že jeho prostřednictvím lze všechno jednoduše a rychle dosáhnout, leží potenciál pro zneužití. Kombinace snadného přístupu, dosažitelnosti, nízkých

nákladů, anonymity, časové neomezenosti, nedostatku zábran a limitů, to vše přispívá k plnosti zážitku, který internet nabízí.

Naneštěstí právě ty faktory, které vytvářejí z internetu tak mocný nástroj pro činění dobrého, současně usnadňují uživateli cestu k takovým dobře známým podobám nutkavého chování, jako jsou hazardní hraní, nakupování, obchodování s akciemi či destruktivní sexuální projevy.

Vzhledem k tomu, že lidé se sklonem k nutkavému chování se učí až příliš rychle, tradiční metody věnování se závislému chování blednou v porovnání s rychlostí a účinností internetu. Internet umožňuje závislým lidem věnovat se aktivitám, které jim přinášejí velkou rozkoš, a to bez lidského faktoru – tím se otvírají dveře pro větší zneužití. Bez normální lidské interakce, která nákup akcií, hazardní hraní či nakupování doprovází, je zde mnohem větší riziko nutkavého chování či zneužití.

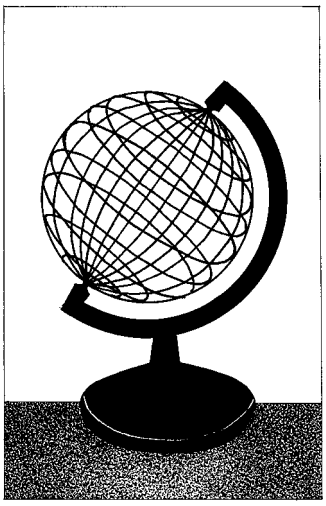
Zvláště to platí v oblasti sexu. Internet nabízí virtuální rozmanitost sexuálních aktivit a umožňuje akcelerovanou, ale povrchní intimitu, která nepodléhá kontrole normálních sociálních zábran. Hranice padají, když uživatelé internetu, kteří by v reálném životě nikdy neuvažovali o mimomanželském vztahu, postupují od chatu přes pornografii k emocionálně vyprázdněnému reálnému sexu. Bez nárazníkové zóny zdravého sociálního kontextu a smysluplných emocionálních a psychologických pout mnozí zjistí, že návnada povrchního sexu je uvězní ve světě deprese, izolace a závislosti. Povrchní sexuální internetové stránky nemohu nikdy nahradit emocionální a psychický prospěch plynoucí ze skutečného vztahu – tváří v tvář.

Normální aktivity, jako je nakupování, obchodování s akciemi a účast na dražbách dostávají prostřednictvím internetu jedinečnou podobu. Například za nedostatku sociálních vazeb, které existují v obchodě na rohu, vypadají výrobky na internetu tak nějak lépe. Nakupující fyzicky neprochází a nebere do rukou zboží, k dispozici nejsou prodavači ani další zákazníci, kterých by se bylo možno na něco zeptat, neexistuje rozptýlení dané přítomností dalších zákazníků nebo nakupováním s někým dalším a člověk nemusí stát ve frontě u pokladny. Všechna tato běžná vyrušení a rozptýlení nicméně poskytují čas pro to, aby se nakupující mohl rozmyslet a vyhnul se impulzivnímu nákupu.

Peníze se na internetu mohou také zdát méně reálné, což je další faktor, který vede mnohé nakupující k tomu, že nakupují proti zdravému rozumu.

NIKOLIV NEPŘÍTEL

Navzdory negativním výsledkům nadměrného trávení času online, které zakoušejí lidé závislí na internetu, není internet sám o sobě nepřítelem. Tato „informační dálnice“, jak je někdy internet přezdíván, poskytuje společnosti mnohé nezbytné a prospěšné služby. Internet je rychlý, ekologický, praktický a poučný. Má však také svá úskalí a jámy, do kterých se dá padnout a kterých si nejsou mnozí vědomi. Pro některé lidi se tak nájezd na dálnici brzy stává mimoúrovňovou křižovatkou, ze které neexistuje žádný výjezd.



INTERNETOVÝ PRŮZKUM UŽIVATELŮ, KTEŘÍ SAMI HLÁSILI, ŽE S NÍM MAJÍ PROBLÉM, UKÁZAL, ŽE VÍCE NEŽ 90 PROCENT Z NICH BYLO PŘESVĚDČENO, ŽE BEZ INTERNETU BY BYL SVĚT NEZAJÍMAVÝM A PRÁZDNÝM MÍSTEM.

Podobně jako u lidí závislých na drogách či na alkoholu, i lidé závislí na internetu se obracejí k rozptýlení, které jim pomůže uniknout realitě a každodenním starostem. I když platí, že internet není svojí podstatou špatný a že interakce online skutečně zaplňuje pro některé lidi sociální prázdno, jeho užívání zahrnuje významná rizika. I když všichni uživatelé internetu nejsou sexuálně závislí, čas, který na webu tráví, je rozhodně vystavuje vyššímu riziku setkání se s pornografií.

Internet rovněž umožňuje lidem snadněji si přisvojit novou identitu. Další uživatelé internetu poté komunikují s těmito „falešnými uživateli“ a mohou dojít k nesprávnému závěru, že vztah online je totéž jako skutečný vztah.

Internet se stává skutečným problémem, když jsou lidé tak ponořeni a zapleteni do online aktivit, že zanedbávají svoje zdraví, vztahy, práci a další odpovědnosti. Podobně jako u řady životních potěšení, když dojde na internet, klíčem je střídmost. ❑

Z knihy „Být volný“. Připravil kolektiv autorů a vydala organizace Lifestyle Matters. K českému vydání připravuje OS Život a zdraví.

Kouř z cigaret zvyšuje riziko meningitidy

Vědci z Center for Disease Control and Prevention v Atlantě uvádějí, že zjistili u dětí mladších osmnácti let, jejichž matky kouří, 3,8krát vyšší riziko onemocnění bakteriální meningitidou. Podle jejich poznatků má více než třetina případů meningitidy v této věkové skupině v pozadí jako rizikový faktor kouření matky.

Výsledky pocházejí z porovnání 129 pacientů s meningitidou s kontrolní skupinou 274 lidí, kteří tímto onemocněním netrpěli. Věkové rozpětí účastníků studie se pohybovalo od dvou do šedesáti let. U dětí mladších pěti let s meningitidou byla pravděpodobnost, že jejich matka kouří, dokonce více než osminásobná (v porovnání s kontrolní skupinou bez meningitidy).

Pokud v rodině kouřil i otec či někdo další, riziko onemocnění meningitidou bylo rovněž zvýšené. Čím více cigaret dospělí v domácnosti vykouřili, tím vyššímu riziku byly děti vystaveny. Zvýšená pravděpodobnost výskytu tohoto onemocnění byla zaznamenána i u dospělých v rodině kuřáka. Mechanismus, jakým tabák přispívá k onemocnění meningitidou, není známý.

The Pediatric Infectious Disease Journal 1997;16(10):979-983

Pivní břicha nejsou z nadměrného pití

1 141 mužů a 1 212 žen žijících v České republice vyplnilo dotazník, ve kterém byli dotázáni, kolik alkoholických nápojů zkonzumují v průběhu průměrného týdne. Vědečtí pracovníci z University College v Londýně tyto muže a ženy současně zvážili, zjistili jejich tělesnou výšku a obvod v pase a přes boky.

Výsledky studie jsou založeny na poznatcích získaných od 891 mužů a 1 098 žen, kteří buď vůbec nepili anebo pili pouze pivo, tedy ne víno a tvrdý alkohol. Pijáci piva typicky vypili za týden mezi jedním a sedmi litry zlatého moku.

Po vyhodnocení výsledků – včetně zahrnutí takových faktorů, jako je stupeň fyzické aktivity či vzdělání – se ukázalo, že velcí milovníci piva neměli o nic větší pupky ani nadváhu než lidé, kteří piva pili méně nebo jej vůbec nekonzumovali.

I když se tedy nedá o pivu jistě mluvit jako o dietním nápoji, nadváha a obezita v České republice jsou evidentně způsobovány jinými faktory, než je konzumace zlatého moku.

European Journal of Clinical Nutrition, Oct 2003

LÉKAŘ A PACIENT

Podobně jako většina lékařů i já jsem začal svou práci ve zdravotnictví plný nadějí a snů, zcela oddán poslání ulevovat lidem v jejich utrpení.

Již během let na škole i posléze jako praktikující lékař jsem nicméně pochopil, že dnešní medicína je spíše než humanitární organizací businessem orientovaným na zisk a že lékařských zázraků dosahuje v mnohem méně případech, než jsem kdysi věřil.

Existuje vícero možností, jak postupovat při léčbě nemocí, kterými lidé trpí. Moderní léčebné metody, jejichž základem je užívání nejnovějších léků, chirurgické zákroky či ozařování, jsou při léčení chronických nemocí málokdy úspěšné. Navíc nikdy nejsou stoprocentně bezpečné, protože mají velmi mnoho vedlejších účinků.

Z těchto vážných důvodů existuje uvnitř lékařské obce polemika o tom, jaký je nejlepší způsob léčení nemocí, které postihují populaci v epidemickém měřítku. Nejvíce kontroverzní postupy existují u léčby rakoviny, osteoporózy, komplikací provázejících aterosklerózu (včetně nemocí srdce), vysokého krevního tlaku, cukrovky, artritidy a nemocí ledvin.

Téměř každý občan této země (ne-li on sám, pak nějaký jeho blízký přítel či příbuzný) některou z těchto nemocí trpí. Vzhledem k tomu, že neexistuje žádný ideální postup léčby těchto nemocí a pacientům se nabízí celá řada alternativ, ze kterých si mohou vybrat, měli byste se aktivně podílet na lékařských rozhodnutích, jež ovlivní kvalitu a délku vašeho života. Nakonec jste to vy, kdo může nejvíce získat či ztratit.

Jste-li jako většina lidí, musíte se dozvědět více, abyste byli do problematiky osobně zainteresováni. Potřebujete co nejlépe rozumět tomu, jaká je příčina a význam vaší nemoci. Potřebujete znát možná řešení vašeho problému, včetně výhod a nevýhod každého z nich. Existuje několik alternativních přístupů; budete tedy potřebovat pomoc, abyste si dokázali vybrat.

Jednou z nejdůležitějších rolí vašeho lékaře je, aby vám poskytl informace o možných postupech a odbornou lékařskou radu. Měli byste vyhledat péči takového lékaře, který povzbuzuje pacienta k tomu, aby se do procesu léčby sám zapojil. Vytvořte si se svým lékařem atmosféru vzájemného respektu a spolupráce. To povede k nejlepšímu možnému řešení vašeho zdravotního problému. Neměli byste ztratit kontrolu nad svým zdravotním stavem tím, že byste svého lékaře nechali jednat z pozice všemohoucího.

Jako každý smrtelník i každý lékař má své vlastní osobní i profesní názory, které spolu s jeho znalostmi ovlivňují rozhodnutí o vašem způsobu léčby. Vzhledem k omezeným znalostem a předsudkům dochází k nedokonalým úsudkům, které mohou způsobit, že se vám nedostane té péče, o kterou usilujete. Tato omezení můžete kompenzovat tím, že budete ve vztahu lékař – pacient fungovat jako informovaný zákazník. Na to, co váš lékař ví a jaký přístup k léčení nemoci zaujímá, má vliv mnoho věcí. Budete-li znát zdroje, které vašeho lékaře ovlivňují, pomůže vám to pochopit, proč preferuje některé léčebné postupy před jinými.

Formování lékaře začíná od prvního semestru na fakultě a pokračuje během mnoha let praxe. Učíme se léčit podle principů a postojů, které nám předává omezený počet autorit, se kterými jsme se na škole setkali. Lékařské učebnice, jejichž autory jsou většinou ti stejní odborníci, mnohdy připomínají kuchařské knihy – najdete v nich seznam diagnóz a postup, jak se máte o takto nemocné starat. Léčebné postupy, které volí lékaři v různých částech země, se proto od sebe mnoho neliší.

I když existuje několik možných přístupů k problému, v určitém čase a na určitém místě se stane obvykle jedna metoda populárnější než ostatní. To nemusí vždycky znamenat, že se jedná o metodu nejlepší. Mezi lékaři, kteří působí ve stejné komunitě a přednášejí ve stejných střediscích, existují velmi těsné kolegiální vztahy. Jakmile se jednou určitý způsob terapie stane oblíbený, ostatní možnosti již nejsou brány v úvahu. I když se vašemu lékaři třeba nebudou užívané terapie zdát nejvhodnější, zřídkakdy má dostatek času (a někdy chybí i dostatečný zájem) k tomu, aby mohl zpochybnit postupy, které byly vytvořeny na základě mnoha provázaných zájmů a prověřeny mnohaletými zkušenostmi.

Naštěstí dnes existuje v lékařském oboru řada odborníků, kteří přehodnocují a přetvářejí směr, jímž se medicína ubírá. Je možné, že některý z těchto lékařů pracuje právě s vámi. (…)

Pro vaši vlastní ochranu a kvůli zajištění té nejlepší zdravotní péče byste se měli zabývat takovými názory, které si kladou otázky a v nezbytném případě dokážou zpochybnit běžně praktikované postupy. Vaše úsilí získat vlastní informace a podle nich se i řídit bude mít široký dopad na zdravotní péči ve vašem okolí.

Neochota něco změnit má své základy v jednotlivcích; proto každý člověk, který se rozhodne pro lepší metodu, přesvědčuje lékaře o nutnosti změny a časem pomůže ke zlepšení celého systému tím, že bude demonstrovat účinnost nového přístupu lidem, se kterými se bude setkávat v každodenním životě.

VÍCE STOLICE, MÉNĚ NEMOCNIC…

Může se stát, že přijetím odlišného názoru, který zpochybňuje běžně používanou praxi, se postavíte proti svému lékaři, poradci ve výživě anebo dokonce i přátelům nebo příbuzným, jimž ležíte na srdci. Je proto potřebné, abyste byli dobře informováni a uměli vysvětlit, proč jste si vybrali alternativní přístup k řešení vašich zdravotních problémů. Máte svobodu výběru; tak ji nezapomeňte využívat ke svému prospěchu.

Možná se po důkladném zvážení všech dostupných faktů dopracujete k názoru, že běžně užívaný postup je pro vás tím pravým. I když si skutečně vyberete tento postup léčení, přinejmenším jste prošli určitým mentálním cvičením a důkladně jste mohli zvážit váš stav i výběr způsobu léčby. Kdybyste kupovali ledničku nebo nové auto, učinili byste jistě totéž – v každém případě byste porovnávali výhody a nevýhody různých značek a modelů. U aut a ledniček máte vždycky na výběr. Žel že až donedávna diktoval rigidní systém užívání standardních postupů v medicíně pouze jeden způsob, jak přistupovat k řešení vašeho zdravotního problému.

Budete-li ovšem v péči o své zdraví aktivní, má to i jednu nevýhodu: už nemůžete jenom ležet na zádech a čekat, až vás dají do pořádku. Opětné získání zdraví a jeho další udržování od vás vyžaduje určité úsilí. Naneštěstí až příliš mnoho lidí potřebuje mít k vynaložení takového úsilí opravdu pádný a přesvědčivý důvod – a tím je bezesporu strach z vážné život ohrožující nemoci. Až když lidé poznají, že se špatně cítí, nevypadají zdravě a jejich tělo nefunguje, jak má, najednou zjistí, že jim stojí za to vyvinout maximální úsilí potřebné ke zlepšení jejich zdraví. ❑

Z knihy dr. Johna McDougalla „McDougall's Medicine – A Challenging Second Opinion".

SÍLA MYŠLENÍ

„Kávu běžně nepiji. Dokonce ani nevím, jak se vaří. Jednou jsem ale pracoval dlouho do noci a strašně se mi chtělo spát. Vzpomněl jsem si, že moje sekretářka má vždycky ve stole instantní kávu.

Nabral jsem si tedy několik lžiček prášku, zalil je horkou vodou, vypil a čekal. A skutečně jsem v průběhu asi deseti minut ucítil nový příval energie. Kofein zmobilizoval můj krevní cukr. Necítil jsem se také tak unavený, protože kofein začal účinkovat na můj nervový systém.

Za chvíli jsem si musel dojít na toaletu, což mi jenom potvrdilo, že kofein je také močopudný. Povzbudivý účinek kávy trval asi tři hodiny, což mi stačilo k dokončení mého projektu.

Příští ráno jsem o tom vyprávěl své sekretářce. Vyslechla mě a pak se začala smát: ‚Jsem velice ráda, že vám ta káva pomohla, ale to jste si nevšiml, že byla bez kofeinu?'

Uvědomil jsem si, že jsem se stal obětí placebo efektu. Protože jsem očekával, že mě káva povzbudí, povzbudila mě."

Placebo efekt se využívá se při testování nových léků. Jedna skupina pacientů dostane skutečný lék, druhá pouze neúčinnou náhražku. Již mnohokrát se stalo, že lidé užívající placebo měli lepší výsledky než ti, kteří užívali skutečný lék.

Dlouhou dobu vědci nevěřili, že by mohla existovat nějaká spojitost mezi emocemi a nemocemi. Dnes ale došlo k výraznému posunu. Ačkoli vědci nejsou schopni najít přímou souvislost mezi emocemi (např. hněvem) a určitou chorobou (např. srdečním infarktem), dokáží měřit reakci imunitního systému na určité specifické stresy.

Imunitní systém lze zjednodušeně popsat na příkladu fungování vojska či armády. Lidský organismus je chráněn doslova miliony malých vojáků-bojovníků, kteří neustále cirkulují v krvi. Těchto bojovníků je několik typů a každý z nich má svoji zvláštní funkci. Generální štáb může uvést celý systém do pohotovosti a poslat bojovníky do boje tam, kde se nemoc snaží proniknout do organismu. V dobách míru je ale počet bojovníků omezen a v krvi kolují pouze policejní hlídky.

Zdá se, že racionální výživa, pravidelný pohyb a pozitivní stav mysli jsou faktory, které mohou imunitu posílit. Na druhé straně však nemoc, drogy a nadměrný stres ji oslabují.

Vědci zjistili, že lidé, kteří trpí depresí nebo jejichž mysl je zcela zaplněna negativními myšlenkami či emocemi, jsou zvlášť náchylní k určitým onemocněním: např. astmatu, revmatoidní artritidě nebo rakovině.

Dnes už není pochyb o tom, že myšlení a emoce významně ovlivňují činnost organismu. Existují zprávy o lidech, kteří byli přesvědčeni, že zemřou – a skutečně se tak stalo, ačkoliv nikdy nebyla objasněna pravá příčina smrti. Na druhé straně existují lidé, kteří věřili, že svoji nemoc či vážné zranění překonají, a k údivu ostatních se jim to také podařilo. Tato síla mysli úzce souvisí s naším imunitním systémem. Každý den na nás útočí tisíce bakterií, které nám mohou přivodit nemoc nebo dokonce smrt. Je-li ale náš imunitní systém v dobrém stavu, útočící nemoci bývají zpravidla poraženy a naše zdraví uchráněno.

Pozitivní pocity a rozumné životní návyky dokáží stimulovat produkci endorfinů. Tyto chemické látky produkované mozkem navozují pocity pohody a navíc podporují imunitní systém. Endorfiny vám umožní cítit se dobře a navíc vás také léčí.

DNES UŽ NENÍ POCHYB O TOM, ŽE MYŠLENÍ A EMOCE VÝZNAMNĚ OVLIVŇUJÍ ČINNOST ORGANISMU.

Úžasné na tom je, že o tomto principu hovoří již Bible. Král Šalomoun radí: „Radostné srdce hojí rány, kdežto ubitý duch vysušuje kosti." (Přísloví 17,22)

A v podobném duchu píše i apoštol Pavel: „Přemýšlejte o všem, co je pravdivé, čestné, spravedlivé, čisté, cokoliv je hodné lásky, co má dobrou pověst, co se považuje za ctnost a co sklízí pochvalu." (Filipským 4,8) ❑

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

Proti rakovině prostaty pomáhá celé rajče

Konzumace výrobků z rajčat bývá – vzhledem k obsahu lykopénu – spojována se sníženým rizikem onemocnění rakovinou prostaty. Výsledky studie na zvířatech svědčí o tom, že k dosažení tohoto účinku je třeba konzumovat rajčata jako taková; užívání tabletek s lykopénem totiž žádné prospěšné účinky nepřineslo.

Podle dr. Stevena K. Clintona z Ohio State University v Kolumbu mohou být vysoké hladiny lykopénu pouze markerem vysokého příjmu dalších látek z rajčat, samy o sobě nemusí tedy ještě zajišťovat ochranu před rakovinou prostaty.

Ve zmíněné studie podávali výzkumníci krysám sušený prášek z rajčat anebo lykopén. Krysy užívající sušená rajčata měly mnohem nižší úmrtnosti na rakovinu prostaty než zvířata, kterým se dostávalo standardní stravy. Přídavek lykopénu před rakovinou nechránil.

Rajčata obsahují tucty biologicky aktivních látek, které společně působí zřejmě daleko účinněji než kterákoliv z nich sama o sobě. Dobrou výživu ani prevenci rakoviny nám nezajistí užívání separovaných komponentů ze stravy, uvedl dr. Clinton.

Journal of the National Cancer Institute, Nov 5, 2003

Další poznatky o tom, jak pohyb chrání srdce

Výzkumníci z University of Utah v Salt Lake City zkoumali prospěšné účinky pravidelné pohybové aktivity. Zjistili, že ty ženy, které jsou fyzicky aktivní, mají nižší výskyt zánětů v těle – a tedy i menší riziko infarktu myokardu – oproti ženám, jejichž tělesná kondice za mnoho nestojí.

Prospěšné účinky pohybu ve smyslu prevence proti kardiovaskulárním onemocněním tak mohou být v první řadě důsledkem snížení zánětlivosti krevních cév. Vědci se nespolehli v této studii na pouhé informace o tom, jak často která žena cvičí – tyto informace bývají mnohdy nepřesné. Fyzickou zdatnost a vytrvalost žen měřili na běhátku, přičemž zatížení se postupně zvyšovalo.

Předmětem studie bylo celkem 135 Američanek, jak bělošek, tak černošek i původních obyvatelek Severní Ameriky. Ženy, které byly nejvíce fit, měly nejnižší hladinu CRP, což je bílkovina, která se používá jako marker pro zánět. Hladina CRP byla zvýšená u žen, které trpěly nadváhou či obezitou.

Journal of the American Heart Association 2002,106

CUKRÚ, CUKRÚ…

V celostátním šetření prováděném v celém USA byly od 30 770 osob získány údaje o složení jejich stravy a o jejich váze a výšce.

Ukázalo se, že lidé, kteří měli ve stravě hodně cukru (a to jak, pokud jde o spotřebu cukru v přepočtu na kilogram tělesné váhy, tak pokud jde o podíl cukru na celkové energii stravy), vážili v průměru méně než lidé s malou spotřebou cukru. Jinými slovy, lidé s malou spotřebou cukru byli v průměru tlustší než lidé s vysokou spotřebou cukru. (J Am Diet Assoc, Vol. 92, r. 1992, str. 708–713)

Kdybychom si představili, že lidé jí právě tolik, aby v denním, týdenním, měsíčním či ročním průměru získali do svého těla určité dávky bílkovin, vitaminů, minerálů atd., potom by spotřeba cukru skutečně pouze přispívala k příjmu nadbytečné energie a k nadváze. Ovšem my nic takového neděláme. Jíme tak dlouho, resp. tak mnoho, dokud se cítíme hladoví. A cukr má docela dobrou sytivost.

Čím více jíme cukru, tím více se v naší stravě snižuje podíl vitaminů, minerálů atd. Protože existuje všeobecné přesvědčení, že bychom ve stravě měli mít co nejvíce vitaminů a minerálů, tak se tímto způsobem zdůvodňuje škodlivý účinek cukru. Mnohem důležitější skutečností ale je, že čím více jíme cukru, tím více snižujeme příjem nejškodlivějších složek stravy – cholesterolu, saturovaných tuků, polynesaturovaných tuků, kuchyňské soli, čili sodíku atd. atd.

Kdybychom u všech složek stravy jejich příjem zvýšili na hodnotu optimální, tak bychom sice své zdraví zlepšili, ale celkový efekt by byl malý. Avšak kdybychom u všech složek stravy, jejichž příjem je příliš vysoký, tento snížili na hladinu optimální (která může být v některých případech nulová), tak bychom zdraví zlepšili podstatně. Zlepšili bychom je mnohem více, než zvýšením spotřeby těch složek, kterých máme ve stravě méně než optimum. Jakýmsi zředěním příjmu všech prospěšných i škodlivých složek tedy našemu zdraví více prospějeme než uškodíme. V tomto smyslu cukr je vlastně prospěšnou složkou naší stravy. Jsou ovšem složky stravy, které jsou ještě (podstatně) prospěšnější než je cukr.

Různé zákusky a pamlsky obsahují většinou buď hodně tuku (a tedy málo cukru) anebo jsou to sladkosti, čili obsahují hodně cukru (a málo tuku). Byla uskutečněna konkrétní šetření, která ukázala, že pokud pokusné osoby jedly zákusky s velkým množstvím tuku, tak pozřely více energie, než bylo třeba k jejich nasycení, a během celého dne byl jejich příjem energie vyšší. Když pokusné osoby jedly zákusky s velkým množstvím cukru, tak k pocitu nasycení jim stačilo pozřít menší množství energie a během celého dne tedy přijaly menší množství energie. Chceme-li zabránit obezitě, cukr se tedy jeví vhodnou náhražkou tuku.

Někteří lidé dávají přednost slaným jídlům, jiní jsou na sladké. Co je horší?

Je mnoho lidí, kteří, jsou schopni přijmout a dodržovat pouze jediné opatření týkající se změny stravy. Když všem doporučíme snížit spotřebu živočišných potravin na pouhou desetinu současné výše, a když to tito lidé uskuteční, tak tím zabráníme čtyřiceti procentům předčasných úmrtí.

Představme si však, že týmž lidem lékař řekne, že mohou jíst, co chtějí, pouze musí ze své stravy vyřadit cukr a sladkosti. Nezachrání tím nikoho. Jinými slovy, mylné přehnané odsuzování cukru může nepřímo podstatně přispět k zvyšování nemocnosti a úmrtnosti.

Odnepaměti lidé ochucovali jídlo dvěma hlavními způsoby. Buďto bylo jídlo tučné anebo slané. Proto se také v jazyce ustálilo spojení nemastné neslané, jako označení jídla, které je nechutné. Teprve v novější době se objevil třetí způsob ochucování jídla, slazení, které bylo v plné míře umožněno až průmyslovou produkcí cukru.

S tukem, s maštěním, jsou spojeny živočišné potraviny. Pouze ty samy (tedy to mastné v naší stravě) jsou příčinou více než 40 % všech úmrtí. Sůl v naší stravě, čili ta druhá chuťová složka, slané, je příčinou asi 10 % všech úmrtí. A potom je třetí možnost, sladké. Cukr sice poškozuje náš chrup (a má další negativní zdravotní účinky), ale nepřispívá k žádné život ohrožující důležité nemoci.

Pokud se chceme stravovat skutečně zdravě, tak v naší stravě by nemělo být ani mastné, ani slané, ani sladké. Kdo to však dokáže? Pokud již počítáme s tím, že alespoň jeden z těchto prohřešků proti ideální zdravé výživě se v naší stravě projeví, pak by jím v každém případě mělo být sladké jídlo. Nahradíme-li tento poměrně nevinný prohřešek jídlem slaným, budeme mít na svědomí 10 % všech úmrtí. Nahradíme-li jej jídlem tučným, budeme mít na svědomí podstatně více než 40 % všech úmrtí.

Přehnané odsuzování cukru je proto nepřímo jednou z hlavních příčin našeho špatného zdravotního stavu.

Nikomu cukr nedoporučuji. Samozřejmě, téměř ideálně se stravující člověk, skoro vegetarián, který prakticky nepožívá slané potraviny, takový člověk by cukr do své stravy neměl zařazovat. Každý by však měl vědět, že cukr působí jen nepatrné poškození zdraví, běžné alternativy k cukru působí naopak poškození zdraví mnohem větší. Lze dokonce říci, že naše průměrná strava je tak nezdravá, že zvyšujeme-li podíl cukru v naší stravě (přidáváme malé zlo a ubíráme zla velká), tak se stává méně nezdravou. ❑

Tomáš Husák, matematik a biolog, přední odborník na zdravou výživu

POTRAVINY PRO KŮŽI

Několik jednoduchých změn ve vašem jídelníčku pomůže ochránit vaši pokožku před spálením, stárnutím a dokonce i rakovinou.

Samozřejmě, při opalování byste měli i nadále používat krémy na opalování, nezapomínat na pokrývku hlavy, používat kvalitní sluneční brýle a vyhýbat se přímému slunci během nejteplejší části dne. Zde je můj návod, jak dostat ty nejlepší ochranné faktory na talíři do sebe.

Mrkev

Mrkev je plná betakarotenu, který chrání vaši pokožku tím, že UV záření rozptyluje a zabraňuje jeho průniku hlouběji do kůže.

Vědci z Německé univerzity ve Witten-Herdecke podávali denně 25 mg betakarotenu v kombinaci s jinými karotenoidy dobrovolníkům se světlou pokožkou během dvanácti týdnů před vystavením se slunci. Zjistili, že betakaroten jim poskytl přirozenou úroveň ochrany, která odpovídá ochrannému faktoru 2 až 4. Jedna a půl velké mrkve denně odpovídá zhruba 25 mg betakarotenu. Hodně betakarotenu a jiných karotenoidů (je jich více než 600!) obsahují i meruňky, špenát, rajčata, červený meloun…

Ochranu kůže a všech buněk v těle poskytuje přednostně přirozený betakaroten, protože syntetický obsahuje ve velké míře all-transizomery a podle dosavadních informací může být tato forma betakarotenu spíše nebezpečná – podporuje oxidaci (možná proto finské studie z roku 1996 prokázaly větší riziko rakoviny plic u kuřáků, kteří užívali syntetický betakaroten).

Přirozená forma betakarotenu z rostlinných potravin obsahuje i 9-cis izomer, a právě ten poskytuje silnou antioxidační ochranu. Takže místo tabletek raději tyto potraviny plné přirozených karotenoidů. Dopřejte si je co nejčastěji!

Brazilské ořechy

Výzkumy Edinburgské univerzity prokázaly, že kožní buňky kultivované v laboratoři je možné chránit před škodlivými účinky UVB záření přidáním selenu (je to skvělý minerál a antioxydant, který, který má více než 90 % pacientů a klientů AKV ve stravě deficitní). Brazilské ořechy (nazývané i para ořechy) jsou nejbohatším známým potravinovým zdrojem selenu a jejich denní konzumací (v množství zhruba 3–6 kusů) získáte celou denní dávku selenu.

Ovesné vločky a obiloviny

Jsou bohaté na měď a vitamin B_6. Obě tyto živiny napomáhají tvorbě melaninu – pigmentu, který chrání pokožku před sluncem a způsobuje opálení pokožky. Jezte ovesné vločky, vařenou pšenici nebo celozrnné potraviny (nikoliv jen barvené) denně. Dalšími vhodnými zdroji mědi jsou např. luštěniny a sušené ovoce, např. švestky.

Voda

Před spálením vás sice neochrání, ale pití dostatečného množství tekutin během horkých dnů je důležité, abyste zůstali hydratováni. Dehydratace ovlivní úroveň vlhkosti pokožky, čímž ztrácí svoji pružnost a rychleji stárne.

Olivový olej

Australská studie z roku 2001 prokázala, že olivový olej (v kombinaci s ovocem, se zeleninou a luštěninami) poskytuje pokožce významnou ochranu před stárnutím a vrásčitostí. Konzumujte více olivového oleje, a to buď jako součást salátových dresinků, anebo si chléb místo namazání máslem namáčejte do olivového oleje. Chutná to skvěle!

Sušené švestky

Výzkum také prokázal, že lidé, kteří jedí hodně sušených švestek, mají na pokožce vystavené slunci méně vrásek. Sušené švestky představují koncentrovaný zdroj antioxydantů – látek, které zneškodňují volné radikály zapříčiňující spálení a rakovinu kůže.

Jablka

Jablka jsou důležitým zdrojem další skupiny antioxydantů zvaných flavonoidy. Několik jablek denně vám pomůže zvýšit ochranu proti škodám, které způsobují radikály vyvolané UV zářením. Flavonoidy se nacházejí i v čaji, bobulovitém ovoci, červeném víně, hořké čokoládě, obilninách a zelených fazolích.

Batáty (sladké brambory)

Nahrazení běžných brambor tímto sladším druhem zvýší váš příjem vitaminů E a C. Tyto vitaminy společně chrání tukové a ve vodě rozpustné molekuly buněk kůže před útokem volných radikálů. Předběžné výzkumy naznačují, že u lidí, kterým byly podávány vysoké dávky zmíněných živin, se projevilo 17procentní zvýšení odolnosti vůči spálení v porovnání s těmi, kterým byla místo živin podávána neúčinná látka (placebo). ❑

Z knihy MUDr. Igora Bukovského „Návod na přežití pro muže“. Vydala AKV – Ambulancia klinickej výživy.

ZHLUBOKA DÝCHAT!

Člověk má úkol pečovat o své tělo; a pečovat o své tělo znamená především zabezpečit jeho život. Nu, a život každého člověka závisí v první a základní řadě na vzduchu, který dýchá, a následně na způsobu, jakým dýchá.

Pro názornější ilustraci mi dovolte říct, že lidská bytost se nadechne 26 tisíckrát za den, zatímco jí pouze třikrát za den (a člověk může velmi dobře žít, i kdyby jedl třeba jen dvakrát denně). Nebo ještě jinak… Bez potravy může člověk přežít mnoho dnů, ale přestane-li dýchat na více než pět minut, umírá, přičemž již po prvních minutách jsou některé mozkové buňky nezvratně zničeny.

Čistý vzduch je bezesporu základním prvkem všeho života na planetě. Nepřetržité zásobování čistým vzduchem je tak důležité, že naše tělo dýchá bez přestání, aniž bychom tomu museli věnovat pozornost. Navíc vlastníme rezervní dýchací systém: je-li nos ucpaný, můžeme dýchat ústy; zatímco jsou-li poškozené oči, nelze se dívat ušima!

Z tohoto důvodu jen málo lidí vědomě myslí na své dýchání, natož na správné dýchání. Ale než se budeme zabývat tím, jak správné, přirozené, plné dýchání vypadá, položme si otázku, proč dýcháme.

Účel dýchání je dvojí: zabezpečení kyslíku a mechanický pohyb.

K ČEMU SLOUŽÍ KYSLÍK?

Již jsme řekli, že především k zabezpečení života. Zástava dechu způsobí smrt, špatné dýchání nemoc a správné dýchání přináší zdraví. To vysvětluje, proč, jsme-li unavení a sklíčení, výměna vzduchu – třeba krátká procházka – vzpruží celé tělo. Vzduch očisťuje krev a obohacuje ji. Dobré dýchání, podmíněné mechanickým pohybem dýchání, usnadňuje přísun kyslíku do krevního hemoglobinu a jeho přeměnu na oxyhemoglobin.

Jestliže člověk dýchá zhluboka, užívá si srdce skutečné nitrohrudní masáže. Činnost bránice je znásobena. Tento úžasný dýchací sval působí přímý tlak na játra, která jsou umístěna pod bránicí, aktivuje v nich krevní oběh a žlučovou sekreci, a přispívá tak k jejich dobrému fungování.

Změny tlaku mezi hrudním košem a dutinou břišní vytváří krevní proud, který směřuje střídavě od vyššího tlaku k nižšímu a aktivuje tak oběh ve všech břišních orgánech. Tento pohyb podporuje, usnadňuje a zlepšuje trávení a přeměnu živin. Trávicí funkce jsou úzce spojeny s dýcháním: pneumogastrické nervy, které stimulují plíce, stimulují rovněž žaludek, střeva a dokonce i játra. Zlepšení dýchací funkce vede reflexivní cestou ke zlepšení funkce trávicí trubice. Dochází k lepší přeměně živin a hubené osoby mohou zvýšit svou hmotnost. Ale bylo by vhodné, aby lidé s nadváhou nedýchali? Ne! Plná a aktivní plícní ventilace umožňuje bojovat proti obezitě tím, že zvyšuje okysličující působení na tukové částice v krevních kapilárách plic. Práce profesora Rogera prokázaly, že krev prochází plícemi a nabývá schopnost ničit tukové látky prostřednictvím speciálního enzymu, *plicní lipázy*, která působí v celém těle.

Hluboké, plné dýchání v čistém prostředí vede k orgánové rovnováze díky svému pozitivnímu účinku na žlázy s vnitřním vyměšováním, zejména na štítnou žlázu, jejíž stěžejní vliv na tělesné i psychické funkce známe.

Doktor Boigey (Vittel) potvrdil, že: „Není spolehlivější prostředek pro vyvolání žlázové sekrece než dostatečně zásobovat příslušnou žlázu okysličenou krví. Lze konstatovat, že v normálním stavu je sekreční činnost žlázy přímo úměrná množství okysličené krve."

U žen přináší dechová cvičení vynikající výsledky při těhotenském zvracení. V tomto stavu je potřeba kyslíku značně zvýšena. Vlivem těhotenství na dýchání se zabývalo mnoho autorů. Jejich práce dospěly k závěru, že vitální kapacita plic není během těhotenství snížena, ale výrazně se zvyšuje plícní ventilace. Navíc již od pátého měsíce fetálního života formuje dítě svůj hrudník a dýchací systém. Podstatné je rovněž množství kyslíku obsaženého v krvi matky, protože na něm závisí mnoho dalších faktorů. Žena nesmí zapomenout, že pouze bohatě okysličená krev ji dává mladistvý vzhled a krásu.

Hluboké, pravidelné dýchání čerstvého vzduchu uvádí u člověka do chodu velký tělesný i intelektuální potenciál, protože život je tvořen nespočetnými mikroregulacemi, které všechny souvisí s dýcháním. Nesmíme zapomenout, že kyslík je pro buňku živinou číslo jedna, avšak nelze ho zde skladovat. Kyslík je přenášen krví. Když krev obsahuje dostatek oxyhemoglobinu, všechny tělní orgány se stávají silnějšími a podávají delší a lepší výkon. Zdraví a harmonie těla, které pracuje bez poruchy, přináší radost a štěstí.

Jiný, velmi důležitý aspekt stručně vyjadřuje toto úsloví: „provětrávat plíce zna-

VZDUCHOVÁ KOUPEL, KTERÁ SPOČÍVÁ V TOM, ŽE NECHÁME NAHOU KŮŽI BEZ ZÁBRAN DÝCHAT VZDUCH, STIMULUJE KŮŽI LÉPE NEŽ KOUPEL VE VODĚ. MŮŽEME TO OVĚŘIT NA MNOŽSTVÍ HEMOGLOBINU V KRVI, KTERÉ SE ZVÝŠÍ O 85 % PO VZDUCHOVÉ KOUPELI, ALE POUZE O 45 % PO VODNÍ KOUPELI.

mená současně provětrávat mozek". Stačí si uvědomit důležitost cév zásobujících hlavu, abychom pochopili, jaký význam má zabezpečení přítoku bezvadně okysličené krve do mozku. Z tohoto důvodu je potvrzeno, že hluboké dýchání čistého vzduchu podporuje u člověka duchovní, intelektuální a morální činnost.

Negativní emoce jsou vždy doprovázeny obtížemi v dýchání: nádech se zkracuje, výdech je trhaný. Mozek, který vyžaduje 25 krát více kyslíku než zbytek těla, je okamžitě oslaben a není již schopen vykonávat své funkce správně. Jestliže dechová nedostatečnost přetrvává, mozek usíná, přerušuje všechny své funkce a mezi nimi i vůli. Je dokázáno, že svědomí, které umožňuje člověku rozlišit mezi dobrem a zlem, je specializovanou funkcí rozumu – a rozum je ovlivňován kvalitou mozkových tkání, které čerpají svou sílu mimo jiné z kyslíku dodávaného krví.

Doktor J. Pourcel ještě rozšiřuje roli dýchání o poznatek, že, ač je vegetativní život v celku dostatečně autonomní, dýchání tvoří speciální výjimku – je sice autonomní, ale současně podléhá vědomé a volní kontrole. Ovládáním svého dýchání tak můžeme pomoci udržet si klid a jasnou hlavu, nebo jinými slovy, rozšířit ovládání jedné dílčí funkce na ovládání sebe sama.

Lze tedy shrnout, že vzduch je primárním prvkem našich tělesných tkání. Dýchání, říká profesor Plent, nás živí ze tří čtvrtin. Každý nádech – je jich 16 za minutu – přináší v klidu půl litru vzduchu, to je jedenáct krychlových metrů za dvacet čtyři hodin. Těchto jedenáct krychlových metrů vzduchu očistí ve stejném čase 18 000 litrů krve. Není třeba více zdůrazňovat, že pouze čistá krev bohatá na kyslík může dobře zabezpečit celému tělu opravdové zdraví: nervy jsou klidné, chuť k jídlu dobrá, trávení úplné a bez potíží, spánek hluboký a osvěžující.

Dýchání je bez pochyby základním zákonem zdraví. Naneštěstí jen málo lidí využívá svou plnou dechovou kapacitu. Většina dospělých dýchá jako šestileté děti.

JAK TEDY VYPADÁ SPRÁVNÉ DÝCHÁNÍ?

„Fyziologicky musí činnost dýchání odpovídat nějaké *potřebě*. Přirozené dýchání se odehrává synchronně s určitou aktivitou krevního oběhu a určitým chemickým stavem krve. Nejlepším prostředkem, jak přirozeně povzbudit dýchání, je tedy tělesné cvičení jako třeba běh, skákání, manuální práce: v klidu člověk spotřebuje 24 litrů kyslíku za hodinu; při těžké práci až 252 litrů (podle Lavoisiera).

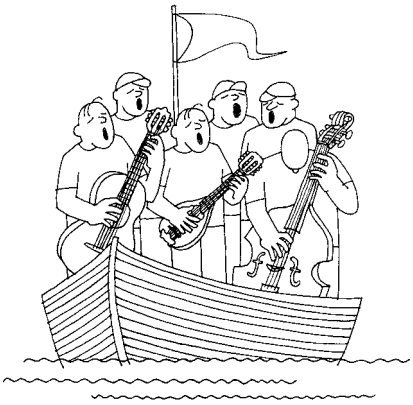
Dobré dýchání vyžaduje především fyzickou aktivitu. Sedavý způsob života značně zhoršuje dýchání. Dále je třeba dýchat nosem, jak při nádechu tak při výdechu. Rodiče v některých indiánských kmenech pochopili důležitost tohoto návyku a upevňují bradu malých dětí tak, aby je přinutili dýchat nosem. Nos je jako první dýchací orgán dokonale přizpůsoben své funkci a díky vnitřnímu ochlupení funguje jako filtr prachu vzduchu. Za třetí je nutné dýchat plně, tedy plným nádechem a plným výdechem zcela rozepnout plíce. To se musí stát přirozené a nezávislé na našem vědomí.

Abychom se to naučili, je třeba provádět dechovou gymnastiku. Navrhuji vám jedno cvičení jednoduše proveditelné čtyřikrát denně: postavte se přirozeně a bez napětí, nejlépe na volném vzduchu nebo ve velmi dobře větrané místnosti. Zvolte volné oblečení, které nebude bránit rozpětí hrudníku. Nadechujte se velice pomalu, rovnoměrnou rychlostí po dobu deseti až patnácti sekund, při tom roztáhněte hrudník, ale nezvedejte ramena. Plíce jsou zcela naplněny. Zadržte dech na pět sekund. Nyní pomalu vydechujte nosem bez náhlého nebo trhaného spěchu. Když se hrudník vrátí do původní velikosti, není ještě konec! Předkloňte se a stáhněte břišní svalstvo a bránici. Zadržte na pět sekund dech, abyste začali cítit potřebu nového vzduchu. Pak celé cvičení třikrát opakujte. Jestliže se vám začne točit hlava, bude to pro vás důkaz, že trpíte dechovou nedostatečností a že váš mozek je utlumený.

Řekli jsme, že správné dýchání potřebuje čistý vzduch. Co je to čistý vzduch? Je to jednoduše (!) bohatý vzduch obsahující 1/5 kyslíku, 4/5 dusíku a vzácných plynů: argonu, xenonu, helia, neonu, kryptonu, a proměnlivé množství oxidu uhelnatého a vodní páry. Takový vzduch je prostý prachu a výparů.

Příkladem nečistého vzduchu je vzduch v Londýně, kde každý rok spadne 75 000 tun sazí; nebo vzduch v Paříži, který na úrovni země obsahuje 2 217 škodlivých zárodků v cm^3; také vzduch obsahující leptavé látky, které rozežírají i mramorové sochy v Itálii; vzduch, který obsahuje extrémně toxické zplodiny z úniku automobilových plynů; neobnovovaný vzduch v uzavřených bytech; vzduch, kde se kouří… Spálení jednoho balíčku cigaret uvolní (mimo jiné) osm litrů oxidu uhelnatého a devatenáct litrů oxidu uhličitého.

Je naprosto nutné žít a pracovat na dobře větraných místech. Proto je třeba podporovat úřední činitele, aby zakázali kouření na veřejných místech: ve vlacích, v kancelářích, ve školních třídách, aby tak chránili nekuřáky a umožnili lepší pracovní výkonnost. Rodiče by si měli uvědomit, že kouřit v blízkosti malých dětí je nezodpovědné a způsobuje mnoho zdravotních potíží, a dokonce i smrt těchto nevinných a bezbranných bytostí. Rovněž je důležité



vyhýbat se velkým průmyslovým centrům a dopravním tepnám.

Nedávné práce Tchigevského a Pecha odhalily další detaily týkající se životně důležité role vzduchu, když popsaly, že jeho pozitivní působení na naši rovnováhu a zdraví záleží na ionizaci atmosféry. Vzduch může být nabitý zápornými nebo kladnými ionty. Ale jen záporné ionty jsou přínosné a užitečné, zatímco kladné ionty nás mohou poškozovat.

Právě záporné ionty nám umožňují vstřebávat životně nezbytný kyslík. Záporné ionty přirozeně vznikají během bouřky, v okolí vodopádů a vegetace, uměle pak při zvlhčování vzduchu. Naopak kladné ionty vznikají v přírodě z teplých a suchých proudů větru (fén, mistral, jugo) a uměle ve znečištěném ovzduší, z asfaltu a betonu. Je dokázáno, že ve městech, autech, letadlech, vlacích, velkých betonových budovách a přetopených místnostech je koncentrace kladných iontů nadměrně zvýšena a způsobuje únavu, úzkost, agresivitu a deprese.

Člověk se tedy musí především podřídit tomuto prvnímu zákonu zdraví: hluboce a hojně dýchat čistý, živý vzduch. Může se v něm dokonce koupat. Vzduchová koupel, která spočívá v tom, že necháme nahou kůži bez zábran dýchat vzduch, stimuluje kůži lépe než koupel ve vodě. Můžeme to ověřit na množství hemoglobinu v krvi, které se zvýší o 85 % po vzduchové koupeli, ale pouze o 45 % po vodní koupeli.

ZNEČIŠTĚNÍ PROSTŘEDÍ

Současné znečištění velmi ztěžuje aplikaci tohoto důležitého zdravotnío principu. Zdroje znečištění jsou velké a rozšířené ve městě i na venkově, jsou jak osobní (automobil, motorka, cigarety, atd.…), tak průmyslové. Např. Boeing 707 spotřebuje na trase Paříž – New York 30 tun čistého kyslíku, tedy 150 tun vzduchu.

Podračování na str. 23

Složky ovoce ovlivňují rakovinu kůže u myší

Testy na myších ukázaly, že výtažky z takových druhů ovoce, jako je granátové jablko nebo hroznové víno, dokáží zpomalit anebo předejít poškození kůže chemikáliemi anebo nadbytkem slunečních paprsků.

Jen v USA každý rok diagnostikují více než milion případů rakoviny. Nejběžnější druhy rakoviny kůže postupují velmi pomalu a jsou zřídka smrtelné, pokud se začne s léčbou včas. Melanom však postupuje i zabíjí velmi rychle.

Vědecký tým z University of Wisconsin použil výtažek z granátového jablka, které obsahuje několik složek zvaných polyfenoly a anthocyanidiny, jež jsou silnými antioxidanty a působí proti změnám vyvolaným chemikáliemi, radiací a sluncem. Tento výtažek vtírali výzkumníci do myších kožíšků. U skupiny myší takto ošetřovaných byl výskyt rakoviny pouze třicetiprocentní oproti kontrolní skupině.

Druhý tým používal resveratrol obsažený v hroznovém vínu. Myšky byly poté vystaveny ultrafialovému záření. Hladina bílkoviny zvané survivin, která je hojná v rakovinných buňkách, ale chybí v normálních dospělých buňkách, byla u ošetřených myší nižší.

Vitaminy nepomáhají vytrvalostním běžcům

Podle dr. Davida C. Niemana z Appalachian State University v Severní Karolíně nepomůže vytrvalostnímu atletovi při regeneraci po maratónu či jiném náročném výkonu polykání vitaminů. Pití speciálních nápojů během náročného sportovního výkonu však může přinést určitý efekt.

Tajemstvím jsou zřejmě sacharidy (neboli uhlohydráty), které se nacházejí v nápojích typu Gatorade apod., jež sportovci s oblibou užívají.

Dr. Nieman, sám maratónský běžec, uvedl, že ačkoliv přiměřená tělesná zátěž posiluje imunitní systém, výzkum ukázal, že výkony na hranici maxima, jako např. při běhu na 42 kilometrů, mohou dočasně odolnost organismu naopak snížit.

Vzhledem k tomuto faktu jsou vytrvalostní atleti po závodě vystaveni zvýšenému riziku infekčního onemocnění – kterému se ovšem nedá předejít zvýšeným zásobením vitaminy, jak se vědci dříve domnívali.

Dobré zásobení sacharidy během výkonu udrží funkci imunitního systému na vysoké úrovni.

NEBOJTE SE BUDOUCNOSTI

Důležitým prvkem ke zvládání stresu je zbavit se obav z budoucnosti. Je přirozené, že bez vhodného plánování se nezbavíme strachu z budoucnosti.

Například pro studenta, který se připravuje na blížící se zkoušku, je určitý stupeň stresu užitečný. Dodá mu motivaci ke studiu, aby se připravil na zkoušku. Pokud se tedy připravuje, nemá důvod dělat si starosti a bát se, jak to s ním dopadne.

Starosti mají tendenci snižovat schopnosti, zatímco zdravý postoj ke stresorům – přijmeme-li je jako výzvu – má tendenci motivovat.

Student, který se nepřipravoval důsledně, má důvod mít strach a možná si řekne: „Proč bych se snažil? Stejně se už do zkoušky nestačím všechno naučit."

Konstruktivnější postoj zahrnuje organizování a plánování bez dělání si starostí. Student si může říci: „Dnes večer mám ještě tři hodiny. Zkusím se něco naučit." (…)

Na druhé straně však student, který pilně studuje, nemusí žít ve strachu, zda profesor nepřipraví příliš těžkou písemku nebo že dostane špatnou známku.

Starosti a obavy z věcí, které nemůžeme změnit, jsou poraženeckým postojem. Dnes nemůže nikdo vyřešit to, co přinese zítřek. Můžeme se však soustředit na problémy, které přinesl dnešek.

Vyžaduje to plánování, organizování a motivaci. Máme-li čas a možnost věnovat se problému, není důvod k starostem. Udělejme všechno, co je třeba udělat dnes – plány i práci. Nenechme se stravovat obavami o budoucnost. Ty budou vždy zdrojem stresu a také jsou vždy kontraproduktivní.

Osvobození se od starostí pomáhá překonat stres, ale má také pozitivní vliv na tělesné funkce. Spontánní ústup rakoviny souvisí s duševním postojem, postaveným na osvobození se od starostí. (Při spontánním ústupu rakoviny člověk přežije zhoubnou rakovinu nezávisle na léčbě.)

PŘIMĚŘENÝ ODPOČINEK A SPÁNEK PODPORUJÍ DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Úzkost zasahuje do jedné z nejdůležitějších oblastí životního stylu tím, že zkracuje potřebný odpočinek a spánek. Všichni potřebujeme přiměřeně odpočívat, chceme-li si zachovat dobré duševní zdraví.

Spánek je proces odpočívání, který zvyšuje odolnost organizmu vůči stresu a úzkosti. Stres a úzkost však způsobují nedostatečný spánek. Jsou to hlavní příčiny nespavosti. Tyto dvě věci tvoří základ začarovaného kruhu.

Doktor James Perl ve své knize „Sleep Right in Five Nights" (Po pěti nocích budete dobře spát) poukazuje na to, že příčinou nespavosti mnoha lidí je jedna z nejčastějších lidských reakcí na stresory – hněv.

DOBRÉ DUCHOVNÍ ZDRAVÍ SNIŽUJE STRES A ÚZKOST

Jeden ze způsobů, jak přetnout začarovaný kruh stresu a špatného spánku, je odevzdat své obavy Bohu prostřednictvím modlitby. Zjištění, že můžete v budoucnu Bohu důvěřovat, je možná právě tím chybějícím článkem při řešení vaší situace. Myslete na to, co vás motivuje a inspiruje. Přemýšlet o motivujících a inspirujících věcech má velice blahodárné účinky.

Své myšlení máme (podle apoštola Pavla, viz list Filipským 4, 8–9) zaměřit na hodnoty, které nás pozdvihují, jako jsou pravda, upřímnost, čistota a dobrota. Chceme-li zvládnout stres a dosáhnout toho, aby pracoval pro nás, nikoliv proti nám, musíme svou pozornost zaměřovat na pozitivní věci. Žel, mnozí z nás mají sklon vidět všechno negativně. Lehce za-

pomínáme na vše dobré, co nás v minulosti potěšilo, ale i na to, co právě prožíváme. Většinou máme tendenci se příliš zabývat problémy.

Je důležité, abychom se dívali na to, co máme, nikoliv na to, co nám chybí. Nedovolme, aby zlé zastínilo to dobré, ale – jak se zpívá v jedné staré písni – „spočítejme naše mnohá požehnání ". Takový postoj posílí náš imunitní systém a pomůže nám zvládnout těžkosti.

Některé rodiny formálně vyjadřují vděčnost Bohu při jídle. Může to být dobrý začátek, ale projev vděčnosti by se neměl omezit pouze na několik krátkých modliteb během dne. Měl by to být trvalý postoj vděčnosti za všechny dobré dary, které jsme dostali. Pomůže nám to překonat nespokojenost a v konečném důsledku také stres.

Postoj vděčnosti, chvály a pokory by se měl probudit v každém z nás – zvláště žijeme-li v relativně bohaté zemi. Ve většině států světa žijí totiž lidé, pro které je vyřešení existenčních problémů otázkou života a smrti. V porovnání s tím jsou stresory průměrného Američana či Evropana malé.

ZKUSTE DVA TÝDNY NIKOHO A NIC NEKRITIZOVAT

Na seminářích „Jak se zbavit stresu" dávám účastníkům úkol, který se jim na první pohled zdá stresující: Dva týdny se vyvarujte jakékoliv kritiky kohokoliv a čehokoliv.

Seminář trvá naštěstí osm týdnů. Každý zjistí, že druhý den musí začít znovu. Někteří potřebují začínat i čtyřikrát nebo pětkrát. První dny jsou opravdu velmi stresující. Po úspěšném završení dvou týdnů bez kritiky si však nikdo nestěžoval. Naopak, účastníci hodnotili takto strávený čas jako obohacující zkušenost, která jim pomohla změnit pohled na život a povzbudila je, aby se zaměřili na pozitivní věci i postoje.

Neznamená to však, že by se kritika nikdy neměla používat. Seminární cvičení pomáhá lidem, aby si uvědomili svůj zlozvyk hledat chyby a viníka. Vyvineme- li úsilí, můžeme dostat pod kontrolu své kritické a negativní postoje a sami na sobě si otestovat pozitivní účinky tohoto rozhodnutí.

Je-li kritika přiměřená, konstruktivní a taktně podaná, může být v některých případech užitečná. Problém kritiky však spočívá v tom, že ve většině případů má kořeny v negativním postoji. A co je ještě horší – kritizujeme věci, které nemůžeme ovlivnit. Kritika neškodí jen nám, ale posiluje i negativní postoje lidí kolem nás. ❑

Ukázka z knihy dr. Neila Nedleyho „Život bez deprese", kterou lze objednat na adrese www.a-o.cz.

DOPORUČENÍ PATRIARCHŮ

Znáte „doktora" Levitika? Ještě jste o něm neslyšeli? Na přednášku jednoho odborníka na výživu přišel také duchovní. Vědec hovořil o důležitosti enzymů ve stravě.

Mezi spoustou moudrých vět vyslovil zajímavou myšlenku: „Protože prase je nádobou plnou odpadků, konzumace vepřového masa vyžaduje tisíce enzymů, které musí ještě před trávením rozložit jedy v něm obsažené." Zmiňoval se také o tom, že člověk není schopen úplně strávit a vstřebat maso. Strava tak zůstává dlouho ve střevech, podléhá hnilobným procesům, tvoří se jedovaté tekutiny a plyny, vyvolávající rakovinu.

Závěr přednášky byl jednoznačný. Odborník na výživu doporučil nejíst vůbec vepřové maso.

Duchovní si dodal odvahy a po skončení přednášky přišel za lékařem a řekl: „Už Leviticus nám radil, abychom nejedli vepřové, ale my jsme jeho rady nebrali vážně." Doktor pohotově odpověděl: „Nikdy jsem neslyšel o doktoru Levitikovi, ani jsem nečetl žádnou jeho vědeckou práci, ale z vlastního výzkumu vím, že konzumace vepřového masa může způsobit rakovinu."

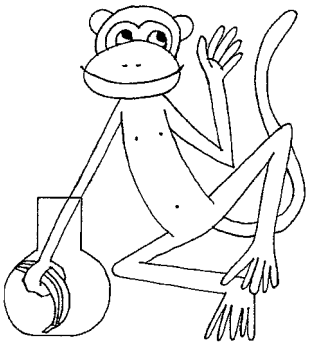
Tak co, ani vy jste nečetli žádnou knihu od „doktora" Levitika? Chcete vědět, kdo to byl a jakou zprávu nám vlastně zanechal? Otevřete si Bibli a nalistujte 11. kapitolu 3. knihy Mojžíšovy (Leviticus) anebo 1. až 21. verš 14. kapitoly 5. knihy Mojžíšovy a najdete tam celý seznam „výživových doporučení".

Když k tomu přidáte 29. verš 1. kapitoly 1. knihy Mojžíšovy o tom, co bylo člověku k jídlu určeno na počátku, zjistíte, že rady z dob starých patriarchů, dávno předtím, než byly známy vitaminy, enzymy, bakterie, bílkoviny, jsou stále aktuální. Je až k neuvěření, jak věda potvrzuje další a další souvislosti a důvody těchto doporučení. Pro mě to bylo úžasné zjištění.

Jsme země stočených ocásků

Vepřové maso jsem zvolil jen jako ilustraci. Vepřové maso je totiž naše národní pochoutka. Nedávno se mi jeden pacient pochlubil, že chová osm prasat. Dvě už měl v mrazničce. Dodal také, že prase poráží každé dva měsíce a vepřovým masem zásobuje nejen celou rodinu, ale i velký okruh svých známých a přátel.

Ten člověk měl ve svých čtyřiceti letech téměř úplně ucpané cévy. Měl se rozhodnout pro operaci srdce a cév, ale strašně se bál. Jeho o pět let starší příbuzný se podobné operaci podrobil, ale po dvou letech dalších zdravotních komplikací zemřel.



DEJ POZOR, ABY SE TI NESTALO OSUDNÝM TO, ČEHO SE NEDOKÁŽEŠ VZDÁT.

Jsme si opravdu vědomi, jaké problémy nám nevhodná strava může způsobit? Můžeme se bouřit proti rostlinným bílkovinám, můžeme se posmívat každému, kdo se snaží chránit svoje zdraví, můžeme obdivovat lidi, kteří kouří, pijí a jedí, co jim chutná.

A není možné popřít, že právě mezi takovými lidmi jsou ti, kteří pracují pro blaho druhých a všemožně se snaží zpříjemnit jim život. Nic však na tom nemění, že i z takových skutečně dobrých lidí se jednoho krásného dne stanou maličké a smutné postavy v nemocničním pyžamu. Ti, kdo nejsou ochotni respektovat jisté zákonitosti svého těla, se smutnému konci těžko vyhnou.

Ani ryby nejsou zdravé?

Tato otázka by mohla být námětem celé knihy, protože existuje dostatek důkazů o tom, že ryby (sladkovodní i mořské) jsou ve velké míře postiženy nádorovým bujením zejména lymfatické tkáně.

Není úplně jisté, zda to může znamenat nějaké riziko pro člověka konzumujícího ryby. Proč bychom ale měli jíst nádor živočicha? Při velkoprodukci a výlovu ryb není možné kontrolovat všechny ryby a zabránit, aby se nemocné kusy dostaly na potravinový trh.

Nerad bych vám bral chuť k jídlu, ale ze stejných důvodů, které jsme si uvedli u vepřového masa, můžete jako druhý krok vyloučit ze stravy drůbež, ryby a ostatní mořské živočichy. Jsou také „vakem plným odpadků současného světa".

Jedy obsažené např. v tělech vodních živočichů jsou 3 500 až 70 000krát koncentrovanější než v samotné vodě. Jedy pak musí být odbourány pomocí enzymů v našem těle, což znamená velkou zátěž celého enzymatického a vylučovacího systému. ❑

MUDr. Igor Bukovský

SVOBODA VOLBY

Jeden člověk se cítil neustále zavalený životními problémy. Šel si postěžovat slavnému duchovnímu mistrovi, který bydlel v malém domku na mořem: „Už toho mám dost," naříkal, „takový život se nedá snést!"

Mistr vzal z krbu hrst popela a vhodil ho do sklenice s vodou. která stála na stole. „To je tvoje trápení," řekl a ukázal na sklenici. Všechna voda uvnitř se popelem zakalila a byla odporně špinavá.

Mistr sklenici vylil. Potom nabral novou hrst popela, otevřel okno a celý obsah dlaně vysypal do moře. Popel se v okamžiku rozptýlil a moře bylo stejné jako dřív. „Vidíš?" řekl mistr. „Každý den se musíš sám rozhodnout, jestli budeš sklenicí vody nebo mořem."

Když se vám podaří nahlédnout pod povrch viditelných věcí, můžete objevit tajemnou pátou dimenzi – vaše vnímání získá nový rozsah, poznáte hlubší smysl všech věcí, přestanete se cítit jako bezmocné loutky v náhodné hře osudu.

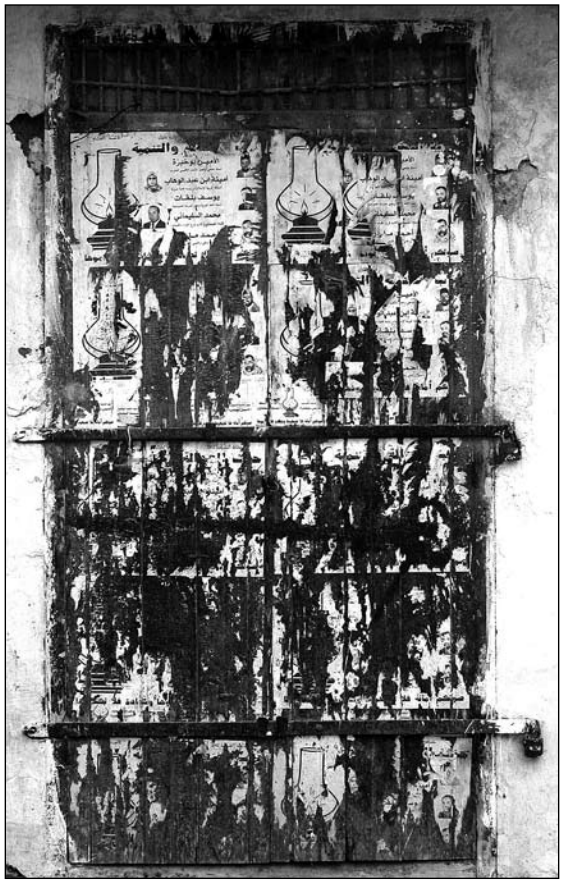
Někteří lidé se vyznačují výjimečnou odolností vůči nepřízni osudu. Nic je nedokáže zlomit. Mohou projít „osobním peklem", ale nakonec jsou prožitými obtížemi ještě posíleni. Jiní se naopak vzdávají kvůli kdejaké maličkosti. Každou nevyhnutelnou krizi prožívají jako katastrofu. Jediný nemotorný řidič je dokáže rozzuřit k nepříčetnosti. Svůj smutný život vedou jako osamělí pěšáci v pouliční bitce a kdejaká drobnost je vyvede z rovnováhy…

V čem se liší tyto dvě tak rozdílné skupiny lidí?

Sociální psycholog profesor John S. Dacey prováděl v nedávné době společně s dalšími badateli řadu nesmírně zajímavých studií. Týkaly se schopnosti člověka vytrvat ve svém úsilí i navzdory obtížným okolnostem. Co člověku pomáhá, aby se držel nastoupené cesty, i když vše svědčí pro to, aby se vzdal? Na základě svých výzkumů popisuje specifický druh sebeovládání, který je odlišný od bezprostřední sebekontroly, kterou uplatňujeme v každodenním životě. Jde o vnitřní postoj, který je obtížnější si osvojit, protože není založen jen na tlaku vnějších okolností, ani na očekávání společnosti – vychází spíše zevnitř jedince. Motivací k němu jsou silné osobní zaujetí, sebedůvěra a pocit vlastní ceny. Takovéto sebeovládání nutně vyžaduje hlubší pohled na realitu, víru a jasnou vizi do budoucna.

Dacey nakonec vytvořil konkrétní biologicko-psychosociální model sebeovládání (CCOPE), který je považován za jeden z nejpropracovanějších psychologických systémů sloužících k úspěšnému dosahování vytčených cílů a podporujících rozvoj kreativity.

To, co je v Daceyově bádání překvapivé, je zjištění, že „jedinci se smyslem pro spirituální věci zřejmé vykazují větší sebeovládání než ostatní. Aby vytrvali, musí lidé věřit sami v sebe, ale i víra ve vyšší moc často ovlivní rozhodnutí, zda vytrvat nebo kapitulovat. Víra tak poskytuje jedinci motivaci v době, kdy vše svědčí pro to, aby se vzdal."



Souvislost je logická. Aby si člověk udržel dlouhodobou motivaci a nezbytný optimizmus, potřebuje nejen důvěřovat svým schopnostem, ale současně si zachovat i dostatečný nadhled nad právě prožívanou realitou. A je to právě neotřesitelná důvěra v hlubší smysl všech věcí, jež nakonec může významně ovlivnit naše rozhodnutí, zda tváří v tvář nepřízni osudu máme vytrvat, nebo se vzdát. Friedrich Nietzsche to vyjádřil známou větou: „Kdo ví proč, dokáže překonat každé jak."

Nietzscheho výrok významně ovlivnil osud slavného známého psychiatra a terapeut a Viktora Frankla. Stejně jako tisíce jiných Židů se i Frankl ocitl v pověstném „táboře smrti" – Osvětimi. V koncentračním táboře postupně zemřeli jeho rodiče, bratr i žena. Kromě sestry tak zahynula celá jeho rodina. On sám každý den zakoušel nesčetná pokořování, byl svědkem brutálního mučení a nikdy nevěděl, co jej čeká v následujícím okamžiku. Ve dne i v noci ho provázela nejistota, zda půjde do plynové komory nebo bude mezi „zachráněnými" odklízet popel těch, kdo byli popraveni. Jednoho dne, když byl nahý a samotný v malé cele, prožil zkušenost, kterou později nazval „poslední lidskou svobodou". Začal si uvědomovat, že jeho trýznitelé mohou ničit jeho tělo, ale nemohou zabít jeho ducha, pokud jim to on sám nedovolí. Poznal, že jeho základní identita může zůstat nedotčena, že se může sám v sobě rozhodnout, jaký vliv na něj události jeho života budou mít.

Mezi tím, co se s ním dělo – mezi podnětem a jeho odezvou – stále zůstávala svoboda volby. Začal uplatňovat celou řadu citových, duševních i duchovních cvičení, při nichž používal pouze svou představivost a paměť. Jeho malá zárodečná svoboda postupně rostla, až získal více vnitřní svobody než měli jeho trýznitelé. Oni měli pouze více vnější volnosti, ale ve skutečnosti byli vězni vlastního omezeného vnímání. Nakonec začal Viktor Frankl pomáhat druhým nacházet smysl jejich trápení a vědomí důstojnosti i uvnitř vězeňské cely. Stal se motivující silou pro své spoluvězně a dokonce i pro některé ze svých dozorců.

Viktor Frankl své vnitřní prožitky z koncentračního tábora „vypsal" během několika málo dní v roce 1945 a později byly shrnuty v knize „A přesto říci životu ano". Jen ve Spojených státech se dočkala 62 vydání a více než dvou milionů prodaných výtisků. Její poselství se stalo inspirací pro všechny, kteří z jakéhokoliv důvodu ztrácejí naději. Je to svědectví o jednom ze stěžejních principů lidské povahy: mezi podnětem a odezvou leží naše svoboda volby. ❑

Z knihy Mojmíra Voráče „Kreativní management (nejen pro ženskou duši)". Vydala Pyramida System.

poznej sám sebe

POD PEŘINOU

Když jsem učinila objev, že jsme vlastně ve své podstatě něžná a křehká žena, všude jsem se s tím chlubila. Na potkání jsem každému vyprávěla, jak jsem se mýlila, když jsem myslela, že mám být jako muž (až na rtěnku a sukně).

Byla jsem tak plná toho nového, překvapivého zjištění a tak přesvědčená, že stejně jako já musí i každá jiná žena jásat, že už není atraktivní svou energií, rozhodností a bojovností, ale svou něhou, tichostí a jemností. Ovšem nebylo tomu tak.

Některé ženy mne vyslechly a zamyslely se. Jiné se shovívavě pousmály a zavedly řeč jinam. To by ještě šlo. Ovšem některé ženy mi rázně odporovaly. Tvrdily velmi vehementně, že ony jsou prostě takové – všechnou zvládnou, všechno unesou, všechno zařídí, všechno vydrží. Cítily jako správné manželovi takto ulehčit. Vysvětlovaly mi, že takhle jsou naprosto spokojené.

Jolana mi vyprávěla, jak manžel nebyl doma prvních pět let jejich manželství, protože stavěl dům. „Vozila jsem kočárek s klukama kolem stavby, když jsme šli na procházku, aby tátu aspoň zdálky viděli," vyprávěla mi. Dalších pět let pomáhal švagrovi na jeho svatbě. „To už kluci chodili odpoledne na stavbu za ním sami. Hráli si tam chvilku na písku."

Ani po deseti letech tomu nebyl konec. To se zase pro změnu opravoval sborový dům a každé dobrovolné ruky bylo zapotřebí. A manžel měl tolik zkušeností. „No tak jsem celou domácnost, děti, staré rodiče a své zaměstnání zvládala sama. Kluky jsem vychovala. Dneska jsou už velcí a samostatní. A taky to šlo."

Neodolala jsem pokušení a zeptala jsem se: „A hele, Jolanko, bylas šťastná?"

Zadívala se někam do dáli a bez úsměvu odpověděla: „Jo, tak to bylo správné."

Říkala jsem si, jestli by odpověděla sama sobě na tuhle otázku třeba potmě pod peřinou, kdy by ji opravdu nikdo jiný nemohl slyšet. Nějak jsem jí to nemohla uvěřit.

Alena se taky tvářila, že je naprosto spokojená se svým údělem. Její manžel byl lékař a všechen svůj čas věnoval svým pacientů, svému oddělení ve své nemocnici. Rodinu miloval, to ano, ale vůbec na ni neměl čas. Alena sice tvrdila, že ona je hrdá na to, že zajišťuje dokonalý servis rodině a stará se o zázemí tak skvělému muži, který zachraňuje lidské životy… Že o jeho pomoc ani nestojí, že všechno dokáže obstarat sama.

Jen mi nesedělo, že vždycky zvlhlým zrakem sledovala televizní seriály nebo romantické filmy, v nichž si hlavní hrdinka sama nenalila ani čaj. A úplně se prozradila, když mi vyprávěla s neskrývaným rozhořčením o sousedce: „Představ si, ona nemůže jezdit sama na velké nákupy. Prý že nemůže tahat těžké věci. A tak její chudák manžel musí jezdit s ní a nákupy odnosit. Aby jí neubylo!"

Tomu jsem rozuměla docela dobře. Sama jsem bývala taková. Nepřišlo mi jako nevhodné stačit chlapům ve fyzické práci. Nepovažovala jsem za chybu vyrovnat se mužům v síle. Dnes vím, že to chyba je. Jak se má muž vedle takové ženy cítit mužně? Ještě nikdy neopustil muž ženu kvůli tomu, že by jiná prala lépe košile nebo pekla křupavější kuřátka. Většinou odchází kvůli osobě, co zabarví bílé prádlo červenou ponožkou a štítí se syrové drůbeže vůbec dotknout. Proč? No přece, aby ji zachránil.

Bůh nás ženy stvořil jako pomoc, záchranu muže. Vložil do nás krásu, tajemnost a jemnou něžnost. Ať si říkáme, co chceme, dokud nenajdeme svou ženskost, nebudeme spokojené. Ani s muži, ani se sebou. ❑

Z knihy Hany Pinknerové „Budu asi lítat". Vydalo Nakladatelství KMS.

BIO
PRODUKTY EKOLOGICKÉHO ZEMĚDĚLSTVÍ

Nesezdaní se rozcházejí až pětkrát častěji

Konkubináty mají mnohem větší pravděpodobnost rozpadu než manželství. Střední doba trvání konkubinátu v UK je méně než 2 roky. Pouze 4 % jich trvá déle než 10 let (Ermisch & Francesconi, 1998). 84 % konkubinátů v UK se rozpadne během 5 let (Kiernan & Estaugh, 1993).

Nesezdaní rodiče se rozcházejí s 4–5× větší pravděpodobností než sezdaní rodiče (Boheim & Ermisch, 1999; Lindgren, 1997). Do 5 let po narození dítěte se v UK rozešlo 8 % sezdaných rodičů, na rozdíl od 52 % nesezdaných a 25 % těch, kteří se vzali až po narození dítěte (Kiernan, 1999).

Zdroj: www.tydenmanzelstvi.cz

Manželství přispívá ke štěstí

Navzdory nepříjemným tlakům, ke kterým v manželství často dochází, sezdaní lidé mají mnohem větší pravděpodobnost být šťastní a mnohem menší pravděpodobnost být nešťastní než jakákoliv jiná skupina lidí.

10 let probíhající studie 14 000 dospělých v USA zjistila, že manželský stav byl jednou z nejdůležitějších indicií štěstí (Davis, 1984). Tato skupina byla nedávno znova dotazována. 40 % sezdaných řeklo, že byli v životě „šťastní", oproti pouhým 15–22 % jakýchkoliv nesezdaných lidí – ať už žijících odděleně, rozvedených, žijících v konkubinátu, ovdovělých nebo svobodných. Podobně pouze 7 % sezdaných řeklo, že byli „nepříliš šťastní" oproti 13–27 % ostatních nesezdaných (Waite, 2000).

Zdroj: www.tydenmanzelstvi.cz

Rozvod rodičů zvyšuje riziko kriminality dětí

Dlouhodobá studie mužů od 8 do 32 let v USA ukázala, že rozvod rodičů před desátým rokem věku dítěte je hlavní předznamenání pro delikty v dospívání a pro kriminalitu v dospělosti (Farrington, 1990).

V USA v jakékoliv oblasti jakéhokoliv města míra rozvodů předpovídala míru loupeží, bez ohledu na ekonomické a rasové složení (Sampson, 1992).

Zdroj: www.tydenmanzelstvi.cz

AVOKÁDO

V porovnání s jiným čerstvým ovocem obsahuje avokádo relativně málo vody. Méně jí mají jen banány a olivy. To značí, že je to koncentrovaný plod s vysokou nutriční a kalorickou hodnotou. Spolu s olivami je avokádo ovocem nejbohatším na tuky.

Avokádo obsahuje tuky vysoké biologické hodnoty, které jsou převážně nenasycené a stejně jako v případě ostatních rostlinných potravin neobsahují cholesterol. Avokádo je též mimořádně bohaté na proteiny a obsahuje všechny esenciální aminokyseliny.

Jelikož čerstvé avokádo obsahuje 2 mg na 100 g ekvivalentu alfa-tokoferolu, je nejbohatším druhem ovoce na obsah vitaminu E. Po této stránce se mu nevyrovná žádný ze živočišných produktů. Z rostlinných potravin mají větší obsah vitaminu E jen olejnaté ořechy, pšeničné klíčky a olivy. Tento důležitý vitamin nejenže podporuje reprodukční soustavu, ale jako antioxidant chrání i před rakovinou a stárnutím buněk.

Avokádo a banány jsou nejbohatší na obsah vitaminu B_6. Avokádo má z celé ovocné říše nejvyšší obsah železa. Je to jeden z nejvýživnějších druhů ovoce, jaké existují. Výjimečné vlastnosti, lahodná chuť a všestranné kuchyňské využití vysvětlují jeho důležitou úlohu ve stravě předkolumbovských obyvatel Ameriky, kteří ho používali namísto masa. Avokádo je i velmi bohaté na vlákninu (5 %). Pro svoji nutriční hodnotu a terapeutické vlastnosti patří k nejvíce ceněným druhům ovoce.

V roce 1960 W. C. Grant zjistil, že konzumací avokáda – plodu, který je velmi bohatý na tuky – se hladina cholesterolu nezvyšuje, nýbrž snižuje. K tomuto zjištění dospěl na základě výzkumu, při němž 16 mužů ve věku 27 až 72 let jedlo rozdílné množství avokáda denně (od půl do jednoho a půl kusu). V průběhu experimentu došlo u poloviny zkoumaných osob ke snížení hladiny cholesterolu v krvi a zvýšenou ji neměl nikdo.

Později, v roce 1992 proběhl podobný výzkum ve Všeobecné nemocnici v Morelii v Mexiku. V tomto případě strava obsahovala 30 % kalorií ve formě tuků, přičemž 75 % z tohoto množství pocházelo z avokáda. Po dvou týdnech došlo k výraznému snížení hladiny cholesterolu, především typu LDL (cholesterol spojený s lipoproteiny s nízkou hustotou, tzv. špatný cholesterol). Dále se snížila hladina triglyceridů v krevní plazmě (triglyceridy jsou tuky nacházející se v krvi).

Je překvapivé, že konzumace ovoce, které je bohaté na triglyceridy, ve skutečnosti hladinu tohoto typu tuku v krvi snižuje. Tento poznatek je jednou z dobrých zpráv, o něž v rostlinné říši není nouze. Hypolipidemický účinek (snižování hladiny tuků v krvi) avokáda může být způsoben vyrovnaným složením mastných kyselin nebo vysokým obsahem vlákniny, ale je možné, že má i nějaké jiné, nám zatím neznámé příčiny. Na základě výše uvedených poznatků se pravidelná konzumace avokáda doporučuje všem, kdo mají zvýšenou hladinu cholesterolu v krvi nebo trpí jakýmkoliv jiným druhem hypolipidemie (zvýšená hladina tuků v krvi).

Avokádo je vhodným doplňkem léčby arteriosklerózy, hypertenze a ischemické choroby srdeční. Je to dáno jednak jeho výrazným hypolipidemickým účinkem a jednak malým obsahem sodíku a velkým množstvím draslíku.

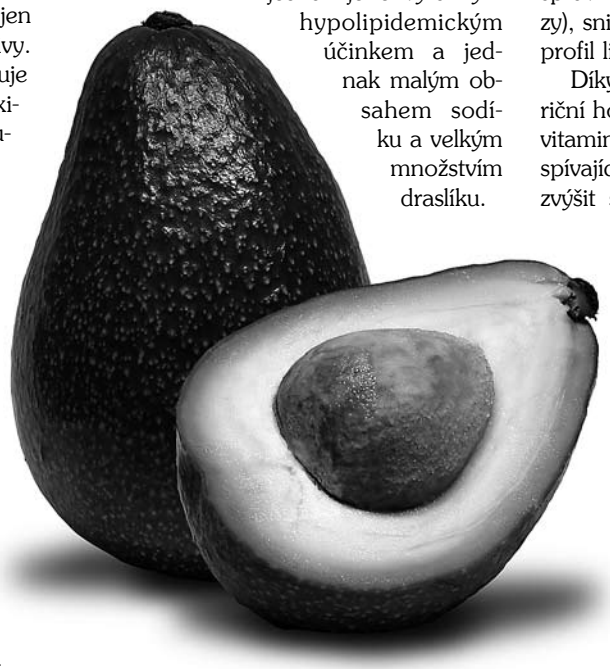


Foto: Chris, http://www.scotlandwide.com

Pepek námořník

Železo z avokáda se poměrně dobře vstřebává; proto se doporučuje všem, kteří ho potřebují více, tedy adolescentům (hlavně dívkám) a těhotným ženám.

Avokádo by měl do své stravy zahrnout každý, kdo trpí anémií v důsledku ztráty krve nebo nedostatku železa. Za normálních okolností je železo v rostlinné stravě (nehemové železo) obtížněji stravitelné než železo z živočišných zdrojů (hemové železo), ale díky tomu, že avokádo obsahuje vitamin C, jeho železo se v těle absorbuje lépe než z ostatních druhů rostlinných potravin. Při klasickém pokusu byly laboratorním potkanům s anémií podávány různé dávky avokáda. Došlo k nárůstu hemoglobinu, který byl přímo úměrný podávanému množství avokáda. Na základě tohoto výzkumu lze říci, že avokádo významně přispívá k ústupu anémie.

Avokádo obsahuje tuky jako kyselinu linolovou a fosfolipidy, které jsou velmi důležité pro metabolismus nervové soustavy. Kromě toho je mimořádně bohaté na vitamin B_6, který je důležitý pro správnou funkci neuronů. Proto avokádo přináší úlevu lidem trpícím nervozitou, podrážděností nebo depresí.

Avokádo je zásadité a má zvláčňující a ochranný účinek na sliznici. Je ideálním doplňkem stravy lidí, kteří mají žaludeční vředy nebo gastritidu.

Donedávna byli diabetici od konzumace avokáda odrazováni, protože obsahuje monosacharidy (jednoduché cukry), o nichž se předpokládalo, že ve větším množstvím vyvolávají hyperglykemii (zvýšení hladiny cukru v krvi). Až pozdější studie ukázaly, že avokádo je ve skutečnosti pro diabetiky prospěšné, jelikož v krvi pomáhá udržovat správnou hladinu glykémie (krevní glukózy), snižuje hladinu cholesterolu a zlepšuje profil lipidů (složení tuků).

Díky tomu, že avokádo má velkou nutriční hodnotu, ulehčuje trávení a obsahuje vitamin E, je velmi vhodné pro děti, dospívající, sportovce a všechny, kdo chtějí zvýšit svoji vitalitu přírodním a zdravým způsobem.

Avokádo není ani sladké, ani kyselé, a proto se dá přidávat do všech druhů salátů a jídel bez ohledu na jejich chuť. Aby se předešlo zčernání syrové dužiny, je nejlépe avokádo jíst pokapané citronovou šťávou, která brání oxidaci železitých solí. Dužinu je možné natřít na chleba jako máslo nebo margarín.

Přestože existují různé receptury, pravé mexické *guacamole* se připravuje z rozmačkaného avokáda, nakrájené cibule, citronové šťávy, soli a chilli koření.

Čerstvé avokádo je jedním z ovocných druhů bohatých na vysoce hodnotné výživné tuky, proteiny, vitamin E a B_6, železo, ale i na vlákninu. Protože ho lze použít do všech druhů salátů a jiných rostlinných jídel, představuje velké obohacení každodenního jídelníčku.

Když namísto sýru použijete do salátu avokádo, získáte pokrm, který bude méně kalorický a bude mít nižší obsah nasyceného tuku, cholesterolu a sodíku. ❑

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

encyklopedie

BYL PRVNÍ MÁJ…

Květen se svým počasím koresponduje s lidskými vlastnostmi. Teplé, slunné počasí s vysušujícími větry se střídá s chladným a deštivým a do toho nám v půli měsíce uhodí ledoví muži snažící se zhatit naši snahu. Proto v tomto měsíci musí ekologicky hospodařící zahradník využít veškerý svůj cit a předvídavost, aby jej nic nezaskočilo.

ZELENINA

Díky chladnějšímu jaru můžeme ještě dokončovat sklizeň přezimovaných zelenin, zejména kapusty kadeřavé (kadeřávek), póru, salátu špenátu, mangoldu nebo cibuli. Přezimovanou cibuli sklízíme na zeleno (s natí) nebo později jako suchou – kterou ale nemůžeme dlouho skladovat.

V krátkém období začnou tyto zeleniny vybíhat do květu a pro upotřebení v domácnosti by se jejich kvalita zhoršovala. Také jinak dobře přezimující kadeřavá petržel bude mít sklon k vybíhání do květu.

Ovšem pro příští sklizňovou sezónu, od letošního léta do jara příštího roku si nyní můžeme vysít novou. Také sklízíme pažitku a pazochy chřestu. V klimaticky příznivých podmínkách sklízíme reveň (rebarboru).

VENKOVNÍ STANOVIŠTĚ

Pokračujeme s postupnými výsevy ředkviček, ředkve (japonské typy), tuřínu, vodnici a špenátu do volné půdy. Můžeme ještě vysévat mrkev, řepu salátovou, hrachu, mangold, tuřín, vodnici, zimní pórek, pozdní košťáloviny (květák, zelí, kapustu hlávkovou, růžičkovou a kadeřavou) a špenát do volné půdy. Také vyséváme čekanku salátovou – pukovou, kterou pak v zimě rychlíme na puky, případně hlávkovou. Musíme dávat pozor, abychom použili vhodných odrůd pro toto období. To platí i pro ostatní zeleninu. Můžeme vysazovat kedlubny, salát, štěrbák (endivie), pór, brokolici, kapustu (hlávkovou, růžičkovou, kadeřávek), zelí, pekingské a čínské zelí a květák.

Do poloviny května vyséváme čekanku salátovou pro zimní rychlení vybělených puků.

Přímým výsevem ve vhodném období (kolem 10. 5.), aby nám mladé rostlinky nezničili ledoví muži, vyséváme na záhony fazole, kukuřici, kopr, okurky (nakladačky, salátovky) a ostatní tykvovité rostliny.

Po odeznění ledových mužů vysazujeme na záhony rajčata, papriky, všechny tykvovité rostliny (okurky, dýně, cukety, patisony, melouny) a celer.

Samozřejmě, že vysázenou a případně vzešlou zeleninu plečkujeme, okopáváme, plejeme a zaléváme…

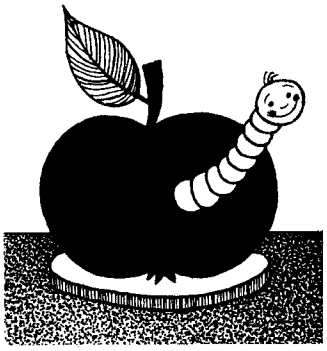
SKLENÍK, FÓLIOVNÍK, PAŘENIŠTĚ

V pařeništích, fóliovnících a ve sklenících dokončujeme sklizeň rané zeleniny (ředkvičky, salát, kedlubny). Na uvolněné místo vysazujeme papriky, rajčata, okurky, případně ostatní tykvovité rostliny a lilek.

V pařeništích můžeme ještě předpěstovat sazenice salátu, kedluben a košťálovin, pokud je nesejeme přímo na stanoviště do volné půdy.

OCHRANA ROSTLIN

Proti dřepčíkům škodícím na ředkvičkách, ředkvích a ostatní brukvovité zelenině můžeme použít netkanou textilii. Tuto textilii můžeme také použít proti housenkám bělásků a můr škodících na brukvovité zelenině, okurkách (květilka všežravá), cibuli (květilka cibulová), póru (vrtalka pórová, která má první nálet ke konci dubna a začátek května) a česneku (houbomilka česneková), mrkve (pochmurnatka mrkvová), případně u brambor (mandelinka bramborová) a jahodníku (květopas jahodníkový). Při použití netkané textilie musí mít rostliny dostatek prostoru pro růst. Dáváme pozor, aby se nám pod ní nerozšiřovaly houbové choroby a plísně, musíme tedy větrat. U rostlin potřebujících opylení květů (jahody, okurky…) musíme odkrytím zajistit přístup včel. Délka zakrytí rostlin se různí dle doby a délky náletů jednotlivých škůdců, což je odvislé i od průběhu počasí.



Proti mšicím a sviluškám můžeme použít Biool. Proti housenkám Biobit. Střídání zeleniny a vyšší biodiverzita také snižuje napadení chorobami a škůdci.

OVOCNÁ ZAHRADA

První polovina května je vhodná pro přeroubování starších stromů jabloní nebo hrušní. Ve fenofázi kvetení nebo po odkvětu je vhodná doba k řezu broskvoní, případně i jiných peckovin. Půdu okolo stromků nebo v pásech řady plečkujeme, okopáváme a zbavujeme plevelů, případně pokrýváme mulčem (drcená kůra nebo tráva…), pokud plochu okolo stromků nemáme zatravněnu.

V případě potřeby vysazujeme sazenice jahod.

OKRASNÁ ZAHRADA

V okrasné zahradě vysazujeme převážně po odeznění ledových mužů letničky. Osázené truhlíky a mísy dáváme na své místo. K tomu jen pár rad pro nejpoužívanější truhlíkové okrasné rostliny. Muškáty snáší plné slunce a jsou geneticky zvyklé na přísušek, proto méně vody je pro ně lepší než přemokření – odvděčí se vám bohatějším kvetením. Surfinie a petúnie potřebují dostatek závlahy a přísušek se jim nelíbí, ale ani přemokření, při kterém rostliny začnou žloutnout.

Ing. Jiří Pospíšilík,
ekofarmář Country Life

BIOPOTRAVINY?
COUNTRY LIFE!
Melantrichova 15
& Jungmannova 1, P-1
Bělohorská 80
& Čs. armády 30, P-6

Přesolené potraviny s varováním

Britská ministryně zdravotnictví uvedla, že přestože někteří prodejci a výrobci potravin snižují množství soli ve svých produktech, dochází k tomu tak pomalu, že průměrné servírované jídlo ještě stále obsahuje skoro tři gramy soli – což představuje ohrožení zdraví.

Vyzvala, aby se představitelé výrobců zavázali snížit množství soli v široké škále potravin; v opačném případě by se vystavili riziku nutnosti uvádět na výrobcích varování před vysokým obsahem soli. Průměrná množství soli by se měla snížit o 40 % v hamburgerech, o 20–40 % v pečivu a cereáliích, o 43 % v uzeninách a o 38 % v polotovarech.

Výzkum ukázal, že příjem soli se za posledních patnáct let zvýšil u britských mužů z 10 gramů na 11 gramů denně, u žen pak ze 7,7 gramů na 8,1 gramů. Asi třetina Britů trpí vysokým krevním tlakem, který je přímým důsledkem nadbytku soli v potravě. Za jeden rok tak jen ve Velké Británii umírá 100 tisíc lidí na srdeční onemocnění a 50 tisíc lidí na mozkovou mrtvici.

Diabetici mají vyšší riziko selhání ledvin

Muži cukrovkáři jsou vystaveni skoro třináctkrát vyššímu riziku nejzávažnější formy selhání ledvin (ESRD) – v porovnání s muži, kteří diabetem netrpí.

Tyto poznatky jsou založeny na studii zkoumající lékařské záznamy 332 544 mužů ve věku od 35 do 57 let, kteří se zúčastnili velkého sledování, zaměřeného na snížení rizika koronárního srdečního onemocnění snížením krevního tlaku a hladiny cholesterolu a vyloučením kouření.

Při ESRD ztrácejí ledviny schopnost filtrovat z krve odpadní produkty a vylučovat je do moči, udržet pod kontrolou hospodaření s vodou a hladinu soli a regulaci krevního tlaku. Pacienti s ESRD jsou odkázáni na dialýzu či transplantaci ledvin, mají-li zůstat naživu.

The Journal of the American Medical Association 1997;278:2069-2074

ŠPIČKOVÝ DESIGN

Kamkoli se podíváme, všude nalézáme důklazy pro existenci plánu (záměru). Seznam biologických divů v říši zvířat je nekonečný a hovoří jednoznačně pro existenci dokonalého počátečního plánu, jehož šíře i hloubka je daleko za hranicemi našeho současného chápání.

Orgány jako jsou například oči, uši, ledviny a jiné, vykazují míru složitosti, která přímo naznačuje plán. Mozek je naprostým zázrakem geniality, která přivádí v úžas i největší génie lidstva. Nejvyspělejší superpočítače světa vypadají ve srovnání s lidským mozkem jako dětské hračky. Složitost neuronových sítí, schopnost ukládat informace v nervovém systému a paměťová kapacita jsou dalším tajemstvím a naprostým zázrakem. V mozku může být až sto bilionů synapsí, přičemž každá funguje jako jakýsi filtr, přenašeč signálu a kalkulačka zajišťující tok a filtraci informací. Kapacita pro ukládání informací je nekonečná, a aby toho nebylo málo, mozek člověku umožňuje ocenit krásu, poskytuje mu schopnost tvořit a dělá z něj bytost schopnou morálních úsudků.

Jako srovnávací fyziolog jsem neustále fascinován mnohými složitými systémy, které si vyžadují hodinářskou přesnost jak na anatomické, tak na fyziologické úrovni. Všechny tyto systémy musejí být úplné, než mohou vůbec fungovat, a to opět naznačuje jejich inteligentní návrh (plán).

Vynikajícím příkladem špičkového návrhu (designu) je ucho. Některé živočišné druhy vykazují naprosto fenomenální schopnost slyšet a orientovat se pomocí sluchu. Sonarové (echolokační) systémy velryb, delfínů, sviňuch a netopýrů patří k nejúchvatnějším strukturám na světě a inženýři tyto systémy studují, aby na jejich základě vytvořili detekční přístroje pro vojenské a jiné účely.

Vědci objevili úžasné věci, ale přesto nejsou schopni napodobit přesnost, kterou někteří z těchto živočichů dosahují. Americké námořnictvo využívá například delfíny k vyhledávání a sledování ponorek nebo jiných podvoních objektů. Také stavba sluchového ústrojí lachtanů a tuleňů je mimořádně složitá. Tuleni, podobně jako delfíni, mají místo uší jen malinké otvůrk, ale tuková tkáň kolem čelistí a trychtýřovité zvukovody vedou zvuk naprosto dokonale.

Ucho neumožňuje jen zachycení zvuku, ale informuje také o tom, odkud zvuk přichází. Je to dáno tím, že uši jsou prostorově oddělené, takže mezi zachycením zvukového signálu je jistá časová prodleva a liší se také intenzita zachyceného zvuku každým

O OČNÍ SÍTNICI SE VE VĚDECKÝCH KRUZÍCH HODNĚ DISKUTUJE, PROTOŽE SE ZDÁ, ŽE JE „NARUBY“ – SVĚTLOČIVÉ DISKY JSOU OBRÁCENÉ SMĚREM OD ZDROJE SVĚTLA A NERVOVÉ BUŇKY SÍTNICE TAK STOJÍ V CESTĚ SVĚTLU, KTERÉ VSTUPUJE DO OKA. TO VEDLO ZE STRANY EVOLUCIONISTŮ KE SPOUSTĚ POHRDAVÝCH POZNÁMEK O TOM, ŽE JESTLI OKO NAVRHL INTELIGENTNÍ PROJEKTANT, TAK TO UDĚLAL „DOST HLOUPĚ“.

uchem. Tato informace pak slouží pro výpočet toho, odkud zvuk přichází.

U drobounkého hmyzu, který má neuvěřitelnou schopnost slyšet a určovat pozici zdroje zvuku v prostoru, je tento smysl naprosto vrcholným výtvorem, protože jeho sluchové orgány jsou od sebe vzdáleny jen o zlomek milimetru. U mušky *Ormia ochracea* jsou sluchové orgány od sebe vzdáleny jen pouhého půl milimetru, a přesto moucha dokáže naprosto přesně určit směr, odkud zvuk přichází.

Časový odstup mezi zachycením signálu v každém z uší činí pouhou jednu a půl mikrosekundy (miliontinu sekundy) a rozdíl v intenzitě je prakticky nulový. Této úžasné schopnosti je dosaženo tím, že bubínky jsou spojeny s pružnou pákou, což vede ke vzniku rezonance, jež časový rozdíl zvýrazní čtyřicetinásobně. Bubínek, který je blíže ke zdroji zvuku, také vibruje přibližně o 10 decibelů silněji. Nervy současně reagují jistým kódovaným způsobem, čímž se rozdíl v intenzitě zvyšuje ještě pětinásobně.

Tyto mistrovské plány jsou již dnes používány v pomůckách pro lidi s poruchou sluchu a je možné je využívat i v technologii směrových mikrofonů.

VENI, VEDI, VICI…

O oční sítnici se ve vědeckých kruzích hodně diskutuje, protože se zdá, že je „naruby" – světločivé disky jsou obrácené směrem od zdroje světla a nervové buňky sítnice tak stojí v cestě světlu, které vstupuje do oka. To vedlo ze strany evolucionistů ke spoustě pohrdavých poznámek o tom, že jestli oko navrhl inteligentní projektant, tak to udělal „dost hloupě".

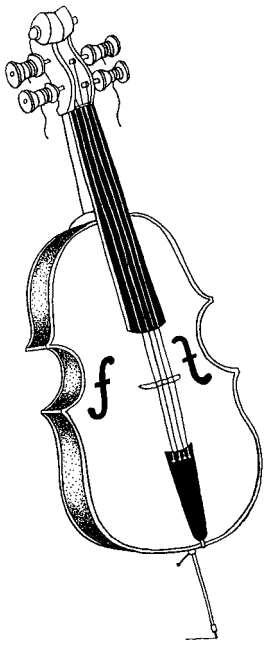
Oko ale funguje dokonale tak, jak je, a bez ohledu na zlomyslné poznámky, které si dovolují někteří vědci, je to naprostý konstrukční zázrak. (…) Je vymyšleno geniálně a sítnice je ve skutečnosti obrácena ven zcela záměrně.

V centrální oblasti sítnice, která umožňuje ostré vidění (lat. *fovea centralis*), prakticky zcela chybí nervové buňky, které v jiných částech sítnice leží mezi čípky a zdrojem světla, a nervová vlákna vybíhají přímo z ní, takže je možné jasné vidění.

I orientace čípků a tyčinek směrem k pigmentové oblasti ležící vně sítnice a ne ke zdroji světla má dobrý důvod. Tyčinky a čípky neustále nahrazují fotoreceptorové pigmentové disky, přičemž staré disky jsou likvidovány tím, že jsou pohlceny pigmentovými epitelovými buňkami.

Například u opice druhu *makak rhesus* se v každé tyčince vytvoří denně 80–90 nových disků. Můžeme předpokládat, že lidské oko má podobnou rychlost obnovy, a to znamená, že denně se nahradí až 9 miliard disků. Kdyby sítnice nebyla „naruby", pak by pigmentové (epitelové) buňky nedokázaly disky absorbovat a sklivec vyplňující oko by se rychle zakalil, což by vedlo k rychlému omezení schopnosti vidět.

Vrstva pigmentového epitelu nemůže ležet na druhé straně sítnice tak, aby světločivné tyčinky a čípky byly orientovány k přicházejícímu světlu, protože by pak mezi zdrojem světla a sítnicí bylo ještě ví-



ce buněk. Pigmentový epitel musí ležet přesně tam, kde opravdu je, neboť nejenže pohlcuje staré pigmentové disky, ale také dodává živiny potřebné k vytváření disků nových. Tyto živiny dostává z hojně prokrvené cévnatky (lat. *choroidea*), která se nalézá hned za ním. Bez zásobení krví by se celý systém ihned zhroutil. Kdyby byla sítnice opravdu „navržena hloupě" a byla orientována tak, jak to říkají někteří vědci, pak by musela vrstva zásobující ji krví také ležet mezi zdrojem světla a tyčinkami a čípky, což by vidění zcela narušilo.

Také oči korýšů jsou nesmírně zajímavé, zvláště proto, že fungují na úplně jiném principu. Světlo soustřední pomocí odrazu, nikoliv lomu na čočce. Oko korýšů obsahuje drobounké dokonale čtvercové kanálky s rovným a lesklými zrcadlovitými plochami, které světlo dokonale soustředí do ústředního bodu. Čtvercové uspořádání je nesmírně důležité, protože jen díky němu je možné ze světelných paprsků dopadajících z různých úhlů vytvořit dokonalý obraz.

Vědci tento jedinečný přírodní projekt napodobili ve vesmírném programu a podobný složitý systém zabudovali do astronomických dalekohledů. Umožňuje nám to vidět najednou až čtvrtinu oblohy, avšak příroda měla tento systém „vyprodukovat čirou náhodou"? ❑

Z knihy prof. Waltera Veitha „Genesis Konflikt". Vydala Maranatha.

Chůzí k soběstačnosti v pokročilém věku

Vědci zjistili, že ženy, které po padesátce zařadily do svého programu pravidelné procházky a tato praxe jim vydržela po dobu trvání studie, tedy čtrnáct let, neměly obvykle – na rozdíl od žen, které se aktivní chůzi nevěnovaly – problémy s takovými každodenními aktivitami jako je oblékání se, nákupy či užívání veřejných dopravních prostředků.

Studie se zúčastnilo celkem 229 žen ve věku od padesáti do pětašedesáti let. Polovina z nich začala pravidelně chodit, polovina nikoliv.

Výzkumníci byli se ženami po celá léta konání studie v pravidelném kontaktu – monitorovali jejich zdravotní stav a stupeň fyzické zátěže. Účastnicím ve skupině, která chodila, bylo doporučeno, aby nachodily minimálně jedenáct kilometrů týdně, ať už sami nebo ve skupině.

Mezi další posuzované aktivity, které sloužily jako marker fyzické kondice, patřila např. chůze do schodů, samostatná konzumace potravy, koupání se, vykonávání běžných domácích prací, zvednutí mince z chodníku, napsání věty anebo položení knihy na poličku.

Archives of Internal Medicine, Nov 24, 2003

Žitný chléb má budoucnost i pro vás

Po každém jídle slinivka vylučuje do krve inzulín, který pomáhá tělu vypořádat se se zvýšením hladiny krevního cukru, jež příjem potravy následuje. Žitný chléb přitom vyvolává nižší odezvu v hladině inzulínu než pšeničný chléb. A tento efekt se nedá podle finských vědců přičíst pouze obsahu vlákniny v žitném chlebu.

Vědečtí pracovníci pod vedením dr. Katri S. Juntunenové z University of Kuopio podávali devatenácti ženám různé druhy chleba – běžný pšeničný chléb a tři druhy žitného chleba, které se lišily obsahem vlákniny. Při podávání pšeničného chleba došlo posléze k mírnému poklesu hladiny cukru pod normální hodnoty, což je stav, který může vést k pocitu hladu a iniciovat popojídání. U žitného chleba k tomuto jevu nedošlo.

U všech druhů žitného chleba došlo k menšímu vylučování inzulínu a hladiny krevního cukru nepoklesly pod normální hodnotu. Je to zřejmě tím, že žitný škrob se tráví pomaleji než pšeničný škrob, domnívají se finští vědci.

American Journal of Clinical Nutrition, Nov 2003

BOŽÍ VŮLE A POCITY

Pocity mohou zabírat značný prostor. Bojíte se určité věci? Příčí se tomu, čemu byste dali přednost? Zní vám nějaká nabídka lákavě? Domníváte se, že by to mohla být legrace? Zdá se vám, že pro tento úkol nejste dostatečně kvalifikováni? Jedná se o něco, po čem jste vždycky toužili?

Tento seznam by mohl pokračovat. Pocity, a to jak dobré, tak zlé, se dostavují v nekonečné řadě podob. (…)

Pocity, jak pozitivní, tak negativní, mohou být velmi silným podnětem. Když se však budete snažit řídit svůj duchovní život pouze na základě pocitů, zjistíte, že se dostáváte do podobných problémů, jako kdybyste se pokoušeli táhnout nákladní vlak služebním vagónem. Nikam se nedostanete.

Neměli bychom však pocity zcela ignorovat. Jedním ze způsobů, kterými nám Pán sděluje svoji vůli, je působení Ducha svatého na naše srdce. Dojmy a pocity, to zní velmi podobně, že? Jak rozeznáme rozdíl mezi prostými pocity, momentálními impulsy a působením Ducha, ke kterému v naší mysli dochází?

Hříšné či nikoliv?

Nejprve bychom si měli přiznat, že jsou určité pocity, které jsou hříšné, a jiné pocity, které hříšné nejsou. Mezi hříšné pocity může patřit strach, smyslnost, pochyby, vztek anebo dychtivost. Mezi pocity, které hříšné nejsou, patří například naděje, štěstí, únava, hlad nebo smutek.

Ďábel s oblibou používá naše pocity, aby nás odvedl pryč od Boha. Pokud jsme naladěni radostně a optimisticky, pokusí se dosáhnout toho, abychom to dováděli do extrémů a stali se fanatiky nebo troufalci, kteří se vzdalují od Boha. Pokud ztrácíme naději a cítíme smutek, pokusí se v nás vzbudit strach a nedůvěru, abychom se vzdali jeho pokušením.

Můžeme to vidět na postavě Elijáše. Na vrcholu hory Karmel zažil nepochybně určité velmi příjemné pocity. Dostavil se konec tří a půl roku hladu a s ním i rozhodující boj mezi Bohem a Baalem. Musel to pro něj být úžasný zážitek, když se z nebe snesl v blesku oheň, který pohltil oběť i s oltářem a okolní vodou. Jeho víra byla silná. Věřil, že Bůh se projeví, aby obhájil před lidem svoji čest i své jméno. Jaké úžasné pocity musel zažívat, když tam stál a sledoval, co se děje!

Elijáš poté vykonal soud nad čtyřmi sty proroky Baala. Jistě se jednalo o velké zatížení pro jeho nervový systém! Jeho srdce muselo být doslova rváno na kusy lítostí, hrůzou a mukami nad úkolem, který mu bylo dáno provést.

Následně vystoupil na vrchol hory a začal se modlit o déšť. Déšť se nedostavil okamžitě, jak tomu bylo v případě ohně z nebe, a Elijáš byl naplněn pochybnostmi o sobě samém. Setrval na vrcholku hory, zpytoval své srdce a pokračoval ve svých prosbách – až nakonec jeho služebník ohlásil malý mráček na horizontu. To bylo všechno, čeho bylo třeba. Elijáš vstal a utíkal před Achabovými vozy celou cestu zpátky do města – jednalo se o první maratónský běh!

Když se Elijáš té noci ukládal ke spánku, zabalený do svého pláště v tichém koutku za městskými hradbami, musel být tak emocionálně vyčerpán, že si to ani nedokážeme představit. A jeho vyčerpání bylo i fyzického rázu. Jeho pocity byly v průběhu celého dlouhého a událostmi naplněného dne cupovány na kousky. Nyní k němu přistoupil ďábel, aby využil pocitů, které nebyly hříšné, a vedl jej k pocitům, které hříšné byly.

Elijáš byl náhle vzbuzen a varován, že Jezábela usiluje o jeho život. V tomto okamžiku se jeho únava, hlad a zármutek proměnily ve strach. Překročil čáru a vkročil do ďáblova teritoria. Strach nedostává v Písmu dobré známky. Přečtěte si o tom ve Zjevení 21,8. Bojácní patří mezi ty, kteří nalézají své místo v ohnivém jezeře, spolu s některými dost nevábnými společníky.

Navzdory své silné víře, která jej dříve onoho dne podržela, podlehl nyní Elijáš slepé panice a pokusil se zachránit holou kůži. Uprchl do pouště, ve snaze skrýt se před hrozbami Jezabel, a opustil tak své služební místo. Byl tak sklíčený, že nakonec prosil o smrt – protože měl zato, že zůstal jako jediný v Izraeli věrný pravému Bohu. Jaký protiklad mezi bojácným Elijášem na útěku a stejným mužem na vrcholu hory Karmel, který hřímal směrem k zástupům: „Jak dlouho budete poskakovat na obě

POCITY VINY VŽDY PŘICHÁZEJÍ OD ĎÁBLA. USVĚDČENÍ VŽDY POCHÁZÍ OD DUCHA SVATÉHO. NA PRVNÍ POHLED MEZI TÍM NEVIDÍME VELKÝ ROZDÍL. POCITY VINY MAJÍ NICMÉNĚ VŽDY ZA NÁSLEDEK, ŽE ZTRÁCÍME NADĚJI A ZAČÍNÁME SI ZOUFAT.

strany? Je-li Hospodin Bohem, následujte ho.“ (1 Kr 18,21)

Jedním z náznaků, zda jsou vaše pocity důsledkem působení Ducha svatého anebo vašeho vlastního člověčenství, je to, jestli jsou hříšné či nikoliv. Duch svatý nás nikdy nepovede pomocí hříšných pocitů, to můžeme říct s jistotou. V 2. listu Timoteovi 1,7 je psáno: „Bůh nám nedal ducha bázlivosti, nýbrž ducha síly, lásky a rozvahy.“

Usvědčení vs. vina

Dalším aspektem, nad kterým bychom se měli zamyslet v souvislosti s určením, zda naše pocity jsou pouhými emocemi či důsledkem působení Ducha svatého na naše srdce, je rozdíl mezi usvědčením a vinou. Pocity viny vždy přicházejí od ďábla. Usvědčení vždy pochází od Ducha svatého. Na první pohled mezi tím nevidíme velký rozdíl. Pocity viny mají nicméně vždy za následek, že ztrácíme naději a začínáme si zoufat. Když nám ďábel otlouká o hlavu pocity viny, pokouší se dostat nás do situace, kdy se vzdáme; do pozice, kdy se začneme domnívat, že náš případ je beznadějný.

Usvědčení, které pochází od Ducha svatého, však vždy přináší naději a odvahu pro další dny. Nikdy nás neponechá v zoufalství. Duch svatý nás nikdy nevede do situace, kdy si uvědomujeme svoji hlubokou potřebu Boží milosti, aniž by nás současně vyvedl z propasti k řešení, které se nalézá v Ježíšově oběti a v Jeho spravedlnosti, jež se nám nabízí. Duch svatý usvědčuje, ale neodsuzuje.

Na koho se soustředí pozornost?

Dalším faktorem, který je třeba vzít v úvahu, když se pokoušíme od sebe rozeznat vlastní pocity a působení či usvědčování Ducha svatého, je otázka, kdo se nalézá ve středu pozornosti. Naše pocity nás mohou vést k tomu, že upřednostníme své vlastní zájmy a soustředíme se na to, co je podle našeho přesvědčení nejlepší. Duch svatý vede k tomu, že jsou pro nás na prvním místě Boží sláva a čest a potřeby těch, kteří jsou okolo nás. (…)

Role soudu a rozumu

Někdy jsme schopni rozeznat rozdíl mezi svými pocity a působením Ducha svatého, když podrobíme danou situaci vlastním soudům a rozumu. Můžeme být schopni na základě uvažování rozpoznat, co je příčina a co následek, rozeznat, kdy jsme mimořádně unaveni anebo strádáme následkem výjimečného stresu. A Bůh chce, abychom při svém rozhodování používali své rozumové schopnosti a zdravý selský rozum.

Střízlivé uvažování a posuzování však nemusí stačit. Některé z nejbláznivějších činů v celé Bibli vykonali právě ti, kdo se zcela podřídili Božímu vedení. Co třeba Gedeón, který se pustil do nepřítele se třemi sty muži vyzbrojen pouze džbány a pochodněmi? A co Jónata, který se svým zbrojnošem zaútočil na celou armádu? A co David, oděný do jednoduchého oděvu pastevce, když vyrazil s holýma rukama proti obru Goliášovi pokrytém brněním od hlavy až k patě? Anebo Jozue, který se pokusil dobýt město tím, že okolo něj chodil v kruzích a nechal troubit na polnice?

Pokud jsme pod Božím vedením a naladili jsme se ve svém životě na Jeho vůli, může se stát, že nás někdy povede směrem, který se bude zjevně zcela vymykat zákonitostem zdravého selského rozumu a logického uvažování. A přestože bychom měli své rozumové schopnosti používat, nikdy by se neměly stát rozhodujícím důkazem pro Boží vedení či proti němu.

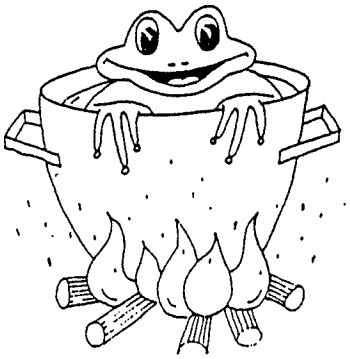
Prověrka časem

Odlišit prosté pocity od vedení Duchem svatým můžeme i tím, že je prověříme časem. Pokud rozhodnutí předchází určitá časová lhůta, může se opravdu vyplatit „nechat to uležet“, tedy získat čas na modlitbu a meditace, které nám mohou pomoci určit zdroj podnětu. Ani zkouška časem však nemusí být postačující. Může se stát, že na ni prostě není čas!

Co měl dělat například takový Pinchas, když se Izrael chystal překročit hranice zaslíbené země? Bileámův plán prokletí Izraele byl v plném proudu a vzpoura se rozšířila do té míry, že jeden z izraelských vůdců si přivedl do tábora za bílého dne midjánskou prostitutku, kterou před očima všech uvedl do svého stanu. Pinchas, syn kněze, si nešel celou záležitost domů důkladně promyslet, aby náhodou nejednal příliš impulzivně. Vstoupil do stanu a přibodl je oba k zemi oštěpem!

Marie Magdalská nečekala oné noci, kdy se konala hostina u Šimona, až na rozbřesk příštího dne, aby se ujistila, že nutkání pomazat Ježíše ještě trvá. Pokud by tak učinila, byla by příležitost pomazat Ježíše ztracena. Když Duch svatý ponouknul Marii k tomuto činu, okamžitě uposlechla. Nedokázala vysvětlit, proč si vybrala k uctění Ježíše právě tuto příležitost. Když ji začali obviňovat, zůstala beze slov. Ježíš však přijal její láskyplný čin a učinil při něm zajímavý slib. Řekl, že kdekoliv bude hlásáno evangelium, tak dlouho, pokud svět potrvá, bude se vyprávět Mariin příběh – a tak je tomu i právě teď.

Existují tedy určité věci, které můžeme vzít do úvahy, když se pokoušíme rozhodnout, zda naše pocity jsou pouhými pocity anebo jsou inspirovány Duchem svatým. Můžeme zvážit, jestli se jedná o hříšné pocity. Můžeme si být vědomi rozdílu mezi vinou a usvědčením. Můžeme si všimnout, zda je v centru dění naše vlastní já anebo Boží čest a sláva. Můžeme do určité míry



použít zkoušku logického uvažování a zdravého selského rozumu. A můžeme nechat uplynout jistý čas – pokud je k tomu ovšem příležitost.

Nejvíce nám však v tomto rozpoznávání rozdílu mezi prostými pocity a niterným hlasem Božího Ducha pomůže, když známe Pána Boha. Ovce rozpoznávají hlas svého Pastýře a dokážou jej rozlišit od hlasu cizince, protože svého Pastýře znají (Jan 10).

Abraham znal Boha. Trávil čas venku pod hvězdami, když zbytek tehdejšího světa spal, a rozmlouval s Bohem nebes. Když za ním Bůh přišel a řekl mu, aby opustil svoji zemi a své příbuzné a vydal se neznámým směrem, skutečně to učinil – protože na základě předešlého kontaktu rozpoznal Boží hlas. Nenechal se řídit svými pocity. Nechal se vést tím, o čem byl přesvědčen, že je to Boží příkaz.

Na konci svého života, když nadešel čas pro největší zkoušku, byl schopen neřídit se podle svých pocitů. Všechno se v jeho otcovském srdci vzpíralo příkazu obětovat Izáka. Veškerá jeho naděje a všechny jeho sny, veškerá Boží zaslíbení z minulosti protiřečily takovému plánu. Znal však Boží hlas a bez ohledu na pocity, ať byly jakkoli silné, opět vykročil podle slova Hospodina.

Jak víte, Abraham slyšel správně Boží hlas. Když byl podroben této největší zkoušce, došlo k úžasnému vysvobození – což je lekce, která bude hovořit na věky věků k celému vesmíru o lásce Boha, který poslal svého Syna, aby zemřel namísto nás.

Když tedy dojde na rozpoznávání Boží vůle v našich životech, je důležité nenechat se vést pouze na základě našich pocitů, ale zvažovat všechny kroky, které vedou k poznání Božího vedení. Tou největší jistotou – vedle všech metod, které nám napomáhají se přesvědčit, že Jej následujeme – je znát Jej osobně. On nám zřetelně ukáže, jaká je Jeho vůle pro nás. Znát Jej a znát Jeho hlas je nezbytné, chceme-li si být jisti, že se nenecháme unášet svými vlastními pocity. ❑

Z knihy Morrise Vendena „Jak poznat Boží vůli ve svém životě“. Vydala Společnost Prameny zdraví.

KLUB ZDRAVÍ COUNTRY LIFE

Milí přátelé,

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

giro

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

5. května

Jak zlepšit paměť
Přednáší Jana Konečná, DiS.

12. května

Hormony v harmonii
(Med a mateří kašička)
Přednáší Jana Konečná, DiS.

19. května

Vypnuté geny – byla/budou zvířata vegetariány?
Přednáší ing. Jiří Pospíšilík

26. května

Úžasné objevy I. – Noemova archa
Přednáší ing. Robert Žižka

2. června

Úžasné objevy II. –
Sodoma a Gomora
Přednáší ing. Robert Žižka

9. června

Domácí přírodní lékárna
(Křen, hořčice atp.)
Přednáší Jana Konečná, DiS.

16. června

Úžasné objevy III. –
Přes Rudé moře suchou nohou
Přednáší ing. Robert Žižka

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

Současně zveme na pravidelná sobotní setkávání od 10.00 v restauraci Country Life (vstup vchodem z Michalské ulice). Program: Společné zpívání a vyprávění, zdravotní okénko pro tělo, duši i ducha, diskuse, ztišení, myšlenka týdne.

ZDRAVÁ KUCHAŘKA

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

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

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

RYCHLÝ CHLÉB

7 1/2 šálku celozrnné pšeničné mouky, 2 pl instantního droždí, 1 pl melasy nebo sladového sirupu, 4 šálky teplé vody

Mouku nasypte do velké mísy. Mísu vložte do teplé trouby, aby se zahřála na 45 stupňů (1 1/2 minuty v mikrovlnné troubě). Rozpusťte droždí v šálku teplé vody (45 stupňů). Přidejte melasu a dobře promíchejte. Nechte asi tři minuty odpočinout. Pak přidejte směs s droždím a zbývající vodu (3 šálky teplé vody) a vše v míse dobře promíchejte. Nehněťte. Těsto by bylo lepkavé.

Použijte dvě formy na pečení chleba s nepřilnavým povrchem; pokud je nemáte, zlehka potřete vnitřek vámi vybrané formy olejem. Vysypte kukuřičnou moukou. Těsto nadávkujte lžící do forem, svrchu uhlaďte rukou namočenou do vody, abyste zabránili lepení. Přikryjte utěrkou a postavte na teplé místo. Nechte asi jednu hodinu vykynout (nebo tak dlouho, až těsto dosáhne horního okraje formy).

Troubu předehřejte na 200 stupňů. Pečte dvacet minut. Pak snižte teplotu na 180 stupňů a pečte dalších 30–40 minut. Vyndejte formy z trouby, položte je na bok a nechte 15 minut vychladnout. Vyjměte bochníky z formy a nechte je zcela vychladnout. Tento chléb je dost vlhký, proto je nejlepší uchovávat jej v chladničce.

Množství uvedená v receptu můžete zdvojnásobit a upéct čtyři bochníky. Chléb, který hned nespotřebujete, můžete uchovat v chladničce nebo v mrazáku. 1 1/2 šálku celozrnné pšeničné mouky můžete nahradit dalšími druhy mouky, jako je mouka z rýže natural, cizrnová anebo ječná mouka. Doporučuje se použít formu na chleba s nepřilnavým povrchem.

OŘECHOVÉ MLÉKO

4 šálky vody, 3/4 šálku ořechů kešu anebo loupaných mandlí(oloupaných krátkým ponořením do horké vody)

Do mixéru vlijte vodu, přidejte ořechy a mixujte asi 60 vteřin vysokou rychlostí. Mléko uchovávejte v chladničce.

Před nalitím do nádoby k uchování v chladničce můžete mléko přecedit. Jedná se o vhodnou náhražku kravského mléka.

Ořechové mléko můžete používat v receptech místo kravského mléka. Děti mají ořechové mléko rády jako zálivku obilné kaše. Ořechové mléko má tendenci se kazit, stejně jako kravské mléko, musí se proto uchovávat v chladničce. Před použitím dobře protřepejte.

PÁLIVÁ MEXICKÁ SALSA

1 konzerva rajčat (asi 420 g), 1/2 malé cibule, 1/4 šálku nakrájených zelených chilli paprik (v konzervě), 3–4 pl nakrájeného čerstvého koriandru (nebo čerstvé petrželové nati), 1 stroužek česneku, 1/2 čl octa, 1/4 čl Tabasco omáčky, 1/8 čl mletého kájenského pepře

Všechny ingredience vložte do nádoby mixéru. Krátce pomixujte – výsledný produkt nemá být hladké konzistence. Přikryté uchovejte v chladničce.

Máte-li raději omáčku s kousky zeleniny, pomixujte s rajčaty pouze poloviční množství cibule, chilli papriky a koriandru. Zbylou cibuli, chilli papriku a čerstvý koriandr nakrájejte najemno a přidejte je do pomixované omáčky. V chladničce vydrží relativně dlouho.

Tato salsa je velmi pálivá. Pokud nemáte rádi ostrou chuť, použijte menší množství kájenského pepře. Také uvedené množství koriandru můžete přizpůsobit své chuti.

LILKOVÁ POMAZÁNKA

1 velký lilek (baklažán), 2 stroužky utřeného česneku, 1 zelená cibulka, nakrájená, 1/4 šálku nakrájené petrželové nati, 1 pl citronové šťávy, 1/2 čl kopru

Odkrojte stonek a propíchejte lilek po celém povrchu vidličkou. Vložte jej na rošt do trouby vyhřáté na 180 stupňů. Pečte asi jednu hodinu, až je lilek měkký a na slupce se udělají vrásky. Pak jej vyjměte z trouby a nechte vychladnout. Jakmile vychladne

tak, že jej můžete vzít do ruky, oloupejte jej a nakrájejte. Vložte s ostatními ingrediencemi do mixéru a mixujte tak dlouho, až dosáhnete hladké konzistence. Před podáváním vychlaďte.

Do této pomazánky (omáčky) můžete namáčet různé druhy syrové zeleniny, jako je brokolice, květák, mrkev nebo cuketa. Je možné ji také namazat na celozrnný pšeničný chléb či použít jako náplň arabského „pita“ chleba. Když přidáte při mixování více vody, získáte zajímavý salátový dresink. Poslouží také jako sendvičová pomazánka.

LEHKÁ ČOČKOVÁ (HRACHOVÁ) POLÉVKA S KARI

10 šálků vody, 2 šálky čočky nebo půleného zeleného hrášku, 1 nakrájená cibule, 2 čl kari koření, 2 šálky uvařené rýže

Začněte vařit čočku (nebo půlený zelený hrášek) s cibulí ve vodě na mírném plameni po dobu asi 30 minut. Pak přidejte kari a rýži a vařte ještě dalších 30 minut.

Za studena poslouží jako vynikající sendvičová pomazánka.

ZELENINOVÉ KARI

2 mrkve nakrájené na kolečka o tloušťce půl centimetru, 2 stonky nakrájeného řapíkatého celeru (na kolečka o tloušťce půl centimetru), 2 cukety, rozkrojené podél a poté nakrájené na plátky 1 cm silné, 1 brokolice, rozlámaná na stonek (nakrájený) a jednotlivé růžičky, 1 šálek čerstvého nebo mraženého zeleného hrášku, 1/2 květáku, rozlámaného na jednotlivé růžičky, 1 cibule, rozkrojená na polovinu a nadrobno nakrájená, 1 1/2 pl kari koření, 4 pl celozrnné pšeničné mouky, 3 šálky vody

Orestujte nakrájenou cibuli ve čtvrtině šálku vody, až změkne. Přidejte kari a celozrnnou pšeničnou mouku. Dobře promíchejte a za stálého míchání vařte ještě asi 1 minutu. Postupně za stálého míchání přidávejte 3 šálky vody. Vařte na mírném plameni, za občasného zamíchání, dokud omáčka nezhoustne.

V páře vařte 5 minut mrkev a celer, pak k nim přidejte brokolici a květák a vařte dalších 5 minut. Nakonec přidejte cuketu a hrášek a vařte ještě dalších 10 či více minut. Napařenou zeleninu dejte do mísy, přelijte ji kari omáčkou a dobře promíchejte.

Podávejte s rýží natural nebo s pšeničným bulgurem. Kari je velmi chutné i s luštěninami a celozrnnou pšeničnou plackou (čapátí).

ZELENINOVÁ RÝŽE

3 šálky uvařené rýže natural, 1 nakrájená cibule, 1 mrkev nakrájená na kolečka, 1 šálek brokolice, nakrájené, 1 šálek květáku, nakrájeného, 1 šálek hub, nakrájených, 2 cukety nakrájené na kostičky nebo na kolečka, 1 šálek klíčků z fazole mungo, 1 šálek klíčků z vojtěšky, 1/4 čl papriky, 1/4 čl bazalky, 1/4 čl šalvěje, 1/4 čl majoránky

Začněte s cibulí, mrkví, brokolicí a květákem. Orestujte je v malém množství vody (1/2 šálku), až změknou, anebo je vařte v páře (asi 15–20 minut). Přidejte houby, cuketu a klíčky z fazole mungo a vařte dalších deset minut. Poté přidejte uvařenou rýži, klíčky vojtěšky a koření. Asi pět minut zahřívejte a podávejte.

Rýži si můžete připravit i dříve a nechat ji v chladničce anebo ji můžete uvařit jeden den ve větším množství, které pak postupně použijete v různých receptech. Lze použít i rýži zmraženou. Druhy zeleniny můžete měnit podle potřeby. Vždy však nejdříve použijte ty druhy, které se déle vaří, teprve pak přidávejte další. ❑

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

Bližší informace & přihlášky na str. 22

VYCHUTNEJ SVÉ ZDRAVÍ

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

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

Komentáře spokojených hostů

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.

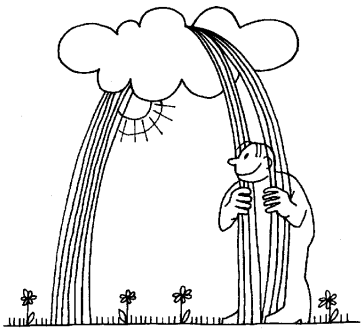
Překvapilo mě, jak je vegetariánská strava chutná a plnohodnotná. Měl jsem obavy, že mě nezasytí, ale šlo se i přejíst. Rád bych některé návyky převzal i do běžného života.

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 kuchyni, 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 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.



NEWSTART '09

Ceny týdenních pobytů NEWSTART se v roce 2009 budou pohybovat od 4 250 do 4 950 Kč. Děti do dvanácti let výrazné slevy, do tří let zdarma. (Absolventi předchozích pobytů se mohou těšit na 10 % slevu.)

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

Robert Žižka

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART '09

Penzion Hájenka, Krkonoše: 17.–24. května 2009 ❑

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.magazinzdravi.cz

MARANATHA ROZŠIŘUJE PRACOVNÍ TÝM

Maranatha o. s. vyhlašuje výběrové řízení na pozici:

ASISTENTKA

Popis pozice:
- Administrativní podpora agendy vedení společnosti
- Vedení diáře a time management, organizace jednání
- Příprava právních a projektových podkladů, jejich archivace
- Vyřizování telefonické, emailové komunikace
- Office management

Nabízíme:
- Zajímavou a pestrou práci, zázemí stabilní společnosti
- Příjemné a moderní pracovní prostředí, tým a metody práce
- Možnost dalšího profesního růstu
- Odpovídající finanční ohodnocení a zaměstnanecké výhody

Požadujeme:
- Vzhledem k zaměření o. s. požadujeme kladný vztah ke křesťanství
- SŠ vzdělání
- Znalost MS Office
- Dobrá znalost českého jazyka
- Komunikativní znalost AJ
- Reprezentativní vystupování
- Samostatnost, pečlivost a časová flexibilita
- Dobré organizační a komunikativní schopnosti
- Profesionální přístup
- Nástup možný ihned

Pokud máte zájem zúčastnit se výběrového řízení, zašlete nám, prosím, Váš **motivační dopis** a **strukturovaný životopis** na adresu: info@maranatha.cz nejpozději do konce května 2009.
V případě dalších dotazů nás kontaktujte na tel. č.: 224 210 571.
Základní informace o činnosti naší společnosti naleznete na www.maranatha.cz.

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. 9

Při vzletu spotřebuje tolik kyslíku, kolik ho vytvoří několika set hektarový les během jednoho roku.

V současném průmyslovém světě se přirozená tvorba kyslíku snižuje, zatímco jeho spotřeba roste. Koncentrace kyslíku ve velkých městech se již snížila o půl procenta.

Kyslík je v přírodě tvořen v průběhu fotosyntézy: to je funkce chlorofylu rostlin. Znemožnit tuto funkci tím, že pokácíme strom nebo vypustíme DDT (které blokuje fotosyntézu řas) do moře, znamená jít vstříc mrtvé budoucnosti. Avšak moře jsou znečištěná a Amerika spotřebuje každý rok dvakrát více stromů, než jich v zemi vyroste. (Světová potřeba dřeva stoupá každý rok o 10 %.)

Již dnes můžeme ve městech pozorovat následující důsledky znečištěného ovzduší: nezanedbatelný výskyt anemií, bronchitid, alergických reakcí a postižení centrálního nervového systému.

Snažte se dýchat ten nejčistší vzduch, který najdete, vyhýbejte se velkým městům, zakouřeným místům a vydýchaným bytům. Myslete na otvírání oken! Pohonnou hmotou vašeho těla je kyslík. Potřebujete ho bez přestání ve dne i v noci. Tato pohonná látka je zdarma, ale nachází se pouze venku. Nechte ho vejít k vám a dýchejte ho dlouhými doušky. Účty za vaše nemoci jsou a vždy budou mnohem nákladnější než účty za topení nebo elektřinu! ❑

Z knihy Daniele Starenkij „La vie en abondance (Život v hojnosti)“.

KLUBY ZDRAVÍ

PRAMENY ZDRAVÍ
časopis pro zdravou výživu
a harmonický životní styl

vydává
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

12209/2005
267 12 Loděnice

OP

Nabídka Maranatha o.s. www.maranatha.cz

Ron & Nancy Rockeyovi

Každý má své místo

Jak překonat negativní následky odmítnutí a nalézt svobodu přijetí

Kniha o duchovním uzdravení pro oběti zneužívání a pro všechny jejich blízké.

200 str., váz.

Walter J. Veith

Na pravdě záleží

Východisko z duchovního labyrintu

Není mnoho knih, které by podávaly tak jasné a stručné vysvětlení otázek duchovního pojetí světa. Autor odhaluje tradované nepravdy a nahrazuje je zjevenou biblickou pravdou.

480 str., váz.

Walter J. Veith

Genesis konflikt

Jsme dokonalým projektem nebo senzačním shlukem náhod?

Pozoruhodná kniha podávající vědeckou alternativu k evoluční teorii.

384 str., váz.

Walter J. Veith

Kde jsme ztratili křídla?

(7 DVD + bonus)

Záznam přednáškového cyklu **Kde jsme ztratili křídla?** na 7 DVD. Ke každé sadě získáte bonusové DVD – rozhovor s prof. Veithem.

15. SVĚT KNIHY PRAHA
BOOK WORLD PRAGUE
14.–17. 05. 2009

Objednávky: Maranatha o.s., Nad Petruskou 3, 120 00 Praha 2, tel.: 224 210 571, e-mail: info@maranatha.cz
V průběhu veletrhu Svět knihy 2009 si budete moci zakoupit naše tituly s **30-50% slevou**. Najdete nás na stánku **L601**.

maranatha

Objednávám závazně předplatné časopisu zdravého životního stylu

PRAMENY ZDRAVÍ

za částku 184 Kč/roční předplatné (č. 1–6/2009) – včetně poštovného

Prosím o zasílání na následující adresu:

Jméno a příjmení _____

Adresa _____

_____

Datum _____ Podpis _____

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

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

prameny zdraví

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

Nenačovice 87
266 01 Beroun 1
tel.: 311 712 464
e-mail: prameny.zdravi@countrylife.cz

9 771803 597004 >