



praměny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

PODZIMNÍ HYGIENA

Při přípravě jídla bychom měli důsledně dbát na určitá hygienická pravidla.

Neznamená to, že v případě nedodržení níže zmíněných hygienických rad a zásad hygieny zákonitě onemocníme nějakou nemocí vlivem nákazy z bakterií. O tom rozhodne počet bakterií a souhra dalších faktorů, jako je třeba individuální obranyschopnost nebo určitá osobní dispozice (zda máte „silný“ žaludek). Při dodržování hygieny však jednoznačně zmírňujeme riziko, které bychom naopak porušením těchto pravidel zvýšili.

Možná jste už někdy byli zasaženi otravou, aniž byste to kladli za vinu porušení zásad hygieny. Jedním z projevů takové

Z OBSAHU:

ŽÍT PLNÝM ŽIVOTEM.....	4
ROZHOVOR O RAKOVINĚ.....	5
TRANSMASTNÉ KYSELINY.....	6
MOBILY A RAKOVINA.....	7
TĚHOTENSTVÍ VČERA A DNES..	8
BOLESTI HLAVY.....	10
SEX ZAČÍNÁ V KUCHYNI.....	12
TEPLOTA STOUPÁ.....	14
NADNÁRODNÍ SPOLEČNOSTI..	17
PROTRŽENÁ NEBESA.....	18

otravy může být např. průjem, pocení, bolest hlavy, zvracení, teplota, nevolnost, křeče v žaludku, vyrážky po těle apod. Tyto případy pro vás naštěstí skončily dobře, možná právě díky rychlé schopnosti vašeho těla vypořádat se s infekcí. Tisíce jiných případů však dokumentují, že to



**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**

tak šťastně nedopadne pokaždé. Některé zdánlivě banální situace mohou způsobit tragické následky, zvláště u malých dětí a starších osob.

JÁ MÁM DOMA ČISTO...

Všichni dobře víme, že nedostatečná hygiena při zpracovávání potravin může vážně ohrozit zdraví člověka. Sám jsem byl takovýmto způsobem otráven celkem třikrát, z toho jednou velice vážně, s přímým ohrožením života. Naštěstí ani jednou svým vlastním přičiněním.

Pojem „špatná hygiena“ nemusí zákonitě znamenat, že máme doma nepořádek. Znamená to, že se mohou například křížit určité přípravné a technologické procesy, které by se křížit neměly.

Uvedu příklad: Vytáhnete kuře z mrazničky, aby rozmrzlo. Při procesu rozmražení stéká voda s krví na stůl. Když se kuře rozmrazí, připravíte je k tepelné úpravě. Uklidíte po sobě způsobem, že rozmraženou vodu s krví stáhnete hadrem, zbytek vyschne. Později na ten samý stůl položíte očištěnou zeleninu, ze které nachystáte salát. A teď si představte, že kuře bylo napadeno salmonelou. Vy jste sice utřeli tekutinu z kuřete ze stolu, ale jen tak, aby ji nebylo vidět. Stůl však zůstal vlhký a mikroby se šířily dál. Takovouto drobnou neopatrností se lehce může stát, že si sice dáte dobře propéčené kuře (zárodky salmonely budou tepelnou úpravou zničeny) a nic se vám nestane, ale manželovi vegetariánovi naservírujete salát, a on onemocní salmonelou. Ročně je v České republice nakaženo salmonelou téměř 30 tisíc lidí. Další desetitisíce se nakazí jinými druhy nákazy.

Dám vám ještě jiný příklad. Byla jste nakupovat a na trhu vám dali nakoupenou zeleninu do menší kartonové krabice. Před vchodem do bytu si uvědomíte, že máte obě ruce plné, tak položíte krabici na zem před dveře, abyste mohla odemknout. Na stejnou zem, po které chodí lidé svými botami. Těmi botami, kterými chvíli předtím procházeli třeba zónou přístupnou pro psy. Pokud do něčeho šlápli a prošli se pak tím místem, na které jste položila krabici, tak si buďte jista, že žádné viditelné známky znečištění nevidíte. Mikroby nejsou viditelné, ale zato jsou nebezpečné. Doma krabici položíte na stůl (vždyť co by mohlo být nečistého na takové krabici), abyste vyložila zeleninu a uklidila ji do lednice. Nikde nevidíte žádné známky znečištění, proto nemáte důvod k dezinfekci stolu. Za chvíli si vezmete chléb a na tomtéž – zdánlivě čistém – stole ho nakrájíte. Nemusíme v příběhu pokračovat.

To jsou velice běžné způsoby nákazy. V tomto případě se jedná o nevědomou kontaminaci. Když však v kuchyni zacho-

váváme určité zásady, můžeme se nákaze lehce vyhnout, i kdybychom ji nevědomky zanesli domů. Jednou ze zásad je, že žádný karton, krabice nebo nákupní taška (máme ve zvyku ulehčovat si tíhu tašky tím, že ji položíme někam na zem) nepatří na stůl nebo na jiné pracovní plochy v domácnosti.

Dalším problémem mohou být tzv. občerstvovací metody potravin, které už nejsou nejčerstvější, ale je nám líto je vyhodit. Problémem je, že pouhým okem nevidíme a ani dobrým nosem necítíme proces množení bakterií. Stačí tři faktory k tomu, aby se za překvapivě krátkou chvíli enormně zvýšil počet bakterií. Těmi faktory jsou teplo, čas a vlhkost.

Teplota: Velmi rychlý růst bakterií probíhá při teplotách od 20 do 50 stupňů. Růstu naopak zabráníme teplotami pod 5 stupňů nebo nad 63 stupňů. Proto je dobré uvařené jídlo zchladit co nejdříve a uložit v lednici. Při ohřívání nechme každé jídlo či potravinu projít dostatečným teplem, aby se bakterie zase zničily.

Čas: Za 1 hodinu a 40 minut se z 1 000 bakterií může stát 1 000 000 bakterií. Mikroby jsou sice všude kolem nás, dokonce i naše tělo zevnitř i zvenku je pokryto spoustou bakterií, ale potíž nastává, když se naruší citlivá mikrobiální rovnováha a vzniknou patogenní bakterie v nepřiměřeném množství. Pokud umožníme jejich množení, dáváme volný průchod nákaze.

Vlhko: Každá potravina, která obsahuje určitý podíl vody (a je dostatečně dlouhý čas v teplém prostředí), je vystavena riziku rychlého množení se bakterií. I suchá potravina, pokud je ve vlhkém prostředí, se stává stejně rizikovou.

I když nezanedbáte tyto tři faktory působící u konkrétního jídla, hrozí vám další

Podle jedné studie se v houbách na mytí nádobí našla větší koncentrace patogenních organismů než v záchodových mísách.

rizika u jiných potravin. Ke kontaminacím dochází různými způsoby. U potravin můžeme sledovat tyto změny:

Fyzikální změny sledujeme zejména u obalů potravinových konzerv (vyduté konzervy jsou zpravidla důsledkem mikrobiologických změn uvnitř obalu), ale i u jiných obalů potravin a dále u ovoce a zeleniny. V případě takto porušených konzerv jde (preventivně) vždy o nepoživatelnou potravinu. U ovoce a zeleniny může být fyzikální změna počátkem rychlých mikrobiologických pochodů. Potravinu, která je na povrchu znehodnocena, by jen drobným škrábnutím, je dobré okamžitě zpracovat.

K chemickým změnám může docházet např. při oxidaci potravin, což kromě kvality může ovlivnit i vizuální stránku, např. oloupané brambory, banány či celer vlivem oxidace zčernají. Některé potraviny díky přístupu kyslíku nastartují proces, jehož důsledkem se během krátké doby stanou nepoživatelné. Jako ochrana proti oxidaci může zčásti sloužit potravinářská fólie.

Mikrobiologické změny jsou přirozeným důsledkem stáří potravin, špatných podmínek skladování, přílišné vlhkosti, teploty, oxidace, ale i kontaminace před zpracováním potraviny nebo během ní. Nikdy nepracováváme nahnílé potraviny a potra-



K CHEMICKÝM ZMĚNÁM MŮŽE DOCHÁZET NAPŘ. PŘI OXIDACI POTRAVIN, COŽ KROMĚ KVALITY MŮŽE OVLIVNIT I VIZUÁLNÍ STRÁNKU, NAPŘ. OLOUPANÉ BRAMBORY, BANÁNY ČI CELER VLVEM OXIDACE ZČERNAJÍ.

viny napadené plísní. Nahnilé nebo plísni napadené místo se doma většinou vyřízne a potravina se dále použije na zpracování až už srovného, nebo tepelně upraveného jídla. Ve chvíli, kdy se objeví viditelná plíseň, je však už plísní postižena celá potravina! Nežádoucí plíseň na potravinách má na organismus (často vysoce) karcinogenní účinky. Naštěstí je cítit a velice často i vidět. Mikrobiologické změny zvláště u živočišných produktů (např. masa či vajec) mohou mít za následek těžké otravy s následky někdy i na celý život. Proto je důležité, abychom nepoužívali naše „kouzelné“ úpravy na úkor našeho zdraví. Nekompromisním mikrobiologickým pochodem během skladování můžeme aspoň zčásti předejít správným skladováním, okamžitým odkládáním potravin (zpět) do lednice, zamezením nevhodných teplot, zamezením přístupu vzduchu apod.

HYGIENA

Bez (neoblíbených) hygienických předpisů se není možné v restauračních, závodních a školních kuchyních obejít. Jsou proto stanoveny zákonem a jejich neplnění je sankcionováno vysokými postihy. Zákon však nijak neurčuje, jak se mám chovat ve vlastní kuchyni. Jediný „zákonodárce“, ale také „kontrolor“ jsem já sám. Přesto nejsou k zahazení některé z běžně uznávaných hygienických předpisů:

Hygienu potravin spočívá v důkladném očištění potravin tak, abychom se nevystavili riziku přenosu bakterií z půdy (mnohdy jsou při požití velmi nebezpečné) přímo do připravovaného jídla. Omývání již dříve očištěných potravin nebo ovoce (často chemicky ošetřovaného) by mělo být samozřejmostí. Kontaminované mohou být také zavařeniny ze spíže, po kterých běhají myši (přenašeči nákaz). Takovou sklenici je dobré před otevřením důkladně omýt. Hygienu při přípravě jídel může být kritickým bodem domácnosti. Je dobré vyhradit některá místa a předměty (například prkénka) pro práci s různými druhy potravin (maso, zelenina, chléb apod.), zvláště když pracujeme s neočištěnou zeleninou nebo živočišnými produkty.

Studie dokazují, že pokud se nejedná právě o nová nepořezaná prkénka, tak se nebezpečné zárodky nezničí ani po jejich důkladném omytí teplou vodou. Jedinou prevencí je proto vyhrazení těchto pomůcek a ploch na konkrétní pracovní činnosti. K osobní hygieně jsme vedeni od malička. Při přípravě jídla, zvláště pro více členů rodiny, však není zanedbatelné ani oblečení, které máme v tu chvíli na sobě. Ve vlhkém prostředí mohou tkaniny snadno přenášet některé aktivní bakterie.

Jiný základní hygienický požadavek, který učí rodiče už malé děti, se někdy ukáže jako problematický i u dospělých lidí. A žel i u kuchařů profesionálů. Případy mých ko-



DLE VÝZKUMŮ SE I PO 18 OPLÁCHNUTÍCH NAŠLY NA NÁDOBÍ STOPY SAPONÁTŮ, KTERÉ MOHOU BÝT PRO ČLOVĚKA RAKOVINOTVORNÉ.

legů, okterých jsem četl v oficiálním tisku, prozrazují, že v jídle, které připravovaly ruce kuchaře, se našly bakterie, které se nacházejí pouze v záchodové míse a v nose člověka. Naše bakterie nám většinou neškodí, ale pro kohokoliv mimo nás mohou znamenat ohrožení. Umytí rukou je důležité třeba i po chycení spodní části již zmíněné kartonové krabice. Ruka je živý organismus, na kterém tyto mikroorganismy dále žijí a množí se.

Hygienu pracovního prostředí nás většinou moc netrápí. Velice problematickým jevem v našich kuchyních jsou však houby a hadry na umývání, stejně jako i utěrky. Podle jedné studie se v houbách na mytí nádobí našla větší koncentrace patogenních organismů než v záchodových mísách (které se aspoň občas dezinfikují) a ve výpustích vany. Bylo zjištěno, že velká kontaminace fekálních bakterií byla v 60% hub na mytí nádobí, v 50% kuchyňských dřezů a 25% kuchyňských pultů.

Nemusíte se děsit, průzkum byl proveden u profesionálů v restauracích, ne v domácnostech. Chci pouze poukázat na možná kritická místa v kuchyních, kde jsme jedinými kontrolory my sami. Proto je nadmíru důležitá například častá výměna hub na nádobí a důkladné omývání pracovních ploch vodou.

A ještě jedna zajímavá studie. Je nutné důkladně oplachovat jídelní servis v čisté a dostatečně horké vodě, aby se zbavil saponátů, pokud je používáme. Podle výzkumů se i po 18 opláchnutích našly na nádobí stopy saponátů, které mohou být pro člověka rakovinotvorné. Já sám na bílé nádobí saponáty nepoužívám, dokonce většinou ani houby či jiný materiál na mytí. Vystačím si pouze s vodou a svými prsty. V tomto případě to považuji za méně rizikové. □

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

Potraviny a vitamíny v prevenci rakoviny kůže

Pro miliony lidí může přijít varování před nadměrným vystavováním slunečním paprskům příliš pozdě.

Dr. James M. Spencer z Mount Sinai School of Medicine v New Yorku nicméně uvádí, že jedna nedávná studie přinesla poznatek, že orální podávání vitamínu A přineslo snížení tvorby některých typů rakoviny kůže u téměř 2300 pacientů, u kterých se již dříve projevovaly předrakovinné změny. Vitamín A však není ideální, jeho užívání ve velkých dávkách ve formě doplňků s sebou totiž nese riziko zánětu jater a zvýšení hladiny cholesterolu.

Další výzkum, který se zaměřil na zkoumání souvislostí mezi stravou a rakovinou kůže, ukázal, že mezi slibné potraviny z pohledu prevence patří zelený čaj a sójové boby. Ve studiích na zvířatech dokázaly antioxidanty nacházející se v zeleném čaji a isoflavony nacházející se v sójových produktech zastavit růst nádoru.

Strava s nízkým obsahem tuku a větším obsahem nenasycených tuků než nasycených tuků může mít za následek menší výskyt nádorů – to ukázaly další studie.

Kofein, a to i v malých dávkách, poškozují cévy

Podle poznatků dvou malých studií mohou již malé dávky kofeinu – množství obsažené v jednom šálku kávy – způsobovat dočasné ztuhnutí stěn cév. Vědci z Atén zkoumali účinky kofeinu na lidi s mírnou hypertenzí, s vysokým krevním tlakem i s normálním krevním tlakem. Zjistili, že lidé s mírně zvýšeným tlakem zaznamenali po požití tablety s 250 mg kofeinu (ekvivalent vypití dvou až tří šálků kávy) dočasné zvýšení tlaku a ztuhnutí aorty, hlavní cévy, která vychází ze srdce.

Tuhnutí aorty způsobuje dodatečné zatížení srdce a je primární příčinou zvýšeného krevního tlaku. Cévy by měly být pružné, aby dokázaly reagovat (roztáhnout se) v případě vyšší potřeby zásobení svalů (včetně srdečního svalu) kyslíkem.

Ve druhé studii zvýšila dávka kofeinu obsažená v jednom šálku kávy tuhost cév u deseti pacientů, kteří netrpěli vysokým krevním tlakem. Systolický krevní tlak stoupl o 3 mm Hg a diastolický krevní tlak v průměru o 6,5 mm Hg. Ještě tři hodiny po požití kofeinu byl u pacientů pozorovatelný zvýšený puls.

JAK NA RAKOVINU?

Pokud chcete celou tuhle náročnou problematiku trochu zjednodušit, nabízím vám doporučení World Cancer Research Fund a American Institute for Cancer Research.

Konzumujte především rostlinné potraviny s bohatým podílem různých druhů ovoce a zeleniny, luštěnin a minimálně rafinovaných obilnin.

Dosáhněte a udržujte si optimální hmotnost (udělejte vše, abyste v dospělosti nepřibral více než 5 kg).

Pokud máte sedavé zaměstnání, věnujte hodinu denně rychlé chůzi anebo podobné aktivitě a ještě alespoň jednu hodinu týdně cvičte velmi intenzivně.

Každý den konzumujte alespoň 600 g ovoce a zeleniny.

Každý den zkonzumujte 600–800 g obilnin, luštěnin a výrobků z nich (minimálně průmyslově zpracovaných) – to je optimální denní dávka.

Pít alkoholu se nedoporučuje. Když alkohol pijete, omezte jeho příjem na maximálně na 0,5 l piva anebo 200 ml vína za den (muži) a poloviční dávku (ženy).

Pokud konzumujete tmavé maso, omezte jeho příjem na maximálně 80 g denně. Dávejte přednost raději rybám, drůbeží a masu z volně žijících zvířat.

Omezte příjem živočišných potravin s velkým obsahem tuku. Používejte přednostně rostlinné oleje v přiměřeném množství.

Omezte spotřebu soli a solených potravin. Používejte bylinky a koření.

Nejezte uzeniny a omezte spotřebu všech druhů masa grilovaných anebo pečených na přímém ohni.

Vyhňte se spotřebě potravin, které mohou v důsledku nesprávného uskladnění obsahovat mykotoxiny. Dodržujte hygienu skladování potravin.

Dopřejte si ve svém životě více radosti a pohody. Humor a hra jsou nejlepšími bojovníky proti stresu.

Přestaňte kouřit. Podívejte se na svůj život z nadhledu. Skvělou službu svému tělu prokážete tím, že přestanete kouřit a začnete opět dýchat čistý vzduch.

Z knihy dr. Igora Bukovského „Návod na přežití pro muže“, která právě vychází v českém jazyce. Přetištěno se souhlasem autora.

ŽÍT PLNÝM ŽIVOTEM

„A to je vše?“ povzdechne si možná leckterý novodobý kapitalista obklopený svým bohatstvím. Možná i on se záhy ztotožnil s filozofií pro nás nového kapitalismu „nahrab“ si co nejvíc, a porídil si spoustu věcí, po kterých jeho srdce prahlo.

Nakonec se ale kupodivu cítí prázdný a zklamaný.

NENÍ TO VŠAK OBEČNÝ LIDSKÝ PROBLÉM?

Ano, a tento trend se prohlubuje. Žijeme sice déle a zdravěji – jako snad nikdy předtím v historii lidstva – a přesto průzkumy ukazují, že stále více lidí je nespokojených.

Naše naděje a tužby jsou „nafukovány“ velkolepou, avšak ne příliš realistickou reklamou, mnohými šarlatány či psychotrofiky, kteří slibují i „modré z nebe“. Tak se utvrzuje naše naivita i dětinská víra v medicínu, která bude jednou schopna vyléčit všechny nemoci. Tak jdeme životem a snažíme se pochopit smysl toho všeho.

LZE SKUTEČNĚ DOSÁHNOUT SPOKOJENOSTI?

Na začátku sníme o bohatství, slávě a úspěchu, o tom, že bychom rádi měli všechno, co si přejeme, a mohli dělat to, co se nám líbí. Dokážete si ale představit bohatého podnikatele, který by se neho-

nil za ještě větším bohatstvím, za dalším velkým obchodem? Anebo burzovního makléře, který by nechtěl prodat ještě více akcií a rozmnožit své konto o další peníze? A v jiném ohledu – znáte dospívajícího, který by byl spokojen se svým vzhledem? Nebo se svým oblečením? Se svými kamarády? Zdá se, že naše touhy jsou trvale nenasyceny.

MYSLÍTE SI, ŽE PROTO TOLIK LIDÍ UTÍKÁ K DROGÁM?

V dnešním uspěchaném světě jsou lidé mnohdy vystaveni velkému tlaku, stresu, bolesti či zklamání. Ve své bezradnosti jsou pak nezdědky ochotni dát v sázku svoje zdraví či život – a to jenom proto, aby prožili alespoň na chvíli úlevu. „Následuj své pocity“, slyší kolem sebe. „Jestliže ti to je příjemné, tak je to správné.“ „Zkus všechno, co ti život nabízí.“

Nezapomínejme přitom, že drogy nejsou jen problém mladých anebo těch, co žijí na okraji společnosti. Možná bychom byli překvapeni, kdybychom věděli, kolik slušných lidí utápí v alkoholu své omyly a životní zklamání. Na každého dospívajícího, který hledá tiché a odlehle místo, kde by si mohl píchnout další dávku drogy, připadá jeden dospělý, který tlumí svou bolest a žal léky z lékárny.

Štěstí a duševní či tělesnou pohodu si ale nelze „píchnout“ ani ji nelze „šňupat“ jako drogu. Vyrovnanost, vděčnost, pohodu nenajdete na ulicích či diskotékách u dealerů drog, ale ani na policích lékáren či drogérií.

MYSLÍTE SI, ŽE MÁ V TOMTO OHLEDU NĚJAKÝ VÝZNAM NÁBOŽENSTVÍ?



POZITIVNÍ EMOCE JAKO LÁSKA NEBO RADOST, ALE I VÍRA (DŮVĚRA) DOKÁŽOU STIMULOVAT PRODUKCI LÁTEK, KTERÉ POZITIVNĚ OVLIVNĚJÍ IMUNITNÍ SYSTÉM, A TÍM CHRÁNÍ TĚLO PŘED NEMOCEMI.

Ano, určitě. Podívejte se například na alkoholismus. Vědecký a technologický pokrok, který jsme zaznamenali v medicíně dvacátého století, se téměř vůbec nedotkl léčby tohoto onemocnění. Naproti tomu Alkoholické Anonymous (AA) – dvanáctibodový program léčby alkoholismu, poskytuje v současnosti nejefektivnější formu léčby s nejlepšími dlouhodobými výsledky. AA přitom používá velice jednoduchých metod: přiznání lidské slabosti, která si není sama schopna pomoci, a přijetí pomoci od vyšší Síly. Podobné programy, založené na filozofii AA, se začínají objevovat v téměř každé oblasti lidského strádání. Přinášejí úlevu a vyléčení tisícům, u kterých selhalo dřívější pokusy o uzdravení.

NEMŮŽE TO BÝT ZASE JENOM URČITÝ MÓDNÍ VÝSTŘELEK?

I kdyby to byl jenom výstřelek, pak je rozhodně založen na správném poznání reality; jeho úspěšnost potvrzují statisíce zachráněných a změněných životů lidí, kteří se ocitli na samém okraji propasti. Jedním z nejvýznamnějších novodobých poznatků je rozpoznání vzájemných těsných vazeb mezi tělesnou, duševní a duchovní sférou lidského bytí.

Je známo, že emoce jako hněv, strach, nenávisť, stejně jako nedůvěra mohou oslabovat imunitní systém organismu a tím podporovat vznik nejrůznějších onemocnění. A naopak, pozitivní emoce jako láska nebo radost, ale i víra (důvěra) dokážou stimulovat produkci látek, které pozitivně ovlivňují imunitní systém, a tím chrání tělo před nemocemi. Zatrpkllost, nenávisť, pěstování negativních myšlenek či pocitů mohou přivodit nemoc; pozitivní myšlenky a pocity však mohou mít doslova uzdravující vliv.

CO TO VLASTNĚ ZNAMENÁ KDYŽ SE ŘEKNE „DUCHOVNÍ RŮST“?

Může to znamenat např. to, že se blíže seznámíte s Biblií, zapíváte si nějakou duchovní či děkovnou píseň a budete se modlit za zvláštní „ovoce Ducha“, které vám chce Bůh darovat – to jest lásku, radost, pokoj, trpělivost, přívětivost, laskavost, důvěru a sebeovládání (Galatským 5,22–23).

Tělesné zdraví a dobrá kondice, to zdaleka není všechno. A stejně tak bohatství, sláva, atraktivní vzhled a moc. Zdravý životní styl zahrnuje také duchovní rozvoj a růst. To nás naučí spokojenosti. Protože když nebudeme spokojeni s tím, co máme dnes, nebudeme spokojeni ani s tím, čeho chceme dosáhnout v budoucnosti. □

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

ROZHOVOR O RAKOVINĚ

Četl jsem, že létání zvyšuje riziko rakoviny, protože člověk dostává větší dávku ionizujícího záření...

Pokud nejste pilot, pak se nemáte čeho bát. Velká studie 44 tisíc lidí, kteří pracují jako personál na leteckých linkách 8 zemí Evropy, ukázala, že jejich riziko rakoviny není oproti běžné populaci zvýšené. Proto si myslím, že jako pasažér se z tohoto pohledu můžete cítit celkem bezpečně.

Vím, že rajčata chrání před rakovinou prostaty, ale mohou nějak pomoci mému otci, který je už po operaci rakoviny?

Určitě. Měl by každý den jíst rajčata, výrobky z rajčat, červený meloun anebo červený grapefruit – podle sezóny. Klinická studie ukázala, že muži, kteří konzumovali 2 mg lykopenu dvakrát denně, měli dvojnásobnou šanci na úplné vyléčení a jejich riziko úmrtí bylo o 30% menší v porovnání s muži, kteří lykopen nekonzumovali. 4 mg lykopenu obsahuje jedno střední rajče. Půl šálku rajské omáčky (bez masa) na špagety obsahuje až 20 mg lykopenu.

Je pravda, že častá ejakulace snižuje riziko rakoviny prostaty?

Australští vědci, kteří dělali výzkum s více než 2 000 muži ve věku od 20 do 50 let, zjistili, že ti, kteří měli ve své třetí dekádě života (21. až 30. rok) ejakulaci alespoň 5krát týdně, měli jako padesátníci o třetinu menší riziko rakoviny prostaty. Domnívají se, že častá ejakulace chrání prostatu tím, že z ní odstraňuje toxické látky a uvolňuje mechanický tlak. Ale prrrr! Jiná studie ukázala, že časté střídání partnerek zvyšuje riziko rakoviny prostaty až o 40%.

Už léta trpím nespavostí, může to mít vliv i na moje riziko rakoviny?

Kvalitní spánek chrání před rakovinou. Během spánku se tvoří melatonin, který má mimo jiných i antioxidantní účinek, ale nedoporučuji vám užívat ho v tabletkách. Za druhé: spánek programuje cyklus vyplavování kortizolu, který je součástí regulace imunitního systému. Trvalé snížení kvality spánku může vyvolat oslabení těchto přirozených imunostimulačních účinků.

Četl jsem, že používání mobilního telefonu způsobuje rakovinu mozku. Je to pravda?

Informace jsou v této souvislosti kontroverzní. Švédská studie z roku 2004 prokázala zvýšené riziko nezhoubného nádoru sluchového nervu u lidí, kteří používali



AUSTRALSKÁ STUDIE PROKÁZALA RAKOVINOTVORNÝ VLIV ZÁŘENÍ MOBILNÍCH DIGITÁLNÍCH TELEFONŮ. – JÁ POUŽÍVÁM SLUCHÁTKO ANEBU BLUE TOOTH A SNAŽÍM SE TELEFON NENOSIT NA TĚLE.

mobilní telefon déle než deset let, ale byly to telefony analogové, které se dnes téměř nepoužívají. Australská studie prokázala rakovinotvorný vliv záření mobilních digitálních telefonů, ale testovala pouze nervové buňky v laboratorních podmínkách. Já používám sluchátko anebo blue tooth a snažím se telefon nenosit na těle.

Jeden maďarský výzkum označil dokonce mobilní telefony za nebezpečné z hlediska vývoje spermií a plodnosti mužů, ale tyto závěry se neprokázaly jako důvěryhodné.

Chtěli bychom otci po operaci rakoviny tlustého střeva pomoci co nejvíce. Můžeme mu dávat kapky Alveo anebo nějaký jiný rostlinný přípravek?

To záleží na tom, jak bude pokračovat léčba. Pokud bude nezbytná chemoterapie, nedoporučoval bych užívání bylinkových směsí, jejichž složení a obsah účinných látek není možné přesně stanovit a porovnat s účinkem použité chemoterapie. Mnoho léčivých bylin obsahuje látky, které mohou účinek léků nečekaně ovlivnit – jedním anebo druhým směrem. To může komplikovat situaci lékařům, ale zejména pacientovi. Já bych zůstal u přirozené podpory imunity stravou a o ostatním je třeba poradit se s lékařem. Tyto případy řešíme v mé ambulanci individuálně podle léčby a stavu pacienta, ale vždy můžeme jen s pokorou přijímat vývoj situace. □

Z knihy dr. Igora Bukovského „Návod na přežití pro muže“, která právě vychází v českém jazyce. Přetištěno se souhlasem autora.



Vitamín E a rakovina močového měchýře

Vědci sledovali v průběhu šestnácti let téměř jeden milion dospělých Američanů, u kterých zjišťovali, jaké jsou jejich stravovací návyky. Ukázalo se, že ti lidé, kteří měli vysoký příjem vitamínu E, byli vystaveni podstatně nižšímu riziku onemocnění rakovinou močového měchýře.

Je známo, že kouření cigaret je jedním z rizikových faktorů rakoviny močového měchýře. Předpokládá se, že vitamín E (antioxidant) ničí volné radikály (složky, které způsobují stárnutí a civilizační onemocnění poškozováním DNA). Je též možné, že vitamín E posiluje imunitní systém anebo brání vytváření rakovinotvorných látek zvaných nitrosaminy.

Podle dr. Jacobse, vědce z American Cancer Society, zůstává základním opatřením v prevenci rakoviny močového měchýře, podobně jako celé řady dalších rakovin a vážných onemocnění, nekouřit a konzumovat stravu bohatou na ovoce a zeleninu.

American Journal of Epidemiology
2002;156:1002-1010

Nelíbí se vám vaše vlasy?

Ve studii, která více než řada jiných ukázala, do jaké míry platí, že jsme tím, co jíme, dokázali američtí výzkumníci změnit barvu kožičku malých myšek prostou změnou stravy podávané jejich matkám.

Vědci z Duke University Medical Center uvedli, že měnili barvu myších kožiček tím, že březím matkám podávali různé vitamínové doplňky – vitamín B12, kyselinu listovou, cholin a betain. Myším maminkám, které dostávaly všechny čtyři doplňky, se rodily myšky s hnědou barvou kožičku; matkám, které doplňky nedostávaly, myšky se žlutou barvou kožičku.

Pečlivé studium ukázalo, že uvedené čtyři doplňky potlačovaly u malých myšek projev jednoho genu, který ovlivňuje barvu kožičku. Je známo, že tento gen ovlivňuje i metabolické faktory, které hrají roli při vzniku cukrovky a srdečního onemocnění.

Podle vědců existuje řada poznatků, které svědčí o tom, že výživa ovlivňuje projevy genů i u lidí.

Molecular and Cellular Biology 2003

TRANSMASTNÉ KYSELINY

Transmastné kyseliny se nacházejí v malých množstvích v masě a mléčných výrobcích. Největší dávky těchto nezdravých tuků se však octnou na vašem jídelním stole v podobě rostlinných olejů, které byly výrobcem chemicky změněny – aby se prodloužila jejich trvanlivost a zvýšila jejich přitažlivost pro zákazníka.

Margaríny a tuky do pečiva jsou hlavním zdrojem těchto tuků – představují asi 80-90% transmastných kyselin v naší stravě. Tyto syntetické tuky se užívají v celé řadě běžných výrobků, jako jsou sušenky, keksy, chipsy, koblihy, koláče, cukrové polevy, lístkové těsto, náhražky smetany do kávy, pizzy, rybí prsty a smažené hranolky. Ve Velké Británii se běžně při jejich přípravě používají rybí tuky.

Pokud není jasně uveden opak, můžete předpokládat, že veškeré balené a konzervované výrobky, včetně polotovarů, které uvádějí na obalu přídavek tuků, obsahují transmastné kyseliny. Klamající etikety uvádějící, že výrobek obsahuje minimum nasycených tuků anebo cholesterolu, případně že je připraven s použitím rostlinných olejů, vám nic neřekne o tom, jaký druh tuku byl použit. Ve skutečnosti mohou dokonce výrobky s takovými etiketami patřit mezi nejhorší. Mohou obsahovat až 35% kalorií v podobě transmastných tuků. Vodítkem, že výrobek skutečně obsahuje transmastné kyseliny, může být přítomnost slov „částečně hydrogenované (ztužené) tuky“ na etiketě.

I kdyby množství transmastných kyselin museli začít i u nás výrobci povinně deklarovat na etiketách (jako je tomu např. v USA), ještě stále nebudeme vědět, jak je tomu s potravinami, které zkonsumujeme v restauracích nebo provozovnách rychlého občerstvení. Taková zařízení často užívají polotovary obsahující transmastné kyseliny. Běžnou praxí je rovněž smažení

v olejích obsahujících značná množství transmastných kyselin.

CO TO JSOU TRANSMASTNÉ KYSELINY?

Tuky a oleje se od sebe liší tím, že tuky jsou za pokojové teploty tuhé a oleje tekuté. V pozadí stojí jejich chemická stavba. Všechny druhy tuků sestávají z atomů uhlíku, které jsou pospojovány do dlouhých řetězců. Když jsou tyto řetězce ploché (více lineární) a pevnější – zapadají do sebe těsněji a výsledný produkt je tuhý. Když jsou řetězce zprohýbané, poddajnější a zapadají do sebe volněji – výsledným produktem je tekutina.

U některých výrobků dává spotřebitel přednost tužší konzistenci – nejlepším příkladem jsou tuky do pečiva a margaríny, které se dají roztírat jako máslo. Mají současně delší trvanlivost, nižší cenu a lépe se s nimi pracuje při smažení ve velkém. Když se při výrobě bombardují tekuté rostlinné oleje vodíkem, výsledkem je tužší výrobek, který vzniká vyrovnáním uhlíkových řetězců.

Cis tuky se převádějí na transtuky i prostřednictvím činnosti bakterií žijících v žaludku krav a ovcí. Výsledkem je, že transtuky se nacházejí ve významných množstvích v mléčných výrobcích a v masě.

JAKÉ JSOU ZDRAVOTNÍ DŮSLEDKY?

Odhaduje se, že v západních zemích pocházejí 2-4% celkového kalorického



TRANSTUKY SE UŽÍVAJÍ V CELÉ ŘADĚ BĚŽNÝCH VÝROBKŮ, JAKO JSOU SUŠENKY, KEKSY, CHIPSY, KOBLIHY, KOLÁČE, CUKROVÉ POLEVY, LÍSTKOVÉ TĚSTO, NÁHRAŽKY SMETANY DO KÁVY, PIZZY, RYBÍ PRSTY A SMAŽENÉ HRANOLKY. VE VELKÉ BRITÁNII SE BĚŽNĚ PŘI JEJICH PŘÍPRAVĚ POUŽÍVAJÍ RYBÍ TUKY.



příjmu z transmastných kyselin. Tyto tuky zvyšují hladinu celkového cholesterolu a LDL („špatného“) cholesterolu. Naopak snižují hladinu HDL („dobrého“) cholesterolu. Konečným výsledkem je zvýšení rizika ucpání cév a zvýšení rizika úmrtí na infarkt či mozkovou mrtvici. Jedna komplexní analýza dat ukázala, že zvýšení příjmu transmastných kyselin o 2% mělo za následek zvýšení rizika koronárního onemocnění srdce o 25%.

Transtuky zřejmě také více přispívají k rakovině než ostatní tuky. Může k tomu docházet rozrušováním buněčných membrán v našem těle. Začlenění těchto deformovaných tuků do buněčných stěn po sobě zanechává zející otvory, kterými se mohou dostat dovnitř buněk karcinogenní látky. Tyto chemikálie následně mohou poškodit jádro buňky a tak způsobit rakovinu. Riziko rakoviny se zvyšuje i působením na imunitní a hormonální (prostaglandiny) systém. Při zvyšování spotřeby transmastných kyselin bylo zaznamenáno specifické zvýšení rizika rakoviny tlustého střeva.

Podobně jako ostatní tuky se i transmastné kyseliny snadno ukládají v tukové tkáni těla a tak přispívají k obezitě. Spolu s obezitou se dostavuje celá škála zdravotních rizik – jako je cukrovka II. typu, hypertenze či artritida.

JEDNODUCHÉ ŘEŠENÍ

Transmastným tukům se velmi snadno vyhneme, budeme-li konzumovat stravu založenou na škrobovinách (brambory, obiloviny) s přísadkou ovoce a zeleniny. V rostlinné říši se dvojité vazby vyskytují přirozeně v cis konfiguraci. Všechny rostliny (s několika vzácnými výjimkami) obsahují tyto přirozené zdravé tuky – znáte je pod názvy omega-3 a omega-6 mastné kyseliny – v ideálních proporcích a optimálních množstvích. Prostě se vyhýbejte většině polotovarů a rafinovaných potravin, masu i mléčným výrobkům – které představují i mnohá další zdravotní rizika, o nichž již dobře víte (zvláště čtete-li pravidelně časopis Prameny zdraví – pozn. překladatele). □

McDougall Newsletter

MOBILY A RAKOVINA

Dosud největší studie věnovaná škodlivosti mobilů prokázala, že jejich dlouhodobé používání skutečně způsobuje rakovinu. Odborníci očekávají, že během následujících desetiletí se bude zvyšovat výskyt zhoubných mozkových nádorů u lidí, kteří mobilní telefon používají více než deset let.

O nežádoucích vlivech mobilních telefonů na lidské zdraví se hovoří už od uvedení prvních modelů na světový trh. Spolu s rozmachem mobilní komunikace v polovině devadesátých let se o tomto nebezpečí začalo polemizovat nejen mezi technickými fajnšmekry, ale i mezi běžnými uživateli.

Na veřejnost postupně pronikaly nejrozličnější odborné výzkumy o dosud nedokázaném riziku vzniku zhoubných nádorů, které způsobuje vyzařování z antén mobilů – některé z nich škodlivost vyvracely, jiné potvrdzovaly.

V dubnovém vydání časopisu *Occupational Environmental Medicine* byly publikovány výsledky podrobného a dosud největšího odborného výzkumu na toto téma. Závěry jsou alarmující – dlouhodobé používání mobilních telefonů opravdu zvyšuje pravděpodobnost onemocnění rakovinou.

Riziko zhoubného nádoru vzrůstá po deseti letech

Tým expertů, který vedou švédští profesoři Lennart Hardell a Kjell Hansson Mild, shromáždil výsledky osmnácti světových studií o výskytu zhoubných mozkových nádorů u lidí, kteří mobil používají déle než deset let. Do unikátního projektu se zapojilo Švédsko, Finsko, Dánsko, Německo, Velká Británie, USA a Japonsko. (Celkový počet účastníků case-control studií činil 23 460 lidí, v dánské kohortní populační studii bylo předmětem zkoumání vědců asi 500 tisíc lidí.)

Po důkladné analýze severští vědci zjistili, že téměř u všech zkoumaných uživatelů bylo skutečně prokázáno zvýšené riziko vzniku zhoubného nádoru (konkrétně rakoviny gliových buněk, které chrání a vyživují nervové buňky) na té straně hlavy, kam při telefonování přikládají svůj mobilní telefon.

Podle dostupných informací prý ke vzniku nádoru stačí, aby člověk volal z mobilu u svého ucha pouhou hodinu denně. Celkově ze statistik vyplývá, že riziko onemocnění sluchovým neuromem je u lidí

používajících mobil přes deset let vyšší o dvacet procent, vznik maligního gliomu je pravděpodobnější dokonce o třicet procent.

Prezentované závěry nejnovější studie jsou v rozporu se zhruba měsíc starým oficiálním stanoviskem, které tvrdí, že mobilní telefony s největší pravděpodobností nezpůsobují žádné „nežádoucí biologické nebo zdravotní změny“.

I sám předseda týmu vědců, Lawrie Challis, který měl oficiální analýzu na starosti, však přiznává, že jeho průzkumu se účastnil minimální počet lidí, kteří ze svého mobilu pravidelně telefonují více jak deset let.

Osobně obavy z rizika škodlivosti vyzařování mobilů potvrdil a nevyloučil, že se nádor u zkoumaných lidí může teprve objevit. Vznik rakoviny totiž trvá nejméně zmíněných deset let. To je doba, po kterou mobilní telefony používá zatím jen malé procento uživatelů.

Jak se bránit?

Nejintenzivnější signály vysílají severští vědci především k rodičům – důrazně doporučují nedávat mobilní telefon do ruky dětem. Jejich lebka je totiž tenčí a díky teprve se vyvíjejícímu nervovému systému jsou vůči nebezpečným vlivům mobilů mnohem více náchylnější.

Všem potenciálním zájemcům o koupi telefonu se také doporučuje nevybírat konkrétní model pouze podle funkčních vlastností nebo vzhledu, ale také podle intenzity vyzařování – to je určeno takzvanou specifickou absorpční hodnotou (známou také pod zkratkou SAR – Specific Absorption Rate – maximální hodnota energie absorbovaná látkou vztaheno na jednotku hmotnosti).

V Evropě je v současnosti limit SAR nastaven na hodnotu 2 W/kg v deseti gramech tkáně. Konkrétní hodnoty SAR ke každému mobilnímu telefonu by měly být přiloženy v základním balení spolu s telefonem; naleznete je ale také samozřejmě na internetu nebo se o nich můžete informovat v prodejnách s mobily.

„Handrkování“ o tom, zda mobil škodí lidskému organismu, bude pravděpodobně pokračovat i nadále. Vy se zatím můžete bránit svépomocí – například pořízením lehké handsfree sady, se kterou není třeba držet mobil při volání přímo u ucha. □

Na základě článku z odborného časopisu *Occupational and Environmental Medicine* (2007;64: 626-632) zpracoval Adam Pospíšil. Převzato ze zpravodajského serveru idnes.cz.

TĚHOTENSTVÍ VČERA A DNES

Každá žena, která byla někdy těhotná, a každý manžel, který pozoroval svoji ženu během jejího požehnaného stavu i porodu, ví, že součástí těhotenství je široká škála emocí, včetně ohromné radosti i nepominutelného strachu.

V tradičních společnostech zacházeli lidé s tímto spektrem pocitů tím, že zřizovali celou řadu tabu a spirituálních rituálů, které byly stavěny tak, aby ženu během tohoto tak delikátního stavu těhotenství a porodu chránily a sloužily jí.

V dnešní společnosti přinesl tento důraz na „vše dobré pro dítě“ řadu věcí, o kterých se můžeme sice domnívat, že jsou zdraví prospěšné, ale ve skutečnosti přinášejí více škody než užítku. Zvláště to platí o stravě ženy během těhotenství. Mnohé ženy se cítí být nuceny dostat do sebe tolik, kolik jsou vůbec schopné, a jíst tak pestrou skladbu potravin, jak je jen možné – protože věří, že to je i rozvíjející se dítě posílí během období zvýšených požadavků v těhotenství i při porodu.

Všichni jsme asi slyšeli: „Jen si přidej, vždyť teď živiš dva“ anebo: „Dej si kousek od každého, není dobré se omezovat, když čekáš dítě“. Za takovými prohlášeními leží víra, že je lepší jíst tak pestrou stravu, jak je jen možné, abyste si byli jista, že dostanete všechny živiny, které potřebujete, a abyste dosáhla během těhotenství dostatečné váhy.

Naneštěstí mnohá doporučení, kterých se těhotným ženám dostává, jsou mylná.

Na konci devatenáctého století byl jeden lékař, dr. Prowchownik z New England, který radil těhotným ženám, aby konzumovaly stravu bohatou na bílkoviny, ale s nízkým obsahem tekutin a kalorií, tak aby byl růst rozvíjejícího se zárodku brzděn. Proč by měl chtít lékař schválně bránit dětem, aby dorůstaly normální velikosti? To doporučení mělo za účel kompenzovat skutečnost, že mnohé ženy měly během devatenáctého století abnormálně malé pánve, protože pracovaly v manufakturách a v důsledku nedostatku slunečního svitu trpěly křivici. Protože jejich pánve byly úzké, tento lékař se domníval, že

by měly jíst stravu, která by způsobila, že by jejich děti byly ještě menší. Místo toho, aby se zabýval příčinou problému, jmenovitě nedostatkem slunečního svitu, tento lékař

vytvořil program, jak zmenšovat děti, tak aby prošly zúženými porodními cestami, které byly následkem vážného, ale snadno napravitelného onemocnění.

Je pozoruhodné, že tento přístup se stal velmi populárním – a zůstal jím až do doby po skončení první světové války. Tato praxe byla ukončena, když vědci zpozorovali, že během války těhotné ženy v Německu měly nižší výskyt preeklampsie, což je onemocnění charakterizované zvýšením krevního tlaku, otoky a bílkovinou v moči. Nízký výskyt preeklampsie překvapivě souvisel, jak se zdálo, se snížením spotřeby masa. Jakmile bylo toto rozpoznáno, lékaři začali doporučovat, aby se spotřebovala masa, tedy i bílkoviny, během těhotenství omezovala.

Tím ale nebyl špatným radám ještě konec. Začátkem čtyřicátých let se pokoušeli lékaři snížit riziko preeklampsie tím, že ženy převáděli na stravu s omezeným obsahem kalorií a sodíku. Někdy také předpisovali léky na snižování chuti k jídlu a diuretika, aby omezili přírůstek na váze na sedm až deset kilogramů. Tento režim však měl naneštěstí za následek zvýšení počtu dětí s nízkou vahou a zvýšení rizika úmrtí dítěte.

Po většinu dvacátého století lékaři radili ženám, aby se vyhýbaly nadměrnému přibývání na váze během těhotenství. Tato rada se změnila v šedesátých letech, kdy si lékaři všimli, že malé děti mají vyšší úmrtnost než děti větší. Lékaři tedy začali doporučovat, že žena má během těhotenství nabývat značně na váze. Přirozeně z toho vyplývalo, že ženy by měly jíst hojnost potravy – „jíš teď za dva“ – a že, aby přibraly, by měly jíst množství živočišných

potravin – masa, kuřat, vajec, mléčných výrobků a ryb.

Před pouhými sedmatřiceti lety vyhlásila expertní skupina FAO (Organizace pro zemědělství a výživu) při WHO (Světová zdravotnická organizace), že výživa nemá v těhotenství žádný větší význam. Dnes je ovšem již naše poznání jiné. Dokonce i dnes se však odborníci na těhotenskou a kojeneckou výživu stále přou o takových základních otázkách, jako je, kolik by měla žena v těhotenství přibrat a jaké jsou její požadavky na energii, bílkoviny a mikronutrienty. Tento zmatek, který mezi odborníky panuje, ovšem vysvětluje, proč tolik dnešních žen skutečně neví, co by se mělo během těhotenství jíst.

NADMĚRNÉ PŘIBÝVÁNÍ NA VÁZE V TĚHOTENSTVÍ

Jednou z nejběžnějších reakcí na zmatek, který panuje v otázkách stravování v období těhotenství, je, že žena jí množství tučných živočišných potravin v naději, že se jí tak dostane všeho, co potřebuje, aby se jí narodilo zdravé dítě. Taková strava však naneštěstí často vede k tomu, že jak matka, tak dítě dosáhnou příliš velké velikosti na to, aby porod mohl proběhnout normálně.

Rostoucí počet žen tak rodí prostřednictvím císařského řezu. Plná čtvrtina dnešních těhotných musí родit s pomocí operačního zákroku. V rozvinutých zemích na Západě těhotné ženy obvykle přibývají na váze mezi deseti a sedmnácti kilogramy. Porovnejte to se sedmi kilogramy, které v průměru přibývají ženy v mnoha tradičních kulturách a v nerozvinutých zemích. Mnohá z těch



V PRŮMĚRU PLATÍ, ŽE ŽENY, KTERÉ BĚHEM TĚHOTENSTVÍ PŘIBEROU MĚNĚ NEŽ DVANÁCT KILOGRAMŮ, BÝVAJÍ ŠEST MĚSÍCŮ PO PORODU ASI O KILOGRAM LEHČÍ, NEŽ BYLA JEJICH VÁHA PŘED POČETÍM.

to míst, nutno podotknout, mají nižší kojeneckou úmrtnost a mnohem nižší počet provádění císařských řezů než my.

Zamysleme se nad účinky, které má přírůstek váhy na tělo matky. Čím více v těhotenství přiberete, tím spíše se vás bude tato nadváha poté držet. V průměru platí, že ženy, které během těhotenství přiberou méně než dvanáct kilogramů, bývají šest měsíců po porodu asi o kilogram lehčí než byla jejich váha před početím. Na druhé straně ženy, které v průměru přiberou sedmáct kilogramů nebo více, bývají šest měsíců po porodu asi o pět kilogramů těžší než před početím.

Nadváha a obezita mají ohromný vliv na zdraví ženy. Obézní ženy mají sedmkrát vyšší riziko cukrovky, čtyřikrát vyšší riziko vysokého krevního tlaku, dvakrát vyšší riziko vzniku těhotenstvím vyvolané hypertenze než štíhlé ženy. Přibližně 17 procent obézních těhotných žen trpí preeklampií (nebo hypertenzí vyvolanou těhotenstvím). U žen mírně obézních trpí 6,5 procenta během těhotenství cukrovkou (říká se tomu těhotenská cukrovka); riziko cukrovky může pak být až dvacetiprocentní u velmi obézních žen.

Akutní onemocnění jako je cukrovka nebo vysoký krevní tlak nejsou však jedinými vedlejšími účinky takové stravy. Mnohé ženy, které se podřizují převažujícímu doporučení přibrat v těhotenství na váze, trpí chronickou zácpou, únavou, otoky, což jsou všechno velmi nepříjemné problémy. Není proto divu, že řada žen si asociuje těhotenství s nemocí.

Naštěstí se zdá, že lékaři začínají věnovat pozornost skutečnosti, že čím více žena během těhotenství přiberou, tím více trpí ona i její miminko. Studie publikovaná v *Southern Medical Journal* zjistila, že ženy, které jsou na čistě rostlinné stravě (veganky), preeklampií prakticky vůbec netrpí. Ze 775 žen na veganské stravě měla preeklampií pouze jedna, zatímco za normálních okolností lze očekávat, že to bude asi 10 procent, tzn. 77 žen.

Další lékařské autority se nyní pokoušejí povzbudit ženy, aby během těhotenství spoléhaly více na rostlinné potraviny, a to zvláště ty, které trpí nemocemi působenými stravou s vysokým obsahem tuku a nadváhou. Úvodník v jednom vydání *The New England Journal of Medicine* hlásil, že: „Prvořadou terapií u žen s těhotenskou cukrovkou je strava, s omezením příjmu tuku a náhradou rafinovaných uhlohydrátů komplexními uhlohydráty. Navíc se obézním ženám doporučuje mírné omezení kalorií a přiměřené množství pohybové aktivity.“

Nejlepším způsobem, jak snížit množství kalorií, je jíst zeleninu. Je to z toho jednoduchého důvodu, že zelenina obsahuje

malé množství kalorií, přitom vás ale nasytí a obsahuje extrémně vysoké množství živin. Na rostlinné stravě můžete dosáhnout své optimální váhy a přitom nikdy nehladovět.

To je, co objevila Linda Foremanová z Nevady, když přešla na můj program (viz kniha McDougallův plán – k zakoupení mj. v prodejnách Country Life). Linda, která měří jen 160 centimetrů, se řídila běžnými radami; jedla cokoliv, co jí přišlo pod ruku – až nakonec po porodu zjistila, že váží šokujících 93 kilogramů. Zkoušela různé odtučňovací kúry, ale nedařilo se jí vytrvat a jakákoliv váha, kterou ztratila, se vrátila rychle zpět. Poté objevila McDougallův program. V roce 1996 mi napsala: „Přešla jsem na váš program v září 1994, od té doby jsem zhubnula 34 kilogramů. Můj manžel i já chodíme několikrát týdně na procházky, nedávno jsme dokonce začali jezdit na kole, což nám velmi prospívá. Vyjíždíme skoro každý víkend i řadu večerů.“

JEZTE MĚNĚ, MŮŽE TO BÝT VÝHODOU

Ženské tělo je tak úžasně stvořené, že žena i její dítě jsou chráněné dokonce i ve stavu vážných stravovacích omezení. Během II. světové války se ocitli lidé žijící v Nizozemí na hranici hladomoru. V jednom období museli Holanďané přežívat šest měsíců na pouhých 450 kaloriích denně. Jedná se o kalorický příjem, který představuje pouhou jednu šestinou toho, co se obvykle považuje za dostatečné. Potravinami, které ženy tehdy jedly, byla však naštěstí zelenina, většinou brambory, trochu chleba a zrnin, a různé druhy zelené či listové zeleniny, které se podařilo sehnat. Tyto potraviny obsahují sice poměrně málo kalorií, ale hodně živin. I když velký brambor dodá pouze 110 kalorií, doslova překypuje komplexními uhlohydráty, bílkovinami, vitamínem B-6, vitamínem C, mědí, železem, hořčíkem, niacinem, draslíkem a vlákninou.

Stejně byste asi předpokládali, že za takových podmínek budou jak ženy, tak jejich nenarozené děti trpět vážnými vedlejšími příznaky hladovění. Studie účinků šestiměsíčního strádání na děti, které se během tohoto období narodily, však ukázala, že jejich průměrná porodní váha byla pouze o dva dekagramy nižší než průměr u dětí narozených v časech hojnosti. Kojenecká úmrtnost byla v době hladovění stejná jak u dětí narozených za normálních podmínek a nebylo zaznamenáno zvýšení výskytu tělesných či duševních postižení.

Jak je možné, že se těhotným ženám i jejich nenarozeným dětem dařilo za tak drsných podmínek tak dobře? Lidské tělo se dokáže omezení kalorií docela dobře přizpůsobit.



STUDIE PUBLIKOVANÁ V SOUTHERN MEDICAL JOURNAL ZJISTILA, ŽE ŽENY, KTERÉ JSOU NA ČISTĚ ROSTLINNÉ STRAVĚ (VEGANKY), PREEKLAMPSIÍ PRAKTICKY VŮBEC NETRPI.

V dějinách lidského rodu byla období hladovění daleko častější než doby hojnosti. Během takových období byly dostupné spíše rostlinné potraviny. Živočišné potraviny se vyskytovaly pouze sezónně a s menší pravidelností. Naši předkové mohli lovit celé dny a týdny, než se jim podařilo něco ulovit, a dokonce i tehdy mohlo být ulovené zvíře malé a neexistovaly ledničky, kde by se maso dalo uchovat. Potraviny, na kterých museli mezitím přežívat, byly rostlinné potraviny, jejichž výskyt v přírodě byl mnohem setrvalejší a hojnější.

Tato závislost na rostlinných potravinách pokračovala s rozvojem civilizace a vytrvala až do relativně moderních časů. Když zkoumáte kultury Japonska, Číny, Indie, Afriky, Karibiku, Mexika a mnohé původní obyvatele Ameriky, zjistíte převažující závislost na škrobovinách, jako je rýže, kukuřice, brambory a luštěniny, společně s množstvím různých druhů pestrobarevné zeleniny. Naši předkové byli živi ze zeleniny zvláště proto, že ona se v přírodě nejhojněji vyskytovala. Naši méně dávní předkové pak záviseli na rostlinné stravě, protože živočišná strava byla velmi drahá a většina našich předků byli chudí farmáři nebo řemeslníci. To platí dokonce i pro většinu Západoevropanů.

Jedinou věcí, kterou lidská rasa běžně nezakoušela, přinejmenším až do dvacátého století, byl přebytek tuku, cholesterolu a bílkovin ve stravě. V důsledku toho se u nás nikdy nevyvinuly adaptační mechanismy, které by nám umožnily se vyrovnat s těžkou stravou, kterou dnes většina z nás denně jí. To je důvodem, proč onemocníme, když takové potraviny konzumujeme.

Zůstává však otázka: Co potřebují matka a dítě, má-li být průběh těhotenství i porodu optimální? □

Pokračování příště

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

BIOPOTRAVINY? COUNTRY LIFE!

Melantrichova 15
& Jungmannova 1, P-1

Bělohorská 80
& Čs. armády 30, P-6

Pozor na to, co pijí batolata a předškoláci

Malé děti předškolního věku, které denně vypijí několik dávek mléka anebo slazených nápojů, jsou vystaveny vyššímu riziku obezity a anémie v důsledku nízké hladiny železa v krvi.

Předchozí studie se zabývaly problematikou odstavení od pití z dětské láhve v souvislosti s vysokým výskytem zubního kazu. Nová studie vypracovaná Montefiore Medical Center v Bronxu na 95 dětech ve věku od 18 do 56 měsíců ukázala, že negativní zdravotní důsledky mohou být daleko závažnější. Vědci zjistili, že 64% dětí vypilo denně nejméně tři láhve mléka anebo slazeného nápoje; někteří rodiče dokonce uvedli, že jejich potomek denně vypije až deset kojeneckých lahví. Mnohé z dětí trpěly nadváhou či obezitou (jedna třetina) a byly anemické (21 %).

Vápník v mléku brání vstřebávání železa do těla. A jedna kojenecká láhve mléka obsahuje asi 180 kcal – řadě dětí se tak dostane v tekuté podobě nadbytku kalorií.

Vědci dospěli k závěru, že děti by měly být odstaveny od kojenecké láhve již ve věku jednoho roku.

Kofein okrádá dospívající o spánek

Studie vypracovaná vědci z Ohio State University v Columbusu zahrnovala téměř dvě stě studentů sedmé až deváté třídy, kteří zaznamenávali, jak spí a kolik nápojů a potravin s obsahem kofeinu přijmou během týdne.

Průměrný denní příjem kofeinu byl 63 miligramů, což je ekvivalent asi poloviny šálku kávy. Dospívající, kteří konzumovali více kofeinu, spali méně hodin, častěji se v noci budili a během dne měli sklon k ospalosti.

Chlapci konzumovali průměrně více kofeinu než dívky – asi 70 mg denně, v porovnání s 55 mg u dívek. V některých případech dosáhla spotřeba kofeinu až 800 mg za den.

Pediatrics 2003;111:42-46

BOLESTI HLAVY

Bolest hlavy není sama o sobě nemocí. Je pouze odrazem problémů někde v těle. Jednou z hlavních příčin bolestí hlavy jsou špatné zdravotní návyky. Někdy bývá obtížné příčinu bolesti hlavy odhalit, vytrvalé úsilí se však vyplatí. V první řadě je důležité prozkoumat všechny své zdravotní návyky a, je-li to nutné, změnit je.

Tupá bolest v oblasti čela a tváří znamená obvykle alergické bolení hlavy. Pacient, který trpí migrénami, bývá často nervózní a úzkostlivý, případně strádá určitou posedlostí.

Záchvaty vyvolává velké množství faktorů, mezi nimi alergie, přejídání se, žaludeční a střevní potíže, emocionální stres, snížená činnost štítné žlázy, únava, jasné nebo blikající světlo. Dále konzumace jídel, která obsahují sýr, kuřecí játra, monosodi-



ZÁCHVATY VYVOLÁVÁ VELKÉ MNOŽSTVÍ FAKTORŮ, MEZI NIMI ALERGIE, PŘEJÍDÁNÍ SE, ŽALUDEČNÍ A STŘEVNÍ POTÍŽE, EMOCIONÁLNÍ STRES, SNÍŽENÁ ČINNOST ŠTÍTNÉ ŽLÁZY, ÚNAVA, JASNÉ NEBO BLIKAJÍCÍ SVĚTLO. DÁLE KONZUMACE JÍDEL, KTERÁ OBSAHUJÍ SÝR, KUŘECÍ JÁTRA, MONOSODIUM GLUTAMÁT, UZENÉ, MLETÉ MASO ČI VEPŘOVÉ MASO.

um glutamát, uzené, mleté maso či vepřové maso. Tento typ bolení hlavy může rovněž vyvolávat vysoká nadmořská výška.

PREVENCE

Vyhnete se veškerému vystavování toxinům (jako je tabák, drogy, kofein, limonády, alkohol, atd.), zápachu, kouři, znečištěnému ovzduší, hnjícímu listí nebo kompostu, plísňím z křoví anebo popínávacích rostlin rostoucích poblíž domu.

Nevdechujte a nejezte toxické materiály, ani se jich nedotýkejte. Někteří lidé jsou velmi citliví na kosmetické prostředky a parfémy.

Výměšky domácích zvířat mohou u některých lidí způsobovat alergické bolesti hlavy i chronické bakteriální nebo virové infekce (problémy se zuby, chronická dermatitis, poranění nosu a chronické infekce pohlavních a močových cest).

Baktérie, která žije v tlustém střevě (a je dávana do souvislosti s konzumací masa), může způsobovat bolesti hlavy. Změna stravy může v těchto případech pomoci bolení hlavy předcházet.

Do ložnice musí být zajištěn přívod čerstvého vzduchu. Denně důkladně větrejte ložnici i ložní prádlo. Ranní bolení hlavy bývá často důsledkem vydýchaného vzduchu v místnosti, kde spíte. Zkontrolujte si, zda je postel dostatečně pohodlná, jestli u vás nedochází v noci k prochlazení hlavy, krku nebo ramenou. Na spaní zaujměte pohodlnou pozici.

Udržujte končetiny v teple. Studená pokožka na kterékoliv části těla není normálním stavem, do mozku přicházejí v takovém případě alarmující signály. Krev, která by se nacházela ve velkých cévách končetin, byly-li by teplé, se shromažďuje v oblasti trupu a hlavy, protože podchlazené cévy se zužují. U mnoha lidí je reakcí na prochlazení končetin zvýšení krevního tlaku, což může přispět i k bolení hlavy. Rovněž změny počasí, zejména studený vzduch, mohou u citlivých osob způsobit bolení hlavy.

Dodržujte pravidelný režim jídla, spánku, vstávání, chození na toaletu, studia, atd. Toto je podstatné. Nikdy mezi jídly nic nejezte, i kdyby to měl být jenom malý oříšek. Mezi jídly pijte pouze vodu nebo bylinkové čaje.

Nejezte žádná příliš těžká nebo bohatá jídla. Vyhnete



se příliš velké konzumaci bílkovin, výsledkem může být „bílkovinná kocovina“, bolení hlavy. Jezte pouze omezené množství potravy a jen málo různých druhů potravin při jednom jídle. Nekombinujte ovoce se zeleninou.

Kombinace mléka, cukru a vajčinek mají tendenci způsobovat ve střevech kvašení a produkovat toxické substance, které způsobují bolení hlavy. Nejezte pozdě večer. Pokud jíte večeri, jezte pouze suchý chléb a ovoce, a to několik hodin před usnutím.

Kromě problémů, které přináší jejich kombinování s jinými potravinami, mají u některých lidí i samotné mléčné výrobky vztah k bolení hlavy. Sýr a víno mohou způsobovat svým obsahem tyraminu migrénu.

Další potraviny, které mohou zřejmě způsobovat u některých lidí bolení hlavy, jsou: pšenice, vepřové maso, čokoláda, pivo, vejce, citrusové plody a šťávy, kukuřice, cibule, česnek, ořechy, rajčata, ryby a burské oříšky.

Po dobu šesti týdnů se vyhněte všem známým alergenům a potravinám, které způsobují zácpu anebo které vytvářejí plyny, což jsou veškeré potraviny živočišného původu, všechny rafinované potraviny, boby (fazole), jablka, jahody, rajčata, brambory, lilek.

Zkontrolujte si dobu průchodu potravy střevy. Pro kontrolu polkněte čtyři tablety živočišného uhlí nebo lžiči sezamových semínek. Změřte, jak dlouho trvá, než zmizí ze stolice poslední stopy po tomto kontrolním činidle. Zvýšenou konzumací celozrnných obilovin, ovoce a syrové zeleniny se snažte udržovat tuto dobu pod třicet hodin.

Věnujte se hlubokému dýchání. Odpomůžete tak městnání krve v hlavě. Naučte se udržovat správné držení těla při chůzi, ve stoje, vsedě i vleže. Denně buďte fyzicky aktivní – jednu až pět hodin nejlépe na čerstvém vzduchu.

PŘÍRODNÍ LÉČBA

Začne-li vás bolet hlava, ponořte ihned nohy na dvacet minut do horké hořčičné lázně, na hlavu přiložte současně studený obklad anebo čepičku z ledu. (Do čtvrt až

ŽRALOČÍ CHRUPAVKA A RAKOVINA

Už léta potkávám lidi, kteří se s nadějí obracejí při léčbě rakoviny na různé „zázračné“ prostředky. Vlastně spíše na jejich prodejce a pochybné zdroje informací jako: „Jedna maminky známá říkala, že kolegyně jejího švagra má souseda, který to užíval a že mu to velmi pomohlo...“

Žraločí chrupavka patří k „zázrakům“, kterým lidé věří raději než tomu, co mohou udělat pro sebe sami. Z čeho vycházejí tvrzení, že žraločí chrupavka léčí rakovinu?

Celý příběh začal v roce 1992 knihou W. Lanea „Žraloci nikdy nedostanou rakovinu“ a potom pokračoval jedním případem pacienta z Kuby, který se údajně vyléčil z rakoviny tím, že užíval žraločí chrupavku. Jeho případ nebyl nikdy publikován v odborném časopisu. Média se tohoto případu samozřejmě chytla – a vyvolalo to obrovský zájem veřejnosti. Byla to velká komerční výzva, které se úspěšně zmocnilo mnoho výrobců a distributorů.

Doplácejí na to nejen žraloci, ale i lidé. Užívání žraločí chrupavky podle studie z prestižní Mayo Clinic buď odrazuje pacienty od klasické léčby, anebo v kombinaci s chemoterapií může dokonce znásobit její toxické účinky. Porovnali účinek užívání žraločí chrupavky s placebem a zjistili, že žraločí chrupavka žádný měřitelný účinek neposkytla: neprodloužila život pacientů, nesnížila jejich hladinu nádorových markerů v krvi, nezlepšila jejich stav.

Navíc, nikdy se neprokázalo, že žraločí chrupavka brání růstu nových cév v nádoru, a tím tlumí růst samotné rakoviny. A ještě: pokud by bílkovina, kterou prodejci tohoto „zázraku“ označují za účinnou, skutečně bránila rakovině, nemůžete se dostat do krve pacienta, protože ji žaludek a pankreas musí chemicky rozložit na aminokyseliny – jinak by vyvolala masivní imunitní reakci. Tvrzení, že žraloci nedostávají rakovinu, je rovněž pochybné, protože podle oceánologů vzhledem ke způsobu života žraloků nejsou známy údaje o výskytu rakoviny mezi nimi.

Moje rada: Nevyhazujte peníze za žraločí chrupavku anebo extrakt ze žraločích jater. Raději si dopřejte stravu bohatou na ovoce a zeleninu. A když chcete ještě více posílit imunitní systém v boji s rakovinou, přečtěte si kapitulu „Imunitní systém“ a rozhodněte se, co uděláte. □

Z knihy dr. Igora Bukovského „Návod na přežití pro muže“, která právě vychází v českém jazyce. Přetištěno se souhlasem autora.

půl litru horké vody přijde jedna čajová lžička sušené hořčice.)

Třiceti až čtyřicetiminutová lázeň ve vodě o teplotě těla, tedy vlažné až mírně teplé. Poté opatrně vysušte kůži do sucha, žádné prudké tření. V klidu se oblečte.

Při prvních příznacích vypijte šálek jetelového čaje nebo čaje „catnip“.

Pokud v žaludku kvasí nestrávené jídlo, vyvolejte prstem v krku zvracení.

Aplikujte klystýr, tak dlouho, dokud nejsou střeva čistá. Použijte horkou vodu nebo vodu s aktivovaným uhlím.

Jděte na rychlou procházku. Končetiny udržujte v teple, chraňte je proti navlhnutí a prochladnutí. Hlavu nahoru, ramena dozadu, dýchejte zhluboka, abyste odpomohli překrvení.

Při prvních příznacích migrény zkuste následující opatření:

Posaďte pacienta na židli s hlavou mezi kolena.

Lejte po dobu třiceti vteřin malý pramínek velmi studené vody na zátylek tak, aby tekla směrem dopředu, k čelu. Vodu zachytíte do nádoby umístěné na podlaze mezi pacientovy nohy. Pacient se poté zpřímá posadí. Nohy zvedněte na stoličku. Jeden a půl až dvě minuty stříkejte proud studené vody na plochy chodidel. Nemáte-li k dispozici proud tlakové vody, stačí nohy přelévát studenou vodou.

V případě potřeby opakujte celou tuto proceduru každé dvě hodiny. □

Z materiálů Yuchee Pines Institute

NOVÝ PRVEK

Skupina nezávislých výzkumníků hlásí objevení nového chemického prvku do aktuální tabulky soustavy prvků. Tomuto prvku se dostalo názvu: Womanium (značka Wo).

Atomová hmotnost: 54,6 kg (přijato dohodou, může se však vyskytovat v rozmezí 40–200 kg). Poločas rozpadu: průměrně 72 let (podle zacházení až 80–85 let). Výskyt: ve větším množství (hlavně v obydných oblastech).

FYZIKÁLNÍ VLASTNOSTI

Pouch obvykle pokryt barevným filmem složeným ze směsi jiných chemických prvků.

Bod varu velice nízký, na druhou stranu ale mrzne bez jakékoli známé příčiny. Taje při speciálním zacházení.

Hořký při nesprávném použití.

Vyskytuje se v různých stavech od panenského kovu až po vytěženou rudu. Poddajný při aplikaci tlaku na správném místě.

Čistý vzorek má v přirozeném stavu růžovou barvu. V blízkosti kvalitnějšího vzorku se mění na zelenou.

Vyazuje periodickou nestabilitu v závislosti na lunárním měsíci.

CHEMICKÉ VLASTNOSTI

Přitahuje zlato, stříbro a drahé kameny. Absorbuje větší množství drahých látek. Spontánně exploduje bez předešlého upozornění a jakékoli známé příčiny. Nerozpustný v kapalinách, ale jeho aktivita se zvyšuje po nasycení alkoholem.

Ze všech známých prvků nejlépe redukuje peníze až na nulovou úroveň.

BĚŽNÉ POUŽITÍ

Dekorativní účely, obzvláště ve sportovních autech. Dobrá pomůcka při relaxaci. Velmi efektivní čistič.

MOŽNÁ RIZIKA

V nezkušených rukou velmi nebezpečný. Je nelegální vlastnit více jak jeden exemplář, je však možné spravovat více exemplářů, které se nacházejí na různých místech a nejsou spolu v přímém kontaktu.

Má velký vliv na psychiku člověka, většinou negativní až zničující. Pouze ve výjimečných případech došlo u duševně nemocných lidí po přechodnou dobu k mírnému zlepšení jejich zdravotního stavu.

SEX ZAČÍNÁ V KUCHYNI

Je jeden z těch všedních večerů, kdy má každý z rodiny něco na práci. Dvě dospívající děti spolu s devítiletým bratrem jdou na fotbalový zápas středoškolského klubu, táta večer odchází na bowling a maminka musí do kostela pomoci s přípravou dekorací na dívčí slavnost, která se bude konat následující večer. V půl sedmé, hned po večeři, se všichni rozprchnou z domu a zamíří za svými zájmy.

Zhruba o tři hodiny později maminka zatáhne autem na příjezdovou cestu k domu. Je naprosto vyčerpaná. Byl to pro ni dlouhý den a netouží po ničem jiném než svalit se do postele. Ale nejdříve se možná bude muset trochu odreagovat ve vaně s příjemně

Vyjde po schodech nahoru, odemkne vstupní dveře, odhodí kabelku na poličku v hale a zamíří přímo do kuchyně. Nejlepší bude vrhnout se na to hned.

Na prahu kuchyně její kroky zmrazí nečekaná scéna – dívá se na dokonale uklizenou a naleštěnou kuchyň. V první chvíli ji napadne, že snad musela omylem vejít do sousedova domu. Ale když vyjde ven, zkontroluje číslo domu ... není pochyb, že je u sebe doma. Dovnitř se vrátí právě včas, aby zastihla manžela, jak v prádelně věší mokré utěrky na nádobí.

A teď vám něco řeknu: možná má ten chlap pleš na temeni hlavy, možná mu pupek visí přes opasek – jen tak trošku – a možná vzbuzuje dojem, že si usilovně pěstuje druhou bradu. Jenže tehleto chlapík pro svou manželku nikdy nebyl tak přitažlivý jako teď.

A právě to mám na mysli, když říkám, že sex začíná v kuchyni.

Příliš mnoho lidí, obzvláště ti z nás, kteří měli to štěstí, že se narodili jako muži, má zřejmě dojem, že sex začíná a končí v ložnici. Někteří muži celý večer mrmlají a nadávají a o svou manželku neprojeví



INU PÁNOVÉ, POKUD SKUTEČNĚ CHCETE BÝT MUŽNÍ HRDINOVÉ, PO NICHŽ KAŽDÁ ŽENA PRAHNE ... PAK BY VÁM PROSPĚLO SI JEDNOU ZA ČAS UVÁZAT ZÁSTĚRU A TROCHU SE PROSKOTAČIT KUCHYNI.

teplou vodou a koupelovou pěnou. A pak, když zhasne světla a vypne motor, jí náhle bleskne hlavou: Ještě nádobí! Neměla čas po večeři uklidit a umýt nádobí. I celá kuchyň si zaslouží pořádný úklid.

Chvilí koketuje s myšlenkou, že by to nechala na ráno, ale hned ji zavrhne. Tak takhle dopadají její plány s horkou lázní plnou voňavé koupelové pěny.

sebemenší zájem. Když se žena svého muže zeptá, jestli mu chutnala večeře, zachrochtá jakousi nesrozumitelnou odpověď. Ona mu poví o nějaké důležité události, která se jí během dne přihodila, a dostane se jí dalšího zamručení. Pak se pokouší mluvit s ním o něčem hezkém a příjemném, co řeklo nebo udělalo jedno z jejich dětí, a dočká se třetího zabrblání.

**Dobrý vztah
v manželství je založen
na tom, že se partneri
snaží jeden druhého
potěšit, že jsou k sobě
navzájem citliví
a vnímají partnerovy
citové a sexuální
potřeby.**

A pak už se o žádnou komunikaci s ním nepokouší.

Když je ale čas jít do postele, muž se na ni vrhne a dívá se, proč se k němu chová tak odměřené a chladně. Takhle ale nelze prožít příjemné sexuální splynutí. Pohlavní styk mezi mužem a ženou by měl být vyvrcholením a výrazem intimního vztahu ve všech oblastech jejich života. Protože má-li být milování tím, čím být může, pak musí být projevem lásky, vzájemného sdílení a vzájemného obohacení.

Rozhodně to není hra na Tarzana a jeho sexuální kořist.

Jelikož bych se ale nerad dostal do potíží, rád bych vysvětlil, co jsem měl na mysli výrokem o těch z nás, kteří měli to štěstí a narodili se jako muži. Možná to vyznělo trochu moc sexisticky, ale tak jsem to v žádném případě nemyslel. Chtěl jsem tím říci, že pokud jde o mě, neznám nic lepšího než být mužem, který má hluboký a trvalý vztah s dobrou ženou.

Má-li muž hluboký vztah se ženou, která je vřelá, krásná a moudrá, pak má skutečně obrovské bohatství. Chtěl bych pomoci mužům objevit právě takový vztah s jejich manželkami – a podobnou službu bych rád prokázal i ženám.

Vraťme se ale na okamžik k příběhu, který jsem začal vyprávět na začátku.

Pokud jste žena, je možné, že když jste dočetla k pasáži o umytém nádobí a naleštěné kuchyni, řekla jste si něco v tomto smyslu: „Hm, a já myslela, že je to pravdivý příběh.“

Pokud jste muž, možná jste si řekl: „Chcete říci, že ten chlap umyl nádobí? To je ale žabař!“

Inu pánové, pokud skutečně chcete být mužní hrdinové, po nichž každá žena prahne ... pak by vám prospělo si jednou za čas uvázat zástěru a trochu se proskoťatit kuchyní.

Kdysi jsem mluvil se ženou, která vážně uvažovala o tom, že opustí svého manžela. Tvrдила, že je tvrdý, bezohledný a nikdy nebere ohledy na její city.

Zřejmě ji to napadlo jednoho večera, když šla na den otevřených dveří do školy, kde se učila jejich dcera. Snažila se man-

MUŽSKÁ A ŽENSKÁ ROLE

Jaký je váš názor na to, aby se děti učily tradiční mužské a ženské roli? Mají být chlapci vedeni k tomu, aby dělali ženské práce, a naopak?

Tendence ke směšování mužské a ženské role je v dnešní společnosti hluboce zakořeněná. Ženy kouří cigarety a nosí kalhoty. Muži se stříkají voňavkami a věší na sebe šperky. Mezi pohlavími je velmi malý rozdíl v délce vlasů, ve způsobech, v zájmech nebo v zaměstnání – a vývoj pokračuje tímto směrem stále dál.

Taková podobnost mezi muži a ženami působí velký zmatek v myslích dětí, pokud se týká jejich identifikace se svou budoucí sexuální rolí. Nemají výrazné vzory k napodobování a jsou nuceny tápat při vytváření svého jednání a postojů.

Proto jsem pevně přesvědčen, že je důležité učit děti v prvních letech života tradičním mužským a ženským rolím. Jestliže dítěti neumožníme osvojit si toto chování, ohrožujeme tím jeho budoucí vědomí vlastní identity, které vyžaduje veškerou dostupnou pomoc. Mužské a ženské roli se děti učí při oblékání, úzkým kontaktem s rodičem stejného pohlaví, do určité míry požadovaným druhem prací a výběrem hraček.

Nechci tím říkat, že máme propadat panice nad rozpustilostí děvčat nebo že máme vyžadovat chlapské chování od chlapců. Také není pro chlapce nevhodné, aby umyli nádobí, nebo pro děvčata, aby uklidila garáž. Na druhé straně bychom měli své děti jemně vést k sexuální roli, která jim přísluší.

Mnoho vysokých škol a univerzit umožňuje mužům a ženám bydlet na smíšených kolejkách, často v sousedních pokojích. Jiné teď povolují neomezené návštěvní hodiny pro návštěvníky opačného pohlaví. Myslíte, že to podporuje zdravější poměr k sexu?

Určitě to podporuje více sexu a někteří lidé si myslí, že je to zdravé. Zastánci společného bydlení se nám snaží namluvit, že mladí muži a ženy mohou žít společně, aniž by dělali to, co je přirozené. To je nesmysl. Sexuální pud je jedním z nejsilnějších v lidské přirozenosti a vysokoškoláci, jak známo, jsou příliš slabí, aby ho potlačili.

Dal bych přednost tomu, kdyby stoupenci společného bydlení přiznali, že morálka pro ně není příliš důležitá. Jestliže je morálka něčím, čeho si ceníme, musíme jí dát alespoň nějakou šanci, aby přežila. Společné studentské pokoje nás k tomu sotva dovedou. □

**Z knihy dr. Jamese Dobsona „Výchova dětí“.
Vydala Nová naděje Brno.**

žela přesvědčit, aby šel s ní, ale on nepovažoval za důležité seznámit se s učiteli jejich dcerky a nehodlal se s nimi bavit o tom, jak si ve škole vede.

Jelikož neměla moc času, chtěla udělat nějakou rychlou večeři, takže hodila na gril pár hamburgerů. Ale podobně jako v mém úvodní příběhu nestihla před odchodem všechno uklidit. Když se pozdě večer vrátila domů, manžel byl rozvalený ve svém oblíbeném křesle, sledoval sportovní pořad na jednom ze svých oblíbených kanálů a vůbec si jí nevšiml. Nezeptal se, jaké to bylo, nepřivítal ji, ani neprojevil radost z toho, že je zase doma.

V kuchyni ji čekalo nemilé překvapení. Manžel za celou tu dobu nehnul prstem a nechal tam stejný nepořádek, jako když odcházela. Víčka od hořčice a tatarky zůstala pohozená na stole, všechny věci z ledničky zůstaly venku, dokonce i půlgalonový barel na mléko byl venku a zahřál se na pokojovou teplotu. Na talíři ležely plátky sýra spolu s listy salátu, plátky rajčete a trochou nastrouhané cibule. Abyste měli obrázek jaksepatří, přidejte k tomu ještě pár zmuchlaných a umaštěných ubrousků, a jste doma.

Pokračování na str. 23

Deset tisíc kroků denně pro vaše lepší zdraví

Během osmi týdnů došlo ve studii vypracované vědci z University of Wisconsin-Milwaukee u osmnácti dříve neaktivních žen s nadváhou k významnému zlepšení zdravotního stavu. Ženy byly vybaveny krokoměry a bylo jim doporučeno, aby denně nachodily 10 000 kroků, což se jim podařilo téměř dosáhnout.

U všech žen, které patřily do skupiny se zvýšeným rizikem vzniku cukrovky, došlo k prospěšným změnám v hladině krevního cukru i ke snížení krevního tlaku. Výsledky se dostavily, i když se jejich jídelníček nezměnil a tělesná hmotnost se nesnížila.

Většina lidí, kteří žijí sedavým způsobem života, nachodí denně jen mezi čtyřmi až šesti tisíci kroky.

Preventive Medicine, October 2003

Tofu dokáže snížit hladinu olova v krvi

Vědci nemají jasno v tom, jakým mechanismem snižuje sójový sýr tofu hladinu olova v krvi, předpokládají však, že vápník, který je v potravinách na bázi sóji obsažený, brání tělu ve vstřebávání a ukládání olova.

Vystavení vyšším hladinám olova může mít za následek snížení inteligence, narušení rozvoje nervového systému, zpožděný růst, sluchové problémy a potíže s učením.

Vědci studovali 605 mužů a 550 žen žijících ve městě Shenyang, jehož obyvatelé měli v osmdesátých letech nejvyšší hladiny olova v krvi z celé Číny. Ti účastníci studie, kteří konzumovali hodně tofu, měli o 11 % nižší hladiny olova v krvi než ti, kteří jedli tofu nejméně. V Číně se dosud užívají barvy na bázi olova.

American Journal of Epidemiology 2001;153:1206-1212

Smějte se – je to prospěšné

Oceníte dobrý vtip? Ocení jej i vaše tělo. Podle gelotologů – těch, kteří studují vliv humoru na lidské zdraví – smích snižuje napětí, čistí mysl a pozdvihuje ducha. Malé děti ve věku čtyř měsíců se začínají smát – a ukazují nám tak, že se nejedná o něco, co by bylo třeba se učit.

Kromě zvýšení srdeční frekvence a tvorby hormonů, zlepšuje smích i svalový tonus a oběh krve.

Neurologové ze Stanford University přišli na to, proč se díky smíchu cítíme dobře. Když monitorovali aktivitu mozku lidí čtoucích vtipné kreslené příběhy, zjistili, že záchvaty smíchu aktivovaly centrum pocitu odměny v mozku.

UC Berkeley Wellness Letter

TEPLOTA STOUPÁ...

Kdyby měla Země velikost fotbalového míče, pak vrstva atmosféry, v níž dochází k proměnám organismy, by byla tenká jako poulak páry z jediného lidského výdechu.

V tomto pavučinově tenkém závoji existuje všechen život. A zde také nárůst koncentrace skleníkových plynů destabilizuje naše podnebí a vrhá rovnováhu v biosféře do vážného ohrožení.

Atmosféra je složitá směs plynů obalující náš svět. Po staletí zůstávala až neuvěřitelně stabilní, což je nutné k zachování podmínek vhodných pro život. Kdyby např. koncentrace kyslíku stoupla o 20 procent, veškeré rostlinstvo by se ocitlo v plamenech a téměř všechen život na planetě by byl během několika hodin zničen.

Koncentrace další z plynů složek atmosféry, oxidu uhličitého, se rovněž neměnila. Tedy – až do dnešní doby. Při spalování fosilních paliv (uhlí, ropy a zem-

ního plynu) dodáváme do atmosféry obrovské množství uhlíku. Za posledních čtyřicet let se tak množství uhlíku v atmosféře zvýšilo o 25 procent. Budeme-li pokračovat v pálení fosilních paliv a lesů, prudký vzestup množství oxidu uhličitého bude nezadržitelně pokračovat. Tím sice nedojde ke vznícení rostlinstva na Zemi – mnozí vědci však očekávají tání polárních ledovců, vzestup hladiny oceánů, prudké bouře, šíření nakažlivých nemocí a zánik celých ekosystémů.

Tým předních klimatologů z 98 zemí problém dopodrobna prostudoval. V roce 1998 tyto vědci zveřejnili zprávu, která varuje svět, že globální oteplování je nepopíratelnou skutečností. Tato studie neměla jednoho či dva autory, jak je u vědeckých prací běžné. Na jejím vypracování se podílelo 78 hlavních a 400 přispívajících autorů z 26 zemí. Jejich práce byla revidována dalšími 500 vědci ze 40 zemí a poté ještě jednou revidována 177 delegáty reprezentujícími Národní akademie věd ze zemí celého světa.

Závěry grémia byly jednoznačné. Neexistuje žádná pochybnost. Spalování fosilních paliv destabilizuje světové klima a pravděpodobně způsobuje ničivé změny počasí a katastrofy.

Lidské bytosti samozřejmě mění svět odedávna. Vždycky jsme stavěli domy, přehrazovali řeky, orali pole, káceli stromy a mnoha dalšími způsoby měnili tvář Země k našemu obrazu. Obrovský nárůst populace a ještě větší rozvoj technologických možností však exponenciálně zvýšily naši schopnost působit změny.

Žijeme-li uvnitř vytápěných a klimatizovaných staveb, můžeme snadno zapomenout, jak zranitelní jsme atmosférickými podmínkami. Zpráva mezivládního grémia odborníků z roku 2001 předpokládá během tohoto století vzestup průměrné teploty o 2,7 až 11 stupňů. Tání ledovcového pokryvu v Arktidě a západní Antarktidě by mohlo přinést zvednutí



hladiny oceánu o několik metrů. To bude mít za následek masivní zaplavení pobřežních oblastí a ztrátu biodiverzity. Místní neúrody mohou následovat i kolapsy celých biosystémů. O některých projevech můžeme jen spekulovat. Např. Golský proud může změnit směr nebo se i zastavit – kdyby toto nastalo, Evropa by během celkového oteplování zamrzla.

Stoupající hladina oxidu uhličitého a metanu v atmosféře spolu s dalšími korespondujícími změnami v jejím složení již způsobily rozsáhlé škody. To však může být pouze začátek. Za posledních pětadvaceti let dvacátého století ubylo ledu v Severním ledovém oceánu o 40 procent. V roce 2000 poprvé roztála ledová pokrývka severní točny. Kdyby toho roku v létě výzkumníci pořádali pěší výpravu na severní pól, museli by poslední kilometry uplavat. Mnozí vědci předpovídají, že led by v období léta mohl ze Severního ledového oceánu zcela zmizet do roku 2035.

Není žádným tajemstvím, proč k tomu dochází. Vzestup hladiny oxidu uhličitého v atmosféře zvyšuje teplotu Země. V roce 2000 bylo uveřejněno, že z pětadvaceti nejteplejších let jich 23 přišlo po roce 1975. Ve stejném roce věnoval časopis E podruhé ve své historii celé číslo jedinému tématu – globálnímu oteplování. Vědci mj. uvádějí: Hladina Tichého oceánu stoupá. Dochází k zaplavování menších ostrůvků. Na celém světě umírají korály – a s nimi zanikají i korálové útesy. V Antarktidě se odlamují obří kry o velikosti amerických států. Hmyzí škůdci ničí rozsáhlé lesy. Asi 73 procent emisí oxidu uhličitého pochází z průmyslových zemí.

I když vezmeme v úvahu nárůst populace v městských oblastech, nárůst škod způsobených závažnými klimatickými změnami je závratný.

Světové ekonomické ztráty způsobené katastrofami spojenými s počasím:

Rok	Částka (v dolarech)
1980	2,8 miliardy
1985	7,2 miliardy
1990	27,6 miliard
1995	40,3 miliard
1999	67,1 miliard

Na globální oteplování má vliv řada lidských aktivit. Mezi nimi hraje překvapivě významnou roli zemědělství.

Používání velkého množství dusíkatých hnojiv je hlavním motorem klimatických změn. Dusičnan (ledek) amonný, nejběžněji používané dusíkaté hnojivo (jinak též součást výbušnin) je v podstatě ztuhlý přírodní plyn, fosilní palivo.

Vliv užívání tohoto hnojiva na atmosféru je nedozírný. Jen ekonomika USA spolkne denně téměř půl kilogramu amoniaku (čpavku) na osobu; většinou v podobě dusíkatého hnojiva. Čtvrtina množství tohoto dusíka-



KDYBY NAPŘ. KONCENTRACE KYS-LÍKU STOUPLA O 20 PROCENT, VEŠKERÉ ROSTLINSTVO BY SE OCITLO V PLAMENECH A TĚMĚŘ VŠECHEN ŽIVOT NA PLANETĚ BY BYL BĚHEM NĚKOLIKA HODIN ZNIČEN.

tého hnojiva je použita k hnojení kukuřice určené ke krmení hospodářských zvířat.

Produkce jakékoli potraviny vyžaduje energii. Vzhledem k tomu, že energie se získává z uhlí, ropy a zemního plynu, do atmosféry uniká oxid uhličitý. Mezi náročností výroby jednotlivých potravin jsou ovšem velké rozdíly. Např. na produkci jedné kalorie z bílkoviny ze sójových bobů se spotřebují dvě kalorie z fosilních paliv, u kukuřice nebo pšenice jsou to tři kalorie. U hovězího masa to ale činí již 54 kalorií! V důsledku tedy člověk, který se živi namísto hovězím např. sójovými boby, spotřebuje jen čtyřprocentní množství oxidu uhličitého.

Vedle oxidu dusičitého je metan plynem, který nejvíce destabilizuje zemské klima. Ve srovnání s oxidem uhličitým je 24krát účinnější a jeho koncentrace v atmosféře roste ještě rychleji. Nyní je téměř trojnásobná v porovnání s dobou před sto lety, kdy začala stoupat. Hlavní příčinou je výroba hovězího. Podle EPA (Agentury na ochranu životního prostředí) má chov dobytka na svědomí 25 procent antropogenních (lidskou činností vyvolaných) emisí metanu.

V roce 1999 publikovala Unie angažovaných vědců knihu analyzující společnost a vysvětlující, jak naše každodenní činnost ovlivňuje životní prostředí. Ze zprávy vyplývá, že ve vztahu ke globálnímu oteplování jsou neškodlivějšími aktivitami člověka jízda ve voze s vysokou spotřebou a konzumace hovězího masa.

Jíme-li v souladu s vlastním zdravím i se zdravím celé planety, pomáháme společnosti vyrovnávat se s ekologickými problémy. Celospolečenský posun směrem k rostlinné stravě by znamenal krok směrem ke zdravějšímu životnímu prostředí. □

Z knihy Johna Robbinse „Nová výzva“. Vydalo nakladatelství Pragma.

Hormonální terapie nezvyšuje kvalitu života

Po desetiletí předpisovali lékaři ženám, které si stěžovaly na návaly horkosti, noční pocení a další příznaky menopauzy, a v zájmu prevence osteoporózy hormonální restituční terapii (HRT). Nyní se ukazuje, že tato léčba nepřináší ženám prakticky žádný prospěšný účinek.

Dr. Jennifer Hays z Baylor College of Medicine v Houstonu spolu s kolegy podávala 16 600 ženám ve věku 50 až 79 let estrogen spolu s progesterinem (lék prodáváný pod názvem Prempro) anebo placebo. V průběhu prvního roku se projevil určité pozitivní účinky u skupiny užívající lék – byly však tak malé, že je nebylo možno považovat za klinicky významné.

Mezi oběma skupinami se neprojevil žádný rozdíl v celkovém zdraví, vitalitě, sociálním fungování, duševním zdraví ani sexuálního uspokojení. Tyto výsledky platily i po třech letech trvání studie.

Nepatrný rozdíl při snížení příznaků menopauzy u skupiny užívající lék nedokázal vyvážit rizika dlouhodobého užívání HRT – vyšší pravděpodobnost srdečního onemocnění a rakoviny prsu a vaječníků.

The New England Journal of Medicine 2003;348

Debata o dietách pokračuje

Dr. William Connor a Sonja Connor z Oregon Health Science University v Portlandu souhlasí s doporučeními snížit množství nasycených tuků (z masa, mléčných výrobků a částečně ztužených tuků) a jejich nahrazením uhlodráty z obilovin, zeleniny, luštěnin a ovoce. Nesouhlasí však s názorem, že stačí nahradit jeden druh tuků, jmenovitě nasycené tuky, jiným druhem tuků, tedy polynenasycenými (běžné rostlinné oleje) a mononenasycenými tuky (řepkový či olivový olej).

„Tato strategie nebere v úvahu nevýhody vysoké konzumace tuků,“ uvádějí. Mezi tyto nevýhody patří například stoupání hladiny krevních tuků po jídle, které přispívá k ateroskleróze a je přímo úměrné množství zkonsumovaných tuků. Podle Connorových „jsou výhody, které přináší nízkotučná strava v prevenci rakoviny a při kontrole hypertenze ztraceny, když jsou nasycené tuky pouze nahrazeny jinými tuky, spíše než rostlinnými potravinami.“

The New England Journal of Medicine (1997;337(8):562-569)

K prevenci cukrovky nestačí jen malé změny

Podstatná změna životního stylu může uchránit lidi vystavené vysokému riziku vzniku cukrovky před tímto onemocněním. Malé změny stravovacích návyků a mírné zvýšení fyzického zatížení podobný efekt nepřinášejí.

Vědci rozdělili účastníky studie (žádny z nich netrpěl cukrovkou) do tří skupin – na dvě skupiny s různým stupněm změn životního stylu a do kontrolní skupiny, u které nedocházelo k žádné intervenci.

Ve skupině s mírnou změnou životního stylu měli účastníci konzumovat méně než 32% kalorií ve formě tuků, více než 25 gramů vlákniny denně a pětkrát týdně po dobu 30 minut se věnovat pohybové aktivitě. Ve skupině s intenzivní změnou životního stylu konzumovali účastníci méně než 26% kalorií v podobě tuku, dostávalo se jim více než 35 gramů vlákniny denně a pětkrát týdně byli fyzicky aktivní po dobu dvaceti minut na úrovni 80–90% jejich maximální tepové frekvence.

Na konci čtyřměsíčního období trvání studie se ukázalo, že účastníci z aktivnější skupiny zaznamenali zvýšení citlivosti na inzulín o 23%, zatímco účastníci z méně aktivní skupiny o pouhých 9% – což nebylo o mnoho lepší než výsledek u kontrolní skupiny.

Tyto výsledky jsou velmi závažné, protože ukazují, že současná běžná doporučení pro prevenci cukrovky mohou být zcela nedostatečná.

Diabetes Care 2002;25:445-452

Genetická náchylnost k alkoholismu a sladké

Lidé, jejichž otec byl alkoholik, mají větší sklon než ostatní preferovat sladkosti, takové jsou výsledky studie vypracované na Mount Sinai School of Medicine v New Yorku.

Vzhledem k tomu, že sklon k alkoholismu se v rodinách může dědit, poznatky studie naznačují, že dávání přednosti sladkostem by mohlo sloužit jako vodítko k rizikovým osobám – a to možná již dlouho předtím, než vypijí svoji první skleničku.

Podle vedoucího studie dr. Alexeje Kampov-Polevého to však neznamena, že každý člověk, který má rád sladké, se musí bát, že se z něj může stát alkoholik.

Předchozí studie ukázaly, že mezi chutí na sladké a alkoholismem existuje souvislost.

Alcoholism, Clinical and Experimental Research, November 2003

UNIVERZÁLNÍ POTOPA

Nejen že je 71% (362 mil. km²) povrhu Země pod vodou, což je naprosto nevídaný jev v planetárním měřítku (na Marsu hovoří vědci také o katastrofální potopě v minulosti, ale zatím není jasné, kde je ona voda), ale i pevniny, na kterých žijeme, jsou z větší části pokryty usazeninami nanesenými vodou.

Naplaveniny šterku, písku, vápencové, břidlicové a jílovcové skály nacházíme po celém světě. Na univerzálnost potopy ukazuje také jíl, který by mohl být podle některých teorií sopečného původu a byl nakonec usazen vodou. Universitní profesor dr. I. Le Riche již před mnoha lety předložil argumenty, že jíl je sopečného původu a že jeho všudypřítomnost a povaha i způsob uložení je důkazem pro univerzální potopy.

Jíl pokrývá rozsáhlá území ve střední Evropě, severní Francii, Belgii, v údolí Rýna, nalézáme jej ve Slezsku, Polsku, Rusku, vystupuje vysoko do Karpat, kde tvoří ložiska o mohutnosti až 610m. Ve Spojených státech je jíl v celé rozloze řeky Mississippi, je značně rozšířen v Číně.

Evolucionisté vykládají často jíl jako důsledek činnosti ledovců, ale je to velmi obtížný výklad právě z důvodu obrovských ploch pokrytých tímto materiálem, sestávajícím z drobných hranatých částic bez jakékoliv struktury (klastické horniny). Vysvětlovat geologické útvary činností ohromného množství vody působící v krátké době globálně po celé zemi je mnohem snazší než tyto útvary vysvětlovat dlouhodobými evolučními procesy, tzv. uniformitarianismem, posuvy kontinentů, ledovými dobami a horotvornou činností probíhající po miliony let.

SKALNÍ MASIVY A KREAČNÍ PŘEDSTAVA POTOPY

Nikde na světě není úplný geologický sloupec tak, jak ho vyžaduje evoluční obraz světa. I Grand Canyon v USA (Arizona) vykazuje jen polovinu, zkameněliny permu leží na karbonu a ten přímo na kambriu. Chybí ordovik, silur i devon. Abyste viděli celý sloupec třeba v USA, musíte hodně cestovat: prekambrium a paleozoik lze najít v Grand Canyonu, mesozoik ve východní Arizoně, třetihory v Novém Mexiku. Ještě těžší je vysvětlit, proč se některé geologické období „opakovalo třeba pětkrát“ a proč existují stovky tzv. „přeháze-



ných vrstev” – v rozporu s evoluční vírou. (Highlands ve Skotsku, Britská Kolumbie, Montana, Alberta, velká část Švýcarského alpského regionu, Čína, Skandinávie atd.) Pokud jsou fosilie evolučně pokročilých organismů příliš dole (ještě se neměly vyvinout) evolucionisté je nazývají „stratigraphic leaks”, pokud jsou příliš nahoře, jsou to „re-worked specimens”, říká dr. Henry Morris.

Ledovcový národní park v USA má blok prekambriického vápence (údajně starý 1 miliardu let) spočívající zcela přirozeně na křídovém podloží (údajně starém 100 mil. let) – mělo by to být tedy obrácené. Evoluční geologové věří, že tento „špatně uložený blok” se posunul horizontálně přes okolní oblast. Je však dlouhý přes 500 km, přes 50 km široký a kolem 10 km silný! Dr. Henry Morris ukázal, že přesmyk takového masivu by byl fyzikálně vyloučen, i kdyby třecí plochy byly naolejovány.

Evoluční teorie však tyto neuvěřitelné procesy vyžaduje po celém světě, aby se vyhovělo „správnému pořadí vyvíjejících se živočichů”. Problém je, že styčné plochy vodou nanesených vrstev nejeví nejmenší známky drcení, lámání či nějakého pohybu, ale vrstvy leží zcela přirozeně na sobě, jak byly nanášeny vodou.

Mnohá vysoká pohoří světa byla sice po potopě vyvrátněna v důsledku pohybu pevninských desek (to nejsou sedimentární vrstvy) vlivem obrovské váhy vod oceánů – např. zdvihání Himálaje pokračuje ještě dnes za doprovodu četných zemětřesení. Naproti tomu sedimentární vrstvy leží zcela přirozeně jedna na druhé bez sebemenších známek pohybu jednotlivých mezivrstev, a k žádnému, pro evoluci tak potřebnému posunu „starších na mladší” nedochází. Pokud tedy tento imaginární posun a zvětrávání nebudeme z evoluční víry postulovat, budou často zkameněliny „primitivních a jednoduchých” organismů nahoře a těch pokročilých a vývojově vyšších dole! □

Z materiálů Paula Kábrta „Jak se nezbláznit“.

NADNÁRODNÍ SPOLEČNOSTI

Nadnárodní společnosti jsou dnes nejen tvůrcem, ale především hlavním adresátem prosperity. Jsou motorem globalizace ekonomiky a hlavním šířitelem pověry, podle níž éra globalizace přináší větší svobodu a více blahobytu pro všechny.

Ve skutečnosti globalizace ekonomiky posiluje v prvé řadě samotné nadnárodní společnosti a zvyšuje míru právě jen jejich svobody. Nadnárodní společnosti se staly symbolem světa, ve kterém 358 nejbohatších lidí pobírá příjmy vyšší než dvě a půl miliardy lidí nejchudších a v němž třetina práce schopného obyvatelstva je buďto zcela bez zaměstnání anebo pracuje nedobrovolně jen na částečný úvazek. Během posledního čtvrtstoletí, které zažilo nástup nadnárodních společností, se rozdíl mezi bohatými a chudými umocnil a počet nezaměstnaných na všech kontinentech vzrostl.

Expanze velkých nadnárodních firem, k níž dochází v současné době, je výrazem vítězství principu komplexních byrokratizovaných organizací nad principy trhu. Označování tohoto procesu jako „rozvíjení svobodného trhu“ je zároveň výrazem vítězství cynismu a pokrytectví nad zdravým rozumem.

Gigantické nadnárodní firmy vítězí nad trhem díky tomu, že pečlivě organizují jak vstupy pracovní síly, surovin a polotovarů, tak – také výstupy v podobě produkováného zboží a poskytovaných služeb. Kombinují přitom vyhledávání co nejlacnější pracovní síly s vyhledáváním co nejzkorumpovanějších politických režimů. Populaci spotřebitelů snadno ovlivnitelných reklamou nalézají s vysokou spolehlivostí prakticky všude.

Zaměstnávají poměrně malý počet stálých zaměstnanců ve svém ústředí a kvalifikovaných pracovníků v kompletačních provozech. Hlavní masa jejich zaměstnanců

je roztroušena v desítkách a stovkách dodavatelských a subdodavatelských podniků po celém světě. Soupeří o přízeň ústředí. Z důvodů konkurenceschopnosti je zde prosperity málo, platy jsou nízké, sociální a zdravotní zabezpečení pouze minimální. Tato svérázná forma organizační decentralizace dále snižuje v zemích chudých cenu pracovní síly, zatímco v zemích bohatých snižuje počet pracovních míst. Nadnárodní firmy přitom obvykle nemají příliš zájmu na povznesení kupní síly v místě, neboť mohou prodávat své laciné produkty a nabízet své laciné služby prakticky kdekoliv.

Národní vlády vycházejí všemožně vstříc požadavkům nadnárodních firem, které jsou často finančně silnější než celá ekonomika dané země. Prioritou vlád při lákání investorů se stává udržení cenové stability, nízké daně a stlačení inflace. Cenou za dosažení těchto cílů bývá snižování veřejných výdajů, pokles míry sociálního zajištění a růst nezaměstnanosti. I když vlády dramaticky omezují výdaje, jejich příjmy z daní klesají ještě rychleji. Je to zčásti důsledek daňových úlev, které vlády činí nadnárodním firmám, aby je přiměly k investicím právě ve své zemi.

Žádná z velkých nadnárodních společností nemůže sama prosadit všechny své cíle. Uzavírají proto krajně proměnlivá spojení – jak mezi sebou navzájem, tak také s místními elitami v zemích, v nichž působí. Dostatečně hustě propletenou a jen z malé části viditelnou síť těchto konvencí, přísně neveřejných konexí a neprůhledných známostí, nazýváme „svobodným trhem“.

Velké nadnárodní společnosti vytvářejí zcela spolehlivě pocit rostoucí bezmocnosti. Platí to na úrovni jednotlivců, kteří ztrácejí i poslední možnost ovlivňovat alespoň zčásti riziko své nezaměstnanosti. Platí to i na úrovni lokalit a regionů, které přicházejí o možnost rozvíjet vlastními silami ekonomiku na svém území. Konečně to platí též v případě rostoucí bezmocnosti národních vlád, které mohou pod tlakem nadnárodních společností stále obtížněji bránit základy své hospodářské i politické suverenity. □

Z knihy Jana Kellera „Abeceda prosperity“. Vydal Doplněk.

Rakovina žaludku a hlavní rizikové faktory

Studie vypracovaná na Memorial Sloan-Kettering Cancer Center v New Yorku zahrnovala 1143 pacientů s rakovinou žaludku nebo jícnu a 695 zdravých lidí.

Ukázalo se, že nadváha přispívala k největšímu procentu adenokarcinomů jícnu – ke 41 procentům případů. Dalším důležitým rizikovým faktorem bylo kouření, které hrálo roli ve 40% případů. Nadváha, kouření, reflux obsahu žaludku do jícnu (pálení žáhy) a nízká spotřeba ovoce a zeleniny dohromady měly na svědomí 79 procent případů této rakoviny. (V případě dalšího druhu rakoviny jícnu hrál velmi podstatnou roli i alkohol.)

V případě rakoviny žaludku byly největšími viníky kouření, nadváha a příjem dusitanů (z uzenin).

Journal of the National Cancer Institute, September 17, 2003

Sójové oříšky a vysoký krevní tlak

Podle výsledků nedávno zveřejněné studie může podávání sójových oříšků (aluburky) ženám po menopauze pomoci snížit jejich vysoký krevní tlak. Tyto poznatky mohou být zajímavé zejména pro ženy, které se ohlížejí po nějaké alternativě místo hormonální substituční terapie, u které se nedávno prokázalo, že při dlouhodobém užívání zvyšuje riziko srdečního onemocnění a rakoviny prsu.

Studie, která zahrnovala šedesát žen a trvala osm týdnů, ukázala, že půl šálku pražených sójových oříšků denně dokáže snížit systolický krevní tlak o 10% a diastolický krevní tlak o 7% – u těch žen, které mají vysoký krevní tlak. Snížení krevního tlaku pomáhá při prevenci srdečního onemocnění.

Vědci začali zkoumat vliv podávání sójových oříšků, protože si povšimli, že ženy v Japonsku, kde je konzumace sóji velmi vysoká, mají nižší výskyt jak srdečního onemocnění, tak rakoviny prsu.

Zkuste to rozdýchat!

Zkuste následující jednoduché cvičení sloužící k uvolnění a odstranění stresu. Soustřeďte své myšlenky na bod těsně pod vašim pupkem a do tohoto místa se zhluboka nadýchněte, přičemž zaplníte břicho směrem odshora dolů. A teď pomalu vydechněte, jako když se vypouští balon. Stres by měl odcházet s každým dalším pomalým a dlouhým vydechnutím.

Heart Advisor



358 NEJBOHATŠÍCH LIDÍ POBÍRÁ PŘÍJMY VYŠŠÍ NEŽ DVĚ A PŮL MILIARDY LIDÍ NEJCHUDŠÍCH.

Chůzí proti úzkostným pocitům

Výsledky nedávné studie vypracované na University of Southern Mississippi ukázaly, že opakované dvacetiminutové bloky pohybové aktivity v průběhu dne snižují citlivost na úzkostné pocity. Nejúčinnější je v tomto ohledu aerobní pohybová aktivita – chůze, plavání, jízda na kole. Čím větší bylo zatížení, tím lépe.

Dr. Kristen Vickers-Douglasová, psycholožka z Mayo Clinic v Rochesteru, říká: „Fyzická aktivita dokáže přesměrovat pozornost směrem od nepříjemných nebo nikam nevedoucích pocitů k neutrálním či příjemným myšlenkám a aktivitám.“

Necítíte-li se tedy právě po psychické stránce úplně nejlépe, navlékněte si tepláky, obujte sportovní obuv a vyražte se zbavit stresu ve svém životě.

Herbs for Health

Sója snižuje u diabetiček hladinu inzulínu

Starším ženy s cukrovkou II. typu, které denně užívaly potravinový doplněk obsahující sóju, se snížila hladina cholesterolu i hladina inzulínu – takové jsou předběžné výsledky studie vypracované v britské Hull Royal Infirmary. Tím se u těchto žen po menopauze snížilo i riziko srdečního infarktu a mozkové mrtvice.

Je známo, že diabetičky po menopauze mají až čtyřikrát vyšší riziko úmrtí na srdeční onemocnění než jejich zdravé vrstevnice. Po nedávném potvrzení toho, že rizika hormonální restituční terapie převyšují její prospěšné účinky, se tak ženám po menopauze naskytá východisko. Ženy ve studii užívaly denně 30 g sójové bílkoviny a 132 mg isoflavonů.

Diabetes Care 2002;25:1709-1714

Studie zkoumala účinky kouření a pohybu na kosti

Je známo, že nadměrná konzumace alkoholu poškozují kosti a že alkoholici jsou vystaveni vyššímu riziku řídnutí kostí a zlomenin.

V malé studii vypracované vědci z University of Connecticut na 136 ženách po menopauze ve věku 57 až 89 let se mj. ukázalo, že ženy, které v minulosti kouřily, měly větší ztráty kostní hmoty než ženy, které nikdy nekouřily. Posilování zvyšovalo hustotu kostní hmoty, zejména, pokud k němu docházelo dříve v životě. Posilování později v životě také prospívalo, ale jeho prospěšné účinky byly méně výrazné.

Journal of the American College of Nutrition 2002;21:536-544

PROTRŽENÁ NEBESA

Kéž bys protrhl nebesa a sestoupil dolů, hory by se před tvou tváří potácely (Izajáš 63,20). Možná se vám bude zdát divné, že jsem za text vánočního kázání zvolil právě tento verš. Tento oddíl z Izajáše si však křesťané odedávna vykládali jako proroctví vánoční události – Božího sestupu do našeho světa.

Dokládají to i kralické poznámky v Šesti dílce, kde k tomuto verši čteme: „Boží lid, zajatý v Babylóně, žádá, aby jim Bůh přispěl svou pomocí a jako nebesa protrhl. A poněvadž bylo ono vysvobození figurou (tj. předobrazem) toho, co se stalo skrze Krista, mohou se ta slova vykládat i na žádost věřícího lidu a na první příchod Kristův.“ To znamená: vánočně.

Je to kontrast: My vidíme narození dítěte, prorok nebesa protržená Božím příchodem na zemi. K nám volá z jeslí pokora a něha, prorok je téměř oslepen děním vesmírných rozměrů. A přece obojí patří dohromady. Nepochopíme-li, že v jeslích leží všemohoucí Stvořitel, utoneme-li jen v poezii Vánoc a nepostřehněme, že se příchodem Božího syna udalo něco, co stojí v těžišti dějin celé země, ba možná celého vesmíru, s poselstvím Vánoc se jistě mineme.

Podobné výklady jsme už ovšem slyšeli mnohokrát a některým lidem říkají málo. A tak se pokusme vstoupit do prorockého zvěstování a izajášovského textu, aby se nám vánoční poselství znovu rozeznělo v celé své hloubce.

Pro hlubší pochopení tohoto výroku je důležité vědět, kdy jej prorok řekl. Šlo o dobu po pádu Jeruzaléma do rukou Babylóňanů, dobu po zničení chrámu, kdy se Boží lid trápil v babylonském zajetí. Nevedlo se mu tam dobře. Ale ještě víc než vnější nesnáze tížilo většinu zajatých vědomí, že je Bůh nechal v nesnázích. Jako by odešel někam daleko.

A zde jsme u jádra věci: u břemene vzdáleného, nepřítomného i Boha. Mnozí z nás to znají. Chceme v něho věřit; víme, že život bez Boha a bez víry je prázdný a marný, ale často se nám zdá, že Bůh je velice daleko. A pak se stane, že nám vlastní pochybnosti mohou vadit víc než vnější nezdary a nesnáze. Ostatně – nejsou ty naše nesnáze a nezdary vlastně plodem našich pochybností? Jak se s tím vyrovnat, jak se postavit k bolestivému problému vzdáleného Boha?

Máme si nad sebou zoufat? Jsou chvíle, kdy k tomu není daleko.

Ale právě pro takové „duše“ je tu radostné vánoční poselství.



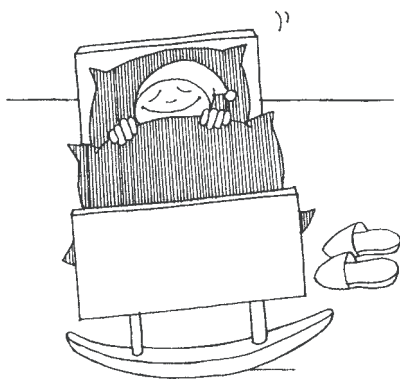
V PODSTATĚ JSOU DVĚ CESTY: TOU JEDNOU JDE DNES VĚTŠINA LIDÍ. ŘÍKAJÍ: KDYŽ JSME TU SAMI, ZAŘÍDME SE PODLE TOHO, VEZMĚME VŠE DO VLASTNÍCH RUKOU. CO Z TOHO VZCHÁZÍ A KAM TO VEDE, MÁME DNES PŘED OČIMA.

V podstatě jsou dvě cesty: Tou jednou jde dnes většina lidí. Říkají: Když jsme tu sami, zařídíme se podle toho, vezmeme vše do vlastních rukou. Co z toho vzhází a kam to vede, máme dnes před očima. Ale jsou ještě jiní lidé, kteří se s břemenem nepřítomného a vzdáleného Boha nemohou smířit. Vědí, že ho svými silami sami nepřičarují. A tak jim nezbyvá než vstoupit do modlitby proroka Izajáše a začít s ním volat: „Kéž bys protrhl nebesa a sestoupil!“

Za obratem „protržená nebesa“ je ovšem starověká představa uspořádání světa. Lidé starověkého Předního východu si zemi představovali jako plochu. Nad ní se tyčí pevná nebeská klenba (hebrejsky *rakia*, latinsky *firmamentum* od *firmus*, tj. pevný), která odděluje svět bohů nahoře a svět lidí dole. Lidé za bohy nahoru nemohou, i když se o to všelijak snaží. Někdy chtějí nějak vylétnout do nebe (Etana na orlu), jindy tam proniknout babylonskou věží. Ale nedaří se to. To jen bohové sami čas od času sestupují, udělají si výlet, aby to na zemi trochu obhlédli. Tak smýšlel starověk.

Prorok to ovšem všechno dobře znal. Ale užil z toho jen slupku, formu, kterou naplnil novým obsahem. Jeho jádro je prosté: Ty, Bože jediný a pravý, který se nám zdáš tak daleko, přijď a pomoz nám! Zapletli jsme se svým hříchem do veliké bídý a sami z ní nemůžeme ven! Pomoz nám v naší úzkosti, osamocení a nedověře! Ukaž, že i jsi na nás nezapomněl a že jsi nám blízko!

Ale jak se ta Boží blízkost pozná? To říká další část vykládaného verše: „před tvou tváří se roztečou hory.“ I to je starověký obraz. Původně asi souvisí se sopečnou činností, v jejichž barvách se líčí i Hospodinovo zjevení na Sinaji (Ex 19). Pro náš dnešní život nejsou to nejdůležitější hory jako geologické útvary, nýbrž hory nenávisti či lhostejnosti, hory předsudků a pověr, hory překážek mezi lidmi a hory nesnází na naší cestě. Právě Izajáš prorokoval o tom, že takové hory budou odstraněny, až Hospodin přijde znovu ke svému lidu: „Připravte na poušti cestu Hospodinu! Vyrovnajte na pustině silnici pro našeho Boha! Každé údolí ať je zvýšeno, každá hora a pahorek snížen. Pahorkatina ať v rovinu se změní a horské hřbety v pláň“ (Iz 40, 3-4). To jsme ostatně dnes už v Písmu četli. Tohoto výroku užil Jan Křtitel, když volal k pokání, protože čas Božího příchodu je už blízko. Vyzýval všechny, aby připravovali cestu Páně tím, že ze svého nitra pokáním odstraní vše, co člověku v setkání s Bohem překáží. Jeho výzva platí dodnes. I my bychom měli připravovat cestu Páně a to především ve svém nitru a ve svých vztazích. Pokud někdo opravdově věří, že Boží příchod je už blízko, dívá se na mnoho věcí jinýma očima. Chtěli bychom to umět, prožívat,



MY VIDÍME NAROZENÉ DĚTÁTKO, PROROK NEBESA PROTRŽENÁ BOŽÍM PŘÍCHODEM NA ZEMI. K NÁM VOLÁ Z JESLÍ POKORA A NĚHA, PROROK JE TĚMĚŘ OSLEPEN DĚNÍM VESMÍRNÝCH ROZMĚRŮ.

účastnit se, ale bez Boží pomoci naše dobrá předsevzetí berou za své.

Máme si nad sebou zoufat? Jsou chvíle, kdy k tomu není daleko. Ale právě pro takové „duše na hraně“ je tu radostné vánoční poselství: Až Pán přijde, rozplynou se jako jarní sníh všechny hory, se kterými jsme chtěli, ale nemohli pohnout. Bývá tomu u nás často jako v Kenaanu, když tam přišel Izrael: Na každém kopci, na každé hoře kaplička a v ní modlička, výtvar našich představ a tužeb, které nám zastínily výhled k nebi protrženému Božím příchodem.

Izajášův obraz o protrženém nebi má zářivé, oslnující barvy jakéhosi obrovského kosmického porodu: Nejen Marie (Zj 12, 1-6), nejen matka země, ale sama nebesa se protrhla, aby mohl být zrozen i ten, v němž k nám přišla Boží láska ve své nejčistší a nejzřetelnější podobě. V jejím žaru se rozpouštějí hory ledu a mrazu, bídý i nenávisti a andělé zpívají „Sláva na výsostech Bohu“.

Namítnete možná: Vánoce už jsme mnohokrát prožili, příchod Páně jsme si připomínali, ale nebesa se neprotrhla a hory se nerozplynuly. Ale pozor! Protržená nebesa i rozteklé hory rámuji zde to nejdůležitější – Boží sestoupení. A to nastalo, bez ohledu na to, co jsme prožili, nebo neprožili. Už přišel a sestoupil. Na to se můžeme spolehnout. Zbývá jen, abychom i my, každý z nás, viděli v duchu nebesa otevřená jako umírající Štěpán (Sk 7, 56) a Pána zcela blízko. A proto vstupme znovu do Izajášovy modlitby: Kéž bys protrhl nebesa a sestoupil i k nám, abychom rozpoznali, že jsi nám – třeba zatím skryt – krok za krokem po boku. □

Z knihy Jana Hellera „Jak orat s čertem“. Vydalo nakladatelství Kalich.

Já jsem s vámi...

„Já jsem s vámi po všechny dny až do skonání tohoto věku!“

Říká nám náš Pán, Mesiáš

Světlo, co svítí přes řeku

**Temnoty a beznaděje
V tváři dítěte z Betléma
Vtělení pokory spěje
K těm, co probudí
poéma**

**Vánoční příběh,
Velká noc...**

**Přestat být v sebe
zahleděn**

**Jiným přispěchat
na pomoc**

**Uprostřed noci vstane
den**

**Když rozzáříš se
odrazem**

**Zapomeneš
na bludičku...**

**Pod nohama se pohne
zem**

**Život zrna skryt je
v klíčku**

**Stačí je nechat zavlažit
Nehonit se za přeludy
Ve světle Boží lásky žít
Nenechat se ničit
bludy...**

**Stačí jen malý plamínek
Svíčka prozáří temnotu
K mozaice přilož
kamínek**

**Svou lásku, soucit,
dobrotu...**

Robert Žižka

KLUB ZDRAVÍ COUNTRY LIFE

Milí přátelé,

srdečně vás zveme na další setkávání Klubu zdraví Country Life, jejichž přehled přinášíme níže. 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. listopadu

Koření a bylinky v kuchyni i pro zdraví
Přednáší Jana Konečná,
lektorka Společnosti Prameny zdraví

13. listopadu

Rovnováha ve výživě v šesti slovech
Přednáší Roman Uhrin,
koordinátor Klubů zdraví ČR

20. listopadu

Nedělejte si zbytečně starosti!
Přednáší Jozef Bajusz,
ředitel Institutu životního stylu

27. listopadu

Vaříme se šéfredaktorem (kurz vaření)
Přednáší ing. Robert Žižka

4. prosince

Přírodní kosmetika
Přednáší Jana Konečná

11. prosince

Jak dobře trávit (a neotrávit)
Přednáší Barnincová

18. prosince

Nebudte sami! (Vánoční posezení)
Přednáší Jozef Bajusz

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: Společně 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.

BRAMBOROVÝ SALÁT S ČERVENOU ŘEPOU

600 g uvařené červené řepy nakrájené na kostičky, 300 g uvařených brambor nakrájených na kostičky, 1/2 sójové smetany Provamel, 2 lžice francouzské hořčice, šťáva z 1/2 citronu, 1 lžička přírodního cukru, sůl, (pepř, používáte-li)

Červenou řepu a brambory promícháme (můžeme použít jakýkoliv poměr řepy a brambor, ale řepy by mělo být více, salát je chutnější) se zálivkou, kterou jsme připravili z ostatních surovin.

Podáváme např. s tofu s česnekem.

TOFU S ČESNEKEM

2 bal. tofu natural nebo česnekového, 1–2 paličky česneku, 1–2 lžice sójové omáčky, majoránka, drcený kmín, celozrná pšeničná mouka na obalení, panenský olivový olej na osmažení

Tofu nakrájíme příčně po kratší straně na tenké plátky, pokapeme je sójovou omáčkou, okořeníme majoránkou a drceným kmínem (kořením nešetříme) a potřeme silnou vrstvou prolisovaného česneku. Plátky navrstvíme na sebe, zatížíme a necháme v ledničce marinovat alespoň dvě hodiny. Pak je obalíme v celozrnné mouce a osmažíme na trošce olivového oleje.

BRAMBOROVÝ SALÁT S HOUBAMI

1 kg uvařených brambor nakrájených na kostičky, 1 velká sklenice hub naložených v kyselém nálevu, 1 velká cibule nakrájená nadrobno

Smícháme brambory se scezenými houbami a cibulí. Podle chuti přidáme nálev z hub. Salát podáváme samostatně nebo s obilnými či luštěninovými karbanátky.



ČESNEKOVÁ BRAMBOROVÁ KAŠE

2 paličky česneku, asi 1 kg brambor nakrájených na kostky, asi 1 dl sójového mléka (dle potřeby i více), sůl

Oloupeme stroužky česneku a uvaříme je v malém množství vody. Brambory uvaříme v osolené vodě, scedíme a spolu s uvařeným česnekem prolisujeme lisem na brambory.

Do směsi postupně přidáváme vývar z česneku a horké mléko až umícháme jemnou kaši. Podáváme s plátky uvařeného celeru nebo špízy z tofu, žampionů a zeleniny (recept uveřejněn v Pramenech č. 4/2006).

NOVOROČNÍ ČOČKOVÝ SALÁT

400 g čočky, 150 g mražené kukuřice, několik kyselých okurek nadrobno nakrájených, 1 červená paprika nakrájená na kostičky, 1 cibule nakrájená najemno, 2 lžice sójové smetany, 1 lžice hořčice, citronová šťáva

Opatrně uvaříme čočku, abychom ji nerozvařili. Po vychladnutí přidáme ostatní zeleninu a promícháme se zálivkou připravenou ze smetany, hořčice a citronové šťávy.

RIZOTO S OVOCEM

250 g rýže natural, hrst mandlí, ovoce, skořice

Ve vodě uvaříme rýži do měkka. Mezi tím oloupeme mandle a na suché pánvi nebo v troubě je opražíme do růžova. Na kousky nakrájíme několik druhů ovoce.

Dobré je např. 1 velké jablko i se slupkou, 1 banán, 1 oloupaný pomeranč, rozpůlené a vypeckované kuličky hroznů (broskev, hruška, mandarinka – opravdu je to jedno, použijte ovoce, které máte rádi, nebo co právě „dům dal“).

Dvěma vidličkami opatrně zamícháme ovoce do horké rýže, abychom ji nerozmačkali a na talířích posypeme celými praženými mandlemi a, komu nedělá problém, troškou skořice.

Rizoto také můžeme přelít sójovým jogurtem oslazeným medem. Pokud zbude, podáváme druhý den jako studený rýžový salát.

HRNÍČKOVÁ BÁBOVKA BEZ CHOLESTEROLU

1 hrnek (1/4l) celozrnné mouky pšeničné, 1 hrnek mouky polohrubé, asi 2/3 hrnku nerafinovaného cukru, 1 hrnek sójového mléka, slabý 1/2 hrnek olivového oleje, 2 bílky, 1 vanilkový cukr, 1 prášek do pečiva, 1 vrchovatá lžice karobu nebo 2 velké hrsti nasekaných vlašských ořechů

Vše kromě karobu smícháme dohromady. Do olejem vymazané a celozrnnou moukou vysypané bábovkové formy navrstvíme polovinu těsta. Zbytek obarvíme karobem a doplníme formu. Pak opatrně vařečkou promícháme, abychom dosáhli mramorování.

Pečeme asi 1 hodinu. Špejlí se přesvědčíme, že je bábovka propečená. Bábovku vyklopíme asi 5 minut po vytažení z trouby. Místo karobu můžeme do celého těsta zamíchat ořechy.

JÁHLOVÝ DORT

320g jáhel, 200g rozinek, 1,5l vody, 1 lžička olivového oleje na vymazání formy, 1 lžice karobu, 8–10 broskví (nebo 1 broskvový kompot), 1 lžice strouhaného kokosu

Propláchnuté jáhly spolu s opranými rozinkami vaříme ve vodě asi hodinu, dokud se všechna voda nevsákne a máme hustou kaši. Podle potřeby vodu při vaření doléváme. Pokud vaříme jáhly v titanovém hrnci, nemusíme vůbec míchat, pouze ke konci vaření kaši občas promícháme. Nepřipaluje se.

Do dortové formy slabě vymazané olejem navrstvíme polovinu horké kaše, poklademe vypeckovanými broskvemi nakrájenými na kousky a pokryjeme druhou vrstvou horké kaše, kterou jsme obarvili karobem. Povrch uhladíme a posypeme strouhaným kokosem. Necháme ztuhnout a vychladíme v lednici.

Pro mimořádné příležitosti můžeme ozdobit našlehanou rostlinnou šlehačkou Grano Vita Soja-Sahne. Tuto šlehačku před šleháním řádně vychladíme v lednici, jinak je výsledek ušlehání do tuha nejistý.

Obdobný moučník připravíme nahrazením jáhel kuskusem. Vaření kuskusu je podstatně kratší. Pokud jste zvyklí na velmi sladké moučníky, doporučuji jáhlovou kaši dosladit podle chuti medem, ale domnívám se, že je sladká dostatečně. □

jipo

Rekondiční pobyty
zdravého životního stylu



NEWSTART 2008



Newstart

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

Program je určen všem:

- kteří nechtějí péči o své zdraví ponechat v rukou lékařů (cítí se být za ně sami zodpovědní); chtějí chorobám předcházet a ne je s velkými náklady léčit
- kdo trpí nějakou civilizační nemocí (nejvděčnějšími pacienty bývají v tomto ohledu nemocní s chorobami srdce a cév, vysokou hladinou cholesterolu, vysokým krevním tlakem a 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 řecký 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 bioprodejnách.
www.countrylife.cz



CL © 10/007



Bližší informace & přihlášky na str. 22

VYCHUTNEJ SVÉ ZDRAVÍ

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

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

Komentář lékaře

V roce 1997 jsem byl poprvé pozván k odborné spolupráci na rekondiční a ozdravný pobyt NEWSTART. Na těchto pobytech bylo mým úkolem změřit a vyhodnotit parametry rizikových faktorů civilizačních nemocí (hmotnost, BMI, vrstvu podkožního tuku, krevní tlak, sérový cholesterol a krevní cukr) vždy na začátku a potom na konci pobytu.

Aktivní účast na těchto pobytech již po sedmi dnech přinesla významné snížení

všech měřených hodnot. V současnosti máme vyšetřeno kolem 1 500 účastníků pobytů a statisticky zpracované objektivní výsledky jsou zahrnuty do vědeckých studií.

Převratné a nečekaně pozitivní výsledky jsme uveřejnili také v časopise *Cor Vasa*, který je určen pro všechny lékaře kardiology v ČR. Cílem publikování byla snaha o to, aby se tito odborníci při své léčbě a prevenci civilizačních nemocí soustředili prioritně na jednoduché změny životního stylu před léčbou medikamenty. Mnohé z těchto změn přinášejí změny rychle, trvale a bez vedlejších účinků.

Na snížení uvedených hodnot, a tím i rizikových faktorů nemocí se významně podílí: nízkoenergická rostlinná strava s racionálními principy stravování, příjem dostatku pitné vody (kolem 2 litrů denně), tělesné cvičení, pobyt na čerstvém vzduchu a slunci, absence kouření, alkoholu, kávy a dráždivých koření, důraz na vyvážený režim práce a odpočinku (dostatek spánku), aktivní víra a naděje v Boha.

Tyto faktory nejsou závislé na proplácení zdravotních pojišťoven, ani je nemusíme shánět jako zázračný elixír. Jsou po ruce každému a kdykoli. Čím blíže budeme tomuto ideálu životního stylu, tím menšímu riziku se vystavíme.



NEWSTART '08

Rekondiční pobyt NEWSTART může být ideálním začátkem na cestě k obnovení a získání zdraví i pro vás!

Doc. MUDr. Jaroslav Slaviček, CSc.

Ceny týdenních pobytů NEWSTART se budou v roce 2008 pohybovat 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.)

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

Robert Žižka

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART '08

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

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! Tábor zdraví, SP Belušské Slatiny, Slovensko: 20.–27. 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 □

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Adresa:

Telefon domů/do zaměstnání:

Hlavní zdravotní problémy:

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

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

www.magazinzdravi.cz

Celá situace ji tak rozzlobila, že při úklidu nadělala trochu hluku. Nemluvila o tom s manželem, ale určitě musel slyšet, jak bouchala dveřmi od lednice a jak zbytečně nahlas házela s přibory, když je odnášela do kuchyně. Nijak ale nereagoval.

Než úklid dokončila, byla tak unavená, že už nemyslela na nic jiného než na postel.

A samozřejmě byla stále rozzlobená, takže si přitáhla pokrývku k bradě a lehla si na svou půlku postele. A víte co se stalo? Za patnáct až dvacet minut přišel její manžel, vlezl do postele, přitulil se k ní a sáhl jí rukou na prsa, jako kdyby to v ní mělo zaručeně probudit divoké vášně. To se samozřejmě nestalo. Zrovna tak by se mohl pokoušet vyhrát celou kancelář zapálenou cigaretou.

A když nereagovala, snažil se jí vmluvit do duše těmi šesti sladkými slovy, po nichž každá žena touží: „Ty jo, co je s tebou?“

Z nějakého důvodu se ta žena rozhodla s manželem zůstat. Tvrdila, že ho miluje, i když si nebyla jistá proč. Pokud je ale její příběh typickým příkladem situace v mnoha rodinách po celém světě, pak opravdu spousta lidí potřebuje pochopit, že sex začíná v kuchyni – a právě pro tyto lidi píšu.

Připouštím, že výše popsany případ představuje poněkud mezní situaci. Možná to ve vašem manželství není tak zlé. Já doufám, že není. Ale možná je ve vašem vztahu třeba něco vyřešit, možná dochází k zádrhelům v některých oblastech komunikace a mohlo by to být lepší. Jestli je to tak, pak píšu i pro vás. Povím vám, jak můžete navázat nebo napravit komunikaci a dorozumívání v manželství.

Vycházím přitom z předpokladu, že váš partner by měl být nejdůležitější osobou ve vašem životě. Opírám se o předpoklad, že dobrý vztah v manželství je založen na tom, že se partneri snaží jeden druhého potěšit, že jsou k sobě navzájem citliví a vníma-

jí partnerovy citové a sexuální potřeby. Dotýkám se skutečnosti, že spolu potřebujeme mít intimní vztah, že potřebujeme sdílet své nejintimnější pocity a myšlenky, že potřebujeme porozumět různým způsobům, jak vyjadřujeme lásku, že se potřebujeme jak po emocionální, tak po tělesné stránce spojit v manželství v jedno.

Naneštěstí partneri ve většině manželství zřejmě žijí každý po svém. V příliš mnoha rodinách se za dveřmi ložnice vůbec nic neděje. A pokud spolu nějaký sexuální styk přece jen mají, pak je to rituál nebo povinnost, pár minut vmáčknutých mezi večerní zprávy a film.

Zřídka je to vyvrcholení dne plného přítulnosti, ohleduplnosti, lásky a jednoty.

Samozřejmě nechci říct, že ten páteční večer, kdy umyl před matčiným návratem domů nádobí, byl otec odměněn milováním. Ale když manželka po návratu domů viděla uklizenou kuchyni, musela se cítit úplně jinak: „Není to skvělé dorazit domů a zjistit, že můj manžel byl tak ohleduplný, že uklidil v kuchyni!“ Manžel dal své partnerce najevo, že ji miluje. Neudělal to proto, aby za to dostal sexuální odměnu.

I tady, jako všude jinde, je důležitá motivace. Falešné motivy ten druhý vycítí na míle daleko, ale činy, které jsou aktem ryzí lásky, přinesou dobré ovoce ve všech oblastech vašeho manželského života.

To, co manžel v mém příběhu udělal, je úplně stejně projevem lásky k manželce jako cokoli dalšího, co pro ni udělal jindy. A ona z toho pochopí, že je pro něho natolik důležitá, aby pro ni udělal vše, co bude v jeho silách, a trochu jí zpříjemnil život. Taková ohleduplnost v partnerském vztahu musí vést ke vzájemnému sblížení. □

Z knihy Kevina Lemana „Sex začíná v kuchyni“. Vydalo nakladatelství Návrat domů.

PŘÍBĚH ČTENÁŘKY

Od samého mládí mě provázely nepříjemné zdravotní problémy. Stávalo se, že jsem nedokázala ležet bolestmi v důsledku projevů mých nemocí.

Přijímala jsem více než deset různých prášků denně. Lékaři konstatovali pouze zhoršující se prognózu: „Budeme rádi, když budeme moci váš stav alespoň zčásti stabilizovat, lepší to však už nikdy nebude.“ Nechtěla jsem této prognóze uvěřit. V touze žít a být zdravá jsem se s ní prostě nemohla smířit.

Určité okolnosti mě přivedly k informacím, které doporučovaly jednoduché změny životního stylu (program NEWSTART). K stravovacím změnám jsem přidala pravidelné cvičení, které jsem dodnes neopustila. Touha po zdraví zvítězila. Tyto změny vnímám jako Boží vedení, které mi zachránilo život.

V průběhu krátkého období se začaly objevovat pozitivní změny. Přestávaly mě bolet klouby, zmínil se zánět ledvin, mizely další zdravotní problémy. A dnes? Již několik let mě klouby vůbec nebolí. Už nemám žádné ze zdravotních problémů, které původně ohrožovaly mé zdraví i mou budoucnost.

Od té doby, co se mé zdraví tak výrazně zlepšilo, mám velkou touhu pomáhat ostatním. Podílím se na činnosti tří Klubů zdraví ve svém okolí a sama vedu Klub zdraví v Trutnově. Žiji aktivním, a k mé radosti také zdravým životem pro druhé lidi.

**Libuše Jobová, učitelka,
Svoboda nad Úpou**

OTEVŘENO V COUNTRY LIFE

Melantrichova 15, Praha 1

Obchod: Po–Čt 8.30–19, Pá 8.30–17, Ne 11–18
Restaurace: Po–Čt 9–20.30, Pá 9–14.30, Ne 11–20.30
Kosmetika: Po–Čt 10–18, Pá 10–14.30

Jungmannova 1, Praha 1

Obchod: Po–Čt 8.30–18.30, Pá 8.30–14.30
Občerstvení: Po–Čt 9.30–18.30, Pá 10–14.30

Bělohorská 80 a Čs. armády 30, Praha 6

Obchod: Po–Čt 7.30–19, Pá 7.30–14.30

Nenačovice 87 (dálniční sjezd Loděnice u Prahy)

Velkoobchod: Po–Pá 8–12

PRAMENY ZDRAVÍ
časopis pro zdravou výživu
a harmonický životní styl

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

šéfredaktor: ing. Robert Žižka
ilustrace: Olga Pazerini
sazba: Robert Prokopec
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 OZ Život a zdravie, Rad L. N. Tolsteho 3/1, 971 01 Prievidza, tel.: 046 541 31 66