



prameny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

CO CHCETE OD ŽIVOTA?

Když se Marika poprvé objevila na semináři osobního růstu, působila sebevědomým a na první pohled vyrovnaným dojmem. Obklopovala ji atmosféra úspěšné věčně mladé ženy, která dokáže jít vždy přímo za svými cíli.

Když jsme se ale začali setkávat osobně v rámci individuálního koučování, najednou začala její vnější spokojená slupka zvolna roztávat. S každým dalším sezením se krok za krokem objevovala její skutečná tvář a s ní také dlouho potlačované emoce.

Za vši tou spoustou aktivit, pracovním úspěchem a na první pohled atraktivními

Z OBSAHU:

CHTĚL JET DO RIA.....	4
SLABŠÍ MYSL, SLABŠÍ KOSTI.....	5
EDISON A EINSTEIN.....	6
ZÁNĚT UCHA	8
MÓDNÍ STRAŠÁK.....	9
VAJEČNÁ EXPLOZE.....	10
ROZBÍJÍTE SI KONTROLKU?.....	11
TÁTA JE DŮLEŽITÝ	14
ZÁŘÍM, ZÁŘÍŠ, ZÁŘÍME.....	16
BOŽÍ VŮLE A PŘÁTELE	18

cíly se v pozadí ukrýval stále patrnější znepokojivý pocit. Zdálo se jí, jako by někde uvnitř „zabloudila“ a stále více se mýjela se svým skutečným Já – se svými niternými touhami, potřebami a také již dávno odloženými sny.



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

V klidném bezpečí koučinkových setkání se Marika posléze přiznala, že její „obchodní image“ jí stále více připadá jako obtížná neosobní maska, kterou si nasazuje každé ráno, když jde do práce. Ale pod touto vnější kulisou se ve skutečnosti ukrývala napůl vystrašená mladá žena, která si někdy připadá jako podvodník, jemuž pomalu, ale jistě dochází nápady i energie... Jako mnoho jiných začala i ona hledat cestu ke kvalitnějšímu životu.

CO VLASTNĚ CHCETE OD ŽIVOTA?

Představte si, že máte před sebou neomezené možnosti, jak si zařídit svůj život. Co byste udělali? Jaké změny byste podstoupili, aby se Vaše budoucnost vyvíjela více podle Vašich představ?

Když tuto otázku položí účastníkům nějakého kurzu, většina přítomných s potěšením sní o novém životě v jiných dimenzích. Ale když mají definovat, co mohou udělat pro to, aby se jejich skutečný život výrazně změnil k lepšímu, mnozí bývají bezradní a často dochází k závěru, že svou současnou situaci nejsou schopni příliš ovlivnit. Někteří z nich se dokonce cítí jako v pasti, z níž není úniku.

Georgie Leopard, autor knihy „The Life We Are Given“ (Život, který je nám dán), uvádí překvapivé výsledky jedné studie, v níž téměř polovina vedoucích pracovníků považuje svůj život za prázdný a bezcílý navzdory mnohaletému pracovnímu úsilí! Tato prázdnota se projevuje jakýmsi skrytým zármutkem, který ale přichází do vědomí až v okamžiku, kdy je člověk nucen se zastavit v nepřetržitém kolotoči svých aktivit.

Co je to za kvalitu života, pokud i přes vynaložené úsilí je konečným výsledkem nespokojenost a prázdnota? A proč tolik lidí dál setrvává ve vyjetých kolejích, i když život, který vedou, tak málo uspokojuje jejich skutečné potřeby?

Jedním z hlavních důvodů může být skutečnost, že je dnes stále obtížnější najít odvalu a čas, abychom pohlédli do očí skutečným touhám svého srdce. Je mnohem snazší obklopit se nekonečnou šňůrou „nutných“ aktivit než čelit svému vnitřnímu hlasu. Pokud máme strach podívat se hlouběji na některý problematický aspekt svého života, nabízí se okolo nás příliš mnoho drobných „potěšení“, kterými – jak to vyjádřil jeden klient – můžeme přemazat svou vnitřní nespokojenost. Být neustále něčím zaměstnán, je „skvělá“ metoda, jak se vyhnout mnoha „nebezpečným“ otázkám.

Psycholožka Ursula Nuberová se ve své knize Desatero úspěšných žen obrací především k ženám, které se chytily do výše uvedené pasti:

„Jestliže se pro samou práci nedostanete k tomu, po čem touží Vaše srdce, měla

byste se zamyslet nad těmito otázkami: Chrání mne moje aktivity před tím, abych do svého života zavedla změny, které by mohly můj navyklý pořádek obrátit vzhůru nohama? Nejsm snad příliš zbabělá, abych dokázala žít podle svých potřeb? Neschází mi někde dostatek odvahy k novému začátku?“

Pokud žijeme životem, který je neustále vrchovatě zaplněn, je více než pravděpodobné, že před něčím důležitým ve svém životě utíkáme. Je jen otázkou času, kdy v nás začne hlodat nepříjemný pocit, jako by nám něco důležitého unikalo. Můžeme si postupně stále více uvědomovat, že jsme někde „zabloudili“, a že možná přišel nejvyšší čas, abychom obnovili kontakt sami se sebou.

Prvním krokem, který za takovéto situace potřebujeme udělat, je postavit svůj osobní růst a duchovní pohodu na jedno z předních míst ve svém diáři. Začít znovu objevovat svou vlastní jedinečnou roli ve scénáři života.

z prvních lekcí, kterou se proto i Marika musela naučit, bylo „dávat sebe sama na první místo“. Znamenalo to povýšit hledání své osobní cesty na jednu ze svých nejvyšších priorit.

Dávat sebe na první místo může být někdy velmi obtížné – především pro ženy. Přírozený sklon starat se o druhé nebo o každodenní praktické záležitosti může vyústit do absurdní situace, kdy se ocitneme až na samém konci seznamu „věcí“, o něž je třeba pečovat a jimž je nutné věnovat svou pozornost. A na tomto konci už obvykle nezbyvá dost času ani sil. Chceme-li, aby v našem životě došlo k zásadní proměně, potřebujeme si být mnohem více vědomi toho, že kvalita našeho života je v největší míře podmíněna kvalitou nás samých. Máte-li i Vy v srdci touhu prožívat méně stresu a více skutečného života, je před Vámi důležitý úkol: V seznamu věcí, které máte dnes, zítra a pozítří... zařídít, umístíte na jedno z předních míst – sama sebe. Naše osobní pohoda a koneckončů



POKUD ŽIJEME ŽIVOTEM, KTERÝ JE NEUSTÁLE VRCHOVATĚ ZAPLNĚN, JE VÍCE NEŽ PRAVDĚPODOBNÉ, ŽE PŘED NĚČÍM DŮLEŽITÝM VE SVĚM ŽIVOTĚ UTÍKÁME.

NAJDĚTE SI SVÉ MÍSTO NA SLUNCI

Marika z úvodního vyprávění prošla dlouhou cestou, než se dostala až na dno svého srdce, ke všem těm pohřbeným nadějím, nenaplněným touhám i nežitým snům. Nakonec pochopila, že „její práce není její život“, nebo alespoň jeho jediná náplň, a že štěstí se nedá koupit ani „uhnat“ za okénky pádicího života. Štěstí přichází spíše jako přirozený důsledek toho, když jednotlivé stavební kameny svého života začneme stavět na správná místa ve svém vlastním „Osobním příběhu“. Jedna

i skutečná užitečnost pro druhé je totiž primárně závislá na tom, jak dokážeme pečovat sami o sebe.

Vzpomínáte na svou poslední cestu letadlem? Letušky Vám pravděpodobně vysvětlily, že v případě nebezpečí máte nejdříve nasadit kyslíkovou masku sami sobě. Teprve až se postaráte o sebe, můžete se postarat i o své děti.

V životě je to velmi podobné. Když se naučíme zdravým způsobem dávat sebe na první místo, najednou se dá mnoho věcí v našem životě do pohybu. Nakonec můžeme být mnohem plněji k dispozici i pro

druhé – bez hněvu, nechuti nebo pocitu, že jsme jimi využíváni. Když budeme přiměřeně pečovat o svůj vnitřní svět, věci vnějšího světa se potom jakoby samy zařadí na správné místo.

Jedním z pozitivních důsledků toho, že umístíte sami sebe na správné místo ve svém seznamu, bude i schopnost pravidelně se zastavit a znovu navázat vztah k sobě samému. Novým způsobem si začnete uvědomovat své potřeby, touhy i přání, setkáte se se svými skrytými bolestmi i tajnými sny. Ve své podstatě získáte mnohem hlubší poznání sebe sama. Indické posvátné knihy obsahují jeden text, jehož dávná moudrost stále hlasitěji promlouvá do chaosu našeho „unikajícího světa“: „Když se zastavíte, předběhnete ty, co běží.“ Všichni potřebujeme čas od času zpomalit, přerušit své horečné tempo a najít odvahu položit si některé důležité otázky. Takové, které by nám pomohly uvědomit si, zda život, který žijeme, je skutečně tím, čím chceme, aby byl, nebo čím by mohl být. Zeptejte se sami sebe:

Jak často pocituji, že dělám něco, co vlastně vůbec nechci?

Při jakých činnostech mne naopak naplňuje dobrý pocit, že to, čemu se věnuji, stojí skutečně za to?

Za jakých okolností cítím jasné vědomí konkrétního účelu svého života? Nebo si spíš uvědomuji, že mi právě tento prožitek schází?

Každý máme své vlastní místo v pestré mozaice života. Nejsme tady od toho, abychom hráli vedlejší roli ve filmu někoho jiného. Kdybychom neexistovali, nic by nebylo stejné. Každé místo, na kterém jsme kdy byli, by bez nás bylo jiné a stejně tak každý, s kým jsme se kdy setkali, by byl bez nás o něco chudší. Když dokážeme zpomalit ve svém úprku životem, můžeme najednou znovu zaslechnout tajemné volání svého vnitřního hlasu. A když se zastavíme, pohlédneme do očí nejhlubším touhám svého srdce.

ŽIJTE V SOULADU S TÍM, KDO JSTE

Klíčem k tomu, abychom mohli vytvořit jedinečnou kvalitu života, po níž toužíme, je naučit se žít v souladu s tím, kým skutečně jsme.

Naše vlastnosti, schopnosti i osobní obdarování jsou jednotlivými kamínky do oné mozaiky, které říkáme život. Otázka „Kdo vlastně jsem?“ se tak stává jednou z našich nejdůležitějších osobních hádanek. Do jaké míry se Vám ji dosud podařilo rozluštit?

Rád dávám lidem jeden jednoduchý test, v němž mají napsat, jaké jsou jejich tři nejlepší schopnosti. (Mimoходом – vezměte si volný list papíru a sami si vyzkoušejte, jak na tuto otázku dokážete odpovědět.) Pro většinu lidí je to nesmírně obtížné. Když



OBJEVOVAT SKRYTÁ ZÁKOUTÍ VLASTNÍ OSOBNOSTI TAK MŮŽE BÝT NAKONEC STEJNĚ DOBRO- DRUŽNÉ JAKO LISTOVÁNÍ V TAJEM- NÝCH STRÁNKÁCH STARÉ ZAPO- MENUTÉ KNIHY.

úlohu otočím a požádám je, aby vyjmenovali své tři nejhorší vlastnosti, najednou jim to jde nesrovnatelně lépe. Jak je to možné?

Jen málokterí z nás si v průběhu svého života vytvořili dostatečný prostor, aby si do hloubky odpověděli na otázky, které se týkají toho, kým skutečně jsou – a tedy i svých nejlepších schopností. Často jen mimoděk a nevědomky plníme očekávání druhých. Už od dětských střevíčků nám stále někdo jiný říká, kým nebo čím bychom se měli stát. Kdekdo se snažil přistihnout naše křídla podle svého vlastního vkusu. Může se pak velmi snadno stát, že naše skutečná identita je překryta hodnotami někoho jiného, cíli, které jsme bezmyšlenkovitě přejali, životy, které jsme si vypůjčili. Objevovat skrytá zákoutí vlastní osobnosti tak může být nakonec stejně dobrodružné jako listování v tajemných stránkách staré zapomenuté knihy. Vyhradte si čas a zeptejte se sami sebe:

Co bych si nejvíce přál/a ve svém životě změnit?

Jaké jsou největší sny, které bych ještě chtěl/a uskutečnit?

Kdybych měl/a k dispozici neomezené zdroje a čas, co bych chtěl/a dělat?...

Když si budete klást podobné otázky a zvyknete si naslouchat své intuici, postupně se před Vámi začne odkrývat pohled, který dá Vašemu životu nový směr. Získáte objektivnější náhled na vnější okolnosti i ubíhající čas. Nebudete tolik podléhat stresu ani nátlaku druhých lidí, protože pochopíte své vlastní místo v koloběhu života. Tím, že dáte sami sobě potřebný prostor a čas, uděláte svůj první významný krok na cestě k uvolněnosti a osobní harmonii. □

Z knihy Mojžíra Voráče „Kreativní time management (nejen pro ženskou duši)“. Vydalo nakladatelství Pyramida systém.

Strava a pohyb snižují cholesterol více než léky

Lékařské poznatky svědčí o tom, že i když podávání léků na snižování cholesterolu přináší určitý prospěšný účinek, děje-li se tak v kombinaci s úpravou stravy a zajištěním dostatku pohybové aktivity, výsledky jsou mnohem lepší.

Ve studii na lidech se srdečním onemocněním, kteří užívali statiny (druh léků na snížení hladiny cholesterolu), se ukázalo, že ti z nich, kteří se současně drželi jídelníčku s velmi omezeným obsahem tuku a byli pravidelně fyzicky aktivní, měli během pěti let sledování o 67% nižší riziko infarktu či mozkové mrtvice. Podle dr. K. Lance Gouda z University of Texas Medical School v Houstonu lze koronárnímu srdeční onemocnění předcházet, stabilizovat je a dokonce je i zvrátit (vyléčit) při optimální životě – v kombinaci s podáváním léků.

Studie se zúčastnilo 409 účastníků s onemocněním věnitých tepen. Byli rozděleni do tří skupin podle toho, jaký léčebný program si vybrali. Skupina s nejintenzivnější léčbou (a největším prospěšným účinkem) se vedle užívání statinů věnovala čtyři- až pětkrát týdně minimálně půl hodiny denně fyzické aktivitě. Obsah tuku ve stravě byl omezen na méně než 10% zkonsumovaných kalorií.

*Journal of the American College of
Cardiology 2003;41:263-274*

Extrakt z bylin zabíjí buňky rakoviny prostaty

Výsledek výzkumu, který proběhl pod vedením dr. A. E. Katze z Columbia University v New Yorku, ukázaly, že kombinace extraktů z několika bylinek, jako je rozmarýn, kurkuma, zázvor, bazalka, zelený čaj, dobromysl, dříví a několika dalších, dokázala zničit buňky rakoviny prostaty v laboratorních podmínkách.

Podle vědců dokázal tento extrakt během tří dnů zničit 78% rakovinných buněk kultivovaných v laboratorních miskách. Další analýza ukázala, že extrakt zřejmě spouští v buňkách určitý mechanismus, který vede k tomu, že se samy zlikvidují.

Nový lék se jmenuje Zyflamend. V současné době se testuje na pacientech, kteří trpí takovými problémy s prostatou, o nichž je známo, že nejsou-li léčeny, často vedou k rakovině. Dr. Katz již současně předpisuje Zyflamend pacientům, kteří sice byli již jednou vyléčeni z rakoviny prostaty, je u nich ale riziko, že se onemocnění znovu vrátí.

ROK S Ecoverem



Žijte v souladu s přírodou,
prožijte rok s Ecoverem.

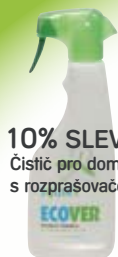
ROK S ECOVEREM je rozdělen do čtyř částí podle ročních období. V každém období budou nabízeny tři produkty:

- jeden výrobek v akci Kupte dva, získáte třetí zdarma
- další dva výrobky s 10% slevou

Máte tak možnost šetřit nejenom přírodu, ale i svou peněženku!

JARO

1. 3. – 31. 5. 2008



10% SLEVA
Čistič pro domácnost
s rozprašovačem

2+1 ZDARMA
Prostředek na mytí nádobí
s aloe vera a citronem



10% SLEVA
Prací prášek na bílé prádlo



LÉTO

1. 6. – 31. 8. 2008



2+1 ZDARMA
Tekutý písek



10% SLEVA
Sprchový gel



10% SLEVA
Tekutý prostředek
na barevné
i bílé prádlo



Ecover
IT'S ECOLOGICAL

www.countrylife.cz/ecover

CHTĚL JET DO RIA...

Marvin opravdu chtěl jet do Rio de Janeira. Ředitel společnosti, ve které pracoval, spolu s několika jeho kolegy se chystali jet do Brazílie na setkání vedoucích pracovníků z jiných zemí.

Jelikož pracoval jako vedoucí bezpečnostní služby, měl za úkol zajistit bezpečnost a ochranu po celou dobu jejich cesty. Byl to vzrušující úkol a také životní příležitost podívat se do jednoho z nejkrásnějších měst světa.

Marvin ale měl vážné zdravotní problémy. Trpěl nadváhou, měl velmi vysoký krevní tlak a jeho cukrovku nepomáhaly stabilizovat ani injekce s 52 jednotkami inzulínu. S těmito obtížemi bojoval už několik let, ale přestože se přesně řídil pokyny lékařů, jeho stav se neustále zhoršoval. V době, kdy do odjezdu zbývalo už jen několik dní, se cítil tak špatně a ochromeně, že se už smířoval s tím, že nikam nepojede.

Jeho vedoucí mu nařídil, aby šel do střediska zdraví, ve kterém se specializují na léčbu obtíží, které jej trápily. Ve svých 49 letech rozhodně ještě nechtěl svůj život vzdát. Pomodlil se za to a rozhodl se, že bude o svůj život bojovat.

Ve středisku zdravého životního stylu byla úplně jiná skladba stravy, než na jakou byl zvyklý. Seznámil se tam s novými přístupy k péči o zdraví a s novým životním stylem. Dlouhé roky si dával pozor, aby příliš nesladil. Nyní mu ale bylo řečeno, že by neměl jíst žádné rafinované a průmyslově upravované potraviny, a dokonce ani ma-

so. Také se dozvěděl, že pro diabetiky je velmi důležité, aby jedli nerafinovanou potravu s vysokým obsahem vlákniny, protože pomáhá stabilizovat hladinu cukru v krvi. Rovněž zjistil, že pokud chce mít diabetes pod kontrolou, musí hlídat svou tělesnou hmotnost. Přebytný tuk – ať už na těle nebo ve stravě – je pro lidi s diabetem II. typu nebezpečný. Podle všeho totiž snižuje schopnost inzulínu odvádět glukózu z krevního řečiště a přenášet ji do buněk, kde slouží jako palivo.

Zjistil, že nízkotučná strava s vysokým obsahem vlákniny mu umožňuje jíst větší porce, a přitom přijímat o polovinu méně kalorií než dříve. Přestože každý den ušel okolo 25 kilometrů, ujišťoval nás, že vůbec nepocituje hlad. Díky cvičebnímu programu se snížil jeho krevní tlak, tělesná hmotnost a spotřeba inzulínu, zmizely depresivní nálady, zlepšila se jeho tělesná kondice a celkově se začal cítit lépe.

Na konci měsíce byly jeho výsledky tak ohromující, že tomu ani nemohl uvěřit. Zhubl o 11 kilogramů a jeho krevní tlak byl normalizovaný bez toho, že by musel užívat léky.

„Díky Bohu! I bez inzulínu je hladina cukru v krvi v mezích normy. Cítím se jako člověk, kterého po sedmnácti letech propustili z vězení – konečně jsem volný. Nevzpomínám si, že bych se kdy cítil lépe.“

O šest měsíců později nám od něj přišla následující zpráva: „Do dnešního dne jsem zhubl 17 kilogramů a dosáhl jsem konečně své ideální hmotnosti. Každý den, ať prší nebo svítí sluce, ujdu 11 kilometrů. Když je extrémně špatné počasí, pracuji na sobě v posilovně. Hladina cukru v krvi i krevní tlak jsou stabilizovány a já se i nadále cítím jako mladík. Rád bych se svým životním stylem seznámil celý svět. A abych nezapomněl, do Ria jsem nakonec jel!“



Diabetes vzniká tehdy, když tělo není schopno zpracovávat glukózu (krevní cukr), jejíž hladina v důsledku toho extrémně vzroste. Existují dva typy diabetu.

Diabetes I. typu, tzv. závislý na inzulinu, někdy bývá označován také jako juvenilní (mladistvý) diabetes. Většinou vzniká u dětí či dospívajících a bývá dědičný. Z celkového množství všech případů diabetu tvoří 5 až 10 procent právě tento typ.

Diabetes II. typu, tzv. nezávislý na inzulinu, někdy bývá označován také jako diabetes dospělých, protože většinou se objevuje u lidí středního věku. Tito lidé zpravidla mají dostatek inzulinu, ale jejich organismus na něj nereaguje. Přibližně 90 procent všech případů diabetu tvoří diabetes II. typu.

V počátečním stadiu nemoci se vyskytuje jen několik příznaků – častější močení, žízeň a zvýšená chuť k jídlu. Odhaduje se, že touto nemocí trpí více než 600 000 obyvatel České republiky. Komplikace se objevují až později. Jsou to: oční problémy (diabetes je jednou z hlavních příčin oslepnutí v pozdějším věku); znečistlivění dolních a horních končetin, které může vést k amputaci; onemocnění ledvin, které je u lidí s diabetem až 18krát častější; zrychlení rozvoje aterosklerózy a zvýšení rizika infarktu myokardu.

Jednoduchou úpravou životního stylu, jakou například udělal Marvin, lze dosáhnout téměř zázračných výsledků. Nízkotučná strava s vysokým obsahem vlákniny zjevně posiluje a aktivuje účinky tělesného inzulinu, který je díky tomu schopen přenášet glukózu z krve do buněk. V důsledku toho se do několika týdnů upraví hladina glukózy v krvi a je možné snížit dávky inzulinu či jej úplně vysadit. Tělesné cvičení je dalším faktorem, který pomáhá spotřebovat zvýšenou hladinu glukózy v krvi. Většina lidí trpících diabetem II. typu má nadváhu; proto když sníží svou tělesnou hmotnost, zpomalí se nebo zcela zastaví rozvoj nemoci.

Když se podle těchto principů začnou řídit lidé s diabetem I. typu, budou moci snížit dávky inzulinu a bude snadnější udržet hladinu glukózy na normálních hodnotách. Díky tomu se sníží riziko dalších komplikací.

Několik rad při diabetu II. typu

- Jezte nízkotučnou stravu.
- Jezte stravu s vysokým obsahem vlákniny, která pomáhá stabilizovat hladinu glukózy v krvi.
- Každý den cvičte. Při tělesném cvičení dochází ke spalování přebytečného cukru a mastných kyselin.
- Snižte svou tělesnou hmotnost. Velmi často je to jediná věc, která je potřebná pro dosažení vítězství nad touto nemocí. □

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

SLABŠÍ MYSL, SLABŠÍ KOSTI

Nejpopulárnější drogy užívané lidmi v bohatých západních společnostech se nacházejí v kávových bobech, čajových lístcích, kakaových bobech (čokoláda), ořechu kola a v maté, což jsou všechno plodiny, které obsahují skupinu přirozených látek známých jako methylxanthiny.

Methylxanthiny obsahují také mnohé léky na předpis i volně prodejné.

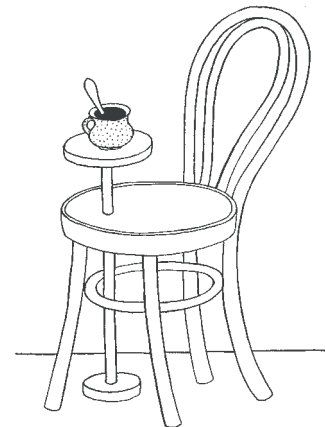
Jedním z nejdůležitějších methylxanthinů je populární droga kofein. Žádoucí účinky kofeinu zahrnují duševní stimulaci, úlevu od únavy a ospalosti, bystřejší vnímání a jasnější myšlení. U některých citlivých lidí však dochází k přesně opačným účinkům.

Po celém světě jsou nápoje s obsahem kofeinu oblíbené kvůli duševní i tělesné stimulaci, kterou přinášejí.

Mezi jednoznačné nežádoucí účinky stimulačních vlastností kofeinu patří zvýšení srdečního tepu, nepravidelnosti srdečního rytmu, zvýšení krevního tlaku, časté močení, zvýšená sekrece kyselých žaludečních šťáv (což přispívá k problémům s trávením, gastritidě a vředům), nervozita, podrážděnost, nespavost, ztráta chuti k jídlu, nevolnost a průjem. Je zřejmé, že vynechání kofeinu přináší úlevu od potíží, které tato droga vyvolává. Zvláště důležité je, aby se nápojům s obsahem kofeinu vyhýbal ten, kdo chce snížit svůj krevní tlak.

Při pokusech na zvířatech se ukázalo, že kofein způsobuje porodní defekty, a existuje podezření, že totéž dokáže způsobovat i u člověka. V důsledku těchto poznatků se dá doporučit úplné vyloučení kávy, čaje, koly a čokolády ve všech podobách během těhotenství.

Všechny tři methylxanthiny dokáží stimulovat růst buněk v prsu, způsobují bolestivé zduření prsní tkáně a nezhoubné (benigní) bulky. Tomuto stavu se říká fibrocystické onemocnění prsu. Váš lékař vám v takovém případě může snadno doporučit biopsii nebo dokonce něco tak znetvořujícího, jako je oboustranná mastektomie (odstranění prsu). Naštěstí účinnou



a mnohem méně drastickou alternativou k těmto zákrokům je pouhé vystříhání se těchto chemických stimulantů.

Až v 90 procentech případů žen s fibrocystickým onemocněním prsu dochází ke značnému zlepšení nebo úplnému vymizení těchto benigních bulek během dvou až šesti měsíců poté, co jsou methylxanthiny odstraněny z jídelníčku. Vědci se rovněž obávají, že chronická stimulace prsní tkáně methylxanthiny může nakonec vést u některých žen k rakovině prsu.

Nadměrný příjem kofeinu může způsobovat vzestup krevních tuků, což je stav známý jako hypertriglyceridémie, která může přispět k onemocnění člověka. Do vztahu k užívání kofeinu byla rovněž dána rakovina močového měchýře. Jedním z dalších nepříznivých účinků kofeinu je, že se ukázalo, že tato droga způsobuje vyplavování vápníku z těla. Dalším dietním opatřením, které můžete použít v prevenci, a možná i v léčbě slabých kostí strádajících nedostatkem vápníku neboli osteoporózy, je tedy vynechání kofeinu.

Tělo se ve skutečnosti stává na kofeinu fyzicky závislé. Když s touto drogou skončíte, připravte se na abstinční příznaky, jako je bolest hlavy, úzkostlivost, podrážděnost, ospalost, napětí a deprese. Tyto abstinční příznaky mohou trvat asi jeden týden.

Po celém světě jsou nápoje s obsahem kofeinu oblíbené kvůli duševní i tělesné stimulaci, kterou přinášejí. Běžně se užívají ve snaze působit proti útlumu tělesných funkcí způsobenému konzumováním bohaté západní stravy a pitím alkoholu. Lidé, kteří jedí stravu založenou v první řadě na škrobovinách, jsou čilí a aktivní bez užití stimulačních prostředků. □

Z knihy dr. Johna A. McDougalla „McDougallův plán“. Vydala Společnost Prameny zdraví ve spolupráci s Maranatha, o. s.

BIOPOTRAVINY? COUNTRY LIFE!

Melantrichova 15
& Jungmannova 1, P-1

Bělohorská 80
& Čs. armády 30, P-6

Vitamin D chrání starší lidí před zlomeninou

Podle britských vědců by mohlo pouhé podávání doplňků vitamínu D (při ročních nákladech asi 60 Kč na osobu) snížit riziko zlomenin u starších lidí asi o dvacet procent.

Výzkumníci z University of Cambridge prokázali, že velké dávky vitamínu D, užitá pouze jednou za čtyři měsíce, dokázaly významně snížit riziko zlomenin u lidí ve věku 65 až 85 let. Tamní profesorka klinické gerontologie, dr. Kay Tee Khawová, uvedla, že došlo ke snížení rizika všech zlomenin o 22% a zlomenin v hlavních místech, kde se projevuje osteoporóza (krček, zápětí a obratle), o 33%.

Doplňek vitamínu D byl polovičkou skupiny 2 686 lidí (z nichž asi tři čtvrtiny byli muži) užíván po dobu pěti let. Druhá polovina účastníků studie dostávala placebo. Dávka jednou za čtyři měsíce představovala 100 000 IU vitamínu D.

Rekonvalescenci po rakovině pomáhá pohyb

Jedna studie za druhou ukazují, že fyzická aktivita je významným faktorem, který přispívá ke kvalitě života pacientů, kteří překonali onemocnění rakovinou. Výsledky nové studie vypracované na University of Ottawa pod vedením dr. Chrise M. Blancharda vyjasnily, že nejdůležitější je v tomto ohledu změna, ke které u pacienta došlo – zda zvýšil či snížil své fyzické zatížení.

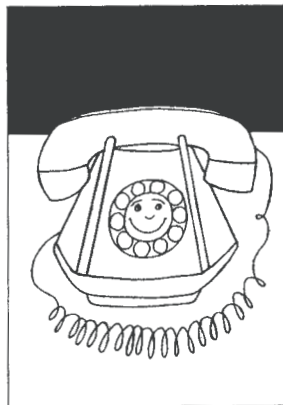
Studie, která byla vypracována na 352 lidech, kteří překonali rakovinné onemocnění, současně ukázala, že ti, kteří se pohybové aktivitě věnovali nejméně půl hodiny aspoň třikrát týdně, se mohli těšit z podstatně vyšší kvality života než jejich méně aktivní kolegové. Když však někdo pravidelně cvičil již před rakovinným onemocněním, pak bylo (pro prospěšný účinek) podstatné, zda po tomto onemocnění začal cvičit ještě více či nikoliv.

Preventive Medicine, November 2003

EDISON A EINSTEIN

Jména Thomas Edison a Albert Einstein nás zrovna nenapadnou jako první, když přemýšlíme o humoru a hře. Ve skutečnosti však oba dva připisují svůj úspěch v seriózních oblastech života tomu, že věděli, jak důležité jsou ty méně seriózní věci.

Pokud člověk pracuje příliš tvrdě a pokud přemýšlí příliš intenzivně po dlouhou dobu, nadělá víc škody než užítku. Tohle zjistili oba dva. Proto je nutné dělat si při práci přestávky a studenti by si měli občas odpočinout při učení. Je-li mysl zatěžována závažnou činností příliš dlouho, vystavuje se nadměrnému vypětí. Humor a přestávka napětí uvolní.



Edison byl schopen pracovat velice dlouho a vydržet tisíce zklamání. Historiky na toto téma jsou téměř legendární. O jeho metodách, které při práci na slavných vědeckých objevech používal, aby zátěž vydržel, se už tolik neví.

Edison měl ve své laboratoři polní lůžko a pravidelně na něm odpočíval, protože věděl, že jen odpočatá mysl je schopna nejlepší tvůrčí práce. Zjistil také, že mu humor pomáhá, aby se uvolnil a uklidnil. Vedl si stovky poznámkových sešitů s vědeckými rovníci, ale řadu dalších zaplnil jen vtipy. Ověřil si, že humor přináší úlevu jemu i ostatním zaměstnancům. Používal ho jako zbraň proti napětí, podporoval jím morálku. Říkal, že lidé, kteří se spolu smějí, jsou schopní spolu dělat, intenzivněji a efektivněji pracovat.

Co nás napadne, když slyšíme jméno Albert Einstein? Génus? Dokonalost? Fyzika? Teorie relativity? Pravděpodobně všechno. Podle Einsteina samého jsou však klíčovými slovy života jednoduchost, fanta-

zie a hra. Prohlásil: „Všechno by se mělo dělat tím nejjednodušším možným způsobem.“ Princetonským studentům řekl, že by se o fyzikální zákony vůbec nezajímal, kdyby se nedaly zapsat jednoduše. Einstein využíval hru jako prostředek, kterým se dají věci zjednodušit. Lidé, kteří zkoumali jeho život, byli překvapeni, když zjistili, jaký to byl hravý člověk. Doslova si „hrál“ s nápady a čísly, protože věděl, že objevy nakonec vyplynou díky hře. Einstein nám uděluje velké ponaučení: Hra je jeden z neefektivnějších způsobů, jak zjednodušit život. Přesně to jsme dělali běžně jako děti, ale v dospělosti jsme si hrát zapoměli.

SMÍCH JAKO LÉK

Před tisíci lety sepsal moudrý Šalamoun svá slavná přísloví. Jedno například zní: „Veselé srdce je dobrý lék, ale zdrcený duch vysušuje kosti.“ (17, 22) Jeden z nejčtenějších časopisů *Reader's Digest* obsahuje každý měsíc oddíl s názvem „Smích, nejlepší lék“. Existuje nějaký vědecký důkaz tvrzení, že smích má léčivou sílu? Ano, existuje.

Teprve v posledních letech medicína zjistila, že smích má téměř zázračnou léčivou sílu. Objev nečinil lékař ani vědec, který by se věnoval medicíně, ale pacient, který odmítl přijmout tvrzení lékařů, že má před sebou jen několik měsíců života. Byl to Norman Cousins, známý autor, který publikuje v *Saturday Review*. V roce 1964 mu zjistili závažné onemocnění pojivových tkání. Specialista mu řekl, že má šanci na přežití 1:500 a že mu nezbyvá mnoho času. Cousins měl však velice silnou vůli k životu, a tak se rozhodl vzít na sebe většínu zodpovědnosti za své uzdravení. Sestavil si program, který vyžadoval každodenní dávku všech pozitivních emocí. Patřila k nim víra, láska a naděje. Cousins přišel na to, že k nim ještě patří něco dalšího, co se může stát mocnou součástí uzdravujícího procesu: smích. Jak se člověk může smát, když mu řekli, že má nevléčitelnou nemoc a nezbyvá mu mnoho života?

Ale Cousins se přesto smál. Vyvinul systematický program, s jehož pomocí získával každodenní dávku srdečného smíchu. Začal tím, že sledoval staré televizní pořady Skrytá kamera. Pak přešel k filmům bratrů Marxových a k dalším. Využil cokoli, nač narazil a čemu se mohl smát. Když později psal o svých uzdravovacích zkušenostech v *Anatomii nemoci*, řekl: „Fungovalo to. Učinil jsem radostný objev. Deset minut upřímného srdečného smíchu mělo takový anestetický účinek, že jsem dokázal alespoň dvě hodiny spát bez bolesti.“ Od té doby proběhly vědecké testy, které potvrdily, že existuje fyziologický podklad pro biblické tvrzení, že smích uzdravuje. Jak říká Josh Billings, humorista z devatenáctého století: „V medicíně není moc legrace, ale v legraci je safra pořádný kus medicíny.“

Cousins se pozoruhodně uzdravil a pokračoval ve zkoumání pozitivních emocí a jejich vlivu na lidský organismus. Nakonec začal pracovat na lékařské škole UCLA, což je pro nelékaře výjimečné místo. Napsal také volné pokračování Anatomie nemoci. Jmenuje se Hlavou napřed: Biologie naděje. Cousins v ní mimo jiné podrobně vysvětluje fyziologický přínos smíchu s využitím nejnovějších výzkumů v posledních letech. Nebudu tady popisovat spousty vědeckých důkazů, které podporují teorii o léčivé síle smíchu. Dovolte mi jen, abych shrnul, k čemu Cousins a lékaři, s nimiž pracoval, došli. Existuje jasný důkaz, že smích může silně potlačit bolest. Navíc podporuje dýchání, podněcuje tvorbu endorfinů s účinky podobnými působení morfinu, zvyšuje počet imunitních buněk, jež bojují proti nemoci, zeslabuje napětí, stimuluje vnitřní orgány a zlepšuje krevní oběh. Cousins uzavírá: „Byl proveden rozsáhlý pokus se značným počtem lidí, který ukázal, že smích přispívá k udržení dobrého zdraví. Hromadí se vědecké důkazy na podporu biblické zásady, že „veselé srdce koná stejné dobro jako lék“.

Cousins byl jedním z průkopníků myšlenky o propojení smíchu a uzdravování. Od prvotních výzkumů byl jeho postup mnohokrát zopakován lidmi z lékařského i mimolékařského prostředí. K nejznámějším patří dr. Bernie Siegel a dr. Patch Adams. Oba rozsáhle popsali vliv humoru a naděje na uzdravování. Jestli jste neviděli film Patch Adams (u nás Doktor Flastr), vřele vám ho doporučuji. Místy je sice trochu zastaralý, ale jinak vás potěší a pobaví a navíc se zakládá na vědeckých důkazech.

SMÍCH JAKO PRAKTICKÝ ZPŮSOB ŽIVOTA

Když nám smích a ostatní pozitivní emoce tolik pomáhají v nemoci, co teprve

dokážou, jsme-li zdraví? Pokud je pravda, že gram prevence vydá za půl kila léčení, měly by být radost v srdci a smích součástí našeho každodenního programu. Jestli zkormoucený duch opravdu vysušuje kosti, měli bychom je promazávat pořádnou dávkou upřímného smíchu. Nejdůležitější součástí objevu o užitečnosti smíchu je pravděpodobně to, že posiluje imunitní systém. Dokáže nás osvěžit a oživit. A kromě toho se ví, že smích uklidňuje pocuchané nervy, snižuje napětí, tlumí vztek, stimuluje tvořivost a dělá zkrátka život zábavnější. Smích je povzbuzující lék. Má posilující a osvěživou moc. Oživuje nás a dodává nám energii. Je to také účinný lubrikant – dokáže vyhladit některé drsnější jevy každodenního života. A konečně působí přímo zázračně na mezilidské vztahy. Kdosi jednou řekl, že smích je nejkratší vzdálenost mezi dvěma lidmi. Dokáže je sjednotit. „Směj se a svět se bude smát s tebou.“

Smích je ve skutečnosti víc než jen praktická součást života. Je to základ. Jedna z nejdůležitějších složek duševního zdraví. Opravdu si potřebujeme odpočinout od tvrdé životní reality – chovat se jako blázen, řvat smíchy, radovat se z absurdity, zajíkat se smíchy u grotesek, vyprávět a poslouchat vtipy, dívat se na legrační filmy a dělat jiné ztřeštěnosti. Jedno staré přísloví říká: „Provést tu a tam nějaký menší nesmysl je i pro ty nejmoudřejší muže potěšením.“ A má pravdu.

SMÍCH JAKO PRIORITY

Nechť říct, že se musíte chovat jako klaun, pokud máte být v životě šťastní. Ani nemusíte nosit červené basketbalové boty nebo křičet pozpátku Supermanův pokřik. Každý z nás je jedinečná osobnost a má svůj styl. Nemůžeme všichni dělat totéž, ale ať už jsme ustrojeni jakkoli, každopádně



EINSTEIN NÁM UDĚLUJE VELKÉ PONAUCENÍ: HRA JE JEDEN Z NEJEFEKTIVNĚJŠÍCH ZPŮSOBŮ, JAK ZJEDNODUŠIT ŽIVOT.

potřebujeme takovou emocionální stravu, která obsahuje smích a hru.

Před lety jsem zjistil, že beru život příliš vážně. Po pravdě musím říct, že kdyby byla vážnost olympijským sportem, byl bych dneska světoznámou osobností. Jednou mi můj dobrý kamarád řekl, že vypadám, jako bych nesl na ramenou tíhu celého světa. Zeptal se mě, kolik si užiju legrace a jak často se směju. Zhruba ve stejné době jsem viděl dva filmy, které mne hodně oslovily. Řek Zorba mě naučil, že trocha bláznovství je občas zapotřebí, a ve filmu Tisíce klaunů mi Murray ukázal, jak důležité je vidět komedii, která je všude kolem nás. To samozřejmě neznamená, že se ze mě stal nějaký „divoký blázen“, ale smích se stal prioritou mého života. Teď se pohybuje zhruba na stejné úrovni jako jídlo, spánek a vzduch. Neumím si bez něj představit ani jediný den.

Dobré místo, kde se s ním dá začít, je domov. Důležité je být schopný smát se sám sobě. Jen si vzpomeňte na některé neuvěřitelně hloupé, bezmyšlenkovité, ukvapené věci, které jste v životě udělali. Hádejte, co se stane. Uděláte jich ještě mnohem víc. Nenechte je ležet ladem svoje komické vlohy. Lidé, kteří se umějí smát sami sobě, se nikdy nepřestanou bavit.

Klíčem ke zvládnutí smíchu je hledání. Jedna stará pravda říká, že obvykle nacházíme to, co hledáme. A v životě se dá najít spousta zába-vy a smíchu. Nedovedu si představit zdravější cíl. □

Z knihy Hala Urbana „To nejdůležitější v životě“. Vydalo nakladatelství Portál.





Parkinsonova choroba souvisí s pesticidy

Vystavení široce používanému pesticidu může vyvolávat Parkinsonovu chorobu. Když tento pesticid, který je známý pod názvem rotenon, výzkumníci injekčně upravovali do těl pokusných krys, vyvolával klasické příznaky tohoto neurologického onemocnění.

Parkinsonova choroba je charakterizována třesem, svalovou ztuhlostí a narušením rovnováhy. Je způsobována odumíráním těch mozkových buněk, které produkují neurotransmitter dopamin. Postihuje asi 1% lidí starších 65 let.

U skoro poloviny pokusných krys, kterým vědci z Emory University v Atlantě dávali po jeden až pět týdnů rotenon, se projevilo poškození buněk, v nichž se tvoří dopamin.

Podle lékařů není sice ještě možné prohlásit, že rotenon stoprocentně způsobuje onemocnění Parkinsonovou chorobou u lidí, nicméně pochybnost o bezpečnosti používání pesticidů se na základě výsledků této studie nepochybně prohloubila.

Nature Neuroscience, November 2000

Veganská strava je vhodná pro výživu dětí

Podle dvou aktuálních zpráv dokáže veganská strava vyhovět všem výživovým potřebám malých i větších dětí a přispět k jejich dobrému zdraví. Je dobře známo, že děti živěné čistě rostlinnou stravou konzumují méně tuku a cholesterolu a naopak více ovoce a zeleniny než jejich vrstevníci. Pokud je jídelníček dobře sestaven – a někdy i doplněn externími zdroji vitamínu B-12 (který čistě rostlinné produkty neobsahují) a zinku – nepředstavuje veganská strava ani pro děti žádný problém.

Virginia Messina, profesorka výživy z Loma Linda University, a dr. Ann Reed Mangelsová, která je poradkyní pro výživu při Vegetarián Ressource Group v Baltimore, nicméně doporučují, aby kojené děti matek veganek pravidelně užívaly doplněk vitamínu B-12, neboť zásoby tohoto vitamínu v těle jejich matky mohou být nízké.

Journal of the American Dietetic Association 2001;101:661-669,670-677

ZÁNĚT UCHA

Zánět středního ucha je onemocnění, které se z velké části týká dětí. Přichází obvykle po prochlazení, zánětu horních cest dýchacích, spále nebo po jiných dětských onemocněních.

U dětí se vyskytuje hlavně v prvních třech měsících, jako otitis media acutum neonatorum. U dětí, které ještě neumějí určit bolestivé místo, je možné zatlačením na přední plochý hrbolík před vnějším zvukovodem (tragus) vyvolat bolestivou reakci. Zánětem středního ucha trpí chlapci a muži častěji než děvčata a ženy. U dětí jsou pro vznik onemocnění příhodnější anatomické poměry, proto během prvního roku života až 35% dětí onemocní zánětem středního ucha, a to jednou nebo i vícekrát.

U malých dětí se k bolesti v uchu, podrážděnosti nebo poruchám sluchu mohou přidat problémy s přijímáním potravy, spánkem a průjemem. Ojedinele se zánět může přenést do okolí a způsobit vážnější průběh s vysokými teplotami. Tehdy je nezbytné nasadit antibiotikum. Správnou prevencí je však možné onemocnění téměř úplně zabránit.

PREVENCE

1. Při onemocnění horních cest dýchacích by děti neměly silně (prudce) smrkat, protože infikovaný výtok se pak snadněji dostává do středního ucha.

2. Kojenci by měli být (nejen vzhledem k tomuto onemocnění) kojeni. Při kojení jsou ve svlejší poloze a anatomické podmínky zabraňují vstupu potravy a bakterií do dutiny Eustachovy trubice a středního ucha.

Sání z lahve způsobuje silnější podtlak v Eustachovské trubici, čímž se zvyšuje pravděpodobnost vstupu cizích látek do trubice. Onemocnění se u kojených dětí vyskytuje v menší míře, zatímco děti, kterým byla předčasně podávána umělá výživa, jím trpí velmi často.

3. Onemocnění dávají někteří odborníci do souvislosti s alergií. Ze stravy by se proto měly vyloučit silné alergeny – kravské mléko, nápoje cola, vajíčka, čokoláda. Pro mnoho dětí jsou také alergizující citrusové plody. Místo kravského mléka používejte sójové.

4. Dostatek tekutin pomáhá lepšímu vyplavení sekretu.

5. Léky typu Sanorin, Sanorin – emulze, které sice okamžitě zmírní potíže s dýcháním nosem, ale vytvářejí silné návyky a příliš vysušují, užívejte velmi opatrně. (Znám člověka, který se od dětství nemůže zbavit

návyku na Sanorin – přestože rýmu nemá, každou půlhodinu až hodinu si musí kapky nakapat. A nepomohlo by mu ani chirurgické odstranění sliznice z nosu.)

6. Během spánku mějte hlavu mírně zvednutou (podloženou). Zlepšuje to uvolňování hlenů.

7. Na vzniku nemoci se podílí kouření, pobývání v zakouřených místnostech (zdá se, že ještě víc) a život s kuřáky.

8. Vyhýbejte se přeslazení a všem sladkostem. Nadbytek cukru snižuje obranyschopnost organismu proti infekci.

LÉČBA

Několik studií ukazuje, že užívání antibiotik a antihistaminik nezlepšuje zdravotní stav, naopak zvyšuje riziko „zalepení“ ucha hustým hlenem. Onemocnění s lehkým průběhem se samozřejmě vyléčí spontánně, ale pro urychlení léčby doporučuji:

1. Aplikujte lokálně teplo – 10 minut několikrát denně. Použijte solux, obyčejnou žárovku nebo láhev s teplou vodou zabalenou do ručnicku.

2. Ledový obklad položený před ucho pomůže zmírnit bolesti a zmenšit otok a tlak.

3. Při bolesti můžete nakapat do ucha teplý (asi 40 °C) olivový olej.

4. Užitečné je napařování horkou koupelí.

5. Horká koupel nohou pomáhá odstranit silné prokrvení zánětu v uchu a zmírnit bolest. Nohy držte v horké vodě (co možná nejteplejší) 10–30 minut, zatímco hlava by měla být v chladu (studený obklad, led). Horkou koupel nohou ukončete ledovou sprchou na nohy (hlava stále se studeným obkladem). Nakonec se teple oblečte.

6. Během onemocnění doporučuji stravu sestávající jen ze syrového ovoce a zeleniny a celozrnných výrobků.

7. Velmi účinné je kloktání teplou vodou 10–15 minut 3krát denně po jídle.

8. Také při léčbě zánětu středního ucha využívá přírodní léčba aktivované dřevěné uhlí (Carbofit). Používá se vnitřně cucáním tabletek a lokálně vložení vlhkého kousku tabletky dřevěného uhlí do vnějšího zvukovodu.

9. Stejně jako u mnoha jiných onemocnění nachází své uplatnění při léčbě otitidy (zánětu ucha) česnek. Do tenké gázičky zabalte malé kousky očištěného stroužku česneku. Česnekové tampony vyměňujte 3krát denně. Připravujte je velmi precizně a dbejte, aby při manipulaci nezůstal kousek gázy nebo česneku hlouběji ve zvukovodu. □

Z knihy MUDr. Igora Bukovského „Miniencyklopedie přírodní léčby“.
Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

MÓDNÍ STRAŠÁK

Cholesterol – životně důležitá látka, ale také nebezpečný jed. Nejdůležitější je jeho množství – žít bez něj nemůžeme, ale jeho nadbytek nás může zabít.

Látka, která je základem pohlavních hormonů, podílí se na tvorbě silných kostí a pomáhá organismu zvládnout stres prostřednictvím hormonů kůry nadledvin, hraje významnou roli při trávení veškerých tuků, ale rovněž má schopnost ucpat životně důležité tepny a způsobit smrt.

Hladina cholesterolu v krvi je nejdůležitějším rizikovým faktorem úmrtí v důsledku srdečního infarktu. U člověka s hladinou celkového cholesterolu 6,8 mmol/l je čtyřikrát větší pravděpodobnost úmrtí na srdeční infarkt než u toho, kdo má cholesterol „pouze“ 5,1 mmol/l.

Není koncentrace cholesterolu v krvi vrozená?

V České republice žije kolem 20 tisíc lidí postižených tzv. familiární hypercholesterolemíí (geneticky od narození zvýšená hladina cholesterolu v krvi). Jinak hladina cholesterolu v krvi závisí obvykle na kvalitě potravy a celkovém životním stylu – může se výrazně zvyšovat nebo snižovat v přímé závislosti na tom, co jíme.

Jak může cholesterol způsobit srdeční infarkt?

Nadbytek cholesterolu se stává organismu přítěží, s nímž se dokáže vyrovnat jedině tak, že toto nadbytečné množství „uloží“, a to především ve stěnách tepen. Tomuto stavu se říká ateroskleróza.

Většina srdečních infarktů je způsobena aterosklerotickými pláty, které jsou vytvořeny z cholesterolu a tuků. Pláty jsou jako záplaty na pneumatice. Je to reakce organismu na poškození vnitřní stěny tepen. Jako reakce na další poškozování stěny tepny se plát pomalu zvětšuje ve snaze překrýt celou poškozenou plochu.

Růstem aterosklerotického plátu dochází ke zužování průsvitu postižených tepen a v důsledku toho ke snižování množství protékající krve. Pokud zúžení dosáhne kritického stupně, může dojít ke katastrofě v podobě náhlé srdeční smrti, akutního srdečního infarktu nebo mozkové mrtvice.

Je-li je hladina celkového cholesterolu pod 4,1 mmol/l, nehrozí tepnám velké nebezpečí. Pokud ale hladina cholesterolu stoupne nad 5,1 mmol/l, cholesterol

se může snadněji ukládat na vnitřní stěně tepen a tím způsobovat vytvoření plátu.

Rozsáhlé epidemiologické studie zdokumentovaly, že hladina celkového cholesterolu v krvi nejspolehlivěji signalizuje zužování tepen v důsledku tvorby aterosklerotických plátů. Výzkum na emigrantech potvrdil, že ateroskleróza je z větší části nemocí životního stylu. Pokud se lidé, kteří byli dříve chráněni svým jednoduchým způsobem stravování, přestěhují na Západ, s místní kulturou si osvojí také západní stravovací návyky; tak se zvýší jejich hladina cholesterolu a brzy u nich dochází k rozvoji civilizačních nemocí.



V ČESKÉ REPUBLICE ŽIJE KOLEM 20 TISÍC LIDÍ POSTIŽENÝCH TZV. FAMILIÁRNÍ HYPERCHOLESTEROLÉMIÍ (GENETICKY OD NAROZENÍ ZVÝŠENÁ HLADINA CHOLESTEROLU V KRVÍ).

Cožpak naše tělo nepotřebuje cholesterol?

To ano, ale my ho nepotřebujeme přijímat v potravě. Naše játra vyprodukují všechny cholesterol, který organismus potřebuje. Žel, většina lidí u nás přijímá v potravě denně 400 až 500 mg cholesterolu navíc. A to je ten cholesterol, který nám pak způsobuje potíže.

Které potraviny obsahují cholesterol?

To je celkem jednoduché – cholesterol se nachází pouze v potravinách živočišného původu. Potraviny rostlinného původu žádný cholesterol neobsahují.

Slyšel jsem, že i kokosový a palmový olej může zvyšovat hladinu cholesterolu.

To je pravda. Přestože tyto oleje neobsahují žádný cholesterol, mají vysoký obsah nasycených tuků. Nasycené tuky pak mají schopnost zvyšovat hladinu cholesterolu tím, že stimulují játra k jeho větší produkci.

Nasycené tuky se nacházejí především v potravinách živočišného původu jako je maso, vejce a mléčné výrobky.

Jaká je bezpečná hladina cholesterolu v krvi?

Aby nedocházelo k rozvoji aterosklerózy, doporučují odborníci krevní hladinu cholesterolu nižší než 4,1 mmol/l.

Jak lze snížit hladinu cholesterolu v krvi?

Snižením konzumace cholesterolu. Denní dávka cholesterolu by neměla přesáhnout 100 mg. To předpokládá, že výrazně omezíte konzumaci masa, vnitřností, masných výrobků (salámů, uzenin), vajec a většiny mléčných výrobků.

Snižením konzumace nasycených tuků. Jde o tuky, které jsou při pokojové teplotě tuhé – sádlo, lůj, tuk obsažený v maso. Kromě potravin živočišného původu se nasycené tuky nacházejí v kokosovém a palmovém oleji.

Udržováním si ideální hmotnosti. Obezita patří mezi závažné rizikové faktory aterosklerózy (rozvoje aterosklerózy). Snažte se omezit konzumaci vysoce rafinovaných a upravovaných potravin, tuků, olejů, cukru a alkoholu.

Zvýšením konzumace vlákniny. Potraviny bohaté na vlákninu pomáhají snižovat hladinu cholesterolu. Jezte proto hodně čerstvého ovoce, zeleniny, obilovin, celozrnných výrobků, luštěnin a brambor.

Cvičením. Pravidelný pohyb pomáhá snižovat hladinu cholesterolu a je důležitý pro kontrolu nadváhy.

Užíváním léků. Konzultujte se svým lékařem, zda není potřebné, abyste užívali léky snižující hladinu krevního cholesterolu.

Zapamatujte si, že hladina cholesterolu v krvi je přímo závislá na tom, co jíte. Strava chudá na tuky (obsahující pouze 15 procent energie z tuků) a bohatá na vlákninu dokáže snížit hladinu krevního cholesterolu během jednoho měsíce o 20 až 35 procent. □

Z knihy Hanse Diehla, Aileen Luddingtonové a Petera Pribiše „Dynamický život“. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

VAJEČNÁ EXPLOZE

„Je mikrovlnná trouba bezpečná?“ ptají se mě často pacienti i lidé na přednáškách. Hodně lidí je přesvědčeno, že záření z mikrovlnky zdraví člověka vážně poškozuje nebo velmi negativně ovlivňuje složení potravin.

Co se týká této základní obavy z mikrovlnné trouby, rád bych vás uklidnil, protože kromě samotných mikrovlnných trub používaných v domácnosti, je pro člověka zdrojem mikrovlnného záření také: signál rádiových a televizních vysílačů, vysílače a telefony mobilní komunikace (během dne určitě používáte déle mobilní telefon než mikrovlnku), diagnostické přístroje využívající magnetickou rezonanci, radarové systémy apod. V porovnání s těmito zdroji a dávkami je mikrovlnná trouba zanedbatelná.

Při používání mikrovlnné trouby berte, prosím, v úvahu tyto skutečnosti a doporučení:

Při rozmrazování a ohřívání průmyslově balených potravinářských polotovarů je třeba použít raději skleněné, porcelánové nebo jiné nádoby určené k použití do mikrovlnné trouby, protože značná část v současnosti používaných balících materiálů uvolňuje při působení mikrovlnného záření do potravin nežádoucí látky (molekuly plastů, barviva z papírových štítků apod.).

Tepelná úprava nemusí – ani při dodržení doporučené doby přípravy – zabezpečit odstranění rizika bakteriální infekce, protože některé druhy mikroorganismů (např. Salmonella, Bacillus, Listerie, Clostridium perfringens) přežívají i po ozáření dostatečně dlouhém pro tepelnou úpravu.

Zvláště při přípravě masných a mléčných výrobků je nezbytné dodržet dobu přípravy, protože pokud například zkrátíte dobu záření jen o 30%, zůstane ve vašem jídle 2 až 4krát více bakterií, které vám mohou způsobit infekci.

Na to, kolik bakterií zůstane ve vašem jídle, nemá vliv síla záření (počet wattů), velikost tělesné dutiny (např. kuře) ani použití otáčivého talíře, ale pouze doba ozáření.

V mikrovlnce byste neměli vařit potraviny s velkým obsahem bílkovin (maso, drůbež, ryby, luštěniny, tofu), protože při vaření bílkovin v mikrovlnce vznikají kancerogenní látky – pyrolyzáty. (Ohřev a rozmrazování, případně kombinace mikrovlnného záření a grilu nebo horkého vzduchu, jsou bezpečné.)

Dejte si pozor!

Nesprávná příprava vajec v mikrovlnné troubě může mít za následek přímé a trvalé poškození zraku z exploze vajec (popsáno nejméně osm případů) – vejce musí být bez skořápky a blanku žloutku je třeba před ozářením propíchnout.

Nejzte ihned: Literatura popisuje desítky případů vážného popálení ústní dutiny a hrtanu v důsledku konzumace potravy bezprostředně po vyjmutí z mikrovlnné trouby (nerovnoměrný ohřev) – potravu musíte po ohřátí nechat chvíli stát, aby se teplo rovnoměrně rozložilo.

Přímé působení mikrovlnného záření do vnitřních částí oka může při delší a opakované expozici vyvolat poškození sítnice (výsledek experimentální práce na králících). Chápu, že je někdy těžké vydržet, než se pizza v mikrovlnce rozmrazí a trochu připeče, ale nemusíte se na ni celou dobu koukat – beztak tam není nic zajímavého k vidění ☺.

Pacienti s implantovaným stimulatorem srdeční činnosti (pacemakerem) by měli být zvláště opatrní a nezdržovat se během záření mikrovlnné trouby v její bezprostřední blízkosti – může to rušit činnost stimulatoru a vyvolat tak poruchy srdečního rytmu.

Madlo dvířek a vnitřek mikrovlnné torby ve společné kuchyňce na pracovišti mohou být zdrojem infekce, proto se v podmínkách kolektivu doporučuje dodržovat přísněji hygienická pravidla.

Mikrovlnka má i velké výhody

Na přípravu jídla spotřebujete méně tuku a snížíte obsah rakovinotvorných lá-

tek při tepelné úpravě masa (např. použití mikrovlnné trouby na ozáření sekané připravené ke smažení, kterou stačí následně krátce usmažit, sníží obsah tuku a rakovinotvorných heterocyklických aminů až o 30 %).

Pokud ji umíte správně používat, zachová vám mnoho vitamínů a jiných biologicky aktivních látek (např. použití mikrovlnné trouby na krátké ozáření zeleniny namísto blanšírování ve vodě zamezí vyplavení důležitých látek do vody).

Mražené zeleniny, ovoce a hotová jídla rychle a šetrně rozmrazíte.

Rychle si připravíte teplé nápoje.

Moderní přístroje dávají možnost kombinovat mikrovlnné záření s horkým vzduchem nebo grilem.

Mikrovlnka ano, anebo ne?

Analýza odborných prací publikovaných v letech 1995–2006 ukazuje, že rizika poškození lidského organismu používáním kuchyňské trouby s mikrovlnným zářením (pokud jste dodrželi zásady od výrobců mikrovlnných trub a hygienická pravidla) jsou minimální a nevyplývají ze samotného působení záření na potraviny, ale z nedodržení návodu k obsluze nebo hygienických pravidel.

Považujte proto používání mikrovlnné trouby, zejména na krátkou tepelnou úpravu, rozmrazování a ohřívání potravin a jídel při dodržení všech výše uvedených zásad a selského rozumu, za bezpečné. □

Z knihy dr. Igora Bukovského „Návod na přežití pro muže“. Vydala AKV.



NESPRÁVNÁ PŘÍPRAVA VAJEC V MIKROVLNNÉ TROUBĚ MŮŽE MÍT ZA NÁSLEDEK PŘÍMÉ A TRVALÉ POŠKOZENÍ ZRAKU Z EXPLOZE VAJEC.

ROZBÍJÍTE SI KONTROLKU?

Čistý kofein neobsahuje žádnou energii, neplatí tedy, že kofein účinkuje tak, že vám dodá energii. Kofein ani nepatří k látkám, které pozitivně ovlivňují aktivitu nervových buněk – jak se někteří domnívají.

Kofein ve skutečnosti účinkuje tak, že tlumí útlum vašeho mozku. Kofein – to je tužka, kterou rozbijíte oranžové světýlko na palubní desce, jež zasvítilo, neboť máte málo benzínu a je třeba natankovat.

ZDRAVOTNÍ ASPEKTY KONZUMACE KOFEINU A KÁVY

Káva a kofein mohou asi u 30% mužů vyvolávat napětí, podrážděnost, agresivitu nebo paniku. Nemáte se za co stydět ani se pokoušet tyto projevy potlačit. Je to vyvoláno geneticky a neexistuje způsob, jak tyto nežádoucí účinky kofeinu eliminovat. Pokud jste po konzumaci kofeinu postiženi těmito projevy, měl byste ho úplně vyloučit.

Káva způsobuje přechodné zvýšení krevního tlaku bez ohledu na obsah kofeinu. U mužů nastává zvýšení tlaku krve tím, že se stáhnou cévy, zatímco ženám po kofeinu stoupá tlak zvýšenou činností srdce.

Čtyři šálky denně zvýší krevní tlak o 4 mm Hg a koncentraci adrenalinu v krvi o 32 procent.

Podle švýcarských výzkumů od roku 2003 káva během fyzické aktivity omezuje průtok krve srdcem (2 šálky kávy až o 36%) – to je velmi nežádoucí účinek – zejména pro lidi nemocné na srdce anebo užívající léky na snížení cholesterolu.

Pokud se léčíte na ischemickou chorobu srdce, měl byste pravidelně sportovat. Pokud však nechcete během fyzické aktivity dostat infarkt, měl byste se minimálně 6 hodin před cvičením kávy a kofeinovým nápojem vyhnout.

Konzumace kávy zvyšuje v krvi hladinu homocysteinu, který je pro mnohé buňky vašeho těla toxický a dnes se považuje za rizikový faktor procesu aterosklerózy, Alzheimerovy choroby a některých jiných onemocněních.

Konzumace kávy vyvolává poruchy spánku. Nedostatek spánku je rizikovým faktorem, který podporuje vznik hypertenze, obezity, cukrovky, aterosklerózy a oslabuje imunitu.

Káva obsahuje látky, které zhoršují vstřebávání některých důležitých živin (např. železa a zinku).

Konzumace kávy v dávce dva a více šálků za den zvyšuje koncentraci C-reaktivního proteinu, interleukinu-6 a jiných „krevních signálů“ chronického zánětu. Chronický zánět hraje významnou roli při vzniku aterosklerózy a rakoviny.

Konzumace kávy v dávce menší než 4 šálky denně nezvyšuje u lidí, kteří jsou „rychlými metabolizátory kofeinu“, riziko srdečně-cévních onemocnění. Týká se to však jen kávy filtrované a instantní, nikoliv espressa nebo kávy připravované francouzským způsobem.



Kofein má diuretické účinky – zbavuje vás vody. Asi proto vám k šálku kávy téměř všude podávají „půldecák“ vody. Myslím si však, že to nestačí. Pokud pijete kávu nebo kofeinové nápoje, měl byste více dbát o pitný režim a sledovat barvu své moči.

Kofein zvyšuje pozornost a zkracuje reakční čas. Nezlepšuje však vědomosti ani IQ – jestliže jste něco nevěděli, nebudete to vědět, ani když se napojíte na kofeinovou infuzi ☺.

Kofein nemá stimulační účinek na vyšší nervové funkce (nebudete se snadněji učit ani rozhodovat, ani posuzovat, co je správné a co nikoli).

Podle nejnovější kanadské studie z University of Toronto (sledovaných bylo více než 4 000 lidí ve středním a vyšším věku) riziko infarktu u lidí, kteří metabolizují kofein pomaleji, roste s počtem vypitých káv: 1–2 šálky denně riziko infarktu nezvyšují, 2–3 šálky za den riziko infarktu zvyšují o 40%, 4 šálky kávy za den (a více) riziko infarktu zvyšují až o 65%.

Pokud pijete 4 a více šálků kávy denně a je vám méně než 50 let a kofein metabolizujete pomalu, vaše riziko infarktu je čtyřnásobné!

Kofein podporuje peristaltiku trávicího systému a na tento účinek si vaše tělo může

vypěstovat návyk. Důsledkem bude, že když například ranní kávu vynecháte anebo ji přestanete pít úplně, naruší se pravidelný rytmus vyprazdňování tlustého střeva a můžete ten den nebo přechodně několik dnů trpět zácpou. Dejte si pozor, abyste vaše střeva nenavykli na kofein tak, že se bez své dávky ani nepohne. I když pít kávu na toaletě by asi – technicky vzato – možné bylo ☺.

OTÁZKY Z AMBULANCE KV

Slyšel jsem, že kofein podporuje hubnutí. Je to pravda?

Káva v dávce vyšší než 6 šálků za den mírně zvyšuje metabolismus, ale pouze u lidí, kteří pravidelně cvičí a omezují tuky ve stravě – a tím u nich podporuje hubnutí. Neexistuje ale důkaz, že tento účinek je významný a trvalý. Neexistuje ani žádná studie, která by podporovala všeobecně rozšířený mýtus, že káva hubnutí podporuje.

Potlačují káva a kofein chuť k jídlu?

Ano, ale tento účinek trvá velmi krátce a normální konzumace kávy (max. 3 šálky denně) nijak nesnižuje množství spotřebovaných potravin a energie.

Káva odvodňuje. To nepomáhá při hubnutí?

Ne, protože když ztratíte jenom vodu (mimořádně, to je málokdy rozumné), hmotnost vaší tukové tkáně a všechny její zdravotní důsledky se změní k horšímu: čím má tělo více tuku a méně vody, tím hůře. ☐

Z knihy dr. Igora Bukovského „Návod na přežití pro muže“. Vydala AKV.

Kouření může zhoršovat lupus erythematosus

Výsledky nové studie svědčí o tom, že kouření zhoršuje stav při lupus erythematosus (což je autoimunitní onemocnění, které postihuje zejména ženy, a to zvláště Afričanky či Asiatky ve fertilním věku).

Dr. Najeeb O. Gaussy s kolegy z University of New Mexico Science Center v Albuquerque vyzpovídal 111 pacientů s tímto onemocněním v souvislosti s jejich kuřáckými návyky. Současní kuřáci měli vykazovali skoro o 50 procent horší stav než bývalí kuřáci anebo lidé, kteří nikdy nekouřili – a to i poté, co byly vzaty do úvahy další faktory, které ovlivňují závažnost onemocnění, jako spotřeba alkoholu, etnický původ, úroveň vzdělání a hladina příjmů.

K lupus dochází, když imunitní systém člověka začne omylem napadat své vlastní tkáně. Pro toto onemocnění je charakteristický zánět a poškození různých tkání a orgánů po celém těle. Projevy mohou být různorodé, např. kožní vyrážky či artritida, mohou vést k poškození ledvin, srdce, plic i mozku, a to v různém stupni. Úspěšná léčba není podle lékařů známa.

The Journal of Rheumatology
2003;30:1215-1221

Únava je často vedlejším účinkem chemoterapie

Zvedání žaludku, zvracení a vypadávání vlasů jsou běžné průvodní jevy chemoterapie. Pacienti s rakovinou však často strádají i zničujícími účinky dalšího běžného vedlejšího účinku chemoterapie – únavy.

Únava vyvolaná touto terapií rakoviny může být tak velká, že přinutí pacienty změnit svůj denní režim anebo i opustit zaměstnání. Mnozí pacienti upadají do depresí a přestávají se stýkat s druhými lidmi.

Ve studii National Cancer Institute na 379 pacientech podrobujících se chemoterapii se ukázalo, že tři čtvrtiny z nich zakoušely těžkou únavu minimálně několik dnů z každého měsíce; 30% pacientů pak trpělo únavou každodenně. U unavených pacientů se častěji dostavovaly bolesti a depresivní stavy.

Plných 91% pacientů uvedlo, že jim únavové stavy brání vést normální život. Více než pětina pacientů přestala zcela pracovat anebo odešla do invalidního důchodu.

The Oncologist
2000;5:350-352,353-360

CESTOU TOUHY

„Začínám nesnášet naději.“ Mluvil jsem s přítelem o životě – o tom, jak těžké je jít dál. David měl za sebou řadu neúspěchů v kariéře. Začínal ve firmě na Wall Street a bral přes sto tisíc dolarů ročně. Později řídil zásilkový nákladák. Byl to drsný sestup.

David se s tím nechtěl smířit – chtěl se vzbabrat z močálu, v němž se ocitl. Občas se objevila nějaká příležitost. Někdo mu zavolal nebo mu přítel dal nějaký tip. David si vzal oblek a vázanku. Vydal se do arény. Hnala ho touha dosáhnout něčeho lepšího. Znovu však přišlo zklamání. Pohovor na osobním oddělení vypadal slibně. Pak vyseďal u telefonu, který však nikdy nezavonil. Pokaždé, když se natáhl po další přičce žebříku, zůstala mu v ruce. A David se opět ocitl dole. Když už to trvalo několik let, zjistil, že nesnáší naději. „Naděje mě jen nachystá na další pád. Má to vůbec cenu?“

Přemýšlím o jiné přítelkyni, Carol. Celá léta jde od jednoho nepovedeného vztahu k druhému. Když už se téměř rozhodne, že žádnou lásku nebude hledat, objeví se na obzoru zase jakási naděje. Carol opatrně vykročí. Po několika měsících opět končí se zlomeným srdcem. Včera jsme byli spolu na obědě a použila téměř stejných slov jako David: „Nesnáším naději.“ Naděje probouzí touhu z dřimoty a činí nás ještě zranitelnějšími.

Jak jsme tak s Carol mluvili o životě a o lásce, vzpomněl jsem si na Fantine, jednu z tragických postav Hugova románu Bídníci. Fantine je mladá svobodná

matka. Pracuje v továrně, aby uživila svou dceru, kterou musela poslat pryč, do rodiny jistého hostinského. Fantine dostane výpověď, protože nechce být sexuálně povolná svému mistrovi. Ocitne se na ulici; nemá zaměstnání, ztratila bydlení, je bez prostředků a není schopna se postarat o dcerku. Pokud jste viděli Bídníky jako muzikál, vzpomenete si možná na tklivou a nádhernou píseň, kterou Fantine zpívá – píseň „Mám sen“:

„Kdysi dávno jsem snila v čase plném nadějí, kdy stálo za to žít. – Snila jsem o lásce, jež nikdy neumírá, snila jsem, že Bůh by vše moh' odpustit.“

Fantine vzpomíná na dobu, kdy byla mladá a nebojácna, na onen čas našich životů, kdy sny „vznikají, využijí se a promrhají“. Zpívá o lásce, kterou potkala a jež naplnila její dny nekonečným kouzlem. Onen muž se stal otcem jejího dítěte – a pak jednoho dne zmizel. Fantine sní, že se vrátí, ale ví, že se to nikdy nestane. Zná mnoho žen, které tuto noční múru poznaly. Znavené a osamělé se rezignovaně vlečou životem. Fantine končí svou píseň takto:

„O životě zdál se mi sen. O životě tak jiném než peklo, jež teď znám. – Peklo tak jiné než život mých snů. Nyní však zemřel i ten sen sám.“

KDYŽ SNY ZEMŘOU

Rozumím tomu. Znáť dilema touhy. Můj přítel Brent zemřel na prahu našich snů. – Jak se během let naše přátelství prohlubovalo, objevili jsme, že v sobě nosíme podobnou naději. Ještě dlouho před setkáním s Brentem jsem začal snít o ranči, na němž by lidé mohli znovuobjevit své srdce. O krásném místě plném dobrodružství, kde by člověk mohl porozumět své životní pouti. Ostýchal jsem se o tom být jen mluvit. Bůh ví, že jsem to po léta před všemi skrýval. Jak mě pak potěšilo, když jsem zjistil, že Brent má tutéž touhu!



Když jsme se s Brentem sešli, když jsme pořádali konference, psali a věnovali se poradenství, zdálo se, že Bůh tento sen potvrzuje. Přesto jsme měli pocit, že potřebujeme notnou dávku odvahy už jen k tomu, abychom se tento sen odvážili snít. Oba jsme ve svých životech poznali dostatek zklamání, abychom vůči naději chovali nedůvěru; oba jsme si zvykli na mnohé rezignovat. Oba jsme zakusili, že nás zklamali muži, kteří hráli klíčovou roli v našich životech. Odvážíme se důvěřovat?

Bylo v nás však ještě cosi hlubšího a to nás ponoukalo, abychom šli kupředu. Alexander Pope dobře věděl, že „naděje věčně tryská v lidské hrudi“. Na minulý květen jsme naplánovali toto obrovské vzednutí naší touhy – pozvali jsme skupinku mužů, aby s námi jeli na ranč, kde jsme plánovali strávit prodloužený víkend v rozhovorech a dobrodružstvích. Byla to zahajovací jízda, zkušební let našeho snu. A druhý den odpoledne Brent zahynul. Stál na pětadvacet metrů vysoké skále, která se pod ním náhle propadla.

„Zoufalství,“ píše James Houston, „je údělem toužící duše.“ Vždyt i Písmo praví: „Dlouhým čekáním zemdlivá srdce“ (Př 13,12). Probudíte-li touhu, může to znamenat velkou bolest. Celý minulý rok jsem zápasil s otázkou, jak dál.

Bůh mne stále znovu navštěvoval a nabádal mě, abych se svého snu nevzdal. Vztekal jsem se, protestoval jsem, zápasil jsem s ním, posílal jsem ho pryč. Připadalo mi šílené ještě po něčem toužit. Jak mohu prožít zbytek svého života bez svého nejdražšího přítele? Vzpomínal jsem na C. S. Lewise a jeho přítele Clarka, dva nerozlučné objevitele. Podobně nerozluční jsme byli my. Lewis svému druhovi napsal: „Nedoufal jsem, nepřál jsem si a neočekával jsem podobné spojení s žádným jiným člověkem na této zemi. Nikdo jiný než ty by mi neposkytl dokonalejší podporu při naplňování mého poslání, než, jak věřím, mi poskytneš ty.“ Víím, že už nikdy nenajdu nikoho takového, jako byl Brent.

Nejsem ale sám, kdo něco takového prožívá. Většina z vás poznala ztrátu rodiče, životního partnera, možná dokonce dítěte. Nepodařilo se vám v životě dosáhnout toho, oč jste usilovali. Zradilo vás zdraví. Vztahy se pokazily. Všichni známe dilema touhy – jak hrozné to je, když otevřete srdce radosti a místo ní se dostává pouze zármutek. Ano, radost a zármutek chodí spolu. Vždyt to vííme. Nevíme však, jak se s tím vyrovnat; jak jít tímto světem, když hluboko v srdci nosíme touhu a za každým rohem přítom číhá zklamání. Odvážíme se ještě toužit, když jsme už schytali tolik úderů?

Dospěl jsem tak daleko, že už si zase prohlížím ranče. Moc se mi ale nedaří otevřít se přátelství. Přitom kdesi hluboko

tuším, že zabít touhu znamená zabít srdce jako takové. Langston Hughes napsal:

„Nevzdávej se snů, protože zemře-li sen, je život jak pták se zlomeným křídlem, jenž létat nemůže. – Nevzdávej se snů, neb když sen tě opustí, je život neplodná pláň, zasněžená a zamrzlá.“

Což nenavážeme přátelství jen proto, že bychom o své přátele mohli přijít? Odmítneme milovat, protože by nás mohl někdo zranit? Opustíme sny jen proto, že čekání je dlouhé? Toužit znamená vystavit své srdce možnosti zranění. Zavřít své srdce znamená zemřít. Citované přísloví pokračuje: „Dlouhým čekáním zemdlivá srdce, kdežto splněná touha je stromem života.“

Cesta k radosti a k životu vede skrze bolest dlouhou čekajícího srdce, nikoli kolem ní. Jeden můj dobrý přítel si to nedávno uvědomil. Když jsme spolu snídali a povídali si, vyjádřil naše dilema takto: „Jsem na křižovatce a bojím se touhy. Jednačtyřicet let jsem se snažil zvládat svůj život tím, že jsem touhu zabíjel. Ale nejde to. Teď je mi to jasné. Pokud ale dám touze volný průchod, znamená to, že nebudu moci svůj život kontrolovat – a to mě děsí. Neexistuje nějaká jiná možnost?“

Většina z nás se rozhodla pro následující řešení: omezíme touhu, abychom ji mohli snáze zvládnout. Dovolujeme jí projevit se jen v malých dávkách – jen tak, abychom se podle ní mohli zařadit. (...) Kdesi uvnitř nás jakési palčivé myšlenky varují, že bude lépe, když svůj hlad nebudeme prožívat příliš silně – jinak by nás mohl zabít. Mohli bychom udělat něco bláznivého či zoufalého. Jde o dilema, jež si s námi pohrává: naše nenaplněné touhy nám působí problémy, zdá se však, že vše se jen zhorší, pokud si připustíme, jak jsou ty touhy vlastně silné.

Odvážíme se probudit svá srdce s jejich skutečnými touhami? Odvážíme se ožít? Je pravdivý výrok, že je lépe milovat a lásku ztratit nežli nikdy nemilovat? Nejsme si jisti. Otec mého přítele se po rozvodu rozhodl zůstat zbytek života sám. Svému synovi řekl: „Je jednodušší venku zůstat, než se snažit ven dostat.“

Stojíme před tímto dilematem: Zdá se, že nedokážeme žít se svoji touhou, bez ní ale také ne. Tváří v tvář této hádance se většina lidí rozhodne celou otázku pohřbit a dodržovat patřičnou vzdálenost mezi sebou a svými touhami. Je to logické a tragické zároveň. A jde o desetinasobně větší tragédii, pokud lidé páchají tuto duševní sebevraždu v domnění, že křesťanství doporučuje právě to. Nikdy jsme se nemýlili více. □

Z knihy Johna Eldridge „Cestou touhy“. Vydalo nakladatelství Návrat domů.

Mladí lidé strádají nedostatkem vitamínu D

Vědecký tým z Boston University School of Medicine v Massachusetts hlásí, že mnohým mladým lidem se nedostane, a to zejména během zimních měsíců, dostatku vitamínu D.

„Podle našich poznatků se zdá, že mladí lidé ve věku od 18 do 29 let jsou vystaveni stejnému či dokonce vyššímu riziku nedostatku vitamínu D jako starší dospělí,“ uvedl dr. Vin Tangpricha, vedoucí studie vypracované na 165 mužích a ženách během měsíců března a dubna a dalších 142 jednotlivcích během zří a října.

Na konci zimy chyběl vitamin D 30% pozorovaných, na konci léta to pak bylo 11% zkoumaných. U skupiny mladších lidí zaznamenali vědci největší výkyvy, na konci zimy chyběl vitamin D 36% z nich. Většina mladších účastníků studie byli studenti, kteří typicky tráví většinu času před den v posluchárnách (tedy uzavřených prostorech).

Vitamin D se vytváří na kůži, která je vystavena slunečnímu záření. Jeho nedostatek souvisí se zvýšeným rizikem onemocnění osteoporózou, chronickými bolestmi svalů a kostí i vyšším výskytem některých druhů rakoviny.

The American Journal of Medicine
2002;112:659-662

Lékaři zanedbávají péči o své vlastní zdraví

Nikdo nechodí rád k lékaři. Zřejmě nejméně oblíbená je ovšem podle výsledků studie vypracované na Yale University School of Medicine návštěva lékařské ordinace právě pro samotné lékaře.

Ve studii na 915 lékařích se ukázalo, že více než třetina z nich nenavštěvovala se svými zdravotními problémy žádného kolegu – praktického lékaře. To je mnohem vyšší podíl než je průměr u americké populace (15 %). Tito lékaři neměli zájem ani o preventivní prohlídky či jiná opatření – jako je např. screening onemocnění rakovinou nebo očkování proti chřipce.

Ochota vyhledat lékařské služby souvisela se specializací – druhého lékaře nejčastěji vyhledávali pediatři a psychiatři. Naopak internisté, chirurgové a další specialisté měli tendenci kolegům se vyhýbat.

Podle autorů studie jsou tyto skutečnosti alarmující – vlastní zdravotní návyky lékaře totiž mohou ovlivňovat i doporučení, která dává pacientům.

Archives of Internal Medicine
2000;160:3209-3214

TÁTA JE DŮLEŽITÝ

Vzpomínám si, jak se narodila Holly, má nejstarší dcera. Byli jsme s manželkou na porodním sále a já jsem se ze všech sil snažil být tím nejlepším porodním instruktorem na světě.

Viděl jsem, jak se Sande svíjí, když se jí při další kontrakci obracel žaludek. „Všechno je v pořádku,“ povzbuzoval jsem ji a a vzal jsem ji za ruku, která jí bezvládně ležela podél těla.

„V pořádku?!“ zčásti vykřikla a zčásti procedila mezi zuby. „Poslyš, kamaráde, všechno bude v pořádku, ale zatím nic v pořádku není.“

Sande měla dar vnímat, že právě ona je jediná, kdo v celé místnosti cítí bolest.

V duchu jsem si říkal, že by bylo hezké, kdyby se nám narodil chlapec.

„V té době jsem rád lovil a rybařil. A také miluji sport. Ale všechny tyhle myšlenky byly náhle smazány, když si Holly prorazila cestu na svět. Držet tu malou holčičku byl ten nejúžasnější zážitek, jaký jsem kdy poznal.“

Vzpomínám si, jak jsem si říkal: Je dokonalá. Naprosto dokonalá. Neměnil bych tvar jejích prstů, délku jejího těla a rozhodně ne její pohlaví. Byla prostě ideální.“

Sande předtím, než otěhotněla s Holly, dvakrát potratila, což způsobilo, že narození Holly bylo pro nás ještě mimořádnější. Když jsme ji přivezli domů, byl jsem dobře připraven. V domě bylo takové horko jako v sauně. V žádném případě tu moje malá holčička nenastydne!

„Ale nechceme ji tu uvařit, že, drahý?“ ptala se přívětivě Sande.

Chvilí mi trvalo, než jsem si na to malé stvoření zvykl. Dětská sestra mi řekla, abych jí podpíral hlavičku, tak jsem vřdycky dbal na to, abych ji správně uchopil, a snažil jsem se zaplašit morbidní představu, že kdybych na to zapomněl, hlavička dcerky by upadla do postýlky jako hlava špatně vyrobené panenky.

Začal jsem milovat zrcátka. Asi každých pět minut jsem jedno přiložil k nosu své spící dcerky a na tváři se mi objevil blažený úsměv, když bylo zrcátko zamlžené, což signalizovalo, že dcera je stále naživu.

MOJE DCERA

V té době jsem si vůbec neuvědomoval, že tahle holčička rychle vyroste a jednoho dne se mi podívá do očí a melancholickým hlasem plným emocí řekne: „Tati.“

Kéž bych dokázal přimět otce, aby zvedli zrak od svého investičního portfolia, vyšli ze svých kanceláří nebo vystoupili ze svých aut a chvíli popřemýšleli o tajemství lásky otce k dceři a dcery k otci. Věřím, že velká část mužova štěstí, významu a naplnění spočívá v tomto vztahu.

To, po čem toužíme, je přímo před námi, ale my hledáme všude možně a míváme ten vzácný drahokam, který trpělivě čeká, až si ho všimneme.

TEĎ JE ŘADA NA MNĚ

Den, kdy Holly – o osmnáct let později – odcházela na vysokoškolskou kolej, mi zlomil srdce. Naložili jsme dvě auta a dvě a půl hodiny jsme jeli do Grove City College, asi třicet kilometrů od Pittsburghu v Pensylvánii. Ačkoliv byla obě auta plně naložena, vyložena byla během pěti minut, hlavně díky chlapcům, kteří kradmo pohlíželi na Holly a zdálo se, že si kvůli ní vykroutí krk.

Přemýšlel jsem, zda uškrcení studenta kvůli tomu, abych dal najevo, že má dcera je nedotknutelná, by bylo možno kvalifikovat jako sebeobranu. Den jsme strávili tím, že jsme pomáhali Holly zabydlet se v pokoji, setkali jsme se s ostatními rodiči a procházeli se v areálu školy. Nakonec jsem se obrátil na Sande a řekl jí: „Radši bychom měli jet.“

„Nemůžeme teď odjet,“ protestovala Sande. „Ještě jsem Holly neustlala postel.“

Připomínám, že jsme Holly vezli na kolej, ne do mateřské školky. Ale dřív jsem stačil něco namítnout, na mě Sande vrhla pohled, který pro manžela znamená: „Dej si pohov, chlape.“

Jelikož jsem rozvážný člověk, tak jsem si dal pohov.

Za pět minut byla postel ustlaná a už nebyl další důvod tam zůstat. Poprvé za téměř dvě desetiletí bude jedno z mých dětí bydlet pod jinou střechou. Holly se začala loučit a já jsem se cítil, jako bych měl v krku knedlík.

„Nelučme se tady,“ požádal jsem Holly. „Pojď s námi k autu.“

Doklopýtal jsem na parkoviště a vůbec se mi nelíbilo to, co se tu odehrávalo. Sledoval jsem, jak si Sande s Holly říkají posledních pár slov. Sande Holly něžně objala a sevřela naši osmnáctiletou dceru v náručí, jako by si přála, aby se z ní zase stala malá holčička.

Záměrně jsem si držel odstup, protože jsem se obával, že kdyby se Holly ke mně přiblížila, na místě bych se zhroutil a úplně se zesměšnil tím, že bych řekl: „Neopovažuj se tam vracet.“ Tiše jsem si říkal: Zůstaň tam, kde jsi.

Jakmile jsem si to řekl, Holly se vymanila z matčina objetí a kráčela ke mně. Objala mě a řekla: „Miluju tě, tati.“

Dlouho jsem k sobě Holly tiskl. Začala se ode mě odtahovat, ale nedovolil jsem jí to. Ta symbolika byla až příliš reálná a veškerá má sebeobrana byla úplně marná.

Začal jsem vzlykat.

Holly na mě udiveně pohlédla. „Tati?“ Zírala na mě s otevřenými ústy. „Co se děje? Nikdy v životě jsem tě neviděla takhle plakat!“

Sklopil jsem zrak a spatřil jsem, že mé slzy dopadají Holly na čelo. Je legrační, na co myslíte v nejněžnějších okamžicích života. V tomto případě jsem si uvědomil, že Holly má prsa. Ve zlomku vteřiny jsem se myšlenkami vrátil do doby, kdy Holly bylo deset let a když jsem slápl na cosi, co leželo na podlaze.

Zvedl jsem to a udiveně jsem si tu věc prohlížel. Na první pohled to vypadalo jako podprsenka, tak jsem usoudil, že asi patří mé ženě, přestože pro Sande byla zjevně příliš malá. Udiveně a zvědavě jsem tu věc nesl do vedlejšího pokoje a volal jsem na Sande: „Miláčku, co je tohle?“

„To je Hollyina podprsenka.“

Znovu jsem se na tu věc podíval a zavrtěl jsem hlavou. „Moje Holly má podprsenku?“ Potom jsem se pousmál. „Vypadá to, že jednoho dne vyroste a dostane opravdovou podprsenku.“

Držel jsem svou dceru na parkovišti a říkal jsem si: Nemůžeš vyrůst. Pořád je ti deset let. Ne, měříš padesát centimetrů a právě jsem si tě přivezl z porodnice, zapínám topení a každých deset minut kontroluji tvůj dech.

To, po čem toužíme, je přímo před námi, ale my hledáme všude možně a míváme ten vzácný drahokam, který trpělivě čeká, až si ho všimneme.

Nemůže to být pravda. Musíme spolu strávit ještě spoustu času. Nejsem připravený na to, že se v sobotu ráno probudím a neuvidím tě sedět u misky s cereáliemi. Dá si ještě někdo kakaové lupínky?

Potom se ozval můj testosteron. Když muži začnou být plni emocí a zadržává se jim hlas, mají sklon celou situaci ukončit.

„Holly, měla bys jít,“ řekl jsem, pustil jsem ji a něžně do ní dloubl. Odcházela ode mě přímo, ani se neohlédla.

„Holly, zavolej nám večer!“ křikl jsem na ni.

Holly zvedla ruku nad ramena jako politik, který mávl rukou nad nevhodnou otázkou.

kou novináře, a zmizela v budově koleje, aniž by se ohlédla.

Pohlédl jsem na Sande a řekl jsem: „Pojedme odtud.“ Dvacet minut jsme je-li mlčky, přemýšleli, tesknili. Všechno ve mně křičelo: „Vrať se, Lemane, a odvez odtamtud svou holčičku. Zapomeň na vysokou školu. Ona patří domů.“



Naše auto však stále mířilo na sever a my se vraceli k jezeru Chautauqua.

Ten večer jsem žil jen čekáním na telefonát od Holly. Když konečně zvonění přerušilo ti snivé ticho, byl jsem připraven vyříditi si to s každým, kdo by se chtěl zmocnit telefonního sluchátka. Volala Krissy.

„Jenom pět minut,“ řekl jsem jí. „Bude volat Holly a nechceme blokovat linku.“

Krissy pozná, když nejednám příliš racionálně, takže dodržela svůj časový limit. Okamžitě jsem zkontroloval hlasové zprávy, jestli Holly nevolala, když jsem mluvil s Krissy, ale žádná tam nebyla.

Vrátil jsem se do obývacího pokoje a čekal.

„Holly ví, že sleduji večerní zprávy,“ říkal jsem si. „Možná čeká, až skončí.“

Následujícího dne, v pondělí, jsem přišel brzy domů. Jasně, Holly měla včera večer spoustu práce, pomyslel jsem si, ale zavolá dneska večer. Jako bývalý studentský poradce jsem věděl, že by nebylo vhodné, abych jí telefonoval, ale moc jsem se těšil, až zavolá.

Do té doby jsem se nikdy v životě tolik netěšil na zavzvonění telefonu, ale toho večera a následujících šest dní pro mě neexistoval sladší – a potom smutnější zvuk.

Telefon zvonil správně, ale ani jednou nevolala Holly. V neděli, sedm dní poté, co jsme Holly odvezli, konečně zavola-

la. Byl jsem rozrušený, ale říkal jsem si, že se musím ovládat a zůstat chladný, abych ji postrašil. Místo toho jsem ji nechal vyprávět o tom, jaký byl její první týden na škole, jaké je to na koleji a jak je Pittsburgh krásný. Ke konci rozhovoru začala být trochu melancholická. Nemohl jsem si pomoci.

„Holly,“ řekl jsem. „Musím se tě na něco zeptat. Na co jsi myslela, když jsi minulou neděli od nás odcházela?“

„Tati,“ řekla – a okamžitě jsem si všiml, že už neřekla tatínku – „je docela legrační, že se na to ptáš, protože jsem o tom celý týden přemýšlela. Hlavou se mi honilo to, že tatínek s maminkou mě skvěle vychovali a teď už je řada na mně, abych se o sebe postarala.“

Teď už je řada na mně. A právě tohle je podstata otcovství – dovolit dětem, aby na ně přišla řada. Největší úspěch, kterého kdy mohu dosáhnout, je připravit další generaci, aby byla schopna převzít zodpovědnost za svůj život. Každá oběť, kterou jsem musel kvůli Holly podstoupit, se v tu chvíli zdála nepodstatná ve srovnání s tím, jaká žena se z ní stala.

Po několika dnech jsem od Holly dostal dopis. Jelikož vím, že bych jej nedokázal přečíst na svém semináři, myslím, že ho mohu vložit do těchto řádků.

Tati, strašně nerada jsem se s tebou loučila. Netušila jsem, že to pro nás bude tak těžké – obzvláště pro tebe. Opravdu se mi po tobě moc stýská, tati. Je to zvláštní, v uplynulých dvou týdnech jsem se ti cítila ještě bližší než dřív, protože jsem viděla, jak moc se ti bude stýskat.

Nadbytek vitamínu A zvyšuje riziko zlomenin

Muži po čtyřicítce a padesátce, kteří mají nejvyšší hladiny vitamínu A v krvi, jsou v pozdějším věku vystaveni většímu riziku zlomeniny než jejich vrstevníci s nižšími hladinami vitamínu A v krvi – takové jsou výsledky nové švédské studie. Podle autorů to vypadá, že někteří lidé přijímají – prostřednictvím doplňků a obohacených potravin – příliš mnoho něčeho, co jinak zdraví prospívá. Tyto výsledky potvrzují i poznatky získané ze dvou dalších studií na ženách.

Dr. Karl Michaelsson z University Hospital v Uppsale spolu s kolegy sledoval po dobu třiceti let 2 322 mužů ve věku 49 až 51 let (na počátku studie). Muži, kteří měli na začátku sledování v krvi nejvyšší hladinu vitamínu A, byli vystaveni o 60% vyššímu riziku zlomenin než muži, jejichž hladina vitamínu A v krvi byla průměrná. Co se týká zlomenin krčku, zde bylo riziko zvýšené dokonce více než dvojnásobně.

Neprokázal se žádný vztah mezi hladinou betakaroténu v krvi a rizikem zlomenin. Betakarotén je složka, která se v těle mění na vitamín A.

Výsledky studie tedy svědčí o tom, že fortifikace potravin vitamínem A a užívání tohoto vitamínu ve formě doplňků mohou být praktiky, které poškozují zdraví. Vitamín A obsahují z potravin zejména játra, ledvinky a mléčné výrobky (do kterých se někdy navíc ještě přidává).

The New England Journal of Medicine
2003;348:287-294,347-349

Příjem kyseliny listové vs. rakovina tlustého střeva

Strava bohatá na zdroje kyseliny listové, jako je např. zelená listová zelenina, ovoce a celozrnné obiloviny, zřejmě podle italských výzkumníků přispívá ke snížení rizika onemocnění rakovinou tlustého střeva.

Dr. Carlo La Vecchia, vedoucí studie, uvedl, že výskyt rakoviny byl o 40% vyšší u těch zkoumaných osob, které konzumovaly značná množství alkoholických nápojů a jejich strava neobsahovala dostatek kyseliny listové a aminokyseliny methioninu. Výzkumníci porovnávali stravovací návyky u 1 953 pacientů s rakovinou tlustého střeva nebo konečníku a více než 4 000 lidí, kteří těmito onemocněními nebyli postiženi.

Mezi další dobré zdroje folátů (kyseliny listové) patří pomerančová šťáva, fazole anebo hrách.

International Journal of Cancer
2002;102:545-547

Pokračování na str. 23

Nová doporučení na snižování krevního tlaku

Podle nových amerických oficiálních doporučení se dá vysoký krevní tlak dostat na normální hodnoty z velké míry pouhým prostřednictvím úpravy stravy a zajištěním dostatku tělesného pohybu. Vládní odborníci současně varují před užíváním rybích tuků a doplňků vápníku, které se za tímto účelem široce doporučují.

Krevní tlak lze tedy udržet pod kontrolou udržováním přiměřené tělesné hmotnosti, pohybovou aktivitou, snížením příjmu nasycených tuků, omezením alkoholu a sodíku (soli), zvýšením množství draslíku ve stravě a konzumací množství ovoce a zeleniny – takový je závěr skupiny odborníků sdružených v organizaci NHBPEP. (Zvýšení příjmu draslíku lze dosáhnout konzumací ovoce, jako jsou např. banány, které jsou jeho bohatým zdrojem.)

Dr. Jiang He z Tulane University School of Medicine v New Orleans uvádí, že důležitá je zejména včasná prevence – nové poznatky totiž ukazují, že již mírně zvýšený krevní tlak (130–139 mmHg na 85–89 mm Hg) představuje pro postižené zvýšené riziko kardiovaskulárních onemocnění.

Platí, že již mírné snížení krevního tlaku může znamenat velký prospěch. Epidemiologická data svědčí o tom, že snížení systolického krevního tlaku o pouhých 5 mmHg by celostátně znamenalo o 14% méně mozkových mrtvic, o 9% méně úmrtí na srdeční onemocnění a přineslo by i sedmiprocentní snížení celkové úmrtnosti.

Journal of the American Medical Association 2002;288:1882-1888

Rybí maso a riziko mozkové mrtvice u mužů

Muži, kteří si jednou za měsíc dopřejí rybí maso, si tím zřejmě snižují riziko onoho typu mozkové mrtvice, ke kterému dochází, když je proud krve do mozku zablokován, tedy ischemické mozkové mrtvice. Při typu mozkové mrtvice, který je způsoben krvácením, nebyl pozorován žádný prospěšný účinek.

Ve studii vypracované na Harvard School of Public Health v Bostonu se ukázalo, že ti muži, kteří jedli jednou až třikrát za měsíc rybu, měli o 43% nižší riziko ischemické mozkové mrtvice. Častější konzumace rybního masa však již žádný další prospěch nepřinášela. Vědci zkoumali data od více než 43 000 mužů ve věku 40 až 75 let.

Journal of the American Medical Association 2002;288:3130-3136

ZÁŘÍM, ZÁŘÍŠ, ZÁŘÍME...

Zprávy o nehodách v atomových elektrárnách, kterým se v minulých letech dostalo v tisku široké publicity, soustředily pozornost veřejnosti na rizika vystavení záření o nízké radiaci.

Po vystavení dávkám záření, které byly dříve považovány za bezpečné, byl pozorován nárůst případů rakoviny. Mezi oběti rakovinnotvorného účinku záření o nízké radiaci patří vojáci, kteří se zúčastnili testování atomových bomb, pracovníci jaderných elektráren, námořníci atomových ponorek a lidé, kteří byli v kojeneckém či dětském věku vystaveni terapeutickému ozařování oblasti hlavy a krku. Riziko rakoviny je přímo úměrné míře vystavení a s opakovaným vystavením se postižení kumuluje. Neexistuje navíc žádná bezpečná hodnota, pod kterou již k riziku vzniku rakoviny nedochází.

Mezi typy rakoviny, které jsou nejběžnějším důsledkem vystavení záření, patří rakovina štítné žlázy, prsu, kostí, jater, plic a leukémie. Celkově se v populaci přisuzuje radiaci asi 2,5 procenta všech případů rakoviny.

RENTGENOVÉ ZÁŘENÍ

Rentgenové ozáření při lékařském či zubním vyšetření představuje pro většinu z nás nejběžnější zdroj záření, vedle přirozené radiace okolního prostředí. Zde se doporučuje pečlivě zvážit možná rizika oproti předpokládanému přínosu snímkování. Běžné rentgenové snímkování zubů, hrudníku (dokonce i u kuřáků) či používání baria při snímkování nemají ve většině případů opodstatnění. Pokud je rentgenové snímkování oprávněné, pak je třeba učinit maximum pro to, aby dávka záření byla co nejmenší.

Účinky záření způsobují též genetická postižení a škodí vyvíjícímu se plodu. Kdekoliv je to možné, měly by se během rentgenového snímkování přikládat olovené štíty přes varlata či vaječníky dospělých i dětí. Obvykle se dá použít olovená zástěra k ochraně těch částí těla, které jsou

mimo snímkovanou oblast, aby se minimalizovalo jejich vystavení rentgenovému záření. Často lze použít méně riskantních diagnostických metod, např. ultrazvuku, a získají se tak stejné informace s nižším rizikem. O nich se poradte s lékařem.

Rentgenové záření, které se v minulosti používalo při léčbě akné, zvětšených nosních a krčních mandlí a zvětšené štítné žlázy, mělo za následek zvýšení rizika rakoviny štítné žlázy o 600 procent. Vzhledem k těmto zjištěním se dnes již rentgenové snímkování hlavy a krku neprovádí.

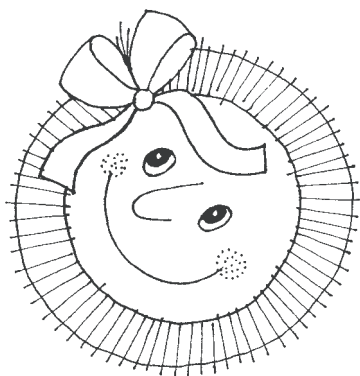
Používání rentgenového záření při léčbě však pokračuje, a to nejen při léčbě rakoviny, ale i při léčbě nezhoubných onemocnění. Dlouhodobé sledování používání rentgenového záření o vysoké intenzitě pro léčbu rakovinných onemocnění, jako např. Hodgkinovy choroby, ukázalo velmi vysoký výskyt leukémie a dalších druhů rakoviny způsobených touto terapií. Je proto třeba zvažovat prospěšné účinky jednotlivých terapií oproti jejich možnému karcinogennímu potenciálu.

MIKROVLNNÉ TROUBY

Existuje ještě jiný typ nebezpečného záření – mikrovlnné, které škodí zvláště



ÚČINKY ZÁŘENÍ ZPŮSOBUJÍ TÉŽ GENETICKÁ POSTIŽENÍ A ŠKODÍ VYVÍJÍCÍMU SE PLODU.



tě teplem, jež vytváří. Současný výzkum ukazuje, že relativně nízké hladiny mikrovlnného záření, ale po dlouhou dobu mají řadu nepříznivých účinků na zvířata: dochází k vytváření šedého zákalu, zvyšuje se počet porodních defektů a narušují se funkce imunitního systému. Nevíme, zda totéž platí i pro člověka, ale je to pravděpodobné. Nejčastěji jsme tomuto typu záření vystaveni při používání mikrovlnné trouby. Převládá praktičnost a účinnost tohoto zařízení nad možnými riziky? Pokud se pro mikrovlnnou troubu rozhodnete, nechte si ji kontrolovat, abyste měli jistotu, že nedochází při jejím používání k úniku záření.

SLUNEČNÍ ZÁŘENÍ

Sluneční světlo je typem záření, které je potřebné pro dobré zdraví, nadměrné vystavení však může způsobit závažné poškození kůže. Spálení na sluníčku je krátkodobým efektem. Dlouhodobá nadměrná expozice, zvláště u lidí majících světlou pleť, může pokožku vážněji poškodit a způsobit její předčasné stárnutí a rakovinu kůže. Existují důkazy o tom, že vážná forma rakoviny kůže, melanom, je u některých lidí způsobována nadbytkem slunečního záření. Chceme-li poškození kůže zabránit, je velmi užitečné chránit se oděvem a používat ochranné krémy, které obsahují PABA (kyselinu para-amino-benzoovou).

Vezmeme-li v úvahu naši současnou technickou a politickou situaci, může se stát, že nemoci ze záření budou brzy na prvním místě žebříčku nemocí způsobujících smrt a invaliditu. Bylo by paradoxní, kdyby se nám podařilo vyřešit zdravotní problémy lidí žijících v moderních společnostech, jež jsou způsobovány konzumováním tučných potravin, jen abychom byli konfrontováni s tímto zcela novým rizikem. □

Z knihy dr. Johna A. McDougalla „McDougallův plán“. Vydala Společnost Prameny zdraví ve spolupráci s Maranatha, o. s.

TURISTICKÝ PRŮMYSL

Hospodářské odvětví, jehož základem je rutinní péče o velkochov masových turistů. Turisty chováme pro peníze, jež mohou být investovány do nových, dosud nevídaných atrakcí, které přilákají větší hejna turistů.

Turisté konzumují hutné a zahuštěné zázitky, jež mohou pocházet buďto z otevřené krajiny, anebo z historických památek. Podle potřeby a místních možností lze obojí zdroj vzrušení vhodně kombinovat.

Zvyšování výnosů turistického průmyslu vyžaduje polovojenskou organizaci nájezdů a vhodnou přípravu zdroje turistických zážitků. Jinak by nebylo možné přepravit za jedinečnými zážitky po celém světě za rok více než půl miliardy platicích turistů. (V roce 2010 by jich již měla být celá miliarda.)

Osvědčené postupy organizované turistiky vytvářejí strukturu, jež může být aplikována zcela uniformně kdekoli ve světě. Tato organizační struktura (autobusy pro vyhlídkové a okružní cesty, navzájem si k nerozeznání podobné hotely a zařízení rychlého stravování, prodej po celém světě stejných typů suvenýrů, večery s nefalšovanými domorodci apod.) překrývá svéráz navštívené krajiny či památky, podobně jako dálnice ničí svéráz krajiny na kterémkoliv kontinentu.

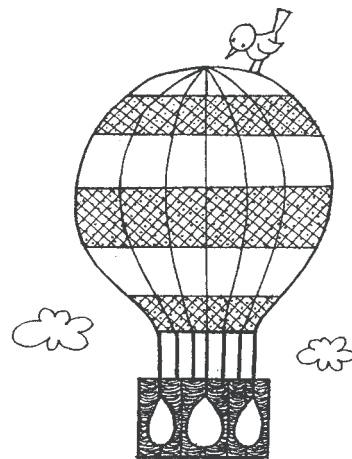
Výsledkem je, že návštěvník jakékoliv metropole, pláže či horského kraje konzumuje vždy v podstatě totéž. Původní cíl turistiky – obohacování se novými zážitky – je technikou jejího provozování z velké míry již dopředu vyloučen. Je to dáno také tím, že na obvyklých turistických trasách bylo už dávno vše domácí vytlačeno turisty. Ti se potkávají po celém světě, rozřídění do kategorií podle nároků na přepych a podle výše svého pojištění.

Cílem turistického průmyslu není pouze výroba nevšedních zážitků odstupňovaných podle solventnosti klienta, ale především výroba vzpomínek. Turista nechce v navštíveném místě žít, chce mít na místo jen hezkou vzpomínku, a kromě ní samozřejmě též osvědčení, že zde byl. Výroba těchto osvědčení tvoří podstatnou část příjmů z turistického ruchu. Turista navštívená místa zároveň obdivuje, a zároveň vydírá, neboť stačí, aby byl jen s malíčkostí nespokojen, a již hrozí, že příslušnou trasu svým přátelům příště nedoporučí.

Zájem o poptávku ze strany turistů nutí místa a místní lidi, aby se stali atrakcí, neměli zdroj zisků opadnout. Jestliže dříve

cestoval cirkus za svými diváky, dnes diváci cestují za svými stacionárními vyhlášenými cirkusy, ať již mají podobu papežského hradu v Avignonu, Niagarských vodopádů, obrazárny v Louvru, řeckých klášterů či jižního Disneylandu. Návštěva kteréhokoliv z uvedených míst organizovanému turistovi svými suvenýry a fotografiemi již natrvalo osvědčuje, že zde byl, že se sem tedy již nemusí vracet a že v příští sezóně může navštívit zcela jiné místo se zcela stejnými hamburgery, coca-colou, hotelovými pokoji a okružní jízdou, která je v ceně zájezdu.

Zvláště smutnou kapitolu tvoří turistický ruch nasměrovaný do kdysi panenské divočiny přírodních parků a chráněných území exotických zemí. I když příslušné agentury pochopitelně tvrdí, že peníze takto získané budou použity na ochranu divoké přírody, realita tomu neodpovídá. Proud turistů směřujících do divočiny je rok od roku mohutnější a spolu s tím donekonečna roste také potřeba peněz na ochranu stále více narušovaných oblastí a posledních kousků „nedotčené přírody“.



Konečným stavem prosperity bude pochopitelně situace, kdy téměř všechna místa na Zemi budou natolik pohostinná a atraktivní, že 90 % světové ekonomiky bude tvořeno příjmy z jejich navštěvování. Zároveň budou tato místa působit navzájem stále podobněji a stále více budou stravou, zvyklostmi a obyčejí turistům připomínat jejich rodnou zemi a rodný kraj. Jejich periodické objížďení bude ovšem obligatorní, neboť bude odlišovat ty, kdo si to mohou dovolit, od těch méně šťastných, kteří je budou obsluhovat a hrát si na domorodce před objektivy věčné hladových fotoaparátů. □

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

BOŽÍ VŮLE A PŘÁTELE

Před několika lety se do Oregonu nastěhoval mladý svobodný kazatel a nastoupil tam na svůj první sbor. Ve sboru byly dvě starší neprovdané ženy, které byly současně rodnými sestrami. Obě se o něj začaly velmi zajímat.

Netrvalo dlouho a jejich matka pozvala mladého kazatele po skončení bohoslužby na oběd. Po obědě jej jedna z žen, projevujíc známky velkého vzrušení, zahrnala do obývacího pokoje. Měla pro něj vítanou novinu. Řekla mu: „Bůh mi ukázal, že se máme vzít!“

Jeho odpověď byla klasická. Řekl: „To je zajímavé. Až Bůh sdělí to samé mně, pak se vezmeme!“

V Los Angeles za mnou přišla jedna žena a řekla mi: „Kazateli, Pán mi zjevil, že na Aljašce je zlato. Ukázal mi přesné místo, kde se to zlato nachází. Je potřeba jen si vzít s sebou koště, odměst sníh, vybrat zlato a přivést je zpět. A vy máte jet se mnou.“

Vzpomněl jsem si na onoho mladého kazatele z Oregonu a odpověděl: „To je zajímavé. Až mi Pán ukáže totéž, tak s vámi pojedu.“

Ona řekla: „Opravdu to uděláte?“

„Ano, když mi Pán ukáže totéž.“

Odešla celá rozrušená a spokojená s odpovědí, kterou jsem jí dal! Měl jsem podezření, že má trochu problémy s „vedením“ – a čas ukázal, že jsem se nemýlil. Na Aljašku jsme s košťaty nikdy neodcestovali.

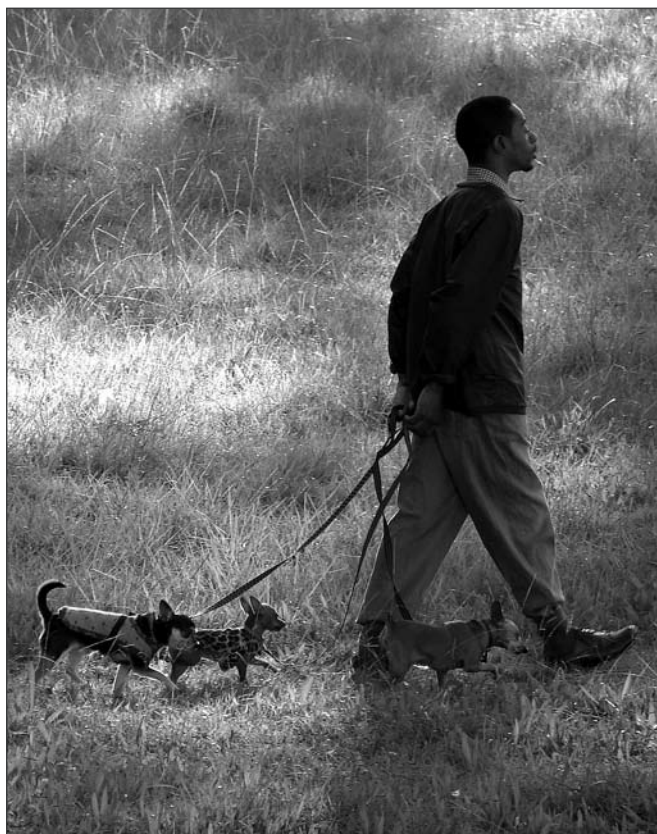
I když nemůžeme být závislí na druhých jako na kanálu, kterým nám Pán Bůh zjevuje svoji vůli, rada od druhého může být důležitým bodem při porozumění této vůli. Krokem číslo pět při poznávání Boží vůle jsou tedy rady od věřících přátel.

Existují dobří rádci i špatní rádci. Jistě víte, že poradenství se v poslední době stalo velmi oblíbeným zaměstnáním a věnuje se mu nemálo lidí. Pouhá rada však nestačí. Pokud se chcete dozvědět více o tom, jaká je Boží vůle ve vašem životě, je důležité, aby se jed-

nalo o radu od zbožného člověka. Může se snadno stát, že se v radci zmýlíme: pouhý fakt, že je někdo křesťanem, z něj totiž ještě neudělá křesťanského poradce.

Když tedy zahrneme mezi osm kroků k poznávání Boží vůle získávání rad od svých křesťanských přátel, měli bychom se obracet na zbožné lidi, a ne na ty, kteří si žijí, jak se jim zachce.

V sekulárním světě platí, že člověk, který je považován za dobrého rádce či poradce, vás vede a usměřňuje právě tak dlouho, než se mu podaří učinit vás opět schopné sami se rozhodovat a jednat. Špatný poradce se pokusí udržet vás v závislosti na sobě samém – aby vydělal větší množství peněz.



VŠICHNI JSME ASI VE SVÉM ŽIVOTĚ ZAŽILI CHVÍLE, KDY JSME UPOSLECHLI ŠPATNÉ RADY A PAK MUSELI ŽÍT S NÁSLEDKY SVÉHO CHYBNÉHO ROZHODNUTÍ.

Ale křesťanský poradce vám pomůže složit důvěru v Pána Ježíše jako jediný zdroj naděje a pomoci. (...)

Tenkrát v roce 1957 jsem potřeboval auto. Obchodník s ojetými vozidly, křesťan, mi ukázal model Cadillac z roku 1953; jezdil s ním předtím jeden starý učitel z Pasadeny. To auto se mi moc líbilo! Vždycky jsem chtěl mít Cadillac, s koberečky od stěny ke stěně, tichým motorem a hladkým řazením. Chvilí mi trvalo, než jsem k tomu přesvědčil svoji ženu, ale napovídal jsem jí všechno o tom, jak se nikdy neopotřebuje, jak jeho cena zůstane

stejná, kolik ujede na jednu nádrž – a že je za poloviční cenu než nový Chevrolet! Rozhodl jsem se již v okamžiku, kdy jsem se s ním poprvé zkušebně projel, a žádné negativum jsem nedokázal být jen zaregistrovat. Dokonce i když jsem v skrytu duše tušil, že koupě tohoto vozu může být chybným rozhodnutím, chtěl jsem jej tolik, že nebylo síly, která by mne dokázala zdržet!

A tak jsem nakonec měl svého Cadillaca. Členové mého sboru si ze mne kvůli tomu začali utahovat. Netrvalo dlouho, a před každou návštěvou jsem raději parkoval o pár bloků dál a zbytek docházel pěšky, jen aby neviděli můj vůz!

Chladič byl poněkud prorezivělý, a tak se brzy auto přehřálo, čímž se zadřel motor. Válce se samozřejmě naplnily vodou, takže auto odmítlo startovat. Musel jsem požádat svého souseda, aby mne odtáhl, čímž odešla převodovka.

Nedlouho poté postihlo totéž i výfuk. Pak jsem zjistil, že koberečky od stěny ke stěně jsou zesponu úplně plesnivé. Když jsem musel nechat vyměnit chladič, převodovku, výfuk a čalounění, už jsem nebyl takovým milovníkem Cadillaců jako předtím!

Všichni jsme asi ve svém životě zažili chvíle, kdy jsme uposlechli špatné rady a pak museli žít s následky svého chybného rozhodnutí. (...)

Jedním z prvních míst, kde se vám může dostat ruce od Hospodina, je vaše vlastní rodina! Taková rodina, v níž by si někdo myslel, že Bůh vede pouze jeho, a ne rodinu jako celek, by byla nešťastná.

Před lety jsem trávil s manželkou šťastné chvíle jako kazatel v Mountain View v Kalifornii. Když nám nabídli, abychom se přestěhovali do jižní Kalifornie, celá naše rodina byla proti. Členové nového

sboru nás však vytrvale zvali, dokonce nám nabídli, abychom se k nim přijeli podívat, s tím, že nám uhradí cestovní náklady – a tak jsme nakonec s návštěvou souhlasili. Odpověděli jsme: „Rádi si za vámi uděláme výlet – ale to neznamená, že se opravdu přestěhujeme!“

A tak jsem jel se ženou a se synem do jižní Kalifornie. Vstoupili jsme do kanceláře církevního administrátora, který nás pozval. Moje žena a syn zapadli do křesel a dívali se z okna. Jak jsem se styděl! Když jsme odešli, řekl jsem jim: „Podívejte se, nemusíte se takhle chovat. Přinejmenším můžete

být zdvořilí. Vždyť jsme jim už řekli, že tu nabídku nepřijímáme.“

Šli jsme do sboru a zúčastnili se recepcce na naší počest, ale bylo to tam náročné. Všichni jsme si oddechli, když jsme odjížděli. Cestovali jsme domů napříč pouští Mojave, směrem do krásné severní Kalifornie.

Po cestě jsem řekl ženě a synovi: „Už se můžete uklidnit. Nikam se nestěhujeme.“ A ve svém srdci jsem řekl Pánu: „Do jižní Kalifornie bych se mohl přestěhovat pouze tehdy, kdyby u mé ženy a syna došlo k úplné změně postoje.“ A i já jsem se uklidnil.

Dojeli jsme domů, zaparkovali auto v garáži, vybalili se – a já jsem se domníval, že tato záležitost je uzavřena. Příštího rána však za mnou přišel můj syn. Řekl: „Tati?“

„Ano?“

„Myslím, že bychom se měli přestěhovat do té jižní Kalifornie.“ O chvíli později, bez toho, že by o tom mluvila se synem, dospěla moje žena ke stejnému závěru. Začali jsme nad tím znovu uvažovat a uvědomili si, že jsme udělali chybu v kroku jedna – nevzdali jsme se v dané záležitosti vlastní vůle.

O pár dní později jsme při rodinné pobožnosti narazili na příběh, kdy Bůh komusi doporučil, aby se vydal na jih, k cestě, která je opuštěná. (Nachází se ve Skutcích 8 kap. a jedná se o příběh etiopského dvořana a Filipa.) A jak se hromadily další a další informace (na základě osmi kroků k poznávání Boží vůle), nakonec nadešel čas, kdy jsme se všichni shodli na tom, že bychom měli přijmout to pozvání a přestěhovat se do jižní Kalifornie.

Pamatujte si ale, že ať berete v úvahu rodinnou radu, rady svých blízkých přátel či členů církve, neměli byste své rozhodnutí učinit jen na základě těchto rad. Opět si připomeňme ono důležité varování: Nerozhodujte se na základě pouze jednoho kteréhokoliv kroku. Spíše vezměte do úvahy všechny okolnosti a své rozhodnutí učinite podle váhy všech informací. (...)

Členové vaší rodiny, vaši blízcí a zbožní přátelé anebo členové církve mohou být cestou, jejímž prostřednictvím k vám promlouvá Bůh; nemusí to ale platit vždy a všude. Dokonce i když jsou vaše rodina, přátelé a členové sboru věrnými Božími následovníky, kteří jsou s Hospodinem v úzkém kontaktu, Bůh může dočasně zavřít jejich oči před poselstvím, jež vám posílá – abyste se naučili slyšet Jeho hlas přímo a nebyli při svém přemýšlení, modlení a studování závislí na druhých lidech. □

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

MISTR SLOVA

Radovan Lukavský byl jednou z nejuvýzračnějších osobností našeho hereckého umění, filmový, televizní a divadelní herec.

Před časem jsme mohli slyšet poutavý rozhovor Anny Štěpánkové s Radovanem Lukavským na Radiu Proglas, ze kterého vyjímáme.

Pane profesore, co pro Vás v životě víra znamenala a znamená?

O Bohu jsem nikdy nepochyboval. Pro mne byla víra samozřejmá, přirozená, byla tím, co dávalo mému životu řád, smysl, také radost a ujištění, že Bůh je se mnou. V takovém duchovním společenství s Bohem jsem se nikdy necítil sám a tak je tomu doposud.

Moje maminka pocházela z Bystřice pod Hostýnem, byla to pokorná, hluboce věřící žena. Měl jsem také dvě sestřičky. Všechny tři nás vedla k Bohu a k modlitbě. Když mě ráno vypravovala do školy, řekla: „Včil utíkej a pomodli se cestou za dar osvětlení Ducha svatého.“

Moc jsem tomu nerozuměl, ale běžel jsem do školy a udýchaně se modlil „za-da-ro-sví-ce-ní Du-cha-sva-té-ho, Ot-če náš“ a pokračoval jsem dalšími modlitbami. Později v životě jsem byl mamince velice vděčný, že mě vedla k Bohu a naučila mě modlit se. Byla to právě víra v Boží pomoc, která mě v těžkých chvílích držela a mnohokrát pomohla.

V dětství jsme žili skromně, bydleli jsme v bytě o jedné místnosti a neustále jsme byli pospolu. Onemocněla nám nejmladší sestřička a maminka ji s úzkostí ošetřovala. Najednou říká: „Radošku, rychle si klekni a modli se, Květuška nám umírá.“ Skoro už nedýchala. Klekl jsem si k oknu a modlil se, aby nám Pán Ježíš Květušku zachránil. Ani to tak dlouho netrvalo a najednou maminka říká: „Tož snád už to bude dobré, možná jsi jí pomohl.“ Květušce povolila křeč, uvolnila se a bylo jí lépe. Vite, toto mi zůstalo v paměti!

Jistě máte ještě mnoho dalších zkušeností?

Ano, stalo se, že moje manželka čekala druhé dítě a za uchem se jí objevila bulka. Doktor, který bydlel s námi v domě, jí řekl: „Dejte to vyříznout.“ Šla tedy na kliniku a nádorek odoperovali. Než se vrátila domů, volali mi z kliniky, abych přišel. Sdělili mi, že je to lymfatický sarkom a moje žena má před sebou možná půl roku života.

Já jsem byl jako omráčený, na něco takového jsem nebyl připravený. Trápil jsem se, jak sdělím tuto zprávu manželce. Přišel jsem domů, manželka mi otevřela



a řekla: „Víš, nemusíš se přemáhat, já vím, o co jde. Lékařka psala číslo mé diagnózy a nad stolem měla seznam čísel nemocí a u nich názvy. Já jsem si přečetla, co mi je.“ Věděla už, o co jde, uklidňovala mě, byla nesmírně statečná. Modlili jsme se spolu, ale také kudy jsem chodil, modlil jsem se za ni. Jednou při bohoslužbě jsem se opět vroucně modlil a prosil Krista Pána o zdraví své ženy. Najednou jsem pocítil uvolnění a ubezpečení, že budu vyslyšen, že moje žena bude zdravá. Chodila dál na kontroly. Nejprve každý týden, pak za měsíc, za rok, až nám jednou lékař řekl: „Je to pro nás neuvěřitelné, ale vaše žena je už zdráva.“ Byly i jiné situace, kdy mně víra v Boha pomohla přežít a pevně důvěřovat, že Boží pomoc je vždy s námi.

Je víra pro herce přínosem, pomohla Vám vytvářet role? Musel jste dělat kompromisy, nebo i roli odmítnout?

Víra k herectví patří. Úkolem herce je to, co vyjádřil Shakespeare skrze postavu Hamleta. Herec a role nastavují společnosti a době zrcadlo, pravdivý pohled na její mravy a zásady. Svět nemá lepších kritérií než Desatero. Pravda a pravidla pro život jsou jedině v Desateru, nic lepšího nemáme. Herec má ukazovat na vady společnosti a také inspirovat k dobrým mezilidským vztahům.

Za komunismu tato kritéria neplatila, proto se víckrát stalo, že jsem dostal roli poplatnou režimu. Pokud role obsahovaly historické chyby, lži a byly proti mému svědomí, připravil jsem opravený text. Potom jsem požádal o tyto změny, a pokud mi nebyly umožněny, roli jsem nepřijal. Těch odmítnutých rolí bylo víc. Později mne již znali a už věděli, co přijmu, a co ne.

Pane profesore, velice děkuji za rozhovor. A na závěr: Co byste popřál lidem v naší zemi?

Přeji vám všem, aby se vám vždy dařilo žít své životní poslání a aby vás při tom provázela modlitba „za dar osvětlení Ducha svatého“. □

S využitím podkladů z letáčku BTM. Redakčně kráceno.

rozhovor

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

6. května

Sauna a vaše zdraví
Přednáší Jana Konečná

13. května

Moc lidského jazyka + recept na život
Přednáší Roman Uhrin

20. května

Cukr a sůl – na sváteční stůl
(teorie a praxe)
Přednáší ing. Robert Žižka

27. května

Nebezpečí prázdnoty + recept
na život
Přednáší Roman Uhrin

3. června

Mystická medicína
Přednáší Jana Konečná

10. června

Proč jsem vegetariánem
(a co k tomu říká věda)
Přednáší ing. Robert Žižka

17. června

Protistresový balíček + recept
na život
Přednáší Roman Uhrin

24. června

Principy pravého uzdravení
Přednáší Jana Konečná

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). Program: Společné zpívání a vyprávění, zdravotní okénko pro tělo, duši i ducha, diskuse, ztišení, myšlenka týdne, společný oběd (pohoštění).

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.

POHANKOVÁ POMAZÁNKA S FRANCOUZSKÝM DROŽDÍM

pohanka lámaná uvařená 1 vrch. š, dušená cibule 2 PL, sušené francouzské droždí 3–4 PL, würlz 1 čl, olej olivový (jiný) 3 PL, shoyou – sójová omáčka 1 čl, česnek 3 stroužky, voda (málo nebo vůbec ne) podle konzistence (1 š = 2 dl)

Všechny suroviny umixujeme v mixéru na hladko. Podle vlastního uvážení můžeme přidat více oleje, vody či pochutin. Natíráme na celozrnný chléb a zdobíme plátkem cibule. Vrch posypeme francouzským sušeným droždím.

TOFU KRÉM S KAROBEM A BANÁNEM

tofu bílé 1 kostka, banán 1 ks, karobový prášek 4–6 čl, vanilkový cukr 1–2 čl, med 2 PL

Všechny suroviny vložíme do mixéru a umixujeme na hladko. Krém je hladký a natíratelný, jemné banánovo karobové chuti. Můžeme jej natírat na chléb nebo konzumovat přímo.

JÁHLOVÁ PĚNA

voda 5 š, jáhly 1,5 š, sušené sójové mléko 5 PL, sůl 1/3 čl, med 1,5 PL, vanilkový cukr 1/2 sáčku, rozinky 3 PL, ovoce kompotované 1/2 š, lískové oříšky mleté na posyp (1 š = 1,8 dl)

Přemyté jáhly uvaříme ve vodě. Doba varu na mírném ohni je asi 20 minut. Po uvaření na kaši přidáme sušené sójové mléko, sůl, med a vanilkový cukr a mixujeme ponorným mixerem. Přimícháme rozinky a dávkujeme na dva talíře, přičemž si ponecháme 1 šálek jáhlové pěny. Zbylou kaši umixujeme s kompotovaným ovocem a přeliv nalijeme na vrch kaše.



Posypeme mletými oříšky a zdobíme plátky ovoce.

Jídlo je pěnovité konzistence, hladké s přidáním rozinek. Je to vynikající a výživná snídaně.

LEHKÁ SÓJOVÁ ZÁLIVKA

voda 4 dl, hladká mouka 100g, olej slunečnicový 100g, würlz 1 PL, sůl podle chuti, cukr přírodní 2–3 PL, citrónová šťáva 4 PL, sójové mléko asi 4 dl

Do vařící vody za stálého zašlehávání přisypáváme mouku a vaříme na hustší polotekutou hmotu asi 5 minut (na mírném plameni). Hmotu musí být hladká a stejnorodá. Po mírném zchlazení ochutíme a postupně zašleháváme olej a po něm sójové mléko až do požadované hustoty zálivky. Nakonec zálivku dochutíme, uložíme ve skleničkách s víkem a necháme zchladit v lednici. Podáváme v této konzistenci nebo podle vlastního uvážení můžeme před podáváním zředit.

Upozornění: v případě nepřevařeného sójového mléka nebo nesterilování zálivky je trvanlivost minimální. Pokud chcete sladkou variantu této zálivky, nepřidáte slaná ochucovadla, ale vanilkový cukr a více cukru.

Zálivka je zdravější a lehčí alternativou majonéz. Obsah oleje je asi 10% oproti asi 90% u žloutkových domácích majonéz. Používá se na přelévání pokrmů hotových, nebo pokrmů před zapékáním. Také na studené zeleninové nebo jiné saláty. V případě hustší konzistence zálivky je vhodná i jako jemná pomazánka na chléb.

POLÉVKA KVĚTÁKOVÁ S KUSKUSEM

voda 4 š, květák 200g, kuskus celozrnný 2 PL, würlz 1,5 čl, bazalka 1/4 čl, petrželka čerstvá sekaná 2 čl, sójové mléko 1 š, olej slunečnicový 1 čl (1 š = 2 dl)

Květák rozebraný na růžičky vaříme ve vodě asi 12 minut. Přidáme kuskus a vaříme dalších asi 8 minut. Přidáme ostatní suroviny, ochutíme, povaříme asi 3 minuty a odstavíme. Vrch přelijeme olejem a můžeme dávkovat.

Polévka je hustší konzistence, proto podle vlastního uvážení můžeme přidat vodu a dochutit.

ZAPÉKANÉ TĚSTOVINY S CIZRNOU A ZELENINOU

olej 1 PL, cibule nakrájení 2 PL, würlz 1 čl, česnekový prášek 1 čl, shoyou – sójová omáčka 1 PL, voda 4 š, směs mražené zeleniny 1,5 š, celozrnná vřetena pšeničná 2 š, cizrna uvařená 1 š, sójová smetana do jídla 3 PL, olej na vymazání, sójová smetana na vrch na přelití (1 š = 2 dl)

Na oleji osmažíme cibuli, ochutíme a zalijeme vodou. Přidáme zeleninu a celozrnné těstoviny. Vaříme do změknutí těstovin (příp. až do mírného rozvaření, samozahuštění).

Potom zamícháme uvařenou cizrnu a sójovou smetanu a spolu necháme projít varem. Vkládáme do vymaštěné formy, vrch uhladíme a pokapeme sójovou smetanou. V troubě zapékáme asi 15 minut. Podáváme se zeleninovým salátem.

Zapékané těstoviny drží pohromadě díky škrobu z polorozvařených těstovin bez nutnosti přidání vajíčka.

Jídlo je zajímavé svojí kombinací i vzhledem a můžeme ho podávat jako hlavní pokrm k obědu.

ČERVENÁ ČOČKA PO BULHARSKU

olej slunečnicový 1 PL, cibule 1 velká, paprika zelená 1 velká, rajčata 2 ks, würlz 2 čl, bazalka 1/3 čl, provensálské koření 1/3 čl, voda 3,5 š, červená čočka 1 š, sójové mléko 3/4 š, hladká mouka 1,5 PL (1 š = 1,4 dl)

Cibuli, papriku i rajčata pokrájíme na menší kostičky a dusíme na oleji asi 5 minut.

Ochutíme, zalijeme vodou a přidáme červenou čočku. Vaříme asi 12 minut – do rozvaření čočky.

V sójovém mléku rozšleháme mouku a vmícháme do čočky. Za občasného míchání na slabém plameni necháme vařit asi 5 minut, potom odstavíme. V případě potřeby dochutíme olivami.

Hotové jídlo má lečovou vůni a velmi příjemnou chuť. Konzistence je podobná hrachové kaši.

Můžeme podávat na oběd s karbenátkem, s opečeným tofu nebo jenom s chlebem. □

Dobrou chuť přeje Roman Uhrin!

Rekondiční pobyty
zdravého životního stylu

NEWSTART 2008



masáže
přednášky
vodoléčba
škola vaření
rehabilitační cvičení
vegetariánská strava

NEWSTART

Program je určen všem:

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

Speciality z fermentovaného bio tofu (sójová alternativa sýra)

Vyzkoušejte novinku na trhu BIO – Speciality Soya Garden. Tyto pomazánky z tofu a tofu kostky budou chutnat velkým i malým. Přitom jsou mimořádně zdravé:

- bez geneticky modifikovaných surovin
- bez přidaných ochucovadel, barviv či konzervačních látek
- vhodné pro bezlepkovou dietu
- bez cholesterolu
- 100% rostlinné
- 100% BIO

Soya Garden



Pomazánka originál Tofu kostky originál
Pomazánka pažitka Tofu kostky olivy
Pomazánka bazalková Tofu kostky rajčata
Pomazánka provencale Tofu kostky fečkový styl

Výhradní dovozce a distributor:
Country Life s. r. o.
Tyto i jiné bioprodukty a potraviny zdravé výživy najdete v bioobchodech Country Life a v ostatních dobře zásobených bioprodějnách.
www.countrylife.cz



CL © 10/2007



Bližší informace & přihlášky na str. 22

VYCHUTNEJ SVÉ ZDRAVÍ

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

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

Komentáře spokojených hostů

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

Strava byla velmi chutná a bylo jí vždy dost. – Jídlo mi moc chutnalo. Velký dík kuchařkám i kuchařovi za skvělé jídlo. – Strava má něco do sebe – nezabije a po-

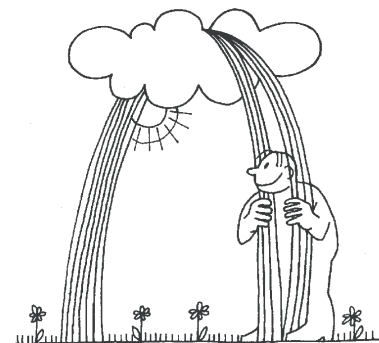
může. – Chutné a pestré pro oko, srdce se jen smálo.

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

Co konkrétně nabízíme?

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

V řadě zařízení budete moci využívat i saunu. A možná se seznámíte s řadou lidí, se kterými budete moci sdílet své zájmy a kteří se stanou vašimi přáteli či partnery na procházkách po okolí. Pro děti zajišťujeme o prázdninách dopoledne i večer (kdy probíhají organizované aktivity) program. Pobyt probíhá pod lékařským dohledem. Na začátku a na konci pobytu vám změříme krevní tlak, cholesterol, glykemii a hmotnost.



Ceny týdenních pobytů NEWSTART se v roce 2008 pohybují od 3 850 do 4 650 Kč. Děti do dvanácti let výrazné slevy, do tří let zdarma. (Absolventi předchozích pobytů se mohou těšit na 10% slevu.)

* Na některých pobytech je standardní program rozšířen o speciální semináře. Zájemci se tak mohou v podzimním termínu v penzionu Babůrek těšit na kurz hubnutí, v létě (v červenci) na školu zdravého vaření (první týden v hotelu Maxov), trénink paměti (druhý týden v hotelu Maxov) a seminář zvládnání stresu (srpnový pobyt v penzionu Babůrek).

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

Robert Žižka

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART '08

DsJ, Gruň, Beskydy: 18.–25. května 2008 □

NEW! Rezek, Krkonoše: 15.–22. června 2008 □

Hotel Maxov, Jizerské hory: 29. června–6. července 2008* □

Hotel Maxov, Jizerské hory: 6.–13. července 2008* □

NEW! Penzion Babůrek, Šumava: 17.–24. srpna 2008* □

DsJ, Gruň, Beskydy: 31. srpna–7. září 2008 □

Hotel Horník, Českomoravská vrchovina: 21.–28. září 2008 □

NEW! Penzion Babůrek, Šumava: 5.–12. října 2008* □

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Adresa:

Telefon domů/do zaměstnání:

Hlavní zdravotní problémy:

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

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

www.magazinzdрави.cz

TEMPURA

Je tradiční japonský způsob úpravy některých potravin. Kousky houby nebo zeleniny se ponoří do speciálního těstíčka z mouky, vody a kurkumu. V těstíčku obalené potraviny se krátce a prudce osmaží ve vrstvě rozeřhátého oleje. Před vlastním obalováním v těstíčku je vhodné asi hodinové marinování surovin v nálevu připraveného z vody, sojové omáčky a lžičky mletého zázvoru, či citrónové šťávy. K jeho přípravě potřebujete celozrnnou pšeničnou mouku, kterou rozředíte vodou asi na hustotu kečupu a přidáte koření. Sympatický způsob přípravy potravin na smažení pro všechny ty, kteří nepoužívají vajíčka.

TOFU

Je dalším druhem sýra připravovaného ze sojových bobů. Stejně jako tempeh i tofu se používá jako plnohodnotná náhrada masa. Připravuje se ze sojového mléka vysrážením pomocí mořské soli nigari. Vzniklá hmota se vy lisuje, vypere a někdy ochucuje. Obsahuje velké množství lehce stravitelných bílkovin a jen velmi málo tuku bez cholesterolu. Je ideální potravinou pro sportovce a všechny bojovníky s nadváhou. Je kvalitním zdrojem vápníku, hořčíku a železa. Z vitamínů v něm nalezneme především vitamíny skupiny B. Má velmi široké kuchyňské uplatnění – lze jej dusit, péci, smažit, použít na přípravu pomazánek, místo tvarohu z kravského mléka potom na přípravu sladkých krémů, plev, dezertů apod.

ZA STUDENA LISOVANÉ OLEJE

Jedná se o oleje, získávané filtrací ze semenek, ořechů nebo rostlin bez použití chemikálií. Díky tomuto šetrnému způsobu zpracování se v nich zachová podstatně výhodnější obsah mikroelementů přirozeně obsažených v jednotlivých surovinách, narozdíl od tepelně upravených olejů, které jsou často vitamíny uměle doplněny. Vhodný je panenský slunečnicový, olivový, sezamový, dýňový a další druhy olejů zejména do studené kuchyně. □

Připravil Pavel Smolka, Country Life

OTEVŘENO V COUNTRY LIFE

Melantrichova 15, Praha 1

Obchod: Po–Čt 8.30–19, Pá 8.30–18, Ne 11–18
Restaurace: Po–Čt 9–20.30, Pá 9–18, Ne 11–20.30
Kosmetika: Po–Čt 10–18, Pá 10–18

Jungmannova 1, Praha 1

Obchod: Po–Čt 8.30–18.30, Pá 8.30–18
Občerstvení: Po–Čt 9.30–18.30, Pá 10–18

Bělohorská 80 a Čs. armády 30, Praha 6

Obchod: Po–Čt 7.30–19, Pá 7.30–18

Nenačovice 87 (dálniční sjezd Loděnice u Prahy)

Velkoobchod: Po–Pá 8–12

Dokončení ze str. 15

Stýská se mi po společných procházkách, po tom, jak jsme spolu četli noviny. Milovala jsem, když jsi byl pořád se mnou, již od časného rána, když jsme seděli v kuchyni a mohli jsme si popovídat o tom, co píšou v novinách. Moc se mi líbilo, jak jsi mi podával přílohy „Life“ a „Dear Abby“ dřív, než jsem o ně stačila požádat. A vsadím se, že tobě se bude stýskat po tom, jak jsem vstoupila do koupelny, zrovna když ses sprchoval!

Děkuji ti za veškerou podporu, tati. Vždycky když ztrácím chuť do práce, vzpomínám, jak jsi chtěl přestat s nějakou prací, ale vždy jsi ji dotáhl do konce. Jsem na tebe a na to, co jsi dokázal, nesmírně pyšná.

Moc tě miluju, tati. Jsi nejlepší otec na světě! Děkuji ti, že jsi mě vychoval. Nikdy nezapomeň, že pro mě tolik znamenáš. Miluju tě! – Holly

O několik let později jsem vyprávěl o loučení s Holly na semináři, kterého se Holly náhodou účastnila. Nakonec ke mně Holly přistoupila a řekla: „Viš, že v tom příběhu ještě něco chybí.“

„Copak?“

„Viš, proč jsem se neohlédla?“ zeptala se.

„Ne. Proč?“

„Protože jsem plakala a nechtěla jsem, abys viděl, jak jsem vyděšená.“

Holly věděla, že ji milujeme. Věděla, že má dobrý vklad do začátku. A nyní chtěla, abych byl na ni pyšný. Nechtěla, abych si myslel, že se bojím, věděla totiž, že je řada na ní, aby se postavila na vlastní nohy. □

Z knihy Kevina Lemana „Na otci záleží“. Vydalo nakladatelství Návrat domů.

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.magazinzdрави.cz

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

Víte, že...

Country Life nabízí celozrnné biopečivo vyrobené ve vlastní pekárně

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

Je BIO lepší? Ověřte si sami!

www.countrylife.cz

Objednávám závazně předplatné časopisu zdravého životního stylu

PRAMENY ZDRAVÍ

za částku 184 Kč/roční předplatné (č. 1-6/2008) – včetně poštovného

Prosím o zaslání na následující adresu:

Jméno a příjmení _____

Adresa _____

Datum _____ Podpis _____

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

Na Slovensku rozesílá T. Karenová, OZ Život a zdravie, Púlpavova 2, 841 04 Bratislava,
tel.: 0907 759 250, email: takar@chello.sk