



# prameny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

## MASO, MLÉKO BÍLKOVINY...

*Bílkoviny poskytují důležitý materiál k výstavbě a údržbě hormonů, enzymů, svalů a mnoha dalších tělesných tkání. Výsledky pečlivě prováděných pokusů ukazují, že pouhé 2,5 procenta kalorií ve formě bílkovin stačí dospělému člověku k pokrytí jeho potřeby bílkovin.*

Toto množství odpovídá necelým 20 gramům pro dospělého muže. Světová zdravotnická organizace (WHO) určila minimální doporučenou denní dávku bílkovin přibližně na 5 procent denního kalorického příjmu; avšak mnohé populace se těšily výbornému zdraví i při hodnotách niž-

### Z OBSAHU:

LÉČBA CUKROVKY .....	4
MAKULÁRNÍ DEGENERACE.....	5
ROZHOVOR O MOZKU .....	6
V CHŮZI ČI V POKLUSU? .....	8
TUKY A BÍLKOVINY.....	10
JÍDLO JAKO LÉK .....	11
LÁSKA ČASTO ŘÍKÁ NE .....	12
ZKAMENĚLÁ MINULOST .....	14
PREZIDENT A EKOLOGIE.....	16
MÁ UTRPENÍ SMYSL? .....	18



ších (Podle WHO je potřeba bílkovin v těhotenství 6 procent a v období kojení 6,7 procent denního kalorického příjmu.)

Průměrný pracující muž spotřebuje za den 3 000 kalorií, to znamená, že pět procent z tohoto množství dělá 150 kalorií v podobě bílkovin. Vzhledem k tomu,

**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**

že jeden gram bílkoviny se rovná 4 kaloriím, představuje to 37 gramů bílkovin. Průměrná žena konzumující denně 2 300 kalorií potřebuje 29 gramů bílkovin. Tyto minimální požadavky v sobě mají velkou bezpečnostní rezervu, která bohatě zahrnuje i ty, kteří by teoreticky mohli mít větší potřebu bílkovin. Je prakticky nemožné nepřijmout do svého těla toto množství bílkovin, pokud denně zkonsumujeme dostatek potravy k pokrytí své energetické potřeby. Kdybychom například zkonsumovali 3 000 denních kalorií pouze v podobě rýže, dostalo by se nám asi 60 gramů vysoce využitelných bílkovin, přičemž stejné množství brambor by nám poskytlo 80 gramů bílkovin. (...)

Mnozí lidé věří, že živočišné potraviny obsahují bílkoviny, které jsou kvalitnější než bílkoviny nalézající se v rostlinách. Je to mylná představa, jejíž počátky se táhnou až do roku 1914, kdy Osborn a Mendel studovali potřebu bílkovin u laboratorních krys. Zjistili, že krysy rostly rychleji na živočišných zdrojích bílkovin než na rostlinných zdrojích bílkovin. Vědci v té době předpokládali, že rostlinné potraviny obsahují některé esenciální aminokyseliny nezbytné pro normální růst krys pouze v nedostatečném množství. V důsledku tohoto a dalších pokusů na zvířatech začaly být maso, vejce a mléčné výrobky klasifikovány jako prvotřídní zdroje bílkovin. Rostlinným bílkovinám se dostalo označení méně kvalitních, druhotřídních bílkovin.

Studie vypracované v polovině čtyřicátých let zjistily, že ve stravě krys nesmí chybět deset esenciálních aminokyselin. Pokud byla hladina kterékoliv z těchto aminokyselin nízká, pak krysa nedokázala účinně využívat bílkovinu a její růst byl narušen. Bylo zjištěno, že živočišné výrobky, jako je maso, drůbež, mléko a vejce, obsahují těchto deset esenciálních aminokyselin právě v takových poměrech, které jsou vhodné pro krysy.

Na základě těchto raných pokusů s krysami byla skladba aminokyselin nalézající se v živočišných produktech prohlášena za standard, podle kterého by se měla posuzovat skladba aminokyselin rostlinných potravin. Tímto způsobem se došlo k závěru, že pšenice a rýže mají nedostatek lysinu a v kukuřici se nedostává tryptofanu. Od té doby bylo již prokázáno, že počáteční předpoklad, totiž že živočišné potraviny poskytují člověku, obdobně jako krysám, nejideálnější skladbu bílkovin, je nesprávný. Myšlenka, že rostlinné potraviny mají nedostatek určitých aminokyselin, byla tedy nevhodně postavena na standardní dietě ideální pro krysy. V oněch průkopnických

Tabulka 1

## Porovnání mléka různých živočišných druhů

*Množství bílkovin v mléce zvířat se liší v závislosti na rychlosti růstu mláďáte daného druhu. Vzhledem k tomu, že krysy a telata rostou mnohem rychleji než lidské dítě, je obsah bílkovin v jejich mateřském mléce mnohem vyšší. (Množství bílkovin je vyjádřeno v gramech na 100 ml, tedy ne v podobě procent kalorií.)*

	Průměrné hodnoty obsahu bílkovin (%)	Doba potřebná ke zdvojnásobení porodní váhy (dny)
Člověk	1,2	180
Kobyly	2,4	60
Kráva	3,3	47
Koza	4,1	19
Pes	7,1	8
Kočka	9,5	7
Krysa	11,8	4.5

dobách nikdo nevěděl, jaké jsou skutečné potřeby bílkovin nebo aminokyselin pro člověka. (...)

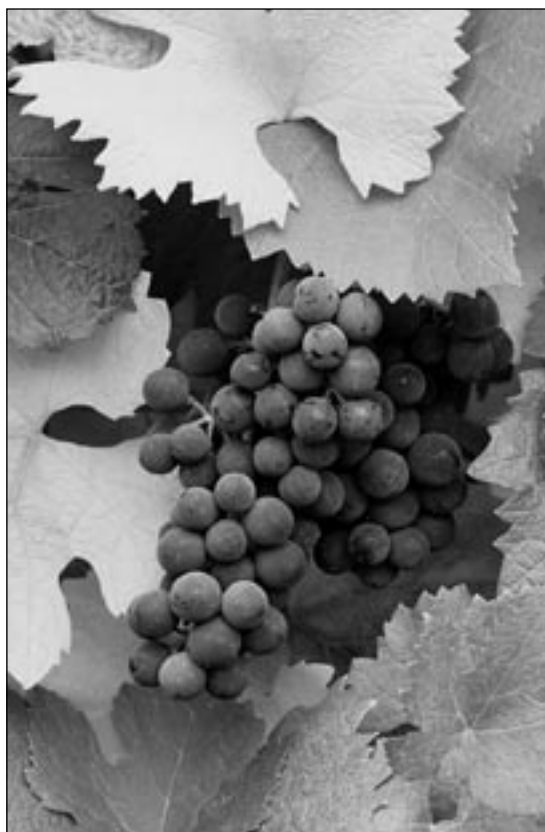
Lidé dříve dokázali žít po dlouhá období, těšit se výbornému zdraví, a přitom

nost uspokojit potřebu bílkovin u člověka je stejná.

Mnohé knihy, které jsou dnes populární mezi vegetariány, kladou velký důraz na kombinování rostlinných potravin, aby bylo dosaženo takové skladby aminokyselin, která je podobná skladbě aminokyselin v živočišných potravinách. Tento důraz není nutný a naznačuje, že bez důkladného vzdělání v oblasti výživy je obtížné z rostlinných potravin získat úplné zdroje pro syntetizování bílkovin. Je překvapující, že někteří stoupenci tohoto konceptu se opravdu domnívají, že v rostlinných potravinách se vůbec nenacházejí některé esenciální aminokyseliny. Kvůli těmto komplikovaným a nesprávným představám se řada lidí obává jídelničku založeného na rostlinných potravinách.

Zdá se, že autoři těchto populárních kuchařek zřejmě důkladně neprošli literaturu týkající se potřeby bílkovin u člověka a obsahu aminokyselin v rostlinách. Pokud by tak učinili, pochopili by, že ke kombinování aminokyselin do správných poměrů došlo dávno předtím, než se jídlo dostane na náš jídelní stůl. Rostlinné potraviny byly stvořeny kompletní, úplné. Kdyby si lidé žijící dávno před rozmachem moderní dietetiky měli dělat starosti s dosažením správné kombinace bílkovin ve stravě, asi bychom tady my, jako jejich potomci, dnes vůbec nebyli.

Lidé se orientují ve vztahu k potravě v první řadě podle jednoho pudu – hladu. Při uspokojování tohoto základního pudu je uspokojována i naše potřeba kalorií, bílkovin, aminokyselin,



**ROSTLINNÉ POTRAVINY BYLY STVOŘENY KOMPLETNÍ, ÚPLNÉ. KDYBY SI LIDÉ ŽIJÍCÍ DÁVNO PŘED ROZMACHEM MODERNÍ DIETETIKY MĚLI DĚLAT STAROSTI S DOSAŽENÍM SPRÁVNÉ KOMBINACE BÍLKOVIN VE STRAVĚ, ASI BYCHOM TADY MY, JAKO JEJICH POTOMCI, DNES VŮBEC NEBYLI.**

pokřivali veškeré své výživové potřeby pouze brambory a vodou. A je zajímavé, že i když je skladba aminokyselin brambor a vajec naprosto odlišná, jejich schop-



# LÉČBA CUKROVKY

*Již po více než pětadvacet let se spolu se ženou můžeme těšit z práce, kterou smíme vykonávat v malém sanatoriu v americkém státě Alabama.*

Mezi našimi prvními pacienty bylo i několik diabetiků II. typu. Vzhledem k našemu přesvědčení, že při většině civilizačních nemocí je nejlepší podávat čistě rostlinnou (veganskou) stravu, nebylo divu, že se tato strava stala základem naší léčby.

Povzbuzením nám byly rané práce Nathana Pritikina a lékařů dr. Jacka Davidsona, Rexe Clementse a Jamese Andersona. Ani jeden z nich neužíval sice výhradně čistě rostlinnou stravu (dokonce i Pritikin dovoloval malé množství živočišných výrobků), jejich práce však svědčily o tom, že jsme na správné stopě. A prospěšné účinky, které jsme mohli brzy zaznamenat u našich pacientů, to jen potvrdily.

V nedávné době si získal pozornost názor, že cukrovka II. typu je postupně se vyvíjející onemocnění. Na začátku bývá nadváha a nedostatek fyzické aktivity, následují inzulinová resistance, zvyšující se intolerance uhlohydrátů (sacharidů) a konečně se zřetelně projeví diabetes mellitus (roli hrají samozřejmě i některé genetické faktory). Tento koncept umožnil vytvořit léčebný i preventivní program proti této nemoci, která je metlou moderního světa. Naše léčba cukrovky zahrnuje následující kroky.

1. Krátkodobý a uvážlivý půst

2. Vegetariánská strava sestávající z přírodních, nerafinovaných a nízkotučných potravin, obsahujících velké množství vlákniny a množství syrových potravin.

3. Pravidelný pohybový režim podle možností pacienta.

## PŮST

Byl jsem překvapen, že jsem v lékařské literatuře našel poměrně málo zmínek o užívání půstu při léčbě cukrovky II. typu. Zdá se, že jak lékaři, tak pacienti mají jistou averzi k této terapii. A to přesto, že cukrovkáři jsou výjimečně odolní vůči ketoacidóze a na krátkodobý půst reagují velmi pozitivně. Před dvaceti lety publikoval dr. Jack Davidson z *Emory University* zprávu o malé skupině dospělých obézních cukrovkářů, kteří užívali 100 jednotek inzulínu denně, ale přesto měli hladinu glukózy nalačno na úrovni 300–500 mg/dl. Vysadil u těchto pacientů zcela inzulín, vystavil je

úplnému půstu (dostávali jenom vodu) a minimálně třikrát denně měřil jejich hladinu glukózy v krvi. Ve všech případech (s jednou či dvěma výjimkami) poklesla hladina glukózy pod 100 mg/dl během dvou až pěti dnů, a to bez jakýchkoliv nepříznivých vedlejších účinků. U většiny pacientů bylo poté (po skončení půstu) možné pokračovat v léčbě bez podávání inzulínu, pouze prostřednictvím podáváním prosté stravy. Hladiny glukózy byly podstatně nižší než před postem.

Dr. Davidson se domnívá, že vedle omezení kalorického příjmu se během postu i znovu „nastavují“ inzulinové receptory, anebo přinejmenším začínají lépe fungovat. Dr. Davidson od té doby úspěšně léčil jednotýdenním úplným postem, který byl následovaný nízkokalorickou dietou, více než 3 000 pacientů s nadváhou a vysokou hladinou krevního cukru.

My sami jsme s výhodou v řadě případů použili této léčebné metody. Většinou se podařilo zcela vyloučit užívání inzulínu. Během úplného postu je třeba monitorovat hladinu krevního cukru, protože se vzácně vyskytne pacient, u kterého začne hladina krevního cukru stoupat, nikoliv klesat, což svědčí o skutečné závislosti na inzulínu a hrozcí ketoacidóze. Půst přispívá i ke kontrole chuti k jídlu a je počátečním impulsem ke ztracení nadváhy.

Kromě toho jsme zjistili, že krátkodobý půst – obvykle se jedná o jeden či dva dny týdně, a to ne dny po sobě následující – je velmi užitečný u většiny obézních pacientů s cukrovkou II. typu. Zvlášť důležité je, aby pacient začal být léčen již v počátcích nemoci; hladina glukózy se často vrátí k normálu a normální i zůstane.

Je důležité si uvědomit, že dokonce i po skončení velmi krátkého postu dojde prakticky nevyhnutelně k reakci v podobě určitého zvýšení hladiny krevního cukru, které často trvá několik dní. Pacienta i lékaře to může demotivovat. Pokud však vytrvají a dále opakované krátké posty využívají, dočkají se (a to prakticky vždy) odměny v podobě výrazného snížení hladiny krevního cukru. Měli jsme i takové pacienty, u kterých toto období „usazování“ hladiny glukózy trvalo několik měsíců; ve většině

případů však monitorování hladiny glykosylovaného hemoglobinu (HbA1c) ukáže postupné zlepšování stavu.

## VEGETARIÁNSKÁ STRAVA

Mnozí výzkumníci potvrzují prospěšné účinky stravy založené na konzumaci nerafinovaných uhlohydrátů a obsahující hodně vlákniny. Taková strava dodá pocit nasycení, zajistí postupné a pomalejší vstřebávání uhlohydrátů a vykazuje prospěšný účinek na zvýšenou hladinu krevních lipidů a při hypertenzi. James Anderson z Lexingtonu v Kentucky je hlavním stoupcem této diety. Doporučuje svým pacientům diabetikům, aby při každém jídle konzumovali malou porci luštěnin – vzhledem k jejich vysokému obsahu rozpustné vlákniny.

Vegetariánská strava je – vedle řady dalších prospěšných účinků – prototypem stravy s vysokým obsahem vlákniny. Naším pacientům neservírujeme žádné volné tuky, používáme pouze malá množství pomazánek z ořechů (např. arašídové máslo) a zralé olivy. Sójové produkty mohou pacienti užívat podle libosti; poznatky z nedávné doby svědčí o tom, že rostlinné bílkoviny, a to zvláště sójová bílkovina, chrání před řadou komplikací, které obvykle doprovázejí cukrovku II. typu. Dokonce i těm nemocným, u kterých již začíná docházet k selhávání ledvin, se dobře daří při stravě obsahující přiměřená množství sójové bílkoviny. Podáváme vařené celozrnné obiloviny, granolu, jeden či dva kusy ovoce (může být i v podobě kompotu či konzervované, ale bez přídavku cukru), celozrnné pečivo a sójové nebo ořechové mléko. Pacientům se dostává i množství zeleniny (tepelně upravené i syrové). Večeře bývá velmi lehká, sestává z krajíčku či dvou celozrnného chleba, trochy salátu či polévky anebo jednoho kusu syrového ovoce. Pokud je pacient obézní, doporučíme večeře zcela vyloučit.

Řídíme se podle doporučení dr. Rexe Clementse z Birminghamu a těm pacientům, kteří trpí diabetickou neuropatií servírujeme takové potraviny, které obsahují hodně myoinositolu. Často zaznamenáme během pouhých několika týdnů pozoruhodné zlepšení jejich stavu. Dr. Clements



publikoval seznam potravin obsahujících myoinositol; důležité je, že živočišné výrobky jej neobsahují prakticky žádný, zatímco řada rostlinných potravin jej obsahuje velká množství.

Nikoho dnes nepřekvapí skutečnost, že většina živočišných výrobků obsahuje přebytek nasycených tuků a cholesterolu, které diabetikovi rozhodně neprospívají. Pozornosti se však dosud nedostalo faktu, že i živočišná bílkovina zvyšuje hladinu krevního cholesterolu, a to vzhledem k ne-příznivému poměru lysinu a argininu.

Pacient na čistě rostlinné stravě se vůbec nemusí obtěžovat počítáním kalorií ani chlebových jednotek – jak tomu bylo ještě v nedávné minulosti.

### **PRAVIDELNÝ POHYBOVÝ REŽIM**

Nikdo jistě nebude nesouhlasit s tím, že pravidelná fyzická aktivita je důležitým faktorem při léčbě pacienta s cukrovkou II. typu. Zlepšuje se trávení, nadváha se ztrácí rychleji, snižuje se inzulínová rezistence, zlepšuje se využívání glukózy na potřeby metabolismu a pacient se cítí celkově výrazně lépe. Háčkem někdy bývá pacientova ochota spolupracovat. Většina pacientů s cukrovkou trpí nadváhou, někteří z nich značnou, což má za následek průvodní poškození svalově-kosterního aparátu a další komplikace. Přišli jsme nicméně na to, že při jemném, ale pevném vedení pacientů k postupnému zvyšování dávek a intenzity pohybu, se u většiny projeví již během několika týdnů podstatné zlepšení. Pokud je k dispozici bazén, může to pro pacienty být značným přínosem – voda nadnáší a pohyb ve vodě je tak mnohem snazší.

Dvou- či třítýdenní pobyt v sanatoriu, kde se léčí přírodními léčebnými prostředky (viz např. pobyty NEWSTART – pozn. překladatele) v tomto ohledu zvláště pomáhá; nezbytný přechod na zdravý životní styl je zde podstatně lehčí.

Mohu-li shrnout výše zmíněné – zjistili jsme, že u našich pacientů dochází k velmi povzbuzujícím změnám v hladině krevního cukru, cholesterolu a triglyceridů. Hraniční selhávání ledvin se často zlepšilo nebo i vrátilo zcela k normálnímu stavu; příznaky diabetické neuropatie mizí, a to někdy i velmi dramaticky; snižuje se tělesná hmotnost a dochází k celkovému zlepšení klinického stavu pacienta. Ve většině případů se nám podařilo vyloučit nebo aspoň podstatně snížit další podávání inzulínu nebo orálně podávaných léků proti hypoglykémii. A nakonec: Jsme přesvědčeni, že tento program přináší současně i velké možnosti týkající se primární prevence vzniku cukrovky II. typu. □

**Dr. Calvin Thrash, Uchee Pines Institute, Seale, Alabama**

# MAKULÁRNÍ DEGENERACE

*Zhoršení zraku, zamlžená skvrna v místě, kam se právě díváte, zkrivené vidění, kdy se přímky zdají být zaoblenými a písmena vám připadají zprohýbaná – to jsou příznaky uškem podmíněné makulární degenerace (VPMD).*

### **Co je to makulární degenerace?**

Makulární degenerace (VPMD) je progresivní oční onemocnění, které v rozvinutých průmyslových zemích postihuje až 5% populace starší 65 a s přibývajícím věkem pravděpodobnost onemocnění dramaticky narůstá. Jen v české republice má určité příznaky onemocnění makuly na půl milionu osob. VPMD způsobuje postupnou ztrátu centrálního vidění, zasahuje žlutou skvrnu (makulu), tj. místo na sítnici, kde je uloženo nejvíce smyslových buněk citlivých na světlo (fotoreceptorů). U osoby postižené makulární degenerací dochází k úbytku těchto buněk, což postupně vede ke zhoršení ostrosti vidění a dalším příznakům.



### **Suchá a vlhká forma**

V pokročilých stádiích onemocnění se makulární degenerace může projevit ve dvou formách: suché (atrofické) a vlhké (exsudativní). Suchá forma je podstatně rozšířenější, postihuje asi 90% všech pacientů. Jelikož žlutá skvrna zajišťuje díky velkému množství fotoreceptorů ostré vidění, vlivem úbytku těchto smyslových buněk v jednotlivých bodových oblastech makuly, který provází právě suchou variantu nemoci, dochází k rozostření zraku. Nemoc v tomto případě postupuje pomaleji, i když není vyloučen přechod ve vlhkou formu. Tou trpí zhruba 10% všech nemocných a jde o variantu ještě závažnější. V oblasti makuly narůstají nové chorobné cévy, sítnice může být postižena otoky a hromaděním tekutin. Tyto průvodní jevy makulární degenerace mohou ovlivňovat ostrost vidění na rozdíl od suché formy onemocnění velmi rychle a ke ztrátě vidění může dojít i během několika týdnů.

### **Co způsobuje degeneraci žluté skvrny?**

Příčiny makulární degenerace nejsou doposud zcela známé. Kromě věku hrají určitou roli také genetické predispozice. Mezi další rizikové faktory, které mohou přispět ke vzniku onemocnění, patří špatné stravovací návyky, nezdravý životní styl, kouření nebo nedostatečná ochrana před dlouhodobým vystavením očí přímému slunečnímu záření. Za rizikové se také považuje světlá barva pleti nebo modré oči.

### **Jak podpořit léčbu?**

I když je makulární degenerace nevyléčitelná, lze progresi onemocnění zpomalit a příznaky onemocnění alespoň částečně zmírnit. Pro zdraví lidského oka jsou velmi významné takzvané antioxidanty (vitamin C, vitamin E, beta karoten, selen, zinek, karotenoidy lutein a zeaxantin). Obzvláště důležitý je přísun karotenoidu luteinu, což je žlutě zabarvený pigment, který oči chrání podobně jako sluneční brýle. Zachycuje škodlivé ultrafialové záření, a tím zabráňuje poškození fotoreceptorů. Tělo si tyto látky bohužel nedokáže vytvořit samo. Je proto nutné přijímat je ze stravy – jsou obsaženy především v listové zelenině. S vyšším věkem se ale schopnost organismu absorbovat je z potravy snižuje. Pak je možné vzít si na pomoc doplňky stravy, které potřebné antioxidanty obsahují.

Jako i v jiných oblastech péče o zdraví je důležité zajistit si především dostatečný přísun informací. Jen pak je možné rozeznat první příznaky a včas reagovat na nepříjemné onemocnění. Základem včasné prevence je ovšem především pravidelná návštěva očního lékaře. □

## Nízkotučná strava a málo soli snižují krevní tlak

Nízkotučná strava s hojností ovoce a zeleniny, ale pouze malým množstvím soli, může vést k významnému poklesu krevního tlaku – a to i u lidí s tzv. normálním krevním tlakem (tedy pod 140/90 mm Hg).

Dr. Lenfant, ředitel National Heart, Lung and Blood Institute v Bethesda uvedl, že dnes již je zřejmé, že omezení příjmu soli (sodíku) přinese všeobecný zdravotní prospěch – tedy nejen pro lidi, kteří trpí vysokým krevním tlakem.

Omezení příjmu soli vedlo ke snížení krevního tlaku u mnoha skupin, jak u mužů, tak žen, jak u černošského, tak bílého obyvatelstva, jak u mladých, tak u starých.

Studie se zúčastnilo 412 lidí, kteří byli náhodně rozděleni do dvou skupin. Jedna skupina konzumovala typickou západní stravu, druhá nízkotučnou dietu DASH, která se soustředí na konzumaci ovoce, zeleniny, nízkotučných mléčných výrobků, celozrnných obilovin, drůbeže, ryb a ořechů.

*Annals of Internal Medicine*  
2001;135:1019-1028, 1074-1086

## Kofein ve vztahu k cukrovce

Předběžné výsledky jedné malé nizozemské studie ukázaly, že již pití malého množství kávy vystavuje jednotlivce riziku snížené citlivosti na inzulín, a tedy neschopnosti dobře využívat krevní cukr. Snížená citlivost na inzulín obvykle předchází nástup cukrovky.

U zkoumané skupiny dvanácti osob, kterým byla intravenózně (do žíly) podána malá dávka kofeinu, došlo v porovnání s kontrolní skupinou ke snížení citlivosti na inzulín o 15 procent. Současně se projevilo také zvýšení hladiny mastných kyselin (tuků) v krvi.

*Diabetes Care* 2002;25:364-369

## Česnek blokuje rozvoj aterosklerózy

Výtažek z česneku dokázal zabránit tvorbě plaků v buňkách cévního endotelu – tedy procesu, který se pokládá za jeden z prvních příznaků aterosklerózy. Kromě toho se ukázalo, že česnek do určité míry přispívá i k rozpuštění již dříve vytvořených plaků.

Takové jsou výsledky laboratorní studie vypracované dr. Gunterem Siegelem z Berlínské univerzity. Důležitou otázkou pro autora studie zůstává, jestli se podobné výsledky dostaví i při běžné konzumaci česneku.

# ROZHOVOR O MOZKU

*Jaký je rozdíl mezi mozkem muže a ženy? Co můžeme vidět, a co ne? Mozek muže je větší než mozek ženy, což se ale neprojevuje na celkové inteligenci obou pohlaví. Muži i ženy jsou v průměru stejně inteligentní.*

Je to zřejmě i proto, že ženy mají v některých oblastech mozku vyšší hustotu neuronů a mají též lepší propojení mezi oběma mozkovými hemisférami. I mozkové hemisféry se vyvíjejí u muže a ženy různě. Muži mají oproti ženám hrubší mozkovou kůru v pravé hemisféře mozku, která je centrem prostorové orientace a představitivosti. Lepší spojení mezi hemisférami umožňuje u žen jejich lepší spolupráci. Z toho důvodu ženy dokáží dělat více věcí najednou a přemýšlet o několika problémech současně. Mužský mozek se dokáže lépe soustředit na jeden problém a současně ostatní problémy nevnímat – nechat je na jindy. A co se nedá vidět, to postupně objevujeme, ale doufám, že nám není souzeno vědět všechno, protože bychom si s tím nedokázali poradit...

*JE OPRAVDU MUŽ TAK  
ODLIŠNÝ OD ŽENY? ANEB  
NAOPAK? A PROČ?*

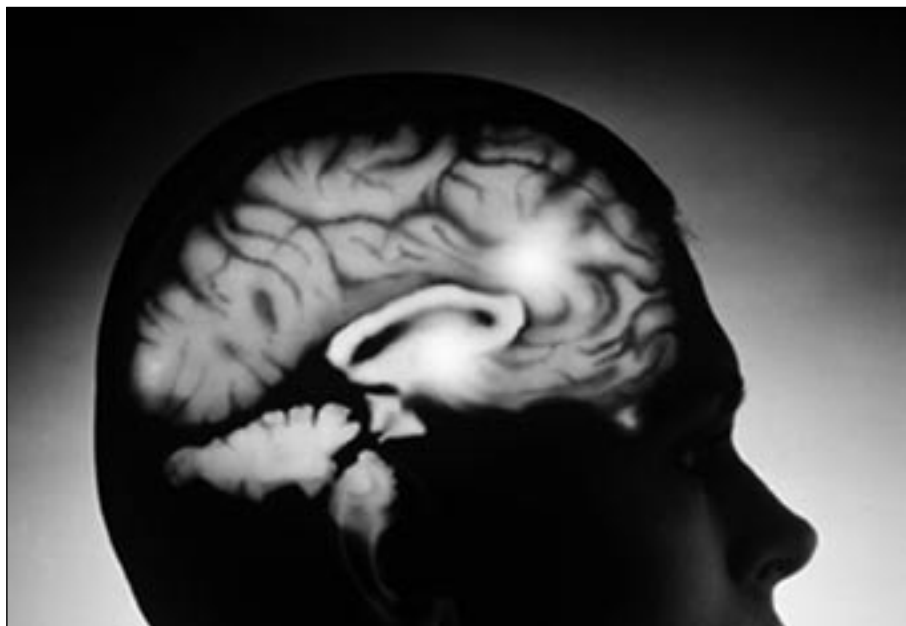
Muži i ženy jsou jinak konfigurované bytosti, naprogramované geny na splnění si svého reprodukčního poslání.

*TO ZNÍ STRAŠNĚ!*

Samozřejmě, že se odlišujeme, nejvíce patrné jsou odlišné tělesné charakteristiky, ale lišíme se i chováním, způsobem myšlení a řešení problémů. Na svědomí to mají pohlavní chromozomy a účinek genů, které řídí vyplavování pohlavních hormonů. Muž má více testosteronu než estrogenů a žena naopak. Když hovoříme o rozdílech mezi pohlavími, vždy máme na mysli typickou ženu a typického muže. Mezi zdravými muži a i ženami se najde mnoho takových, kteří nejsou typickými představiteli svého pohlaví a najdeme u nich charakteristiky opačného pohlaví, ať už máme na mysli somatické anebo mentální. Tito „bipotenciální“ jedinci jsou v životě dobrým příkladem „rodové“ rovnosti.

*JE PRAVDA, ŽE NERVOVÉ  
BUŇKY PO NAŠEM NAROZENÍ  
UŽ JEN ZANIKAJÍ?*

Není novým zjištěním, že plasticita, tedy tvárnost mozku se s věkem neztrácí. Kdyby to tak nebylo, nemohli bychom si například nic dlouhodobě zapamatovat. Pravda je, že čím jsme starší, tím méně struktur v mozku má schopnost měnit, přeorganizovat neuronové okruhy a vytvářet nové spojení mezi neurony. To zabezpečují nervové výběžky a neuromediátory. Současné výzkumy naznačují, že vývoj nervových buněk pokračuje i v dospělém věku, například v *hippocampu*, struktuře, která má klíčovou úlohu při vytváření paměťových stop. Nejnovější zjištění podporují naději, že pomocí genové terapie a některých látek by bylo možné podpořit růst nervových buněk i v dospělosti. Zda je to však potřebné a „dobré“, to je třeba ještě zjistit.



*MUŽSKÝ MOZEK SE DOKÁŽE LÉPE SOUSTŘEDIT NA JEDEN PROBLÉM  
A SOUČASNĚ OSTATNÍ PROBLÉMY NEVNÍMAT – NECHAT JE NA JINDY.*



**LIDÉ, KTERÍ SE RÁDI SMĚJÍ, JSOU ÚSPĚŠNĚJŠÍ, VÝKONNĚJŠÍ V PRÁCI A OBLÍBĚNĚJŠÍ V KOLEKTIVU. A JSOU I HEZČÍ A PŘÍTAŽLIVĚJŠÍ. DOBRÁ ZPRÁVA JE, ŽE BÝT RADOSTNÝM ČLOVĚKEM SE LZE NAUČIT!**

### **KDY MOZEK ZAŽÍVÁ SVOJE „ZLATÉ ČASY“? CO SE TEHDY DĚJE?**

Na tuto otázku se mi vncuje odpověď, že tehdy, kdy si už nic nepamatuje (ani zlé ani dobré a netrápí ho ani včerejšek ani zítřek). Tato odpověď však nemá nic společné s tím, co dokázala věda. Všechno ve fyziologii má svůj čas, a proto si myslím, že zlaté časy jsou ty, které každý člověk právě žije. Protože každá životní zkušenost a trápení mozku jsou v dané etapě života velmi důležité. Mozek dozrává postupně a toto dozrávání označujeme jako moudrost. Čím jsme starší, tím méně se musíme učit, abychom poznali, porozuměli a vyvodili nejlepší způsob řešení situace. To samozřejmě platí pro zdravý mozek a do té doby, než nastoupí stařecká demence. Oblast mozkové kůry dosahuje podle vědců nejvyšší výkonnosti mezi 16. a 20. rokem života, poté začíná kognitivní (poznávací) schopnosti mozku upadat. Ale centra emocí dozrávají o mnoho později až po dvacítce. A ještě jedna věc: kromě naprogramování našeho mozkového „hardvéru“ geny nás silně ovlivňují i prostředí, ve kterém žijeme, a lidé, se kterými se setkáváme, komunikujeme a spolupracujeme. Jsou zdrojem poznávání, asociací, hodnocení a životní moudrosti.

### **MŮŽEME JE NĚJAK SAMI VYVOLAT?**

Lidský mozek je ještě stále velmi záhadná a plastická struktura. Mozkové buňky se kupí v koktejlu chemikálií, které způsobují změny nálady, motivace, výkonnosti a soustředění v čase. Ale zajímavé na tom je, že lidé a situace v našem okolí mohou být spoluvůrci našich myšlenek a pocitů. Někdy stačí přijít do dobré, veselé společnosti a vaše špatná nálada se rozplyne. Stačí slyšet, že člověk, na kterém vám záleží, je šťastný a kousek štěstí přejde i na vás. Stačí si vzpomenout na příjemný zážitek a pochmurnost všedního večera se vytratí.

### **CHTĚL BYCH BÝT JINÝ. MOHU SVŮJ MOZEK NĚJAK OVLIVNIT?**

Chcete být jiný? No tak nečekejte, že změna přijde sama od sebe. Začněte číst, cestovat, navštěvovat kulturní představení, celoživotně se vzdělávat. Například se můžete znovu zapsat do školy anebo začnete zahradničit. Nový začátek vždy povzbudí mozek k činnosti. Důležitou roli hraje prostředí, tedy lidé, se kterými se setkáváte, a správný výběr životního partnera. Inteligentní a sečtělý partner je vynikajícím stimulem k udržení vaší duševní aktivity.

### **CO SE DĚJE V MOZKU, KDYŽ SE ČLOVĚK ZAMILUJE?**

Zamilovanost anebo romantická přitažlivost se považují za důvod nejiracionálnějšího chování člověka. Způsobuje to vyplavování chemických látek v mozku (dopamin, noradrenalin), které působí stejně jako adrenalinové sporty. Uvolňují energii, aktivizují organismus, zvyšují pozornost, zlepšují krátkodobou paměť, způsobují hyperaktivitu, tzn. prostě způsobí neobyčejný rozruch – stav pohotovosti v mozku –, což se odrazí v chování. A dopamin k tomu přidává pocity, které bychom mohli nazvat „opilost láskou“. Souvisí to i s druhým přívrstvkem, který se při zamilovanosti používá, a to, že láska je slepá. Zamilovaní mají sklon idealizovat si svého partnera po všech stránkách. Pokud takováto idealizace aspoň zčásti vydrží, může se stát základem budování dlouhodobého vztahu a dobrého vzájemného spolužití. Často si klademe otázku, proč tato iracionální zamilovanost (kterou mimochodem mnozí odborníci na mezilidské vztahy přirovnávají k závislosti na drogách) trvá jen poměrně krátké období života (šest měsíců až maximálně tři roky). Je to asi proto, že nervové buňky si na ten „chemický koktejl“ v našem mozku přivyknou a chemické látky už nezpůsobují stejně intenzivní pocity. „Intoxikace“ pomine a to je čas na jinou formu lásky a jiné chemické látky. Jsou to endorfiny, které způsobují navázanost, ba skoro až závislost jednoho na druhém, a hormon oxytocin, který je hormonem citlivosti, dobroty a laskavosti. Může se vylučovat už i při pohledu na partnera, slyšení jeho/jejího hlasu anebo při myšlence na něj/ni. To je zralá láska, která ztrácí egoistický náboj a díky vylučování endorfinů je ne o mně, ale o nás. Láska má vícero podob, v každém věku, v každé životní etapě je fyziologická její určitá podoba. I když platí, že to závisí na fyzickém, a zvláště mentálním věku každého jednotlivce.

### **A PROČ MÁ ČLOVĚK POCIT, ŽE SE ZBLÁZNÍ, KDYŽ HO LÁSKA ZKLAME?**

Tento pocit prožívají mladí, intenzivně zamilovaní, opojení romantickou láskou. Když se zamilujeme (jako ve filmu) velmi romanticky na první pohled a velmi to

rozbourá hladinu našich hormonů a neuromediátorů, které nás vynášejí v pozitivních emocích velmi vysoko, potom po vystřízlivění nastává i velmi bolestivý pád dolů. Růžové brýle se přitom rozbíjí a člověk náhle vystřízliví. Čím více byl opojený, tím je vystřízlivění nepříjemnější a návrat do reality těžší. Je to paradox, ale když je náš vztah na začátku spíše „nudný“, má větší šanci dlouho vydržet a stabilizovat se.

### **PROČ SE ČLOVĚK SMĚJE A PROČ JE TO PŘÍJEMNÉ?**

Za centrum emocí se odedávna považovalo srdce. Vždyť i dnes často řekneme, že nám srdce radostí poskočilo anebo že nám srdce od žalu snad pukne. Emoce však vznikají v mozku a palivem pro emoce jsou chemické sloučeniny, které se po aktivaci geny předurčených mozkových struktur z mozkových buněk vyplavují a vylučují do krevního

## **Ženy dokáží dělat více věcí najednou a přemýšlet o několika problémech současně.**

oběhu. Způsobují lepší prokrvení tělesných orgánů; proto se při zahanbení červenáme anebo se nám ve šťastných chvílích zvláště lesknou oči. Smích je vrozeným projevem radosti, štěstí, pozitivních pocitů. Smích je lék, říkají lékaři a ekonomové dodávají, že nejlacnější.

Smích zlepšuje trávení, zvyšuje odolnost vůči chorobám, pročistuje dýchací cesty, zvyšuje prokrvení orgánů i mozku – proto mozek lépe pracuje a přemýšlí. Smích je sportovní aktivitou, pohybují se při něm svaly tváře, hrudníku, břicha i rukou a nohou. Smích nečiní zdravějším jen tělo, ale i duši. Snižuje napětí a stres, v mozku se vylučují chemické látky způsobující pocit uvolnění a pocity radost, které uzavírají kruh opakovaným smíchem. Smích sblízuje lidi, odstraňuje stresy. Lidé, kteří se rádi smějí, jsou úspěšnější, ale i výkonnější v práci a oblíbenější v kolektivu. A jsou i hezčí a přitažlivější. A to je příjemné. A úplně nakonec dobrá zpráva – být radostným člověkem se lze učit a naučit! □

**Rozhovor s doc. Danielou Ostatníkovou přetištěný z knihy dr. Igora Bukovského „Návod na přežití pre muža“. Vydala Ambulancia klinickej výživy. Česká verze tohoto slovenského bestselleru vyjde v listopadu 2007.**

# V CHŮZI ČI V POKLUSU?

*Proč není možné těšit se dobrému zdraví bez dostatku pohybu? Přiměřená pohybová aktivita napomáhá řadou následujících způsobů dobré funkci srdečního svalu.*

Zvyšuje se síla jednotlivého úderu. Současně se zvětšuje i síla srdečního stahu. Při stejném zásobení kyslíkem funguje srdce efektivněji, neboť se zvyšuje množství enzymů, které se v něm nalézají a které řídí jeho činnost.

Snižuje se srdeční frekvence. Již zpomalení o pět tepů za minutu znamená, že srdce ušetří 7 000 úderů denně – to vše pouze v důsledku prostého opakovaného fyzického zatížení.

Tvoří se hladší a dokonce i větší srdeční cévy. Pravidelná pohybová aktivita má za následek vytváření většího množství záložních kapilár a rezervních kanálů, kterými může krev proudit srdečním svaluem.

Je snazší udržet pod kontrolou chuť k jídlu. To má v první řadě za následek snížení rizika koronárního onemocnění.

Podstatně se zvyšuje hladina HDL cholesterolu, čímž se snižuje riziko koronární aterosklerózy. Frakci HDL cholesterolu si můžeme představit jako jakési miniaturní nákladáčky, které čile cestují tělem a nakládají a odvázejí cholesterol usazený v plátech na stěnách cév. Lék, který dokáže totéž, stojí nemalé peníze! Není divu, že srdce, které je vystaveno pravidelnému přiměřenému zatížení, vydrží podstatně déle.

Pravidelná tělesná aktivita napomáhá oběhu krve do orgánů celého těla. Ledviny a okolní orgány v břišní krajině jsou při přiměřené tělesné aktivitě dobře zásobeny krví. Dochází tak ke snižování krevního tlaku. Při nadměrném fyzickém zatížení k tomu nedochází. Dostatečné je i prokrvení žaludku a střev, takže trávicí systém může dobře pracovat. Krev může proudit v hojně míře i pokožkou, což přispívá k ochlazení povrchu lidského těla. Při přepínání či závodním sportování, a to zejména za podmínek vysoké okolní teploty a vysoké vlhkosti vzduchu, dochází naopak ke zvyšování teploty těla.

Přiměřený pohyb otvírá více kapilár v podpůrných tělesných tkáních, dochází k mikrociběhu ve všech buňkách lidského těla, takže nejen svalům, ale celému tělu se dostává proudu čerstvé a vyživující krve.

Houstnutí, resp. zpomalování toku krve může být nebezpečné. Přiměřená pohybová aktivita rozproudí krev usazenou v žilách nohou a neaktivních tkáních. Výsledkem je aktivní krevní oběh plicemi a úspěšná detoxikace krve v játrech. Krev by měla být bez problému proudící kapalinou, nikoliv hustou pastou náchylnou ke tvorbě sraženin. „Perfektní zdraví je výsledkem perfektního krevního oběhu.“ Přiměřená fyzická aktivita zřeďuje krev, příliš velká zátěž naopak vede k tomu, že krev houstne – čímž se zvyšuje riziko vzniku sraženin.

V důsledku nedostatku tělesné aktivity zakrňuje i mozek – naopak pohyb dává životu šmrnc. Akční pohyb přináší oživení hydrauliky krevních cév. I elektroniky mozku a nervového systému – mozkové okruhy mohou také zpráchnivět. Při řadě porad by významně prospělo pár přestávek na rozcvičku!

Existují dva druhy svalových vláken. Akční pohyb buduje oba druhy. Svalovému aparátu prospívá pravidelná čilá fyzická aktivita či práce. Sílu bicepsu lze zvýšit posilováním: o dvě procenta za jeden týden při cvičení ve fitnessu, ale až o čtyři procenta týdně, když cvičíte venku – na čerstvém vzduchu a za slunečního svitu.

Manuální práce a jiné druhy fyzického zatížení dokáží posílit žlázy nadledvinek takovým způsobem, že výsledkem je zvýšení vytrvalosti člověka. To se může hodit později odpoledne, kdy řadě lidí jaksí „dochází pára“.

Je důležité každou končetinu a každý sval každý den důkladně rozcvičit/protáhnout – a to v celém možném rozsahu pohybů.

Posilování je prospěšné dokonce i pro kosti. Ty ženy, kterým se dostává většího dílu tělesné aktivity, mívají nejmenší výskyt znetvořující a bolestivé osteoporózy. S režimem pravidelné fyzické aktivity je vhodné začít již v mládí – dá se tak předejít zmrzačující nemoci stáří, za kterou je osteoporóza označována.

## JAKÝ DRUH POHYBOVÉ AKTIVITY JE NEJLEPŠÍ?

Je to jednoduché. Čemu se věnoval Adam? A když mluvíme o velkém lékaři, jak se On fyzicky namáhal? A apoštol Pavel? Fyziologie je věda, nikoliv přechodná móda. Nejlepší pohybová aktivita bojuje proti zákonu atrofie tím, že podporuje svalovou aktivitu, ale podřizuje se i zákonu umírněnosti ve všech věcech, aby se mohlo dobře dařit zbytku těla. Skutečný akční pohyb je bezpečný a prospěšný.

Vědci analyzovali více než 4 000 srdečních infarktů, které postihly lidi žijící v blízkosti amerického Bostonu a německého Augsburgu. Podle zprávy, která byla zveřejněna v jednom z nejprestižnějších lékařských časopisů na světě (*The New*

*England Journal of Medicine, NEJM*), bylo riziko infarktu více než dvojnásobné do šedesáti minut po namáhavé tělesné aktivitě, a to i u lidí, kteří byli fyzicky aktivní pětkrát týdně.

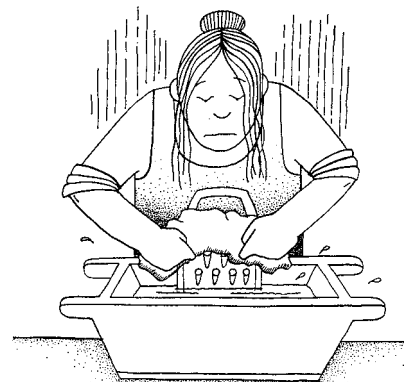
Příležitostní „sportovci“, kteří se věnovali pohybové aktivitě pouze jednou týdně, měli toto riziko (infarktu do hodiny po namáhavém fyzickém výkonu) dokonce stovcetinásobné. Ti, kteří cvičili (byli fyzicky aktivní) třikrát týdně, na tom byli mnohem lépe. Ti, kteří byli v pohybu pětkrát či vícekrát týdně, byli před infarktem chráněni mnohem lépe než skupina lidí, kteří cvičili třikrát týdně. Tento poznatek odložil k ledu předchozí názor, že pohyb třikrát týdně stačí k udržení zdraví. A nadměrná námaha zcela zřejmě přispívala k srdečnímu infarktu.

Proč? Je to z toho důvodu, že nadměrná námaha způsobuje lepivost krevních destiček a tak zvyšuje riziko vytváření krevních sraženin. A je to z toho důvodu, že při nadměrném fyzickém zatížení nedokáží játra vyrábět dostatečné množství enzymu, který rozpouští krevní sraženiny (plasmin, resp. fibrinolysin).

Výsledek? V časopise *NEJM* odhadují, že ročně dojde jen ve Spojených státech k 25 000 srdečních infarktů vyvolaných nadměrnou fyzickou námahou. To není malé číslo!

## ÚMRTÍ U MARATÓNSKÝCH BĚŽCŮ

Vědec jménem Noakes vyhledal v lékařské literatuře 36 náhlých úmrtí v důsledku srdečního záchvatu anebo nějaké jiné příčiny. K polovině z nich došlo do čtyřiaadvaceti hodin po nadměrném zatížení. Dokonce i v ušedlém Švýcarsku došlo k dalším osmi takovým úmrtím způsobeným selháním srdce. Čím intenzivnější je sportovní zátěž, tím se úmrtnost zvyšuje. Podle výpočtů autorů



*SPORTOVNÍ AKTIVITY SICE POSILUJÍ SVALY, KOSTI, SRDCE A PLÍCE, ANI VZDÁLENĚ SE VŠAK NEBLÍŽÍ SOUSTŘEDĚNÉ FYZICKÉ PRÁCI Z POHLEDU ROZVÍJENÍ CHARAKTERU.*



je mezi švýcarskými běžci účastníci se masových závodů riziko úmrtí kvůli selhání srdce více než padesátkrát vyšší než u normální populace.

V Itálii analyzovali případy 49 mladých sportovců, kteří náhle zemřeli v oblasti Veneto. Výskyt náhlého úmrtí byl u mladých sportovců více než dvojnásobný v porovnání s vrstevníky, kteří se závodnímu sportu nevěnovali.

### CO ZABÍJÍ MLADÉ SPORTOVCE?

Jednoduchým vysvětlením zřejmého sklonu k tragédiím, v jejichž pozadí stojí nadměrné zatížení, je kombinace silného stresu, velkého vypětí, lepících se krevních destiček, nedostatku plasminu, nebezpečných arytmií a křečovitých stahů koronárních cév na pozadí existujícího srdečního onemocnění, slabosti anebo nerozpoznaného vrozeného srdečního onemocnění. U běžných lidí může k podobnému případu dojít i při odhazování sněhu, tenisu, basketbalu anebo jakémkoliv jiném sportu, při němž člověk namáhavě dýchá. Už jste možná viděli i vystresované muže, jak se celí rudí v obličejí pokoušejí dostat míček do jamky dříve než jejich protivník.

### JE ZDE NĚCO LEPŠÍHO

Není divu, že velký lékař stále chodil – a když vedl za sebou tisícíhlavé zástupy na Horu blahoslavenství, bylo to v chůzi, nikoliv v poklusu. Když se však bude vaše malá dcerka řídit na své tříkolce dolů po silnici, pak je čas i pro vás, abyste se dali do běhu!

Chcete-li však dostat pod kontrolu svůj krevní oběh, uklidnit své krevní destičky a pomoci svým játrům vypořádat se se srážlivostí krve, pak neexistuje žádná fyzická aktivita, která by mohla nahradit chůzi. Ale i další druhy pohybu, jako je např. jízda na kole, plavání, pádlování či chození po horách mají v životě své místo.

### A CO FYZICKÁ PRÁCE?

Fyzická práce představuje vynikající druh pohybu. Každá část těla, která je rozumně využívána, se rozvíjí a prosperuje. Sportovní aktivity sice posilují svaly, kosti, srdce a plíce, ani vzdáleně se však neblíží soustředěné fyzické práci z pohledu rozvíjení charakteru. Je nám řečeno, že „síla charakteru závisí na dvou věcech, síle vůle a síle sebekontroly.“ A dále, že „vůle se rozvíjí prací rukou.“ S každým prknem, které mladý muž jménem Ježíš opracoval, se rozvíjela síla jeho vůle. Každý zručný tah nástrojem posiluje sebekontrolu.

Sport je zcela odlišný. Dochází k posílení ega, nikoliv k rozvoji charakteru. Člověk se soustředí na sebe. Nafukuje se nad vlastní výkonností. Můžeme si povšimnout, že dlouhodobé věnování se závodnímu sportování ničí motivaci, postoje a dispozice,

kteří jsou nezbytné pro trpělivou, produktivní a sebeobětavou práci.

Nezapomínejme na tržní hodnotu získaných dovedností. Život není jen hrou, život je bitvou a pochodem. Motivující práce buduje solidní charakter, nejen svalovou hmotu. Proč konzumovat geneticky modifikovaná dovozní rajčata, která svojí chutí připomínají lepenku, když si můžete sami na své zahrádce vypěstovat opravdová šťavnatá rajčata?



*ASI POLOVINA DOSPĚLÝCH A TŘETINA DĚTÍ TRPÍ DNES OBEZITOU. MŮŽEME SI VŠIMNOUT, ŽE PŘÁVĚ V TOM ŽIVOTNÍM OBDOBÍ, KDY BY SE MUŽI A ŽENY STŘEDNÍHO VĚKU MĚLI DENNĚ VĚNOVAT NĚJAKÉ POKYBOVÉ AKTIVITĚ, PŘESTÁVAJÍ BÝT PRO NĚ SPORTOVNÍ AKTIVITY ATRAKTIVNÍ.*

Soutěžní sporty činí z mužů chlapce. Skutečná práce činí z hochů muže. Jen si to vyzkoušejte. Se svými dětmi si založte malou zahrádku. Možná dojde nejen k oživení salátů či sendvičů, které si budete moci dopřát, ale i vaši myslí.

Moderní sporty posilují svaly těch, kteří se jim věnují; současně však také rostou břicha televizních sportovních fanoušků! Asi polovina dospělých a třetina dětí trpí dnes obezitou. Můžeme si všimnout, že právě v tom životním období, kdy by se muži a ženy středního věku měli denně věnovat nějaké pohybové aktivitě, přestávají být pro ně atraktivní sportovní aktivity, kterým se věnovali na střední či vysoké škole. Je neobvyklé, když starší lidé ještě několikrát týdně hrají tenis, fotbal či jinou oblíbenou hru. Potřebné je však věnovat se fyzické aktivitě každý den. Jak se toho dá dosáhnout?

Většina lidí věří v prospěšné účinky pravidelného pohybu – je načase, abychom jej realizovali. Pokud si na pohyb neuděláte čas, nikdy se vám to nepodaří. Zde je několik tipů.

Rychlá každodenní procházka – venku v parku, v přírodě, okolo bloku, pokud

to nejde jinak. Bez pravidelného pohybu si nemůžete udržet vynikající zdraví, sílu a vytrvalost. Venkovní svěží vzduch obsahuje desetkrát více elektrifikovaného kyslíku než vzduch nacházející se v uzavřených prostorách, např. ve fitness centru. Znečištění vzduchu v uzavřených prostorách má za následek průměrnost, nikoliv vynikající výsledek. Krátké a rychlé procházky prokládané přestávkami, během nichž můžete vypít sklenici čisté vo-

dy, pomáhají bojovat proti nudě, zlepšují tok vašich myšlenek a dodají vám energii. Schody jsou určeny k tomu, aby se po nich chodilo. Tak to dělejte. Své místo má i gymnastika či jiné druhy cvičení, nezapomínejte však na vyváženost. Není dobré cvičit stále jen totéž.

Různorodost tělesného pohybu napomáhá lepšímu držení těla, tělesné pochody probíhají bez problémů a člověk se snadněji vyrovnává se stresem.

Můžete se věnovat i práci na zahrádce! Čerstvé ovoce či zelenina, které si sami vypěstujete, chutnají lépe a jsou kvalitnější. Můžete zasadit jablono. Nebojte se a jděte do toho. Akční pohyb je dynamický, ale přiměřený a vyvážený.

Dáte-li dospívajícímu příležitost, aby postavil garáž a pak třeba i dům, pomůže to jeho sebevědomí a posílí jeho morálku mnohem více než tucet přednášek! Když bude mít vaše ratolest příležitost vydělat si tímto způsobem nějaké peníze, dát z nich desátek a zbytek odložit na svůj účet, bude se jednat o akční pohyb par excellence. □

**Bernell E. Baldwin, Ph.D.**  
**Journal of Health and Healing**

## BIOPOTRAVINY? COUNTRY LIFE!

Melantrichova 15  
& Jungmannova 1, P-1

Bělohorská 80  
& Čs. armády 30, P-6

### Pálivé papričky a riziko rakoviny žlučníku

Od sedmdesátých let zaznamenávají odborníci na rakovinu stálý vzestup výskytu rakoviny žlučníku u Chilánů (kteří mají dnes nejvyšší úmrtnost na toto onemocnění na světě). Úmrtnost na tento druh rakoviny tam vzrostla asi čtyřikrát.

Dr. Ivan Serra z University of Chile v Santiagu s kolegy zjišťoval u 114 pacientů s tímto onemocněním jejich zdravotní návyky a životní styl. Získané údaje porovnával se skupinou pacientů, kteří sice měli žlučnickové kameny, ale rakovinou netrpěli.

Ukázalo se, že pacienti s rakovinou žili v chudších poměrech, problémy se žlučníkem u nich byly dlouhodobějšího rázu a pro jejich stravu byla typická vysoká spotřeba červených pálivých papriček (a nízká spotřeba čerstvého ovoce).

Zvýšené riziko se projevovalo u pacientů, kteří denně jedli více než 20 gramů těchto papriček.

International Journal of Cancer  
2002;102:407-411

### Vláknina – tajemství Středomořské stravy

Lidé, kteří se žijí stravou typickou pro obyvatele Středomoří, se dožívají vyššího věku a mají nižší výskyt srdečního onemocnění. Co však stojí v pozadí až magických účinků tamního jídelníčku? Skupina španělských vědců se domnívá, že je to množství vlákniny ve stravě.

Výzkumníci zjistili, že ti Španělé, kteří měli ve stravě nejvíce vlákniny, měli o 86% nižší riziko infarktu než lidé, kteří měli vlákniny ve stravě nejméně. Závěry vycházejí z porovnání skupiny 171 pacientů po infarktu se vzorkem obyvatel, kteří infarkt neprodělali.

Roli hrála v tomto ohledu zejména pravidelná konzumace ovoce v množství alespoň 250 gramů denně. Ve Španělsku se ovoce jí běžně jako moučnick po hlavním jídle.

European Journal of Clinical Nutrition  
2002;56:715-722

# TUKY A BÍLKOVINY

Mám pro vás dobrou zprávu o tucích. Tuk je nezbytný pro každou buňku lidského těla. Mozek je chráněn vrstvou tuku, srdce touží po dodávce vhodného tuku, některé vitaminy se do těla dostávají s tukem a skladují se v tuku. Okolo čeho je tedy takový povyk?

Je to jednoduché. Jsou zde dvě strany jedné mince. Na pravém konci spektra platí, že „tuk je jed, který do těla nepatří – je třeba se mu vyhýbat.“ Na levém konci spektra se zase setkáme s názorem, že „tuk je pravým požehnáním – jezte jej tak často a v takovém množství, jaké si můžete dovolit.“

Ve zlatém umírněném středu pak platí, že: „Přiměřená množství rostlinného tuku jsou vynikající. Dejte si nicméně pozor na nadměrné dávky nasycených živočišných tuků. Výsledkem může být, že se sami proměníte, ehm, na tuk... A pak jsou zde zdravotní problémy, jako je cukrovka, infarkt či rakovina – kterým je lepší se vyhnout.“

Důraz je na prospěšné účinky užívání přiměřeného množství rostlinného tuku, v podobě oliv, ořechů, avokáda, lněného semínka a mnoha dalších pokrmů, které tak dobře chutnají a doslova se rozplývají na jazyku.

1. Lidé, kteří konzumují více omega-3 mastných kyselin, méně často onemocní roztroušenou sklerózou, jako je tomu v Norsku. Mezi rostlinné zdroje



omega-3 tuků patří: lněné semínko, vlašské ořechy, sója a zelená listová zelenina. Za starých časů se k nim řadily i ryby – jejichž masu je dnes v důsledku genetických a ekologických změn lepší se vyhnout.

2. Lidé, kteří pravidelně konzumují vlašské ořechy, méně často dostávají infarkt – jak zjistil dr. Sabaté s vědeckými pracovníky Loma Linda University.

3. Lidé, kteří konzumují přiměřené množství tuku, mají v krvi větší a méně nebezpečné částičky LDL cholesterolu, než lidé, kteří konzumují tuk buď příliš mnoho nebo příliš málo.

4. Olivy a panenský olivový olej obsahují fytoolátky, které působí proti nebezpečným částičkám oxidovaného LDL cholesterolu na poškozených stěnách cév. Jak milé. Říká se jim hydroxytyrosol. Kultury žijící v oblasti Středomoří nás učí, že olivy i olivový olej jsou zdraví prospěšné.

5. Olivový olej užívaný s mírou chrání před srdečními onemocněními.

6. Mateřské mléko obsahuje vysoké procento tuku. Proč? U miminek se vytvářejí membrány po celých miliardách. Potřebují dostatek tuku té nejlepší kvality – který pomáhá rozvoji mozku i dobrému vidění.

7. Čím nižší je teplota, ve které pracujeme, čím tvrději pracujeme nebo se fyzicky namáháme, čím jsme mladší, čím aktivnější je naše štítná žláza, tím více tuku si můžeme dovolit.

8. Čím usedlejší způsob života vedeme, čím vyšší jsou venkovní teploty, čím starší jsme, čím méně aktivní je naše štítná žláza, tím méně tuku bychom měli konzumovat. Tato fyziologie pomáhá vysvětlit, proč se někteří velmi aktivní lidé, kteří nevědí prakticky nic o výživě, těší dobrému zdraví. Oni prostě všechny nadbytečné (tukové) kalorie spálí. Pokud však pokračují ve svém (nezdravém) životním stylu i poté, co začínají zpomalovat, projeví se u nich sklon umírat na běžné civilizační nemoci.

9. Tuk dokáže výborně zasycit. Zpožduje vyprazdňování žaludku, pomáhá vyrovnávat výkyvy

v hladině krevního cukru a dokáže i zlepšit chuť k jídlu – pokud se ovšem užívá v přiměřeném množství.

10. Nadbytek tuku nevhodného složení – a dokonce i nadbytek prospěšných tuků – dokáže časem zničit zdraví. □

Journal of Health and Healing

# JÍDLO JAKO LÉK

*Zkuste si vzpomenout, zda ve vaší rodině anebo blízkém okolí nezemřel někdo na srdeční infarkt. Že nebyl ani tak starý? O to právě jde.*

Muži a ženy u nás umírají na srdeční onemocnění příliš často a příliš mladí. Není nic výjimečného, že kdosi, komu bylo teprve padesát, zemřel na infarkt.

Tuto neblahou skutečnost potvrzují i statistiky – v České republice se každý druhý pětaticetiletý muž nedožije své sedmdesátky. Na srdeční onemocnění u nás mnohdy předčasně, a tedy zbytečně umírají tři z deseti lidí.

## **Je to nevyhnutelné? Anebo existuje nějaké řešení?**

Ano... i ne. Dokud lidé nezmění způsob stravování a neomezí nadměrnou spotřebu tuků, statistiky se nezmění. Již mnoho let totiž víme, že strava s vysokým obsahem tuků a cholesterolu je nejdůležitějším rizikovým faktorem ischemické choroby srdeční.

Samozřejmě, řešení existuje; vyžaduje to ovšem omezit množství tuku v jídelníčku. Do jaké míry v tom budeme důslední, do té míry budeme schopni zbrzdit rozvoj srdečních onemocnění.

## **Takže ischemickou chorobu srdeční lze vyléčit?**

Ano. V roce 1990 MUDr. Dean Ornish publikoval v lékařském časopise LANCET studii, která doslova otřásla lékařskou veřejností.

Dr. Ornish rok pracoval se skupinou 48 pacientů, kteří trpěli pokročilým stadiem ischemické choroby srdeční; mnozí z nich byli dokonce kandidáty na bypass.

Pacienty náhodně rozdělil do dvou skupin. V obou skupinách měli pacienti přestat s kouřením a dodržovat mírný pohybový režim sestávající především z chůze. První skupina se navíc účastnila kursů zvládnutí stresu a konzumovala nízkotučnou vegetariánskou stravu s obsahem tuku nižším než 10 procent celkového denního příjmu energie (přibližně 23 g tuku denně).

Druhá skupina obdržela stravu doporučenou Americkou kardiologickou společností v rámci prevence srdečních onemocnění. Tato strava obsahovala 30 procent celkového denního příjmu energie ve formě tuku (přibližně 70 g tuku denně) a připoušťela až 300 mg cholesterolu denně.

Když byly výsledky této studie předneseny na vědeckém zasedání Americké kardiologické společnosti ve Washingtonu,

dostaly se přes noc na titulní stránky novin v celé Americe.

Dr. Ornish referoval, že u těch, kdo konzumovali nízkotučnou vegetariánskou stravu, se hladina cholesterolu v krvi snížila v průměru o 40 procent. Jejich zúžené, aterosklerotickými pláty ucpané srdeční tepny se skutečně rozšířily, a tím umožnily příliv většího množství krve a kyslíku k srdečnímu svalu. Postup srdečního onemocnění se nejen zastavil, ale došlo ve skutečnosti k jeho zvrácení.

---

**Lidé s klinickými příznaky srdečního onemocnění musí jít dále, než jsou současná, nedostatečně radikální stravovací doporučení, kterými nelze ovlivnit postup ischemické choroby srdeční.**

---

Skupina konzumující stravu doporučenou Americkou kardiologickou společností neznamenala téměř žádný pokles v koncentraci krevního cholesterolu a jejich srdeční tepny dokonce vykazovaly známky postupujícího zužování. Průběh ischemické choroby srdeční se u nich tedy spíše zhoršil.

## **Chcete tím říct, že strava doporučená Americkou kardiologickou společností je v podstatě neúčinná?**

Zdá se, že příliš opatrné změny stravování doporučované kardiology ve Spojených státech i u nás, určené k prevenci a léčbě ischemické choroby srdeční, neplní svůj úkol. Na tiskové konferenci Dr. Ornish řekl: „Umírněná stravovací doporučení Americké kardiologické společnosti nejsou dostatečně radikální, a proto jimi nelze ovlivnit postup ischemické choroby srdeční. Lidé s klinickými příznaky srdečního onemocnění musí jít dále, než jsou současná stravovací doporučení.“

Dlouhá léta jsme věděli, že srdečním onemocněním lze předcházet, ovšem dnes je prokázáno, že za těch správných podmínek je možné je také vyléčit. Zmíněná studie naznačuje, že strava, kterou jíme, může být pro nás také tím nejlepším lékem. □

---

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

## **Středomořská strava a dlouhověkost**

Tradiční strava obyvatel žijících okolo Středomoří obsahuje hodně mononenasycených tuků, ovoce a zeleniny a málo nasycených tuků, masa, mléka a mléčných výrobků. Místní jídelníček je spojen s nižším výskytem celé řady nemocí, včetně koronárního srdečního onemocnění a rakoviny.

Dr. Trichopoulos s kolegy z Harvardské univerzity sledoval po dobu šesti let dvě stovky starších Řeků žijících na venkově. Všichni účastníci studie byli na jejím počátku starší sedmdesátí let. Vědci zjistili, že úmrtnost byla u studované populace o 17% nižší než úmrtnost národů nežijících u Středomoří.

Vědci současně zjistili, že i když procento kalorií zkonsumovaných denně v podobě tuku bylo dost vysoké (asi 40% všech kalorií), množství nasycených tuků bylo nízké a naopak množství mononenasycených tuků bylo vysoké. Spotřeba celozrnných obilovin, luštěnin a zeleniny byla vysoká, spotřeba mléka nízká a konzumace alkoholu umírněná.

„Vysoké zastoupení zeleniny, čerstvého ovoce a obilovin a hojně používaní olivového oleje zaručují vysoký příjem betakaroténu, vitamínu C, tokoferolu, různých důležitých minerálů a několika potenciálně prospěšných nutričních látek, jako jsou polyfenoly nebo antokyaniny,“ poznamenal dr. Trichopoulos, podle jehož názoru spíše než jednotlivé výživové složky stravy je důležitá celková sestava jídelníčku.

Brit Med J 1995;311:1457-1460

## **Lidé, kteří dobře spí, se spíše dožijí vyššího věku**

Dr. Mary Amanda Dewová spolu s kolegy z University of Pittsburgh sledovala po průměrnou dobu třinácti let kvalitu spánku u 185 lidí ve věku od 59 do 91 let. Ukázalo se, že starší dospělí lidé, kteří nemají žádné problémy se spánkem – jako např. buzení se v noci či dlouhou dobu, než se jim podaří usnout – mají lepší předpoklad dožít se vyššího věku, než jejich vrstevníci, pro které toto neplatí.

Např. lidé, kteří se jinak zdáli zdraví, ale usínali déle než 30 minut, měli v průměru více než dvojnásobné riziko úmrtí než lidé, kteří usínali bez problémů.

Vědci také zjistili, že ti sledovaní, u nichž byla fáze REM spánku – kdy se zdají sny – nejkratší či naopak nejdelší, se dožívali nižšího věku než osoby s průměrnou délkou REM spánku.

Psychosomatic Medicine 2003;65-73

# LÁSKA ČASTO ŘÍKÁ NE...

*Oficiální zpráva na téma „Metody zacházení s malými dětmi“, která byla publikována ve Francii, rozezněla varovný signál: „Osvobodte dítě! Nemůžeme se o děti starat jako o ovce!“ Jeden z autorů této zprávy prohlásil, že absolutní prioritou pro jakékoliv jesle či jiné zařízení pro malé děti musí být stimulování jejich malých svěřenců. Proč?*

Existuje spousta materiálů o jevu, kterému se říká „fenomén divokého dítěte“. Jedná se o děti, kterým se nedostalo řádné lidské péče – odložené děti, děti, které vyrůstaly se zvířaty anebo se s nimi velmi špatně zacházelo. Tyto děti neumějí mluvit, nejsou schopné se za žádných okolností něco naučit, nedokáží se postavit a vzpřímeně chodit, nejsou schopné se soustředit, uvažovat nebo pochopit i tak jednoduché pojmy, jako je studený nebo horký. Jsou schopné jíst s chutí cokoli, dokonce i odpadky, jsou zcela apatické a kolébají se dopředu a dozadu jako zvířata v zoologické zahradě. Tyto děti jsou úplně odlišné.

Rozsáhlý výzkum ukázal, že má-li dítě realizovat svůj lidský potenciál, musí být vychováno aktivně. Člověk není prefabrikovanou jednotkou, potřebuje určitou montážní linku. A všechno, co potřebuje znát k životu, se musí od někoho naučit. Přeměna na první pohled neužitečného a nevýznamného lidského tvorečka na člověka, který bude ve společnosti přínosem, je velkým úkolem, jímž je poctěna a za nějž nese hlavní odpovědnost jeho matka.

Podle Písma otcové přikazují a matky poučují. To znamená, že otec hraje jistou důležitou roli při výchově svých dětí, ale jeho úloha pouze doplňuje roli matky. Matka učí teorii a otec učí praxi. Musí tedy mezi nimi dojít k velmi zřetelné shodě v tom, co chtějí předat svým dětem. Nic není pro mravní výchovu dítěte horší než situace, kdy matka říká něco, čemu otcova aktivita protřečí nebo co zcela popírá.

Cílem výchovy dětí není předat jim určité informace nebo zkušenosti, ale umožnit rozvoj dětské osobnosti. A bez minimálního množství disciplíny, dávky životního realismu a náruče naděje, kterým dítě vyučuje matka a kterým žije otec, se u něj nikdy nemůže rozvinout zdravá a normální osobnost.

## DISCIPLÍNA

Psychiatři varují, že nedostatečná disciplína vede k hraničním poruchám osobnosti. Nedostatečná disciplína znamená říct ano a potom říct ne, takže dítě nikdy neví, co přijde. Dítě nezná pravidla, protože až příliš často žádná neexistují. Všechno je dovoleno.

Takové dítě vyrůstá s tím, že má o sobě dost špatnou představu a je si jenom mlhavě vědomo své vlastní identity. Vzhledem k tomu, že mu chybí silná osobnost, musí se k někomu přidat, aby se cítilo být kompletní. Soustavně napodobuje ostatní v naději, že si tím potvrdí svoji vlastní totožnost. Je výjimečně závislé a patří k rizikové skupině se sklonem k nadužívání alkoholu či drog. Podle dr. Campbella může být nepřítomnost jasných hranic pro dítě stejně traumatická jako extrémní zanedbávání ze strany rodiče (ke kterému dochází, když už dítě není rodi-

a zákazů, nedokáže racionálně a jasně uvažovat. Bude pro něj také výjimečně obtížné se otevřít vůči druhým; pokud to dokáže, bude na sebe nahlížet jako na chodící mrtvolu, bude se cítit jako člověk, který není schopen užívat si života, mučený „zlými předtuchami“, pocity „hrozícího zla“, „pocitem všezahrnující temnoty“. Bude mluvit o chvílích, kdy „se nedokáže zbavit bolesti“, jež tyto pocity způsobují. Cítí se, jako by byl „pod černou dekou“.

Na tato osobní odhalení by neměla zapomínat žádná matka ani žádný otec, kteří vážají vzít do ruky osud svého vlastního dítěte, kteří se mu bojí říct ne anebo poranit jeho city tím, že mu odmítnou něco poskytnout, třeba nějakou sladkost. Ve skutečnosti se mají věci úplně jinak. Jak říká dr. Campbell: „Stres na děti velmi snadno působí a způsobuje u nich nevyzpytatelné chování. A vzhledem k tomu, že stres není nikdy stálý, ani jejich chování není nikdy stálé. Někdy



*PSYCHIATŘI VARUJÍ, ŽE NEDOSTATEČNÁ DISCIPLÍNA VEDE K HRANIČNÍM PORUCHÁM OSOBNOSTI. NEDOSTATEČNÁ DISCIPLÍNA ZNAMENÁ ŘÍCT ANO A POTOM ŘÍCT NE, TAKŽE DÍTĚ NIKDY NEVÍ, CO PŘIJDE. DÍTĚ NEZNÁ PRAVIDLA, PROTOŽE AŽ PŘÍLIŠ ČASTO ŽÁDNÁ NEEXISTUJÍ. VŠECHNO JE DOVOLENO.*

čovou prioritou) či incest (strašlivý důsledek převrácení rodičovské a dětské role).

Dítě má nárok na to, aby se mu dostalo disciplíny, tedy především jasné definice toho, co je dobré a co je špatné, co je dovoleno a co je zakázáno. Bez disciplíny dojde u dítěte zcela jistě k problémům s rozvojem osobnosti, jež se projeví velmi chabým rozvojem životních dovedností. K tomu se přidávají i psychické problémy, protože dítě, kterému se nedostalo té přednosti, aby se naučilo respektovat určitý počet omezení

se zdá, že se chovají normálně, a pak se najednou začnou projevovat zcela iracionálně. Jejich chování je proměnlivé. Můžete si snadno představit, jaká je to mizérie, když se vaše myšlení neustále mění.“

Je jistě obtížné představit si, že by šlo úspěšně vychovat dítě bez lásky, ale je zcela nemyšlitelné předpokládat, že by se to mohlo podařit bez nezbytného množství nediskutovatelných „ne“, neodvolatelných příkazů a absolutních zákazů. Dítě, jež je milováno, se nevyhnutelně setká s auto-

ritou, které bude mít silnou tendenci se poddat. Tato disciplína je podložena legitimní autoritou.

Občanský zákoník uvádí, že „děti všech věkových kategorií musí ctít a respektovat svého otce a matku,“ což je ozvěnou biblického přikázání „Cti svého otce i matku, abys byl dlouho živ na zemi...“ (Exodus 20,12) Když nyní věda popsala strašlivé následky výchovy bez disciplíny (což znamená, že se dítě nenaučí uznávat autoritu), platnost pátého přikázání vyvstává ještě vý-

---

**Ukázat dítě, naučit je rozdílu mezi správným a špatným, mezi povoleným a zakázaným, to znamená dítě milovat.**

---

razněji. A odpovědnost za zajištění toho, že tento nezbytný princip zůstane zachován, leží v první řadě na matce a ve druhé řadě na otci.

Dítě musí být za všech okolností svědkem toho, že matka respektuje otce a otec respektuje matku. Jestli matka řekne: „Dnes půjdeš do postele v sedm hodin,“ otec může přidat jenom: „Poslouchej matku a dělej, jak ti řekla.“ Je to tak jednoduché. Dítě vychované podle matčina řádu (ano znamená ano a ne znamená ne) a otcových standardů (které platí vždycky, nezávisle na tom, jak hodně dítě pláče, křičí a vzteká se), nebude mít žádnou jinou volbu než oba rodiče respektovat.

Kde je uznaná autorita a pevná disciplína, tam je pocit bezpečí. Když říkáme, že děti nelze vychovávat bez disciplíny, vlastně to znamená, že je nelze vychovávat bez toho, aniž by se jim dostalo pocitu bezpečí. Nedostatečná autorita vnáší do dětské mysli nevyhnutelně nepořádek, zmatek, úzkost a neklid, a to všechno přispívá ke značnému utrpení. Ukázat dítě, naučit je rozdílu mezi správným a špatným, mezi povoleným a zakázaným, to znamená dítě milovat.

Pokud chceme dítě vychovat s cílem, aby z něj vyrostl zdravý, produktivní a nezávislý dospělý člověk, nezapomeňme, že láska znamená mnohem častěji říct „ne“ než říct „ano“. Láska znamená nenechat dítě dělat to, co se mu líbí. □

---

**Z knihy Daniele Starenkyj „Touha žen“. K vydání připravuje Společnost Prameny zdraví spolu s Maranatha o. s.**

## RODINNÁ DOMÁCNOST

*Mít vlastní rodinnou domácnost je určitým archaismem, který sice ještě přežívá na okraji společnosti blahobytu, pro samotnou prosperitu však nemá větší významu.*

Rodinná domácnost je z hlediska moderní ekonomiky nepohodlná tím, že představuje jeden z posledních ostrůvků předprůmyslové společnosti, v jehož rámci zatím nedošlo k uplatnění progresivních tržních vztahů.

Domácnosti jsou historické fosilie přetrvávající ještě z dob, kdy samostatnost a soběstačnost patřily k uznávaným hodnotám. V rámci domácností se vyrábělo, což omezovalo rozvoj primárního a sekundárního sektoru. V rámci domácností se také léčilo, opatrovalo a sociálně zajišťovalo, což podvazovalo možnosti rozvoje terciéru. Dnes se v domácnostech alespoň konzumuje, nijak výrazněji však k rozvoji prosperity nepřispívají. Práce, jež je v nich vykonávána především zásluhou žen, neprochází žádným zdaněním, a nepřispívá proto ke vzrůstu národního bohatství. Je to v podstatě práce ilegální, konaná načerno, a proto je jen logické, že jsou ženy za je-

---

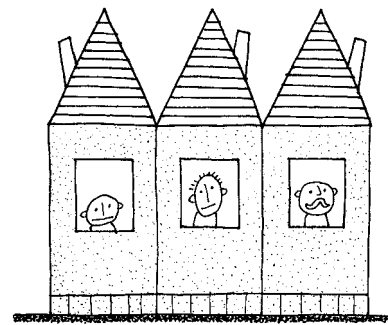
**Domácnost zůstává skvrnou na jinak sličné tváři prosperity.**

---

jí výkon pokutovány alespoň nižšími platy v sektoru primárním až terciálním.

Věda ekonomická raději dění v domácnostech, pokud je to jen možné, ignoruje. *Homo economicus* totiž nikdy nebyl dítětem, narodil se již jako dospělý muž s kravatou, od narození je si plně vědom svých preferencí a racionálně bilancuje všechny své svobodně uzavírané kontrakty. Díky tomu nikdy nemusel platit mamince za přebalení, a podání sunaru nemusí být účtováno zvlášť s přihlédnutím k noční sazbě. Všechny směny probíhající v domácnosti je nutno ignorovat, neboť jinak by mohl vzniknout zcela mylný dojem, že přežít lze i bez volného trhu, dokonce snad i bez trhu globalizovaného.

Také společný konzum, poslední funkce, pro kterou je domácnost z hlediska prosperity ještě použitelná, je bohužel omezován tím, že zejména předměty středně- a dlouhodobé spotřeby jsou zde užívány kolektivisticky. Spotřebu lze maximalizovat jedině tehdy, je-li přísně individualizovaná, a z to-



**SPOTŘEBU LZE MAXIMALIZOVAT JEDINĚ TEHDY, POKUD JE SPOLEČNOST PŘÍSNĚ INDIVIDUALIZOVANÁ. Z TOHOTO HLEDISKA ZNAMENÁ PŘETRVÁVÁNÍ DOMÁCNOSTÍ VŽDY URČITOU SABOTÁŽ TRŽNÍCH VZTAHŮ. NADĚJE SPOČÍVÁ MJ. V NECHOTĚ VÍCE GENERACÍ SDÍLET SPOLEČNOU DOMÁCNOST.**

hoto hlediska znamená přetrvávání domácností vždy určitou sabotáž tržních vztahů. Naděje spočívá v rychlém osamostatňování dětí, v neochotě více generací sdílet společnou domácnost a v růstu počtu automobilů na počet domácností. To vše však přináší pouze dílčí vylepšení tržní bilance, konečné řešení je nutno spatřovat v rychlejším tempu rozpadu manželských domácností.

I když moderní společnost se svým podněcováním individualizovaných očekávání učinila pro to již mnoho, stále ještě zůstávají určité rezervy. Urychlený rozpad existujících rodinných domácností je právě tak v zájmu růstu poptávky po vlastních bytech, jako růstu poptávky po stravování v restauračních zařízeních, prospívá službám v oboru advokacie a manželského i rodinného poradenství, právě tak jako obchodníkům s nemovitostmi. Vysoká míra rozvodovosti je zkrátka v každém ohledu pro růst prosperity výrazně příznivější, než mohou být stabilní, a v určitých směrech dokonce soběstačné domácnosti.

Domácnost zůstává prostě skvrnou na jinak sličné tváři prosperity a zůstane jí tak dlouho, dokud manželé nebudou platit manželkám za uvaření oběda, manželky manželům za vyklepání koberců a děti rodičům za vožení v kočárku. Teprve po řádném sečtení všech těchto poplatků budeme vědět, jak bohatí ve skutečnosti jsme. Dokud však falešné formy rodinné solidarity tyto transakce kryjí, bude naše prosperita vždy jen polovičatá. □

---

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

## Rafinované uhlohydráty a rakovina slinivky

Strava, která obsahuje velké množství bílého pečiva, bílé rýže, ale také brambor, podstatně zvyšuje riziko rakoviny slinivky u žen (až o 57 procent) – a to zvláště, pokud současně trpí nadváhou a nedostává se jim fyzické aktivity.

Podle vědců patří mezi jednoduchá opatření, která je možno ženám doporučit, náhrada rafinovaných uhlohydrátů ovocem a zeleninou či celozrnnými obilovinami.

Poznatky pocházejí z vyhodnocení tzv. Nurse's Health Study, velké studie, které se účastní 89 000 zdravotních sester. U těch sester, které měly vedle konzumace rafinovaných uhlohydrátů (sacharidů) navíc nadváhu a současně žily sedavým způsobem života, bylo riziko zvýšené dokonce dvou a půl násobně.

## Výhradní kojení brání průjmovým onemocněním

Podle výsledků studie publikované v časopise Lancet byl výskyt průjmových onemocnění snížen asi o třetinu u dětí, které byly během prvních tří měsíců života výhradně kojeny. (Odborníci doporučují, aby maminky svou miminku výhradně kojily až do věku šesti měsíců.)

Předmětem studie bylo 895 žen z indického státu Haryana, kde je vysoká negramotnost a velmi nízká životní úroveň.

Bonnie Higgins-Esplundová z University of Pennsylvania, která je odbornicí na problematiku laktace, uvedla: „Mateřské mléko je kompletní potravina. Vyskytnou-li se v blízkosti nějaké škodlivé mikroby – bakterie, viry, atp. –, v mámině těle se proti nim vytvoří protilátky, které předá svému malíčkému prostřednictvím mateřského mléka.“

Lancet 2003;361:1418-1423

## Já zívám, ty zíváš, my zíváme – empatie?

Podle dr. Stevena M. Plateka z Drexel University ve Filadelfii ti lidé, kteří jsou náchylní k zívání, když v jejich blízkosti zívne někdo jiný, současně obvykle dosahují vysoké počtu bodů při testech, ve kterých se měří hladina empatie (tedy ucítění do druhé osoby).

Někteří lidé jsou tedy zřejmě tak „nalaďeni“ na druhé, že za určitých situací napodobují jejich chování. Možná patří mezi ně i ti, kteří řeknou „au“, když někdo jiný šlápne na ostrý objekt anebo se píchne do ruky.

Tyto poznatky vycházejí ze studie vypracované na 65 vysokoškolských studentech.

# ZKAMENĚLÁ MINULOST

*Mnozí dnes věří, že jsme příbuzní se zvířaty a pocházíme z nich. Nepochybně mnozí jako zvířata žijí. To ale ještě neznamená, že zdědili od zvířat také svoje tělo. To totiž ani nejde, o tom přírodověda (biologie) ví.*

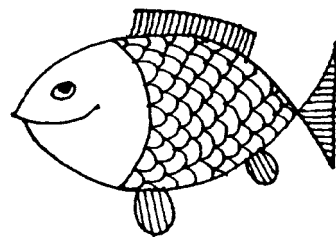
Ryby se rozmnožují jako ryby a nic jiného než ryby nikdy nebudou a nebyly – jak ví genetik a jak ukazují zkameněliny. Mech byl vždy mech, je stále mech a mech bude (předává potomstvu jen program pro mech). Stejně jako žádní předchůdci krávy nikdy nežili v moři, protože by se utopili (neměli program pro žábry, což víme z toho, že ho nepředali ani dnešním kravám). Ne biologie sama, ale biologická fantazie, která se jmenuje evoluční biologie, zná tuto bizarní minulost (krav a jiných zvířat). Jak to tak bývá, někoho napadne hloupost a jiní ji papouškují a přes všechna fakta proti tento nesmysl donekonečna dokazují. Podívejme se nyní, jak vypadá skutečná zkamenělá minulost naší země.

### ZKAMENĚLINY V LEDU

Po celém světě nacházíme miliony a miliardy zkamenělin zahynulých živočichů. To je přesně to, co odpovídá kreační představě světa stvořeného v potopě. Zkameněliny nám ukazují, že rostliny i živočichové žili po celém povrchu země v nesmírném množství a často v mnohem větších rozměrech než dnes (ty samé druhy). Ke zkamenění ryby či suchozemce běžně nedochází (mrtvá ryba nezkaмене, padlý strom nezuhelnatí), natož aby zkameněla celá hejna ryb a stáda živočichů po milionech kusů! Evoluční teorie nemá na tento jev žádné vysvětlení. Miliony zamrzlých mamutů a dalších savců podél pobřeží severní Sibíře až k Aljašce ukazují, že před potopou mohla tato zvířata žít po celé zemi díky mírnému klimatu, které pravděpodobně vytvářel ochranný obal (na bázi vody) kolem celé země. V sibiřském ledu je údajně pohřbeno asi 5 milionů mamutů.

Mamuti (slovo pochází z biblického hebr. slova “behemoth”) musela být teplo milná zvířata (8 a více tun), protože podobně jako sloni (ti jsou menší), se kterými patří do jedné čeledi, nemají na svém těle žádné tukové žlázy. Zvířata uvězněná v ledu mají ještě v žaludcích a tlamách nestrávené rostliny (blatouchy, zvonky, ostřice, fazole atd.), které tam dnes samozřejmě nerostou. Jejich maso je konzervováno mrazem a je požitelné. Někdy jsou tato zvířata roz-

trhána na kusy, jindy zcela neporušená. Právě jen zahynutím v potopě či v ledových dobách po ní lze vysvětlit, proč nacházíme mamuty i jiná zvířata mnohdy v naprosto neporušeném stavu, zamrzlá vstoje v ledu (oči, nozdry, srst, kůže atd. mají zcela neporušenou tkáň a vypadají “jako živé”). Jindy jsou zvířata pohřbena až 270 m pod povrchem země. Spolu s mamuty nacházíme ovce, velbloudy, bizony, nosorožce, koně, tygry, osly a lvy pohřbené po tisících v sibiřském ledu – děje se něco takového dnes? A jaká vysvětlení pro tyto nálezy poskytují evoluční teorie? Zvířata v severních oblastech zmrzla zřejmě během několika málo



*RYBY SE ROZMNOŽUJÍ JAKO RYBY A NIC JINÉHO NEŽ RYBY NIKDY NEBUDOU A NEBYLY – JAK VÍ GENETIKA A JAK UKAZUJÍ ZKAMENĚLINY.*

hodin poté, co teplota prudce klesla pod bod mrazu. Existuje nějaké jiné reálnější vysvětlení? Pokud vím, nikoli.

### SUCHOZEMSKÉ ZKAMENĚLINY

Na ostatních částech světa (mimo mrazivé oblasti pólů a vysokých hor) byla zvířata zavalena usazeninami a nacházíme jejich pohřebiště po celém světě – už ne většinou měkké části těl, ale kosti či otisky. Jako příklad je možné uvést obrovskou tibetskou vysočinu s dvěma milióny km<sup>2</sup> sedimentárních hornin o mocnosti mnoha kilometrů, jež dnes leží ve výšce přes 4 000 m. Dále africkou formaci Karoo, v níž mají být podle odhadů Roberta Brooma obsaženy fosilie 800 miliard obratlovců (N. O. Newell, Journal of Paleontology, sv. 33, str. 496, 1959, ); sledovou vrstvu v miocénní břídlíci Kalifornie, v níž zahynula asi miliarda ryb na ploše 10 km<sup>2</sup> (H. S. Laad, Science, sv. 129, str. 72, 1959); stejně tak Kumberlandská kostní jeskyně v Marylandu (USA), v níž byly nalezeny zkamenělé vrstvy tuctů druhů savců od netopýra k mastodontovi, spolu s fosilními plazy a ptáky – přičemž se společně vyskytují druhy, jež dnes spolu nežijí, ale žijí v nejruznějších klimatických zónách od Arktidy po tropy (G. Nicholas, Scientific Monthly, sv. 76, str. 301, 1953).

Na Sicílii najdeme zkamenělé kosti hrochů v takových množstvích, že byly těženy jako zdroj paliva. Přes 2 000 zkamenělin objevili američtí vědci na stavbě nové trasy metra v Los Angeles v roce 2000. Většina

## **Stopy dinosaurů nacházíme v jedné vrstvě se stopami člověka.**

**Tyto stopy jsou po  
celém světě.**

fosilií se dochovala nepoškozena. Kostí na řadě fosilních hřbitovů nacházíme často pohřbeny pod vrstvami naplavenin a promíšenými částmi rostlin, stromů, lasturami a pozůstatky ryb. Vápencové útvary poblíž Oděsy obsahují asi 4 500 kostí medvědů, hyen, kanců, mamutů, nosorožců, bůvolů, jelenů, zajíců, vlků a lišek. Odhaduje se, že na regálech a v depozitářích přírodovědeckých muzeí a škol po celém světě je celkem asi 250 milionů zkamenělin rostlin a živočichů, a venku v zemi pak ještě leží mnoho dalších miliard. Evoluční teorie, která počítá s miliony let postupně se usazujících vrstev, v nichž teprve z primitivních organizmů vznikaly nové formy, nemá na tyto fenomény žádnou přiměřenou odpověď.

### **DINOSAURŮ, LAMY, JEJICH KOSTI A RYTINY**

Zkameněliny dinosaurů se nalézají po celém světě. Kostry často vykazují stopy náhlé, násilné smrti ve vodě. Někteří dinosauri byli nalezeni v plovoucí pozici s hlavou křečovitě vraženou dozadu. (Björn Kurten: *The Age of Dinosaurs*) Evolucionisté vymysleli zoufalé teorie, aby vysvětlili, proč tato zvířata (často suchozemská a vodu nemilující) zahynula tímto způsobem a v takovém množství. (Existují i úvahy, zda dinosauri nebyli převážně teplokrevní a nežili více ve vodě podobně jako krokodýli.) Dinosauri podle evoluční teorie „nesměli“ žít spolu s lidmi (lidé se ještě v té době „nestačili vyvinout“). Přesto máme velké množství dokladů o pravém opaku. Nacházíme stopy dinosaurů ztvrdlé v jedné vrstvě se stopami člověka (stopy lidí někdy označují evolucionisté zcela bezdůvodně za padělky, viz Richard Dawkins: *Slepý hodinář*). Tyto stopy jsou po celém světě. Rytiny dinosaurů byly nalezeny na stěnách jeskyň a kaňonů např. v Arizoně či Rhodezii, stejně jako jejich figurky. Pětiprsté lamy, údajně vyhynulé před 30 miliony let, byly nalezeny archeology vyryté na nádobách a jejich kostry byly nalezeny ve spojitosti s kulturou Tiahuanaků (Bolívie).

### **UHLÍ, ROPA, ZEMNÍ PLYN**

Jaký masivnější důkaz ohromně bohatého života na počátku země máme

hledat? Jaký masivnější důkaz celosvětové potopy? Tlakem lze dnes vyrobit uhlí z dřevité masy během několika hodin i minut. Vznik uhlí z biomasy ani nemůže trvat miliony let, má-li vzniknout skutečné uhlí. Jsou známy případy, kdy dělníci zaráželi do země dřevěné kůly a špička, která narazila na kámen, zuhelnatěla. Uhlí pochází velmi zřejmě ze zbytků rostlin předpotopního světa, pohřbených vodou pod sedimenty, jinak si jeho vznik neumíme vyložit. Miliony let rostoucí lesy nezuhelnatí a nikde na světě nenajdeme ani náznak o pozvolném přechodu mezi rašelinou, lignitem, hnědým uhlím, černým a antracitem. Na jednom místě se těží hnědé uhlí, na jiném černé a zase jinde rašelina. Uhlí se nalézá napříč celým geologickým sloupcem ve všech částech světa, dokonce i pod póly. Nese všechny známky rychlého uložení obrovských mas dřevin následkem vody (tzv. alochtonní vznik uhlí: sloje nevznikly na místě, kde rostliny rostly, ale potopením “plovoucích koberců” dřevin) s následným překrytím sedimenty. Uhelné sloje svědčí o nepředstavitelné masě rostlin, která musela existovat před potopou. Existují sloje o více jak 30m mocnosti, k jejichž vzniku bylo potřeba mnohonásobně vyšších vrstev dřevin.

Také ropu a zemní plyn umíme dnes vyrobit z organických zbytků a lze je vysvětlit jako produkt mechanické a chemické přeměny zvířecích těl, především ryb a vodních živočichů. (Existují i anorganické teorie o vzniku fosilních paliv, nejsou však tak průkazné a mají řady obtíží). Evoluční teorie nemá absolutně žádné vysvětlení, kde se hned na počátku země vzalo tak obrovské množství rostlin a živočichů pro vznik tak mohutných zásob fosilních paliv. Pokud tedy zvážíme jen tyto dvě skutečnosti (další následují) – tj.

spousty zkamenělin po celém světě a ohromné zásoby fosilních paliv, není docela logické, že si představíme spíše obraz globální potopy, kdy zahynulo nepředstavitelné množství vyspělých organizmů, než evoluci?

### **FOSILNÍ JEZERA A ZBYTKY MOŘSKÝCH ŽIVOČICHŮ I DALŠÍCH ZKAMENĚLIN**

Často nacházíme ve světě vysoko položená jezera, zřejmě pozůstatky celosvětové potopy. Někdy obsahují slanou vodu jako oceány a moře. Hladina Bajkalu na Sibiři je 457m nad mořem a je jasné, že celá Sibiř byla kdysi pod vodou. Bajkal obsahuje mořské živočichy, žije zde arktický druh tuleně podobný tuleni žijícímu na Špicberkách, v Kaspickém moři a Aralském jezeře. V Tibetu najdeme jezera 4 900 až 5 000m nad mořem, mnohá jezera jsou solná či alkalická, solné pánve najdeme v ruských stepích i na amerických prériích. Na nejvyšších vrcholcích hor, např. v Himálajích, najdeme zbytky mořských živočichů vysoko nad mořem, na Sahaře najdeme vyschlá koryta řek. Zajímavé jsou nálezy zkamenělých zvířecích stop, které ukazují, jak zvířata utíkala před potopou do vyšších poloh, často klouzala zpět po bříše dolů a opět se snažila dostat nahoru před stoupající vodou, pak najdeme jejich těla v obrovské průrvě nahromaděná pod usazeninami, zvířata, která spolu běžně nežijí. □

---

**Z materiálů Pavla Kábrta „Jak se nezbláznit“. Další informace na téma evoluce vs. stvoření naleznete na webových stránkách <http://memento.junweb.cz>.**



# PREZIDENT A EKOLOGIE

*Odpovědi prezidenta Václava Klause na otázky amerických kongresmanů z výboru pro energetiku a obchod, kteří ho žádali o stanoviska k problematice klimatických změn:*

**Pokud jde o to, zda a jak člověk přispívá ke klimatickým změnám a s vědomím povinností vůči našim občanům: co by podle Vašeho názoru měli zákonodárci brát v úvahu, když se zabývají klimatickými změnami?**

Takzvané klimatické změny a zejména člověkem způsobené klimatické změny se staly jedním z nejnebezpečnějších argumentů směřujících k ovlivňování lidského chování a veřejné politiky na celém světě.

Mým cílem není dalšími argumenty přispět do vědecké klimatologické debaty o těchto jevech. Jsem však přesvědčen o tom, že vědecká debata na toto téma dosud nebyla dostatečně hluboká a seriózní, a že proto neposkytla zákonodárcům nesporný základ pro jejich rozhodování. To, co mě skutečně znepokojuje, je způsob, jakým jsou témata související s životním prostředím zneužívána různými politickými nátlakovými skupinami k útoku na principy, které jsou základem svobodné společnosti. Ukazuje se, že v diskusích o klimatických změnách nejsme svědky střetu různých názorů na životní prostředí, ale střetu názorů na lidskou svobodu.

Jako někdo, kdo prožil většinu svého života v komunismu, se cítím povinen říci, že největší hrozbou pro svobodu, demokracii, tržní ekonomiku a prosperitu na počátku 21. století není komunismus nebo jeho různé měkčí varianty. Komunismus byl nahrazen hrozbou ambiciózního environmentalismu. Tato ideologie hlásá, že jí jde o ochranu Země

a přírody, a pod tímto sloganem – podobně jako kdysi marxisté – chce nahradit svobodný a spontánní vývoj lidstva

určitým druhem centrálního (nyní globálního) plánování celého světa.

Environmentalisté považují své myšlenky a argumenty za nepopiratelnou pravdu a používají sofistikované metody manipulování médií a PR kampaní k tomu, aby vyvinuli na zákonodárce tlak k dosažení svých cílů. Jejich argumentace je založená na šíření strachu a paniky tvrzením, že je budoucnost světa vážně ohrožena. V takové atmosféře nutí zákonodárce přijímat neliberální opatření, zavádět svévolná omezení, regulace, zákazy a restriktce každodenních lidských aktivit a podřizovat občany všemocnému byrokratickému rozhodování. Řečeno slovy Friedricha Hayeka, snaží se zamezit svobodnou, spontánní „lidskou činnost“ a chtějí ji nahradit svým vlastním, velmi sporným „lidským projektem“.

Myšlenkové paradigma environmentalistů je naprosto statické. Opomíjejí skutečnost, že příroda a společnost jsou v procesu neustálých změn, že neexistuje a nikdy neexistoval ideální stav světa, pokud jde o přírodní podmínky, klima, rozšíření živočišných druhů na Zemi, atd. Popírají skutečnost, že se klima výrazně změnilo po celou dobu existence naší planety a že existují důkazy o podstatných klimatických fluktuacích i v historii, která je známá a zdokumentovaná. Jejich úvahy jsou založené na historicky krátkých a neúplných pozorováních a na datech, která nemohou ospravedlnit katastrofické závěry, které dělají. Opomíjejí komplexitu faktorů, které určují vývoj klimatu, a obviňují současné lidstvo a celou indu-

striální civilizaci z toho, že jsou těmi rozhodujícími faktory, které mohou za klimatické změny a další environmentální rizika.

Environmentalisté se soustřeďují na to, že člověk přispívá ke klimatickým změnám a požadují okamžitá politická opatření založená na omezování ekonomického růstu, spotřeby a lidského chování, které považují za hazardní. Nevěří v budoucí ekonomický vývoj společnosti, neberou v úvahu technický pokrok, ze kterého se budou těšit budoucí generace, a ignorují dávno prokázanou skutečnost, že čím vyšší je bohatství společnosti, tím vyšší je kvalita životního prostředí.

Zákonodárci jsou tak nuceni podléhat této mediálně řízené hysterii, která se zakládá na spekulativních a nezvratných důkazy postrádajících teoriích. Přijímají nesmírně nákladné programy, které vedou k plýtvání omezenými zdroji proto, aby zastavili pravděpodobně nezastavitelné změny klimatu, které nejsou způsobeny lidským chováním, ale přirozenými jevy (jakým je například proměnlivá sluneční aktivita).

Moje odpověď na Vaši první otázku, tj. co by měli zákonodárci brát v úvahu, když se zabývají klimatickými změnami, je, že by se zákonodárci měli za všech okolností držet principů, na kterých je založena svobodná společnost. Neměli by právo volby a rozhodování přenášet od občanů na jakoukoliv nátlakovou skupinu, která tvrdí, že ví lépe než všichni ostatní, co je pro lidi dobré. Zákonodárci by měli chránit peníze daňových poplatníků a zabránit tomu, aby se jimi mrhalo na pochybné projekty, které nemohou přinést pozitivní výsledky.





## **Jak by vládní politika měla řešit výskyt a následky klimatických změn a do jaké míry by se měla soustředit na regulaci emisí skleníkových plynů?**

Jakákoliv politika by měla realisticky zhodnotit potenciál, který naše civilizace má, v porovnání s působením přírodních sil, ovlivňujících klima. Je evidentním plýtváním zdrojů společnosti pokoušet se bojovat proti zvýšené sluneční aktivitě nebo pohybu oceánských proudů. Žádný zásah vlády nemůže zastavit to, aby se svět a příroda měnily. Proto nesouhlasím s takovými projekty, jakým je Kjótský protokol a podobné iniciativy, které stanovují arbitrární cíle, vyžadující ohromné náklady, bez realistických vyhlídek na jejich úspěch.

Jestliže přijmeme globální oteplování jako reálně existující jev, domnívám se, že bychom se jím měli zabývat úplně jiným způsobem. Místo beznadějných pokusů proti němu bojovat, bychom se měli připravit na jeho důsledky. Jestliže se atmosféra otepluje, nemá to jen výlučně negativní dopady. Zatímco některé pouště se mohou rozšiřovat a některé břehy oceánů mohou být zaplaveny vodou, ohromné části Země – dosud neobydlené kvůli drsnému, studenému klimatu – by se mohly stát úrodnými oblastmi, kde budou moci žít milióny lidí. Je také důležité si uvědomit, že žádná planetární změna nenastává přes noc.

Proto varuji před přijímáním opatření, založených na takzvaném principu preventivní opatrnosti, který environmentalisté používají jako ospravedlnění pro svá doporučení a jehož zřetelný přínos nejsou schopni prokázat. Zodpovědná politika by měla brát v úvahu alternativní náklady takovýchto návrhů, s vědomím toho, že nákladné a neúčinné environmentální politiky jsou přijímány na úkor jiných politik a že vedou k zanedbávání dalších důležitých potřeb miliónů lidí na celém světě. Každé politické opatření musí být založeno na analýze nákladů a výnosů.

Lidstvo už zažilo tragickou zkušenost s jedním velmi pyšným intelektuálním proudem, který tvrdil, že ví, jak řídit společnost lépe než spontánní tržní síly. Byl to komunismus a selhal, zanechal po sobě milióny obětí. Dnes se vynořil nový ismus, který tvrdí, že je dokonce schopen řídit přírodu a skrze ní i člověka. Tato nadměrná lidská pýcha – stejně jako všechny předchozí pokusy – nemůže neselhat. Svět je komplexní a komplikovaný systém, který nelze organizovat podle environmentálního lidského projektu bez toho, aby se opakovala tragická zkušenost s plýtváním zdrojů, potlačováním svobody lidí a s ničením prosperity celé lidské společnosti.

Mým doporučením proto je věnovat pozornost tisícům maličkostí, které negativně ovlivňují kvalitu životního prostředí. A chránit a podporovat základní systémové faktory, bez nichž by hospodářství a společnost nemohly účinně fungovat – tj. zajistit lidskou svobodu a fundamentální ekonomické mechanismy, jakými jsou svobodný trh, fungující systém cen a jasně definovaná vlastnická práva. Ty motivují ekonomické subjekty k racionálnímu chování. Bez nich nemůže žádná vládní politika chránit občany, ale ani životní prostředí.

Zákonodárci by měli odolat volání environmentalistů po nových opatřeních, protože ve vědeckých debatách o klimatických změnách existuje příliš mnoho nejistot. Není možné řídit přírodní faktory, které způsobují klimatické změny. Negativní dopad všech navrhovaných opatření vůči ekonomickému růstu je na úkor všech dalších možných rizik, včetně těch environmentálních.

## **Jaký budou mít různé scénáře politického řešení této otázky, se kterými jste se setkal, vliv na národní ekonomiky, na spotřebitele, na vytváření pracovních míst a budoucí inovace?**

Jestliže zákonodárci přijmou maximalistické environmentální požadavky, vliv na národní ekonomiky bude ničivý. Stimulovalo by to snad jednu velmi malou sféru ekonomiky, ale její větší část by se dusila uměle vytvořenými limity, nařízeními a restrikcemi. Míra růstu by poklesla a zásadně by byla snížena konkurenceschopnost firem na mezinárodních trzích. Mělo by to negativní dopad na zaměstnanost a tvorbu pracovních míst. Pouze racionální politika, která umožní spontánní přizpůsobování, může odůvodnit státní intervence.

## **Jaký dopad a účinnost budou mít politiky založené na principu „omez a obchoduj“ (tzv. „cap-and-trade policie“) na zmírnění hrozeb spojených s klimatickými změnami a naši schopnost čelit těmto hrozbám v budoucnu?**

„Cap-and-trade policie“ jsou technickým nástrojem k dosažení cílů, které mají omezit znečištění, a to prostředky, které jsou aspoň částečně kompatibilní s tržními mechanismy. Mohou pomoci, pokud je celá myšlenka boje s globálním oteplováním racionální. Nedomnívám se však, že je celá idea boje proti klimatickým změnám emisními limity rozumná, a proto technické detaily její eventuální realizace mají pro mě zcela druhotný význam.

## **Jaká je morální zodpovědnost vyspělých zemí vůči zemím rozvoje světa? Měly by se vyspělé**

## **Environmentalisté se soustřeďují na to, že člověk přispívá ke klimatickým změnám a požadují okamžitá politická opatření založená na omezování ekonomického růstu, spotřeby a lidského chování, které považují za hazardní.**

## **země pustit do programů, které významně omezí emise, zatímco rozvojové země mohou pokračovat v navyšování emisí v nezmenšené míře?**

Morální povinností vyspělých zemí vůči rozvojovým zemím je vytvořit ve světě takové prostředí, které zajistí volnou směnu zboží, služeb a kapitálových toků, které umožní využívat komparativních výhod jednotlivých zemí a které bude stimulat ekonomický rozvoj méně rozvinutých zemí. Umělé administrativní bariéry, limity a regulace zaváděné vyspělými zeměmi diskriminují rozvojový svět, omezují jejich ekonomický růst a prodlužují jejich chudobu a zaostalost. Environmentalistické návrhy jsou příkladem takových neliberálních opatření, která jsou pro rozvojové země škodlivé. Nebudou schopny vypořádat se s limity a standardy, které ve světě zavádějí iracionální environmentální politiky, nebudou schopny převzít nové technologické standardy vyžadované antioteplovacím „náboženstvím“, jejich výrobky budou mít obtížný přístup na vyspělé trhy a v důsledku toho se propast mezi nimi a vyspělým světem bude dále rozšiřovat.

Je iluzí věřit tomu, že by radikální politiky proti klimatickým změnám mohly být omezeny pouze na vyspělé země. Jestliže budou politiky environmentalistů přijímány vyspělými zeměmi, dříve či později jejich ambice kontrolovat a řídit celou planetu přeroste v požadavek na omezení emisí na celém světě. Rozvojové země budou nuceny přijmout jejich iracionální cíle a omezení, protože „Země je na prvním místě“ a jejich potřeby jsou druhotné. Environmentalistická argumentace dává municí protekcionistům všeho možného, kteří chtějí eliminovat konkurenci přicházející z nově industrializovaných zemí. Proto morální povinností vyspělých zemí není zavádět programy tohoto typu. □

**Rozhovor s Václavem Klausem, převzato ze serveru [www.novinky.cz](http://www.novinky.cz)**

## Nesnáze...

**Nesnáze a nepřiměřené nároky**

**Úklady a útlak, smrt,  
zmar a nicota  
Hrajeme o život,  
jak hráči taroky  
Na zemi tančí se  
nebeská gavota**

**Sháníme potravu,  
plodíme, rodíme...**

**Stavíme valy proti  
strachu, prázdnotě  
Sami sebe však přesto  
neobrodíme**

**Úsilí končí prohrou,  
smrtí, v němotě**

**Život je vlastně trvalé  
troskotání**

**Jak z toho ven? Zavřít  
oči? Vegetovat?**

**Na rovině instinktů  
zůstat schováni?**

**Či připustit,  
ze zoufalství  
program kovat?**

**Obě cesty v posledku  
vedou ke zkáze**

**Na první zvířata,  
na druhé démoni**

**Z úst nemluvnat,  
kojenců Bůh staví  
hráze**

**S Nikodémem novou  
cestou – kéž jdem' po ní**

**Sami ze sebe neujdeme  
ani krok**

**Zrození shůry, z Ducha,  
který působí**

**Z vod křtu se rodí jástot,  
radost nových slok**

**Chválení Boha, vděčnost  
všemi způsoby**

**Robert Žížka**

## MÁ UTRPENÍ SMYSL?

*Souží-li tě, milý čtenáři, právě velké utrpení, jen stěží dokážeš snášet bolest a máš pocit nesmyslnosti, nenapadne tě hned řešení, které Ježíš nabízí v Lukášově evangeliu.*

Pán nejprve ujde s oběma emauzskými učedníky pořádný kus cesty, doprovází je. Prožívá s nimi jejich zármutek. Nesnaží se je poučovat, ale pokusí se interpretovat jejich zkušenost beznaděje a zoufalství pohledem do Písma.

Jak tak s nimi jde společnou cestou, konečně jim řekne slovo, v jehož světle se dokážou podívat na vlastní úděl jinými očima. Má je to dovést k otázce, zda si nedělali o vlastním životě iluze. Není vůbec snadné nechat se připravit o iluze, se kterými jsme se dobře sžili.

Mnozí lidé ztroskotávají v utrpení právě proto, že nejsou ochotni nechat si vzít vlastní představy o životě. Když je navštíví utrpení, snaží se dále lpět na obrazu, který si o sobě a o Bohu vytvořili. Vyčítají: „Jak to může Bůh dopustit, vždyť jsem přece zbožný člověk?! Každou neděli jsem byl v kostele. Denně jsem se modlil. Snažil jsem se žít jako křesťan. Požehnal jsem dětem před odjezdem z domu.

A stejně se jim přihodilo to strašné neštěstí.“ Jiný si zas může stýskat: „Proč jsem musel onemocnět, když jsem přece vždycky dodržoval zdravou životosprávu? Nekouřil jsem a nepil jsem alkohol. Každý den jsem sportoval a řídil se pravidly zdravé výživy. Jak se to tedy mohlo stát?“

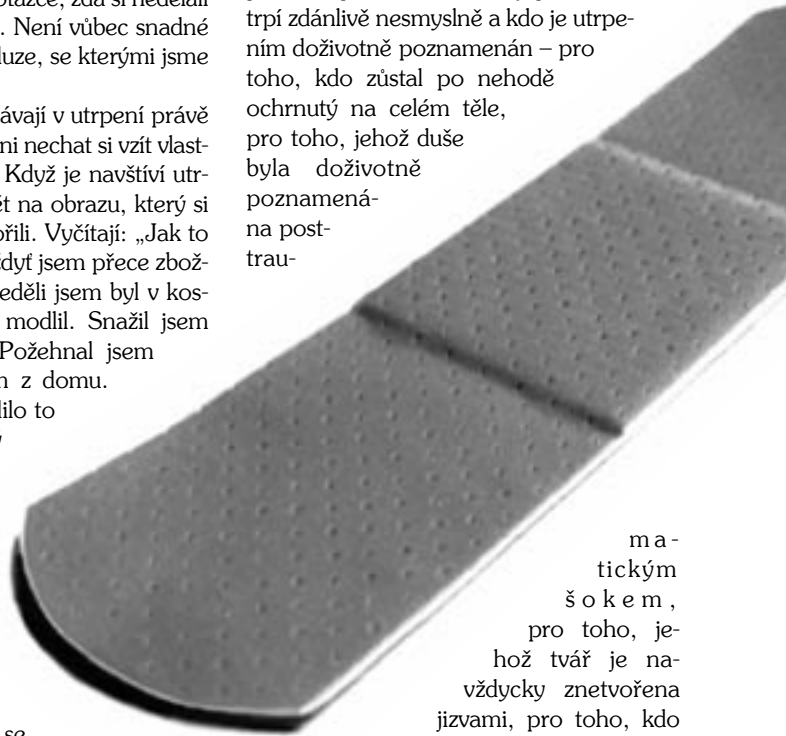
V podobných větách se ukrývá iluze, že si sami dokážeme zaručit zdraví nebo spokojený život bez utrpení. Stačí dodržovat zdravou životosprávu, stačí vést patřičný duchovní život, stačí se jen pomodlit za všechny, kteří mi leží na srdci, a žádné neštěstí se nemůže stát. To je však pouhá iluze. Jistěže je správné zdravě žít. Avšak přesto se nedokážeme uchránit veškerého utrpení. Zkrátka nás občas postihne. Utrpení nemusí být. Není životní nutností. Ale zkušenost nám ukazuje, že nás potkává spousta utrpení.

Mnozí se začínají okamžitě ptát na jeho důvody. Jedni obviňují sami sebe a často jsou v tom dnes utvrzováni esoterikou. Ta

uvádí jako svůj oblíbený důvod heslo: „Své utrpení a nemoc si působíš sám.“ Takovou představou ale podsouvá nemocnému a trpícímu pocity viny. Nakonec mu tím říká bez obalu: „Zavinil sis to sám.“

Odpověď Lukášova evangelia nám poskytuje mnohem účinnější pomoc: Nevíme, proč nás postihlo utrpení. Prostě k nám přišlo zvenčí. Je dobré přestat se ptát na jeho příčiny. Pokud se mi ale přihodí něco zlého, začnu se ptát na cíl. Budu se dotazovat, co bych mohl se svým utrpením podniknout a jak bych mu mohl dát nějaký smysl. A náhle pochopím celý význam Ježíšových slov, nahlédnu, že utrpení mě chce otevřít pro Boha a pro původní obraz mého já, který si o mně vytvořil Bůh. Utrpení mi tak klestí cestu k původní krásě mé duše a ke slávě, která mě po všem strádání očekává po smrti.

Otázka zní, zda je tento klíč k pochopení útrap skutečně účinný pro toho, kdo trpí zdánlivě nesmyslně a kdo je utrpením doživotně poznamenán – pro toho, kdo zůstal po nehodě ochrnutý na celém těle, pro toho, jehož duše byla doživotně poznamenána posttrau-



matickým  
š o k e m ,  
pro toho, je-  
hož tvář je na-  
vždycky znetvořena  
jizvami, pro toho, kdo  
o všechno přišel a živoří  
bez nejmenší jiskřičky naděje.

Jako ti, kdo jsou schopni soucitu s druhými, se musíme mít neustále na pozoru, abychom se nesnažili zodpovídat za druhé otázky po smyslu jejich utrpení. Ježíš vykládá smysl vlastního utrpení, nikoli smysl utrpení svých učedníků. A doprovází je pořádný kus cesty. Jejich pohled na vlastní utrpení se v rozhovoru s ním začíná postupně měnit. Pán jim svůj názor na utrpení v žádném případě nevnučuje, pouze jim nabízí pomoc potřebnou k tomu, aby pochopili. Naslouchají mu. A najednou jim začíná hořet srdce. Jeho způsob hovoru o utrpení v nich něco osloví.

Lukáš nám vypráví příběhy, abychom v nich dokázali nalézt sami sebe.

Téhož dne se dva z nich ubírali do vsi jménem Emaus, která je od Jeruzaléma vzdálena asi tři hodiny cesty, a rozmlouvali spolu o tom všem, co se událo. A jak to v řeči probírali, připojil se k nim sám Ježíš a šel s nimi. Ale něco jako by bránilo jejich očí, aby ho poznali. Řekl jim: „O čem to spolu rozmlouváte?“ Oni zůstali stát plni zármutku. Jeden z nich, jménem Kleofáš, mu odpověděl: „Ty jsi asi jediný z Jeruzaléma, kdo neví, co se tam v těchto dnech stalo!“ On se jich zeptal: „A co to bylo?“ Oni mu odpověděli: „Jak Ježíš Nazaretského, který byl prorok mocný slovem i skutkem před Bohem i přede vším lidem, naši velekněží a členové rady vydali, aby byl odsouzen na smrt, a ukřižovali ho. A my jsme doufali, že on je ten, který má vykoupit Izrael. Ale už je to dnes třetí den, co se to stalo. Ovšem některé z našich žen nás ohromily: Byly totiž zrána u hrobu a nenalezly jeho tělo; přišly a vyprávěly, že měly i vidění andělů, kteří říkali, že je živ. Některé z nás pak odešli ke hrobu a shledali, že je to tak, jak ženy vypravovaly, jeho však neviděli.“ A on jim řekl: Jak jste nechápaví! To je vám tak těžké uvěřit všemu, co mluvili proroci! Což neměl Mesiáš to vše vytrpět a vejít do slávy?“ Potom začal od Mojžíše a všech proroků a vykládal jim to, co se na něho vztahovalo ve všech částech Písma.

Když už byli blízko vesnice, do které šli, on jako by chtěl jít dál. Oni ho však začali přemlouvát: „Zůstaň s námi, vždyť už je k večeru a den se schyluje.“ Vešel tedy a zůstal s nimi. Když byl s nimi u stolu, vzal chléb, vzdal díky, lámal a rozdával jim. Tu se jim otevřely oči a poznali ho; ale on zmizel jejich zrakům. Řekli si spolu: „Což nám srdce nehořelo, když s námi na cestě mluvil a otvíral nám Písma?“ A v tu hodinu ustali a vrátili se do Jeruzaléma...

**Lukáš 24,13-33**

Nepřikazuje nám: „Utrpení musíš chápat tak a tak.“ Spíš nás vybízí, abychom ve světle příběhu emauzkých učedníků pohlédli na vlastní bolest novými očima a abychom ji nově pochopili. Jestliže se – sám trpící – ponořím do Ježíšovy cesty, abych poznal, jak on sám přistupuje

## RODINA A MĚSTO

*Život ve městě v sobě skrývá nebezpečí. Život ve městě je nepřírozený. Vášnivá honba za penězi, vír neustálého vzrušení a vyhledávání zábav, touha po okázalosti, přepych a marňivost zatemňují většinu lidí pravý smysl života.*

To vše také dává průchod nejrůznějšímu zlu a špatnostem a zvláště neodolatelnou silou to působí na mládež. Jedním z nejzákladnějších a nejnebezpečnějších pokušení vůbec je pro mladé lidi i pro děti láska k zábavě.

### OTÁZKA ZNEČIŠTĚNÍ MĚST

Životní prostředí ve městech v sobě skrývá mnohá zdravotní rizika. Lidé přicházejí neustále do styku s nemocemi a musí čelit řadě dalších problémů, jako jsou: zamořený vzduch, znečištěná voda a potraviny, tmavé a nezdravé byty.

Pán Bůh si nepřál, aby se lidé tísnili ve velkých městských domech. Na počátku dal našim prarodičům domov, ve kterém mohli zrakově i sluchem vnímat krásu přírody. A chce, abychom i my dnes měli radost ze stejných věcí. Čím víc se přiblížíme původnímu Božímu záměru, tím snadněji si uchováme tělesné, duševní i duchovní zdraví.

### KVŮLI PENĚŽŮM A ZISKU

Když lidé hledají místo k bydlení, často nedbají na to, jestli budou jejich děti vyrůstat ve vhodném prostředí. Světské zájmy jsou jim přednější než mravní a společenské ovzduší a jejich děti pak navazují vztahy, které nepříznivě ovlivňují jejich náboženskou výchovu i utváření povahových vlastností...

Ve skutečnosti města nenabízejí žádné výhody. Nenašli bychom ani jednu rodinu ze sta, jejíž členové by tím, že se přestěhovali do města, dosáhli lepšího tělesného, duševního nebo duchovního rozvoje. Víru a naději, lásku a štěstí mohou daleko lépe získat na venkově, v přírodě. Rodiče s dětmi by měli odejít z města, pryč od hluku aut a tramvají. Děti by pak byly mnohem zdravější, zlepšil by se i jejich duševní stav a rodiče by je mohli snadněji vést k pravdě Božího slova.

### STĚHOVÁNÍ SE Z VENKOVA DO MĚSTA

Mnoho rodin se stěhuje z venkova do města. Myslí si, že to pro ně bude lepší. Takovou změnou však vystavují děti spoustě pokušení. Chlapci, kteří ubíjejí čas nicneděláním a vyrůstají na ulici, postupně propadají zkaženosti, až naprosto ztratí zájem o všechno dobré, čisté a svaté. Rodiče by byli udělali mnohem lépe, kdyby s dětmi zůstali na venkově, kde měly dobré podmínky pro správný rozvoj tělesných i duševních sil.

Je lepší vzdát se všech světských zájmů, než ohrozit život dětí, které nám byly svěřeny. Měli bychom je připravit na to, že se setkají s pokušením. Měli bychom však také udělat vše pro to, aby překonaly špatné zvyky a vymanily se z vlivu, který nám brání svobodně, otevřeně a cele odevzdat sebe i své rodiny Bohu.

Místo přelidněných měst bychom měli hledat klidné, odlehlejší místo, kde by děti byly co nejbezpečněji chráněny před pokušením a kde bychom je mohli vést a vychovávat k prospěšnému a užitečnému životu. □

**Z knihy E. G. Whiteové „Šťastný domov“.  
Vydalo nakladatelství Advent-Orion.**

k utrpení a jak je chápe, může se také ve mně zrodit tušení, že moje bolest není nesmyslná. Možná mě má přivést k odhalení skutečného tajemství života, tak aby se ve mně mohl rozzářit původní obraz mé existence, nezávislý na zdraví, síle, úspěchu nebo uznání. Vznešenost mé duše nemůže být

zničena, i když budu připraven o všechno, kvůli čemu stojí za to žít. □

**Z knihy Anselma Grüna „Za co mě Bůh trestá?“ Vydalo Karmelitánské nakladatelství.**

# KLUB ZDRAVÍ COUNTRY LIFE

## Milí přátelé,

srdečně vás zveme na další setkávání Klubu zdraví Country Life, jejichž přehled přinášíme níže. Upozorňujeme, že v čase letních prázdnin, tedy v červenci a v srpnu, se přednášky nekonají. Těšíme se tedy s vámi, našimi věrnými návštěvníky, i novými zájemci na viděnou ve druhé polovině září. 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

15. května

Sladký zoubek, hořká sklizeň  
Přednáší ing. Robert Žižka,  
šéfredaktor časopisu Prameny zdraví  
22. května

Hudba, televize – dobrý sluha,  
špatný pán

Přednáší Jana Konečná, lektorka  
Společnosti Prameny zdraví

5. června

Dobrá zpráva o zlém nemoci  
(aneb Rakovině zabráníš)  
Přednáší ing. Robert Žižka,  
šéfredaktor časopisu Prameny zdraví

12. června

Domácí lékárna –  
přírodní prostředky pro zdraví  
Přednáší Jana Konečná, lektorka  
Společnosti Prameny zdraví

## BIBLICKÉ PŘÍBĚHY

29. května

Happy End  
(o výhledu do budoucnosti)  
Přednáší Roman Uhrin, koordinátor  
Klubů zdraví ČR

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

# ZDRAVÁ KUCHAŘKA

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

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

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

## POLÉVKA S CIZRNOU, BRAMBORY A ŠPENÁTEM

200 g cizrnou, 1 polévková lžíce olivového oleje, 1 velká nakrájená cibule, 4 stroužky prolisovaného česneku, 2 lžičky drceného kmínu, 2 lžičky drceného koriandru, 1 litr zeleninového vývaru (nebo 1 litr vody a 2 kostky würlu), 400 g brambor na kostičky nakrájených, 1/2 krabíčky sójové smetany Provamel, 2 polévkové lžíce tahini (pasta ze sezamových semínek), 1 polévková lžíce hladké kukuřičné mouky, 200 g špenátových (ředkvičkových) listů

Předem namočenou cizrnou uvaříme v dostatečném množství vody do změknutí. Ve velkém hrnci na oleji s vodou smažíme cibuli a česnek, přidáme kmín a koriandr a po krátkém smažení zalijeme zeleninovým vývarem. Přisypeme brambory a uvařenou cizrnou.

Když jsou brambory měkké, polévku zahustíme záklechtou ze sójové smetany, tahini a kukuřičné mouky. Opatrně dosolíme (obvykle není potřeba – v polévce máme 2 kostičky würlu a tahini také někdy obsahuje sůl). Současně se smetanou přidáme špenát nebo ředkvičkové listy bez řapíků. Povaříme 2 minuty. Tato hustá polévka je výborná jako samostatné jídlo.

## CIZRNA S LILKEM

200 g cizrnou, 3 lilky nakrájené na kostičky, 1 polévková lžíce olivového oleje, 2 nakrájené velké cibule, 3 prolisované stroužky česneku, 1 polévková lžíce mletého kmínu, 1 lžička mleté skořice, 1 lžička mletého koriandru, 1 kg čerstvých nebo sterilovaných rajčat, sůl, 1 polévková lžíce olivového oleje, 2 velké cibule nakrájené na půlkolečka, 4 stroužky česneku nakrájené na jemné plátky



Přes noc namočenou cizrnou scedíme, zalijeme větším množstvím vody a vaříme minimálně 1 hodinu (podle stáří luštěniny) do změknutí. Uvařenou cizrnou slijeme. Na velké pánvi zpěníme na lžici olivového oleje se 2 lžicemi vody cibuli a česnek, po změknutí přidáme koření a za stálého míchání chvíli pražíme. Přisypeme lilek a rajčata, mírně osolíme a dusíme pod pokličkou do změknutí lilku.

Na 1 lžici olivového oleje spolu se lžicí vody dozlatova osmahneme půlkolečka cibule a plátky česneku (stále mícháme).

Cizrnou podáváme s hnědou rýží natural posypanou osmaženou cibulí s česnekem.

## MORAVSKÁ ZELŇAČKA

Ve vodě uvaříme zvláště kyselé zelí i s látkem a brambory na loupáčku. Zelnou polévku zahustíme celozrnnou moukou rozkvedlanou v sójové smetaně. Oloupané brambory nakrájíme na kostky a vložíme do polévky nebo raději celé přikusujeme k polévce. (Moje babička do polévky ještě opatrně zavařila pro každého ztracené vejce. Vejce se už nevařila dlouho a nesmělo se míchat, aby zůstala vcelku.)

## TOFU NA HOUBÁCH

1–2 balíčky neochuceného tofu, hrst sušených hub, celozrnná mouka pšeničná na obalení tofu, 1 polévková lžíce olivového oleje, drcený kmín a sůl

Předem namočené houby podusíme. Tofu nakrájíme na plátky silné 1 cm, obalíme v celozrnné mouce a osmahneme na trošce olivového oleje, přidáme podušené houby i se šťávou, drcený kmín a sůl podle chuti a podusíme. Je-li šťáva řídká, zahustíme kukuřičnou škrobovou moučkou, kterou nemusíme provařovat tak dlouho jako mouku. Podáváme s rýží natural jako klasické hovězí na houbách. Ozdobíme jemnými kroužky syrové cibule.

## ZAPEČENÉ BRAMBORY S TOFU

1 kg vařených brambor nakrájených na plátky, 1 balíček uzeného tofu na kostičky, 1 balíček tofu natural na kostičky, 3 velké cibule na kostičky, 2 polévkové lžíce olivového oleje, 1 sójová smetana Provamel, sójová omáčka, sypký würl, zelené bylinky najemno nasekané čerstvé (libeček, celeroová, petrželová nať) nebo sušené

Na 2 lžících oleje s 2 velkými lžícemi vody osmažíme cibuli. Smícháme ji s bramborami, tofu a bylinkami. Ochutíme sójovou omáčkou a würzlem. Směs dáme do pekáčku a zalijeme sójovou smetanou. Zapečeme v troubě.

### BANÁNOVÉ LÍVANEČKY

2 dobře zralé banány, 150ml sójového mléka, 125g celozrnné mouky pšeničné

Vše rozmixujeme. (Pozor! Toto je minimální dávka. Lívanečky jsou velice jedlé, raději množství násobte). Těsto necháme chvíli odstát a pak na nepřilnavé pánvi nasucho (pouze na začátku pánev vymastíme olivovým olejem) smažíme malé lívanečky. Těsto nabíráme polévkovou lžící a rozetřeme, aby se dobře propeklo. Až se těsto na povrchu srazí, lívanečky obrátíme a opečeme druhou stranu. Netvořte velké lívance, rády se připalují a snadno by se roztrhly. Nejlepší smažení je na titanové pánvi na sucho, na ní se opravdu nepřipalují.

Lívanečky podáváme s višňovým rosolom (viz dále).

V hrnci ve 150ml vody rozmícháme 2 polévkové lžice škrobové moučky a povaríme s 1/2kg čerstvých vypeckovaných višní. Pokud použijeme mražené nebo zavařené ve vlastní šťávě bez cukru, už vodu nepřidáváme. Necháme vychladit pod 46 °C a podle chuti osladíme medem.

### OVOCNÝ CHLEBÍČEK (PODLE E. ŠKVAŘILOVÉ)

500g celozrnné mouky pšeničné, 200g hladké mouky, 150g přírodního cukru, 150ml olivového oleje, 100g vlašských ořechů nahrubo, 20g slunečnicových semínek, 80g omytých rozinek, 50g prosazené dýně nebo jiného sladšího sušeného ovoce, 850ml sójového mléka (dle potřeby), 1 vanilkový cukr, 2 prášky do pečiva, lneňé semínko na posypání

Ve velké míse řádně promícháme všechny sypké suroviny, přidáme olej a mléko a vymícháme hladké těsto. Velký hluboký plech vymažeme olivovým olejem a vysypeme celozrnnou moukou. Těsto dáme na plech, povrch posypeme lneňým semínkem a pečeme v troubě asi 25 minut.

### ŠPALDOVÝ SALÁT

200g špaldy, jablka podle chuti, rozinky podle chuti

Špaldu propláchneme a namočíme alespoň na den do studené vody. Můžeme nechat i déle, ale vždy je třeba vodu měnit za čerstvou. Zrna nám změknu a pak je poměrně rychle uvaříme do měkka. Uvařenou vychladlou špaldu smícháme s neoloupanými jablky nakrájenými na drobné kostičky a s opranými rozinkami. Podáváme jako výbornou snídani. Pokud máme právě otevřený Provamel dezert vanilkový (jemný sójový vanilkový pudink), salát jím polijeme.

### RYCHLÝ SLAVNOSTNÍ SALÁT Z ČÍNSKÉHO ZELÍ

1/2 hlávky čínské zeli, plechovka ananasového kompotu, citrónová šťáva podle chuti

Zelí nakrájíme na jemné proužky a promícháme s ananasovým kompotem, který jsme nakrájeli nadrobno. Podle chuti přikyselíme citrónovou šťávou.

### CELEROVÝ SALÁT S JABLKY

1/2 velkého celeru, jablka podle chuti, citrónová šťáva

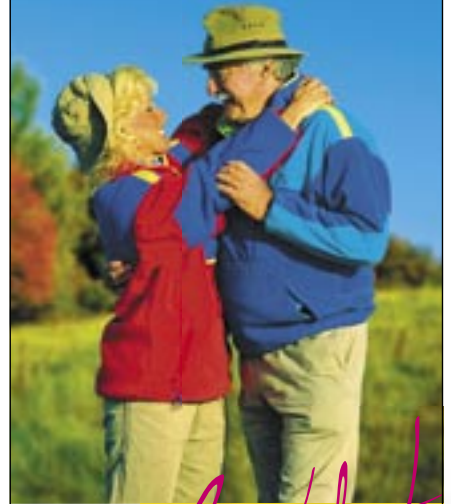
Syrový celer najemno nastroháme, kapeme citrónovou šťávou, jablka nastroháme nahrubo a smícháme dohromady. Množství jablek záleží na naší chuti, udělá jí salát sladší a šťavnatější. □

jipo

Rekondiční pobyty  
zdravého životního stylu



# NEWSTART 2007



*Rekondiční pobyty*

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

Bližší informace & přihlášky na str. 22

## SÓJAGURT – BIO

Čerstvá sójová kysaná specialita  
s obsahem jogurtové kultury bifidus

Všechny produkty Sojade jsou získány ze sójového nápoje, vyrobeného z ingrediencí vysoké kvality. Pramenitá voda je čerpána ze stometrové hloubky přímo v místě výroby. Tradiční postup výroby respektuje výživné hodnoty. Tím vám nabízí všechny blahodárné účinky sóji a skvělou kvalitu Sojade. Všechny produkty řady SOJADE jsou v kvalitě BIO a jsou kontrolovány nezávislou organizací Ecocert.



Výrobce: TRIBALLAT NOYAL, Francie

Výhradní dovozce a distributor:  Country Life s. r. o., Nenačovice 87, 266 01 Beroun

# 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 vrací.

## Komentáře spokojených hostů

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

Strava byla velmi chutná a bylo jí vždy dost. – Jídlo mi moc chutnalo. Velký dík

kuchařkám i kuchařovi za skvělé jídlo. – Strava má něco do sebe – nezabije a pomůže. – Chutné a pestré pro oko, srdce se jen smálo.

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

## Co konkrétně nabízíme?

Nabízíme vám pohodlné ubytování (ve dvou, tří- a čtyřlůžkových pokojích; každý pokoj je vybaven vlastní koupelnou, WC), výbornou čistou vegetariánskou kuchyní, masáže od zkušených masérů/masérek, rehabilitační cvičení na páteř, školu vaření a bohatý program přednášek z oblasti zdravé výživy a zdravého životního stylu. Navíc budete moci využívat perličkových lázní v části objektu specializované na vodoléčbu, kde je i sauna. A možná se seznámíte s řadou lidí, se kterými budete moci sdílet své zájmy a kteří se stanou vašimi přáteli či partnery na procházkách po okolí. Pro děti zajišťujeme dopoledne i večer (kdy probíhají organizované aktivity) program.



## NEWSTART '07

Pobyt probíhá pod lékařským dohledem. Na začátku a na konci pobytu vám změříme krevní tlak, cholesterol, glykémii a hmotnost.

Cena týdenního pobytu v hotelu Maxov (zahrnuje vše výše zmíněné): 4 450 Kč. Ceny týdenního pobytu v hotelu Horník u obce Tři Studně (Českomoravská vrchovina) se pohybují od 3 950 Kč, podobně jako ceny pobytu v Domě SJ v Beskydech. Děti do dvanácti let výrazně slevy, do tří (resp. čtyř) let zdarma. (Absolventi předchozích pobytů se mohou těšit na 10% slevu.)

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

**Robert Žížka**

## Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART '07

Dům SJ, Beskydy: 13.–20. května 2007 □

Hotel Maxov, Jizerské hory: 1.–8. července 2007\* □

Hotel Maxov, Jizerské hory: 8.–15. července 2007\* □

Hotel Maxov, Jizerské hory: 12.–19. srpna 2007 □

Hotel Horník, Českomoravská vrchovina: 9.–16. září 2007 □

\* Mám zájem o sloučení do čtrnáctidenního pobytu □

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Adresa:

Telefon domů/do zaměstnání:

Hlavní zdravotní problémy:

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

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

**www.magazinzdрави.cz**

## PÓREK

Konzumace pórku oživuje ochablá střeva a stimuluje trávicí systém. Močopudné účinky pomáhají odvádět toxické látky z těla ven. Pórek je vítanou zeleninou při dně a revmatismu. Osvědčil se rovněž při nedostatku vitamínů, chudokrevnosti, bronchiálních katarrech, onemocnění jater, žlučníku a střev.

## PŠENICE ŠPALDA

Je prastará obilovina, která nebyla šlechtěna, tudíž si zachovala velké množství cenných látek. Obsahuje hodně hořčíku, vitamínů skupiny B, včetně vitamínu B17, jež se ukázal jako preventivní proti nádorovému bujení. Je snáze stravitelnější než klasická pšenice, lze z ní připravit výtečné a trvanlivé moučnický.

## RŮŽIČKOVÁ KAPUSTA

Patří mezi nejchutnější a nejlépe stravitelné druhy kapusty. Obsahuje především vitamín A a C, z minerálních látek je nejbohatší obsah fosforu. Při nákupu kapusty je dobré vyhledávat uzavřené hlavičky bez povadlých lístků. Menší růžičky jsou jemnější a mírnějšího aroma.

## RÝŽOVÝ OCET

Slouží jako náhrada běžného, ne příliš vhodného octa. Velmi zdravý je také jablečný, či ume ocet.

## SALÁT HLÁVKOVÝ

Je výbornou zeleninou vhodnou pro diabetiky, nemocné dnou a revmatismem. Je také vhodný při nespavosti, podrážděnosti a stresech. Zajímavé jsou zmínky v některých pracích o pozitivním vlivu hlávkového salátu na hudební sluch. □

*Připravuje Pavel Smolka, Country Life*

## AKTUÁLNĚ

V neděli 27. května se bude v areálu Country Life v Nenačovicích konat slavnostní předání tzv. Bartákově hrnce. Jedná se o cenu, kterou každoročně oceňuje Nadace rytíře Františka Horského spolu se Svazem Pro-Bio jednoho zemědělce, případně organizaci za mimořádný přínos k rozvoji ekologického zemědělství.

Program, jehož začátek je plánován na 10.00 hodin a který je určen nejen pro ekologicky hospodařící zemědělce, ale i pro širokou veřejnost, zahrnuje celou řadu doprovodných akcí. Jsou zváni ekozemědělci ze Svazu Pro-Bio, kteří zde přestaví a nabídnou své bioprodukty, zúčastní se řada hostů a organizací zabývajících se ochranou životního prostředí. Nebude chybět dobré jídlo a pití – a řada průvodních programů (hudební doprovod, ukázky lidových řemesel, projíždky na ponících pro děti, prohlídka farmy, soutěže atd.).

Cenu osobně předá ing. Richard Barták, nestor českých a moravských ekologických zemědělců. Předpokládá se účast více než pěti stovek hostů z celé České republiky. Pozván byl ministr životního prostředí Martin Bursík. Přijďte i vy! □

**Otakar Jiránek,**  
**ředitel Country Life**



## OTEVŘENO V COUNTRY LIFE

### Melantrichova 15, Praha 1

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

### Jungmannova 1, Praha 1

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

### Bělohorská 80 a Čs. armády 30, Praha 6

Obchod: Po–Čt 7.30–19, Pá 7.30–18

### Nenačovice 87 (dálniční sjezd Loděnice u Prahy)

Velkoobchod: Po–Pá 8–12

PRAMENY ZDRAVÍ  
časopis pro zdravou výživu  
a harmonický životní styl

vydává

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

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

Víte, že...

## Country Life nabízí celozrnné biopečivo vyrobené ve vlastní pekárně

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

**Je BIO lepší? Ověřte si sami!**

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

Objednávám závazně předplatné časopisu zdravého životního stylu

## PRAMENY ZDRAVÍ

za částku 184 Kč/roční předplatné (č. 1-6/2007) – včetně poštovného

Prosím o zaslání na následující adresu:

Jméno a příjmení \_\_\_\_\_

Adresa \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Podpis \_\_\_\_\_

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

Na Slovensku rozesílá OZ Život a zdravie, Jasovská 27, 851 01 Bratislava, tel./fax: 02-6381-4872