



prameny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

ZMĚNA JÍDELNÍČKU

Když radikálně změňte svůj jídelníček přechodem na zdravou, v optimálním případě čistě rostlinnou stravu, dochází k řadě změn i ve fungování vašeho těla. Zpočátku můžete zaznamenat i některé nepříjemné pocity. Během dvou týdnů by si však vaše tělo mělo přivyknout na stravu založenou na konzumaci komplexních uhlohydrátů a měli byste se cítit dobře.

Mějte na paměti, že ne vše, co se vám stane, musí být výsledkem dietní změny. Ještě pořád se může stát, že onemocníte některou z nemocí, které se stravou

Z OBSAHU:

VITAMÍN B3	4
OPTIMÁLNÍ STRAVA.....	6
BRADAVICE	7
TOTÁLNÍ ABSTINENCE.....	8
IDEÁLNÍ HMOTNOST	10
DIETA PŘI CUKROVCE	10
KDYŽ ŽENA ŘÍKÁ NE.....	12
UHELNÁ LOŽISKA	14
SEKULÁRNÍ ČLOVĚK.....	16
BOŽÍ VŮLE A VAŠE VŮLE.....	18



nesouvisejí (např. běžným nachlazením, chřipkou, alergií na roztoky a pyly), či dojde k nějakému zranění. Následují nejběžnější změny, ke kterým dochází při změně jídelníčku a přechodu na zdravou stravu.

Příznaky alergií jsou velmi pestré. Pokud máte podezření, že v pozadí stojí

**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**

některá z doporučených rostlinných potravin, začněte tím, že ze stravy vyloučíte pšenici, kukuřici a citrusové ovoce.

PLYNATOST A KŘEČE

Během prvních dvou týdnů se běžně vyskytuje plynatost. Ta postupně ustupuje, jak se mění bakteriální flóra ve vašich střevech, a to co do počtu bakterií i co do jejich druhu – v adaptaci na velké množství uhlohydrátů a vlákniny. Fazole, hrách, čočka a zeli způsobují u většiny lidí nadýmání. Když chcete snížit plynatost, doporučuje se nechat luštěniny naklíčit. (Namáčte je dvanáct hodin ve vodě, vodu slijte, přidejte čerstvou vodu a dále vařte podle příslušného receptu.) Proces klíčení využije některé cukry, které nejsme schopni strávit a které obvykle zůstávají ve střevě a působením střevních bakterií se mění na metan, oxid uhličitý a plyny vodíku. Tyto plyny jsou bez zápachu. Zápach pocházející ze střev je pravděpodobně výsledkem stop prchavých látek, které jsou produktem hniloby, mikrobiálního rozkladu bílkovin. Tyto prchavé látky jsou rovněž vstřebávány střevní stěnou do těla, z něhož jsou vylučovány prostřednictvím plic a kůže; zaznamenáváme zapáchající dech i zápach celého těla.

Střevní plyny, které se vytvářejí po konzumaci rostlinných potravin, jsou naštěstí méně zapáchající než plyny, které jsou důsledkem konzumace živočišných potravin; velmi pravděpodobně je to způsobeno tím, že obsahují méně některých druhů bílkovin. I když uděláte, co bude ve vašich silách, abyste se zápachu vyhnuli, luštěním a dalším potravinám, které obsahují uhlohydráty, jež nedokážete strávit, se budete muset někdy ze společenských důvodů vyhnout. Pokud do své stravy zařadíte otruby, můžete často počítat s plynatostí a žaludečnými křečemi.

Křeče mohou být někdy důsledkem přítomnosti velkého množství vlákniny ve střevech, která nejsou zvyklá na takové množství rostlinných potravin. K přizpůsobení však dochází velmi rychle. Pokud ještě konzumujete mléčné výrobky, odtučněné mléko, netučné jogurty apod., může vzhledem k jejich obsahu laktózy docházet k žaludečním křečím. Lidé, kteří se podrobili operaci anebo ozařování žaludku, mohou mít silné žaludeční křeče, a dokonce i neprůchodnost střev, když do stravy náhle zařadí velké množství potravin s vysokým obsahem vlákniny – je to kvůli zjizvené tkáni, která brání dobré funkci žaludku i střev. Takoví lidé by měli přecházet na zdravou stravu pod dohledem lékaře. Nejlepší je začít tak, že většinu potravy budou přijímat v kašovitě formě, to platí zvláště v případě potravin

s dlouhými vlákny, jako jsou pomeranče, celer nebo zelené fazolky.

ZÁCPA NEBO PRŮJEM

Zácpa je něco, co bychom na stravě s vysokým obsahem vlákniny jistě neočekávali. Když však zůstane ve vaší stravě byt i minimální množství mléčných produktů, třeba v podobě malého množství odtučněného mléka, nemusí docházet k hladkému a pravidelnému odchodu stolice. Někdy se stane, že někdo má během prvního týdne přechodu na zdravou stravu potíže s pomalou nebo tvrdou stolicí, i když pro to není žádný zjevný důvod. Pomůže vypít za den osm až deset sklenic vody.

Lněné semínko je přirozeným a dobře snášeným projímadlem. Přidejte jej dvě až čtyři polévkové lžice k šálku rýže nebo jiné obiloviny před začátkem vaření. Lněné semínko obsahuje i některé cereálie prodávané v obchodech se zdravou výživou. Mnohé druhy čerstvého i sušeného ovoce pomáhají činnosti střev. Starým a osvědčeným prostředkem jsou sušené švestky. V každém případě platí, že normální průchod stolice se u každého velmi liší. Většina lidí na stravě s vysokým obsahem škrobů (komplexních uhlohydrátů) má jednu až tři velké, měkké stolice denně. Stolicí však můžete mít i pouze jednu za dva či tři dny a nemusí to znamenat, že funkce vašich střev je narušena – pokud bude stolice měkká a její průchod bude snadný. Četnost stolice velmi souvisí s množstvím potravy a vody, které přijmete každý den.

Průjem anebo velké vodnaté stolice mohou být dočasnou reakcí na náhle zařazení potravin s vysokým obsahem uhlohydrátů a vlákniny; k přizpůsobení však dochází velmi rychle. U některých lidí může být tento stav výsledkem nadměrného množství pšenice, ječmene nebo žita ve stravě. U lidí citlivých na lepek může způsobit problémy i malé množství těchto obilnin, protože se v nich lepek nachází ve vysokých koncentracích. Je-li tato citlivost vážná, jedná se o onemocnění, známé pod názvem celiakie.

Pokud se žijete po dlouhou dobu zdravou stravou a pak si dáte nějaké těžké jídlo, na které již nejste zvyklí, např. hovězí nebo sýr, můžete zaznamenat velmi nepříjemnou reakci v podobě páchnoucích plynů, žaludečních křečí a průjmu. Průjmové onemocnění, ať už je jeho příčina jakákoliv, zhorší stav při hemeroidech a může způsobit jejich krvácení, bolesti a svědění. Nejlepší léčbou je pokusit se okamžitě průjem zastavit a hemeroidy koupat v teplé vodě aspoň dvakrát denně. Zdravá strava může přinést prakticky okamžitou úlevu lidem, kteří trpí průjmem způsobeným podrážděním střeva nadměrným množstvím žlučových kyselin, které se do něj dostávají. Jedná se o velmi nepříjemný, ale běžný problém u lidí, kteří se podrobili resekci poslední části tenkého

střeva (ilea), anebo u lidí trpících onemocněním ilea, nazývaným Crohnova choroba. Žluč, která je za normálních okolností vstřebávána v ileu, prochází do tlustého střeva, kde způsobuje podráždění a průjem.

Když lidé, kteří užívají léky na vysoký krevní tlak, změni jídelníček, dochází u nich často k závratím. V takovém případě byste měli být pod dozorem svého lékaře. Hlava se vám může zamotat, i když rychle vstanete, protože se krev nahrne z hlavy do nohou. Je to běžný a nepříjemný problém u lidí s nemocnými cévami, které ztratily schopnost se stáhnout a zabránit krvi, aby se hromadila v nohou. Když vstáváte, dávejte si pozor.

Občas dochází u některých lidí k tomu, že se jejich pokožka, vzhledem k velmi nízkému obsahu tuků a olejů ve stravě, stává suchou. To ale může být zcela v pořádku, zvláště u lidí, kteří trpí akné. Pokud je kůže příliš suchá, použijte pleťovou vodu, abyste ji zvlhčili. Nepokoušejte se naolejovat svoji kůži zevnitř!

ÚNAVA ČI SLABOST

Někteří lidé pocítují během prvního týdne na zdravé stravě únavu a slabost. V naší společnosti se masu mylně přisuzuje, že dodává sílu. Na stravě, která maso neobsahuje, můžete mít zpočátku pocit, že vám něco chybí. Měly by vás uklidnit experimentální studie, které prokázaly, že vytrvalost se dá zvýšit až třikrát, když člověk přejde ze stravy založené na konzumaci masa a sýrů na stravu založenou na konzumaci škrobů. V jedné velmi optimistické studii se ukázalo, že cyklisté byli schopni vydržet o 300 procent větší zátěž, když přešli z tuků jako hlavního zdroje energie na uhlohydráty. (Doba, kterou dokázali šlapat na stacionárním bicyklu, se prodloužila v průměru z 57 minut na 167 minut.)

Pokud však budete konzumovat příliš málo kalorií, může dojít k reálným pocitům slabosti, zvláště pokud stále ještě konzumujete stejné porce jako dříve. Strava založená na komplexních uhlohydrátech obsahuje velmi málo kalorií. V takovém případě postačí zvýšení dávek potravy. Slabost se také běžně vyskytuje u lidí, kteří užívají léky na krevní tlak (zvláště u skupiny léků, kterým se říká betablokátor), léky na cukrovku a sedativa. Je nutné pod dohledem lékaře dávky podávaných léků přizpůsobit.

U některých lidí může po přechodu na zdravou stravu dojít k záchvatu dny. Člověk, který trpí dnou, měl ledvinové kameny z kyseliny močové anebo má vysokou hladinu kyseliny močové v krvi, je vystaven riziku, že během prvních dvou týdnů po přechodu na zdravý jídelníček se u něj vyskytne bolestivost kloubů. U lidí, kteří problémy s kyselinou močovou nemají, k tomu nedojde. Když se začne podávat zdravá strava, která obsahuje málo purinů,

což jsou sloučeniny, jež předcházejí tvorbě kyseliny močové, začne se vyplavovat kyselina močová uskladněná ve tkáních lidského těla. Může se usadit v kloubech a způsobit tak záchvat artritidy.

Ke stejnému jevu dochází při ztrátě nadváhy, ať už stojí v pozadí jakákoliv dieta, a v počáteční fázi užívání léku zvaného allopurinol, který snižuje hladinu kyseliny močové. Lidé, u kterých se předpokládá, že mají problémy s kyselinou močovou, mohou pod dohledem lékaře užívat při přechodu na zdravou stravu po dobu až tří měsíců lék zvaný kolchicin.



NĚKDY SE STANE, ŽE NĚKDO MÁ BĚHEM PRVNÍHO TÝDNE PŘECHODU NA ZDRAVOU STRAVU POTÍŽE S POMALOU NEBO TVRDOU STOLICÍ. POMŮŽE VYPÍT ZA DEN OSM AŽ DESET SKLENIC VODY.

Bolest hlavy je častým příznakem abstinenčních příznaků při odstranění určité chemické látky ze stravy. Odvykání kofeinu prakticky vždy doprovází bolesti hlavy, které trvají několik dní. Po týdnu většina abstinenčních příznaků mizí. Bolesti hlavy jsou zřídka tak silné, že by bylo nutné podávat silnější léky než mírná analgetika. Migrény mohou být důsledkem alergie na tak běžné potraviny, jako jsou pomeranče nebo pšenice.

Během prvních pár dnů si lidé běžně stěžují na pocity hladu. Měli byste na tyto pocity reagovat a jíst trochu více. Komplexní uhlohydráty jsou chudé na kalorie, můžete tedy sníst hodně a přitom si udržet štíhlou postavu. Rychlý návrat hladu je dobře známý při stravě s velkým obsahem zeleniny. Jistě jste slyšeli známou stížnost po návštěvě čínské restaurace: „Hodinu po jídle mám zase hlad.“ Pocit plnosti, který přináší konzumace potravin s vysokým obsahem uhlo-

hydrátů, se liší od pocitu, kterého se vám dostane, když spořádáte pořádnou flácku svaloviny s tukem, jež se běžně servíruje na naše stoly. Brzy se však přizpůsobíte a přijdete na to, že obiloviny, luštěniny, brambory, zelenina a ovoce přinášejí plné uspokojení vašemu žaludku, a to bez trávicích a jiných problémů, které jsou tak běžné po stravě obsahující hodně tuku.

TRÁVICÍ PROBLÉMY

Když jíme syrovou cibuli, papriky, okurky a ředkvičky, můžeme se běžně setkat s trávicími problémy. Tyto druhy zeleniny

jsou lépe stravitelné, když se upraví vařením. Podobně to platí u některých lidí o zelí, jak syrovém, tak vařeném. Šťávy připravené z citrusových plodů, rajčat, ananasu a jablek jsou hodně kyselé a u mnoha lidí způsobují pálivé pocity v jícnu a žaludku. Paradoxem je, že citrusové plody a jiné druhy ovoce, když se jí v celku, pomáhají mnoha lidem proti trávicím problémům.

Existuje dlouhá řada možných individuálních senzitivních reakcí na určité potraviny. Pokud nějakou takovou přecitlivělost u sebe objevíte, měli byste inkriminovanou potravinu ze svého jídelníčku zcela vyloučit. Pálivá paprika, mletý pepř (chilli, kajenský pepř, bílý a černý pepř) a výrobky připravené za použití těchto koření, jako je například mexická salsa, vám mohou doslova spálit trávicí trakt od jednoho konce k druhému. Dávejte si na ně pozor.

V běžné stravě jsou nejčastějšími příčinami trávicích problémů tuky, alkohol

a kofein. Je však pravda, že i některé zdravé potraviny mohou způsobit u velmi citlivých lidí nepříjemné reakce. Pokud jste dobrým pozorovatelem a jste schopni na své poznatky reagovat, dokážete si rychle sestavit vlastní ideální jídelníček na základě toho, co nikdo jiný posoudit nemůže – vašich pocitů po jídle.

ZMĚNY VÁHY

Někteří lidé mohou být nepříjemně překvapeni rychlým ztracením nadváhy. Při stravě s vysokým obsahem obilovin, luštěnin, brambor, zeleniny a ovoce můžete za první týden zhubnout až 4,5 kilogramu. Velkou část této ztráty ovšem tvoří ztráta vody, protože se již neživíte přesolenými potravinami a konzumujete mnohem méně olejů – výsledkem je, že se v těle zadržuje méně tekutin. U většiny lidí s nadváhou se tuk ztrácí rychlostí asi jednoho až dvou a půl kilogramů týdně. Klesání hmotnosti se zastaví, jakmile dosáhnete své ideální hmotnosti. Pokud se jinak těšíte dobrému zdraví, můžete doplnit svoji stravu vysokokalorickými rostlinnými potravinami. Lépe jsou tolerovány jednoduché cukry například ze sušeného ovoce než rostlinné potraviny, které obsahují hodně tuku.

Vaším problémem může být také příliš pomalé ubývání na váze. Dodržujete nový dietní plán opravdu věrně? Pokud ano, měli byste zařadit do svého jídelníčku větší množství brambor a kukuřice. Vyhněte se chlebu a pečivu a možná omezte i množství luštěnin. Ovoce nekonzumujte více než tři kusy denně. Zelená a žlutá zelenina, jako je například celer, cibule, mrkev, hlávkový salát, zelené fazolky či cuketa, jsou ideálními potravinami pro hubnutí; jejich kalorická koncentrace je totiž velmi nízká. Když budete denně aktivní a zařadíte i pravidelný pohybový režim, váš výdej kalorií se zvýší, což uspíšá úbytek hmotnosti.

Během prvního týdne po přechodu na zdravou stravu je běžné časté močení, které je výsledkem toho, že strava neobsahuje mnoho soli. I ovoce a zelenina obsahují hodně vody, což dále přispívá ke tvorbě většího množství moče.

Když se vám podaří dovršit dietní změny a vyzkoušíte si, jaké to je, cítit se každý den opravdu dobře, přestanete se zamýšlet nad tím, jak mohou tak jednoduché faktory, jako je strava, způsobovat tolik zbytečného utrpení a nemocí. Namísto toho začnete oceňovat odolnost a sílu, s jakou bylo vytvořeno lidské tělo, aby dokázalo určitým způsobem přežít a fungovat dokonce i na typické a běžné západní stravě. □

Z knihy dr. Johna A. McDougalla „McDougallův plán“. K vydání připravuje Společnost Prameny zdraví (ve spolupráci s o. s. Maranatha).



Bolest v zádech ve vztahu ke stresu

Podle výsledků britské studie může hladina stresu po duacetce přinést bolesti ve spodní části zad po třicítce. Dr. Chris Power z University College of London spolu s kolegy provedl interview u více než 5 700 třiatřicetiletých mužů a žen, kdy zkoumali řadu psychických i fyzických charakteristik.

Ukázalo se, že lidé, kteří ve svých třiatřiceti letech uváděli psychické potíže, měli o deset let později dvapůlkrát vyšší výskyt bolesti v dolní části zad než lidé, kteří psychické problémy neuváděli.

Podle vědců může k psychickým problémům u mladých lidí přispívat řada faktorů, včetně nízkého sociálního postavení v dětství, špatných školních výsledků, raného rodičovství a vychovávaní potomka bez druhého rodiče.

Riziko bolesti zad se zvyšuje i u středně silných a silných kuřáků.

American Journal of Public Health
2001;91:1671-1678

Nejmilsnějším národem v Evropě jsou Britové

Podle výsledků studie vypracované společností Datamonitor se mohou Britové honosit tím, že jsou národem, který je v Evropě nejuvíce na sladké – v roce 2002 totiž dokázali spořádat milion tun sladkostí.

Británie je podle výsledků výzkumu s odstupem největším evropským odbytištěm cukrovinek, žvýkaček a džemů, prodalo se v ní plných 23 procent veškeré evropské produkce, na druhém místě se umístilo se 14 procenty podílu na trhu Německo.

Dánové však dokázali spořádat nejvíce cukrovinek na jednoho obyvatele, v roce 2001 snědl jeden Dán za rok v průměru skoro 15 kg sladkostí.

Podle vědců není překvapivé, že země na severu Evropy vedou v žebříčku spotřeby sladkostí. Studené klima k tomu přímo předurčuje, mimo jiné i proto, že lidé bojují sladkostmi proti propadům nálady způsobeným dlouhou nepřítomností slunečního svitu.

VITAMÍN B3

Vitamín B3 (niacin, kyselina nikotinová, niacinamid) je známý jako vitamín bránící pelagře. Je důležitý kvůli řádnému krevnímu oběhu a pro zdravou funkci nervového systému. Je nezbytný pro metabolismus bílkovin, tuků i uhlohydrátů. Pomáhá udržovat zdravou pokožku. Často se předepisuje v případech studených nohou nebo rukou.

V megadávkách byl s úspěchem používán při léčení schizofrenie. Jeho extrémní nedostatek způsobuje pelagru, která se projevuje mj. halucinacemi a demencí, ale také vyrážkami na kůži a neurastenii. Mírný nedostatek vyvolává podrážděnost, nespavost, bolesti zad, bolení hlavy atp. V současné době se používá niacin při léčení autistických dětí.

Není tomu tak dávno, co se pelagra objevovala mezi chudými rodinami žijícími na jihu USA, kteří se živili zejména kukuřicí a výrobky z kukuřice. Niacin dokáže snížit hladinu cholesterolu i triglyceridů (krevních tuků). Poskytuje rovněž určitou ochranu před znečišťujícími látkami v ovzduší a jedy. V lékařské terminologii se můžeme setkat se třemi typickými projevy pelagry: deprese, dermatitida a průjem.

Kravné mléko obsahuje jen malé množství niacinu. Jeho dobrými zdroji jsou rýžové otruby, ořechy a semena, výrobky z celého pšeničného zrna a zelená zelenina. Niacin je, podobně jako další vitamíny řady B, v průběhu rafinace odstraňován z obilovin a cereálií. Částečně je potom dodáván v umělé formě.

Dr. Tom Spies používal pivovarské kvasnice, které jsou nejlepším zdrojem niacinu vůbec, k léčení pelagry na jihu USA. Zjistil, že v této podobě je daleko účinnější, než když byl podáván izolovaně. Obvykle dával svým pacientům až půl šálku pivovarských kvasnic denně – jeho výsledky byly přitom pouze vynikající.

Vitamín B3 roztahuje krevní cévy. Hraje rovněž podstatnou roli při okysličování tkání. Pokud není naplněna potřeba lidského těla po niacinu, člověk bývá unavený, bojácný a pesimistický. Neustále bude očekávat nehody nebo katastrofy. Může dojít k úplné proměně osobnosti. Výživáři se shodnou na tom, že užívání potravin, které obsahují celý komplex B vitamínů, předčí ve všech ohledech podávání jednotlivých B vitamínů. Bylo též zjištěno, že podávání jednoho B vitamínu může vyvolat nedostatek některých dalších B vitamínů. Nedostatek všech B vitamínů způsobuje bolestivé praskliny v ústech.

Určitá forma niacinu se prokázala jako účinný lék ve studii na 1 000 pacientech trpících schizofrenií v New Jersey Neuropsychiatric Institute. Plných 75% pacientů by



MLADÉ OPICE NA STRAVĚ S NEDOSTATKEM VITAMÍNU B6 MĚLY ROZSÁHLÉ ZUBNÍ KAZY, ZATÍMCO KONTROLNÍ SKUPINA OPIC NE. BANÁNY JSOU DOBRÝM ZDROJEM PYRIDOXINU, PROTOŽE JEJ OBSAHUJÍ ASI PĚTKRÁT VÍCE NEŽ JAKÉKOLIV JINÉ OVOCE.

Jeden muž byl po záchvatu akutní schizofrenie na tři měsíce hospitalizován.

Rozhodl se zkoumat po vlastní ose a zjistil, že vitamín B3 lze užít jako lék při schizofrenii.

Během několika hodin deprese zmizely, vrátila se mu sebedůvěra a stal se čilým a energickým mužem.

lo vyléčeno. Jeden pacient, který byl nemocen dvacet devět let, se zbavil všech příznaků po pouhých pěti dnech léčby. Strava, která neobsahuje dostatek niacinu, může být tolerována, pokud obsahuje dostatek aminokyseliny tryptofanu.

Jeden muž byl po záchvatu akutní schizofrenie na tři měsíce hospitalizován. Rozhodl se zkoumat po vlastní ose a zjistil, že vitamín B3 lze užít jako lék při schizofrenii. Během několika hodin poté, co užil velkou dávku niacinamidu, což je derivát niacinu, jeho deprese zmizela a už se nikdy nevrátila. Vrátila se mu sebedůvěra a jeho obavy se rozplynuly. Stal se čilým a energickým mužem. Jeho přátelé nemohli tuto změnu pochopit.

VITAMÍN B6 – PYRIDOXIN

Vitamín B6 se nevyskytuje v přirozené formě bez dalších B vitamínů, to znamená, že jakýkoliv prodáváný doplněk obsahuje umělou formu tohoto vitamínu. Jeho potřeba je asi stejná jako potřeba thiaminu, tzn. 1,5–1,8 mg denně. Toto množství můžeme získat asi ze tří polévkových lžic pivovarských kvasnic. Pyridoxin je nezbytný pro metabolismus každé aminokyseliny. Čím více bílkovin konzumujeme, tím větší množství vitamínu B6 je potřebné. Aktivuje mnoho enzymů a enzymových systémů. Brání nervovým a kožním problémům (jako například akné), chrání proti civilizačním nemocem a je rovněž účinný při problémech s nadváhou, které jsou způsobovány zadržováním vody. Reguluje rovnováhu mezi sodíkem a draslíkem v těle.

Výzkum ukázal, že kubánské děti, které žvýkaly cukrovou třtinu, měly nižší výskyt zubního kazu a vyšší koncentraci vitamínu B6 v krvi než jejich vrstevníci žijící v New Yorku. Bylo rovněž ukázáno, že mladé opice na stravě s nedostatkem vitamínu B6

měly rozsáhlé zubní kazy, zatímco kontrolní skupina opic ne. Vitamínem B6 se podařilo odstranit některé případy deprese vyvolané užíváním antikoncepčních prostředků v podobě pilulek. Ženy, které užívají tyto pilulky, potřebují denně až 30 mg vitamínu B6, aby neutralizovaly účinek pilulky.

Vitamín B6 dokázal úspěšně vyléčit některé případy citlivosti na světlo, charakterizované nesnášením slunečního záření a vážnými popáleninami i při krátkodobé expozici. Některé případy Parkinsonovy choroby reagovaly na injekce vitamínu B6 (v kombinaci s hořčíkem). Vitamín B6 je nezbytný pro vstřebávání vitamínu B12 a pro tvorbu kyseliny solné. Pomáhá překonávat zvedání žaludku a toxémií, které jsou typické pro těhotenství, eliminuje i některé nepříznivé vedlejší účinky antikoncepčních pilulek.

Banány jsou dobrým zdrojem pyridoxinu, protože jej obsahují asi pětikrát více než jakékoliv jiné ovoce. Jeho dobrými zdroji jsou i avokáda, sójové boby, vlašské ořechy, melasa, zelená zelenina, mrkev a arašidy. Teplé vznikající při vaření tento vitamín ničí.

Nedostatek vitamínu B6 způsobuje nervové a svalové potíže a otoky. Pyridoxin pomáhá snižovat hladinu cholesterolu v krvi. Jeho nedostatek rovněž způsobuje anémii, ekzém, ledvinové kameny, migrény, nemoci stáří a předčasnou senilitu. Některé studie ukazují, že pyridoxin dokáže zabránit epileptickému záchvatu nebo jej zmírnit. Nedostatek vitamínu B6 stojí v pozadí vzniku arteriosklerózy.

Předpokládá se, že strava s vysokým obsahem tuku a bílkovin, která současně obsahuje málo vitamínu B6, vyvolává cukrovku. Vhodná množství vitamínu B6 pomáhají udržet pod kontrolou váhu, protože tento vitamín je nezbytný pro dobrou funkci štítné žlázy. Při vaření a rafinaci se ztrácí vysoké procento obsahu tohoto vitamínu. Jakýkoliv jeho nadbytek je z těla vyloučen do osmi hodin po přijetí. To činí z vitamínu B6 bezpečnou látku – nebyly dosud zveřejněny žádné zprávy o jeho případných škodlivých účincích.

Jeden muž navštívil po řadě šest lékařů, všichni se shodli na tom, že trpí syndromem karpálního tunelu. Nedokázal již dále snášet bolest a nemohl proto již ani pracovat. Noc před operací se vykradl z nemocnice a konzultoval svůj problém s výživářem, který mu předepsal 200 mg vitamínu B6 třikrát denně. Trvalo to šest týdnů, než všechny příznaky odezněly, ruce jej však nakonec přestaly bolet a staly se silnějšími než kdykoliv předtím. □

Z knihy Gunthera B. Pauliena, Ph.D. „The Divine Philosophy and Science of Health and Healing“.

Demenci je možno ujit

Výzkumníci z Harvard School of Public Health studovali 16 466 zdravotních sester ve věku sedmdesáti až jednaosmdesáti let. Ukázalo se, že ty z nich, které každý týden minimálně jednu a půl hodiny chodily, dosahovaly v testech duševních funkcí lepších výsledků než méně aktivní ženy. „Bylo pro nás překvapením, že něco tak nenápadného, jako je trocha chůze, může souviset s tak nápadným zlepšením duševního zdraví,“ uvedla Jennifer Weuveová, autorka studie.

V příbuzné studii vypracované na University of Virginia studovali vědci 2 257 mužů v důchodovém věku, kteří žili na Havajských ostrovech. Ti, kteří denně ušli nejméně tři kilometry, měli poloviční riziko demence oproti mužům, kteří denně ušli méně než 400 metrů.

„Lidé, kteří jsou aktivní, mají sklon držet se zdravějšího životního stylu a lépe se stravovat než lidé, kteří aktivní nejsou,“ říká biostatistik Robert Abbot, který byl vedoucím studie. „Všechny tyto faktory mohou spolupůsobit a určovat, v jakém stavu se nachází náš mozek.“

Tufts University
Health and Nutrition Letter

Zelené znamená zdravé

Zelená listová zelenina by potřebovala trochu vylepšit „image“. I když patří mezi nejužitečnější druhy zeleniny na naší planetě, jejím problémem bývá chuť. Mnoho lidí ji prostě nemusí (a u nás nemá její konzumace ani žádnou zvláštní tradici).

Pokud jste i vy jedním z takových lidí, zamyslete se nad následujícími návrhy:

1. Zařadte do svého jídelníčku zprvu méně výrazné druhy, jako je kapusta, mangold či špenát. Až poté pokročte k listům řepy, hořčice, vodnice či řeřichy.

2. Když se některé druhy listů s výraznější chutí považí, stanou se mnohem jemnějšími. U čerstvých listů s velkými tuhými listy se doporučuje před vařením odstranit stonky.

3. Na saláty můžete vyzkoušet listy kapusty, mangoldu, hořčice, řepy a vodnice. Vybírejte malé, světle zelené listy, které jsou sladší. Zelené listy můžete do svého jídelníčku zařazovat postupně, když je budete přidávat k ostatním druhům povařených zeleniny.

Brzy zjistíte, jak chutné mohou zelené listy být!

American Institute
for Cancer Research

Méně je více

Chcete žít déle? Pak jezte méně. Podle zprávy zveřejněné v časopise Národní akademie věd měla pokusná zvířata, kterým podávali výživnou, ale kaloricky omezenou stravu (asi o 30 procent méně kalorií než je běžné), snížený výskyt rakoviny, srdečního onemocnění a cukrovky – a dožívala se vyššího věku.

Vědci se domnívají, že kdyby lidé snížili svoji běžnou spotřebu nasycených tuků, hydrogenovaných rostlinných olejů, sladkostí a dalších nezdravých potravin a namísto nich zařadili do stravy přiměřené porce ovoce a zeleniny, výsledkem by bylo, podobně jako u studovaných zvířat, zlepšení jejich zdraví a prodloužení jejich života.

HealthWise

Pálení žáhy vs. zápal plic

Pokud užíváte léky na překyselení žaludku, peptický vřed či další nemoci žaludečního a trávicího traktu, je možné, že pouze měníte jeden problém za druhý. Nedávná velká studie vypracovaná v Nizozemí totiž ukázala, že lidé, kteří užívali H-2 receptory (Tagamet, Pepcid) anebo inhibitory protonové pumpy (Nexium, Prevacid, Prilosec), měli více než čtyřnásobné riziko onemocnění zápalem plic. Proč? Žaludeční kyseliny zabíjejí mikroby. Snížíme-li množství kyseliny, otevíráme tím dveře pro větší množství choroboplodných zárodků.

Podle vědců by to nemělo představovat problém u mladých, zdravých lidí. Starší dospělí, kteří užívají léky proti překyselení, by tak měli činit pouze v případě, kdy je to nezbytně nutné – a vždy brát jen tu nejnižší možnou dávku.

HealthNews

Málo vitamínu E spojeno s onemocněním cév

Skupina italských vědců zjistila, že čím více vitamínu E měly ženy ve stravě, tím nižší bylo riziko, že v jejich krčních cévách se budou usazovat nánosy, které jsou pokládány za marker aterosklerózy, neboli onemocnění cév, které postihuje celé tělo.

Největší prospěch z konzumace potravin bohatých na vitamín E byl zaznamenán u těch žen, které měly původně ve stravě nejméně tohoto vitamínu.

Ateroskleróza, jinak také tvrdnutí cév, je onemocnění, které brání proudění krve a tak zvyšuje riziko infarktu nebo mozkové mrtvice.

Studie se zúčastnilo 310 žen ve věku 30 až 69 let.

American Journal of Clinical Nutrition 2002;76:582-587

OPTIMÁLNÍ STRAVA

Definovat stravu, která zabraňuje vzniku chorob, je mnohem lehčí, než si možná myslíte. Na celém světě existují populační skupiny, u kterých je velmi nízký výskyt rakoviny, srdečních onemocnění a řady dalších civilizačních chorob – a hodně může v tomto směru odhalit složení jejich stravy.

Mnohému se může zdát zdůrazňování obilnin a luštěnin – a ne masa a mléčných výrobků – v potravě trochu nepřirozené. Skutečnost je však taková, že takto se stravuje většina světa – a takto se stravovali i naši předkové ještě v poměrně nedávné minulosti.

Na začátku 19. století jedli Evropané něco, co bychom mohli nazvat skoro optimální stravou. Základem jídelníčku většiny lidí byly obiloviny; jiný druh potravy byl vlastně luxusem. Polévka, kaše a chléb, to byly každodenní „speciality“. Když psal sir William Petty o irském rolnickém obyvatelstvu v devadesátých letech 17. století, uvedl: „Co se týká masa, to jedí jen zřídka.“ Je neuvěřitelné, že před rokem 1800 zkonsumoval průměrný Evropan okolo 250 gramů masa ročně, tedy přibližně tolik, kolik dnes průměrný občan sežvýká každý den. Mléko se pilo též velmi zřídka. I když bylo dostupné, většina lidí jej odmítala, protože způsobovalo poruchy v zažívání – zřejmě kvůli problémům s trávením laktózy.

Ve Spojených státech a v Evropě snědli lidé koncem 19. století asi půl kilogramu celozrného chleba denně. Dnes jíme chleba mnohem méně – a většina je zbavena vlákniny. Netvrdíme, že strava našich evropských předků a bílých usedlíků v Americe byla dokonalá. Z jednoho prostého důvodu – často se stávalo, že nebylo do čeho kousnout. Když se však „luxusní“ potraviny, jako je maso a drůbež, staly dostupnějšími, začali jsme při jejich začleňování do naší stravy až příliš daleko. Mezi změnami, které jsme za posledních pětasedmdesát let v našem stravování udělali, figurují výrazné snížení příjmu čerstvé zeleniny, ovoce a obilnin – a naopak zvýšení příjmu masa a tuků.

I když západní země ve velkém upustily od rostlinné stravy, ostatní části světa tak neučinily. Asi před šedesáti lety studoval William Henry stravu obyvatel v třiceti různých lokalitách na severu

Číny a zjistil, že se zakládá především na rostlinné stravě. Více než 85 % kalorií pocházelo z obilnin, jen 2 % pocházela z živočišné stravy. V nedávné studii venkovského i městského obyvatelstva Číny zjistil Colin Campbell z *Cornell University*, že současní Číňané žijící na venkově jsou ještě stále do značné míry vegetariány; nejedí příliš mnoho živočišných výrobků, neboť většina Číňanů nekonzumuje mléčné výrobky. V čínské stravě sehrává hlavní úlohu rýže – v některých oblastech jsou to pšenice nebo jáhly – společně se sójovými produkty, dalšími luštěninami a zeleninou. I když se v městských oblastech strava zčásti změnila, výskyt rakoviny prsu a tlustého střeva je stále v Číně výrazně nižší než v západních zemích.

Když se zamyslíte nad potravou v Japonsku, zřejmě vám přijdou na mysl sushi, jídla ze sóji a samozřejmě rýže. Stovky roků se japonská strava příliš neměnila. Rýže byla její hlavní součástí, doplňována zeleninou, mořskými řasami, luštěninami a mořskými rybami. Mořská živočišná potrava se konzumovala hlavně v pobřežních oblastech a u nejbohatších lidí; mniší a rolníci byli více závislí na rýži, luštěninách a zelenině. Tato tradiční strava, založená na konzumaci rostlinných potravin, lidem prospívala.

U Japonců je nízký výskyt civilizačních onemocnění, jako jsou např. nemoci srdce a cév či obezita, které sužují západní země. Výskyt rakoviny tlustého střeva a prsu je též nižší. (Ve skutečnosti představuje výskyt rakoviny prsu v Japonsku ještě dnes jen čtvrtinu výskytu tohoto druhu rakoviny v USA.)

Vliv Západu nicméně způsobuje postupnou změnu typické japonské stravy. Rýže stále ještě dominuje, ale Japonci dnes snědí o 35 % méně rýže než před čtyřiceti lety. Velmi



Mnohé části světa mají značně odlišné stravovací návyky, než máme my – a současně nižší výskyt chorob, které nás tak postihují.

výrazně se zvýšil i příjem masa a tuků. Zatímco v USA spotřeba hovězího klesá, v Japonsku je naopak na vzestupu. Kromě toho se v posledních desetiletích ztrojnásobil příjem tuků. Souběžně s těmito změnami se děje to, co se dalo předvídat – západní nemoci z nadbytku, jako jsou například srdeční onemocnění či rakovina prsu, se vyskytují stále častěji.

Mezi první populace, u kterých se v novodobých dějinách zkoumaly pro jejich dobrý zdravotní stav stravovací návyky, patřilo venkovské černošské obyvatelstvo Jižní Afriky. Strava této populace je prakticky úplně založena na obilovinách. Lékaři a misionáři, kteří před několika desetiletími mezi tímto obyvatelstvem pracovali, žasli nad neuvěřitelně nízkým výskytem rakoviny tlustého střeva. Toto onemocnění se zde prakticky vůbec nevyskytovalo.

Taramuharové ve středním Mexiku též přitahovali pro své vynikající zdraví pozornost lékařské obce. Okolo 50 000 Taramuharů obývá rozeklané pohoří Sierra Madre ve státě Chihuahua na severu země. Jsou známí především svojí výjimečnou fyzickou kapacitou. Soutěžní hry v kickballe vyžadují od hráčů, aby během několika dní naběhali vzdálenosti přes tři sta kilometrů. Strava Taramuharů obsahuje velmi málo živočišných produktů. Až 75–80 % kalorií pochází z uhlhydrátů a jen 10 % z tuků.

Většina pokrmů sestává z kukuřice, luštěnin a dýně, zbytek stravy tvoří zelenina. I když nemáme údaje o výskytu rakoviny, víme, že výskyt srdečních onemocnění a vysokého krevního tlaku je u tohoto kmene

BRADAVICE

Toto známé kožní onemocnění způsobují viry. Tenká hnědá vrstvička na povrchu bradavice je buď tenká vrstva hemoragie (krvácení), nebo je vyvolána ucpáním kapilár.

Bradavice se snadno přenášejí. Během školní docházky trpí tímto onemocněním asi 7 % dětí. Nejčastější výskyt je mezi 12.–16. rokem života.

Bradavice během jednoho roku většinou sama zmizí. Onemocnění nemusí vyvolávat žádné potíže, někdy se může objevit na tváři nebo na ruce jako kosmetická vada, jindy může být provázena i bolestmi (rukou či nohou).

LÉČBA

1. Šťáva z bílého zelí, dřevň rostliny aloe vera, tenké plátky syrového česneku nebo bramboru pomáhají zbavit se bradavic. Aplikujte dvakrát denně po dobu několika dní až několika týdnů. Některé bradavice mizí rychle, jiné pomaleji.

2. Postižená místa potřete denně po dobu dvou týdnů olejem z pšeničných klíčků.

3. Potírejte postižené místo dvakrát denně mlékem fíkovníku. Bradavice zmizí zpravidla za několik dní.

4. Jedna z nejjednodušších metod léčby radí koncentrovanou solnou koupel (1,5 lžičky soli na 1,5 sklenice vody). Doporučuji 20minutovou koupel denně po dobu několika týdnů.

5. Šťáva z ananasu obsahuje enzym, který zvláčňuje ztvrdlé části kůže. Přikládejte obklady ze šťávy nebo přímo syrové kousky ananasové dřevě. Kúra trvá několik dní až dva týdny.

6. Velmi účinným prostředkem v léčbě bradavic je dostatek slunečního záření.

7. Zajímavý, nenáročný a prokazatelně účinný je tento způsob léčby: Na bradavici nalepte několik vrstev izolopy. Po šesti a půl dnech nehtem seškrábněte odumřelou kůži. Pokud se bradavice neodloupla, kúru po dvanácti hodinách zopakujte. U některých bradavic je nutné několikátýdenní léčení.

8. Lékařka z oddělení plastické chirurgie na *Rebecca Sieff Government Hospital* v Izraeli, Livia Warszawerová-Schwarczová, popisuje úspěšné léčení zejména bradavic na chodidle. Metoda je velmi jednoduchá: Na bradavici přiložíme vnitřní vrstvou kousek čerstvé banánové slupky a připevníme páskou. Slupku vyměňujeme několikrát denně po umytí postiženého místa. Jedenkrát týdně vrchní vrstvu bradavice odstraníme. Maximální délka kúry metodou Dr. Warszawerové-Schwarczové je šest týdnů. Ve své studii uvádí, že po úplném odstranění bradavic se nové bradavice u vyléčených pacientů do dvou let nevyskytly.

9. Vyhýbejte se zbytečnému užívání tetracyklinu a jiných antibiotik. Při jejich užívání byl zaznamenán výskyt velkého množství bradavic.

10. Vyvarujte se vykousávání, rozškrabávání a jinému poškozování bradavic. Viry se nacházejí v kůži a porušením povrchu kůže dochází k jejich rozšíření. □

Z knihy MUDr. Igora Bukovského „Miniencyklopedie přírodní léčby“.

mimořádně nízký. Vzhledem k tomu, že strava, která chrání Taramuhary před těmito chorobami, současně zabraňuje vzniku rakoviny, je logické předpokládat, že tamní druh stravování chrání i před rakovinou. Víme také, že Mexiko má jeden z nejnižších výskytů rakoviny na světě.

Tyto příklady ukazují, že mnohé části světa mají značně odlišné stravovací návyky, než máme my – a současně nižší

výskyt chorob, které nás tak postihují. Abychom dosáhli prospěšného účinku, nemusíme přebírat tamní stravování do všech detailů; můžeme se však velmi poučit o tom, jak jíst, abychom dosáhli optimálního zdraví. Je na nás, budeme-li dobrými žáky. □

Z knihy dr. Marka a Virginie Messinových „Sója a vaše zdraví“.

TOTÁLNÍ ABSTINENCE

Byl zjištěn určitý slabý vztah mezi užíváním alkoholu a snížením úmrtnosti na infarkt myokardu. Při takto slabé statistické závislosti je nicméně velká pravděpodobnost jiných faktorů, které matou výsledky.

Neexistence vztahu nepřímé úměry mezi zvyšováním dávek alkoholu a snižováním výskytu koronárního srdečního onemocnění oslabuje hypotézu o pozitivním vlivu alkoholu.

British Regional Heart Study neprokázala žádný vztah mezi pitím a snížením rizika výskytu srdečního záchvatu. Na základě výsledků této studie a dalších faktorů uvádí britská lékařská literatura: „Během let došlo k vytvoření mýtu o tom, že mírná konzumace alkoholu prospívá zdraví“.

V některých studiích se ukázalo nižší riziko srdečního infarktu při mírném užívání alkoholu. Vědci se nicméně obecně shodují v tom, že rizika užívání alkoholických nápojů převažují případné prospěšné účinky ve vztahu k nemocem srdce a cév. Mezi tato rizika patří rakovina konečníku, vysoký krevní tlak, mozková mrtvice, zvýšená hladina triglyceridů, cirhóza jater, onemocnění slinivky, fetální alkoholový syndrom, alkoholismus, sociální problémy (manželské problémy, zabití, sebevraždy atd.), dopravní a další nehody.

Studie různých skupin lidí, které se pokoušely prokázat, že umírněné pití snižuje riziko infarktu, obsahují řadu matoucích faktorů, které nebyly vzaty v úvahu při formulaci závěrů. Mezi nimi např.:

A. Pijáci mají více pohybu než abstinenti.

B. Ve skupině abstinentů v rámci velké studie na zdravotních sestřích se vyskytovalo více diabetiček a obézních žen než u konzumentek alkoholu.

C. Vzhledem k tomu, že při určování množství zkonsumovaného alkoholu se vyskytuje několik možných zdrojů chyb, není možné doporučit žádnou bezpečnou spodní hranici konzumace alkoholických nápojů.

D. Masmédia uvádějí, že alkohol je odpovědný za nižší výskyt srdečního onemocnění u Francouzů. Pečlivé vědecké přezkoumání výskytu nemocí srdce a cév u Francouzů však ukázalo, že ve skutečnosti není výskyt těchto nemocí ve Francii nižší než v jiných evropských zemích. Uváděný nízký výskyt je důsledkem francouzské meto-

dy klasifikace úmrtí, při níž se řada úmrtí, jejichž pravděpodobnou příčinou je srdeční onemocnění, dostává na rozdíl od jiných zemí do kategorie náhlých úmrtí.

Nebyl dosud zjištěn žádný představitelný mechanismus, kterým by konzumace alkoholických nápojů mohla snižovat riziko koronárního onemocnění srdečního.

A. HDL cholesterol není u Francouzů o nic vyšší než u Američanů. Snížení konzumace alkoholu snižuje riziko srdečního onemocnění velmi rychle, HDL cholesterol však působí prostřednictvím prevence aterosklerózy, což vyžaduje delší časová údobí.

B. Pokusy určit účinky akutní konzumace alkoholu na srážlivost krve nevedly ke konzistentním výsledkům. Ve třech studiích došlo ke snížení vytváření sraženin, ve dvou studiích byla pozorována větší tendence k vytváření sraženin a v pěti studiích se neprojevil žádný účinek.

C. Další faktory, jako jsou polyfenoly anebo flavony, jsou přítomny v tak malých množstvích, že člověk by musel zkonsumovat velká množství alkoholického nápoje, aby bylo dosaženo nějakého účinku. Množství těchto látek, které se nalézá v jednom či dvou porcích ovoce nebo zeleniny poskytne, asi stejné množství těchto látek jako může být v jednom drinku.

D. U Francouzů se neprokázalo, že by v pozadí jejich případného nižšího rizika kardiovaskulárních onemocnění (KVO) stál alkohol, ale spíše konzumace většího množství ovoce a zeleniny, větší příjem poly- a mononenasycených tuků a naopak nižší příjem mléka a mléčného tuku (cholesterolu a nasycených tuků) ve stravě.

Konzumace alkoholických nápojů jen velmi málo vysvětluje rozdíly, které jsou ve výskytu kardiovaskulárních onemocnění mezi jednotlivými populacemi.

Jiné metody na snižování rizika KVO jsou lepší

Adventisté vegetariáni (současně nepijí) mají nižší výskyt srdečního onemocnění než konzumenti alkoholu. Stojí za povšimnutí, že úmrtnost na infarkt je ve Francii o 50% vyšší než v Japonsku, zatímco ideální (čistě vegetariánská) strava, která neobsahuje ani alkohol ani sýry, snižuje úmrtnost na 50% úmrtnosti, která je v Japonsku. Muži adventisté, úplní vegetariáni, měli pouze 14procentní úmrtnost na koronární nemoc srdeční než by se dalo očekávat. Nekouřením, pravidelným pohybem a konzumací stravy, která neobsahuje cholesterol (tedy čistě rostlinného původu) se dá snížit riziko infarktu o 90%. Zdravá strava přitom na rozdíl od konzumace alkoholických nápojů nezvyšuje riziko dalších nemocí.

Pijáci vína mají obvykle celkově zdravější životní styl

V dánské studii se ukázalo, že místní pijáci vína zkonsumovali v porovnání s pijáky jiných alkoholických nápojů více ovoce, ryb, vařené zeleniny, salátů a olivového oleje. Zdá se, že zdravotní prospěch pochází spíše z konzumace těchto potravin než z konzumace samotného vína.

Ve velké kalifornské studii pijáci vína méně kouřili, byli vzdělanější a pili umírněněji než lidé, kteří dávali přednost pivu či tvrdým nápojům.



PROBLÉMY SPOJENÉ S „MÍRNÝM“ PITÍM – VZHLEDEM K MNOHEM VĚTŠÍMU POČTU LIDÍ, KTEŘÍ DO TÉTO KATEGORIE SPADAJÍ – MAJÍ ZŘEJMĚ NA SVĚDOMÍ VÍCE NEŽ POLOVINU VŠECH PROBLÉMŮ S KONZUMACÍ ALKOHOLŮ...

Studie různých skupin lidí, které se pokoušely prokázat, že umírněně pít snižuje riziko infarktu, obsahují řadu matoucích faktorů, jež nebyly při formulaci závěrů vzaty v úvahu.

Těhotné a ženy ve středním věku by rozhodně neměly pít

Těhotným ženám, které si za týden dají pouze tři drinky, se rodí děti s porodní váhou v průměru o 143 gramů nižší, než je tomu u novorozeňat žen, které vůbec nepijí alkoholické nápoje. U dětí těch žen, které pily denně, se projevilo zvýšení výskytu fetálního alkoholového syndromu o 10%. Fetální alkoholový syndrom je nejčastější příčinou duševních poruch v USA.

Alkohol zvyšuje riziko rakoviny prsu o 50–100% a ženy středního věku mají vyšší riziko onemocnění rakovinou prsu než koronárním srdečním onemocněním. Dokonce i kdyby alkohol snižoval riziko srdečního infarktu, ženy by jej kvůli riziku rakoviny prsu neměly vůbec užívat.

Ve Spojených státech není legální prodávat alkoholické nápoje osobám mladším jedenadvaceti let. Od roku 1999 platí, že pokud je v krvi řidiče, který ještě nedosáhl 21 let, zjištěn alkohol, přichází o řidičský průkaz.

Abstinenti by měli zůstat abstinenty

Těm, kteří nepijí, by se nemělo radit, aby s pitím začali – údajně v zájmu snížení rizika srdečního záchvatu. Jednalo by se nezodpovědnou politiku veřejného zdravotnictví, kdyby se abstinentům začala doporučovat konzumace alkoholických nápojů v zájmu snížení rizika koronárního srdečního onemocnění.

Problémy spojené s „mírným“ pitím – vzhledem k mnohem většímu počtu lidí, kteří do této kategorie spadají – mají zřejmě na svědomí více než polovinu všech problémů s konzumací alkoholu... Kdyby přestali všichni klinicky diagnostikovaní alkoholici od zítřka najednou pít, podstatný díl problémů s alkoholem by přesto zůstal.

Závěr: Dá se z vědeckého pohledu obhájit doporučování konzumace alkoholických nápojů? Odpovědí je jednoznačné „ne“. □

**Dr. John A. Scharffenberg,
Loma Linda University**

ALKOHOL

Značná část trestných činů, a to zvláště těch nejtěžších – vražd, znásilnění, loupeží, je konána pod vlivem alkoholu. Nezměrné je utrpení dětí v rodinách alkoholiků anebo žen, jejichž manžel je agresivní alkoholik.

Alkohol spolu s kouřením tabáku je hlavní příčinou rakoviny ústní dutiny a hltnu, alkohol přispívá i k rakovině jícnu, jater a snad i k některým dalším typům rakoviny. Přesto se ale stále objevují tvrzení (často podložená statistikami), že průměrná konzumace alkoholu je zdravotně prospěšná a že průměrně snižuje nebezpečí sklerózy cév. Podívejme se, jak je tomu ve skutečnosti a jak je možné, že se takovýto proalkoholický závěr objevil.

Pokud srovnáváme zdravotní stav lidí nepožívajících alkohol a lidí požívajících alkohol, tak se ukáže, že lidé nepožívající alkohol jsou v průměru zdravější, lidé požívající alkohol jsou v průměru nezdravější, více trpí některými nemocemi, v průměru se dožívají nižšího věku.

Jak si lze ale přesto vysvětlit pozorování, při nichž se někdy ukázalo, že nejlépe na tom jsou lidé, kteří pijí malé množství alkoholu? Řekli jsme si již, že v průměru zdravotní stav úplných abstinentů je lepší než zdravotní stav lidí požívajících alkohol. To ovšem platí naprosto jednoznačně pouze tehdy, pokud ze sledovaných souborů vyloučíme lidi, kteří byli třeba od mládí postiženi určitou chorobou a jejich rodiče se proto intenzivně a úspěšně snažili, aby si ještě více nepoškodili zdraví, čili v daném

Čím více se zvyšuje spotřeba alkoholu, tím více roste nemocnost a úmrtnost a více se zkracuje život.

případě je vychovali tak, aby celoživotně odmítali alkohol.

Srovnáme-li však lidi, kteří do života vstupují se stejnými zdravotními dispozicemi, tak ti, kteří budou pít alkohol, na tom budou zdravotně hůře. To však pro ně platí pouze v průměru, tedy platí to pro celou skupinu. Z lidí, kteří začnou pít alkohol, se někteří stanou alkoholiky. Jejich zdraví bude nejvíce postižené. Někteří budou alkohol pít sice nadměrně, ale přece jen alkoholu zcela nepropadnou. Jejich zdraví



ZNAČNÁ ČÁST TRESTNÝCH ČINŮ, A TO ZVLÁŠTĚ TĚCH NEJTĚŽŠÍCH – VRAŽD, ZNÁSILNĚNÍ, LOUPEŽÍ, JE KONÁNA POD VLIVEM ALKOHOLU.

bude méně postižené. A naopak na horním okraji budou lidé, kteří mají takový soubor charakterových vlastností, takovou sílu vůle a cílevědomost, že trvale dokáží mít pouze umírněnou spotřebu alkoholu. Tím ovšem ve vztahu k alkoholu proběhl výběr typu osobnosti. Tito lidé, kteří i když jsou trvale v pokušení (alkohol pijí), nikdy nad sebou, resp. nad alkoholem, neztratí kontrolu, tito lidé v průměru i ve vztahu k ostatním faktorům životního stylu mají vlastnosti nadprůměrné. Mají tedy celkově lepší životovsprávu a proto mohou mít i lepší zdravotní očekávání než průměrný občan.

SHRNUTÍ

Lidem nelze doporučovat, aby údajně v zájmu zdraví pili pravidelně malé množství alkoholu. Lidé, kteří pijí alkohol, mají totiž v průměru horší zdraví než lidé, kteří alkohol nepijí. Pokud se někdy ukáže, že lidé, kteří pijí malé množství alkoholu, jsou zdravější než lidé, kteří nepijí vůbec, tak to lze vysvětlit takto: těmto lidem alkohol třeba zdraví zhoršuje, ale protože pijí alkoholu málo, tak jim i zdraví je zhoršováno málo. Tito lidé však v každodenním kontaktu s alkoholem prokázali, že alkoholu nepropadnou, čili zřejmě to jsou lidé, kteří i celkově mají silnou vůli, pevné zásady a asi i celkově mají zdravou životovsprávu. Ta zdravá, čili nadprůměrná životovspráva, ta jim život prodlouží o více, než jim život zkrátí jejich poměrně malá spotřeba alkoholu. A v souladu s tím je i poznatek, že tak jak se potom spotřeba alkoholu zvyšuje více a více, tak se i více a více zvyšuje nemocnost a úmrtnost a více se zkracuje život. □

Z knihy prom. mat. Tomáše Husáka „Stop nemocem“. Vydalo nakladatelství Pragma.

mýty a omyly

IDEÁLNÍ HMOTNOST

Jeden známý komik řekl: „Já nejsem obézní, jsem pouze malý na svoji váhu.“ Ať vysoký, nebo menší vzrůstem, jen málokdo je spokojen se svou hmotností.

Přestože tělesná hmotnost je velice individuální záležitost, existují určité směrnice, jak ji vyhodnotit. Například podle definice obézní je ten, kdo váží o 20 procent více, než je jeho ideální hmotnost. Jedinec s ideální hmotností 70 kg je považován za obézního, pokud váží 84 kg a více. Mít nadváhu podle definice znamená, že vaše hmotnost o 10 až 19 procent přesahuje hranici ideální hmotnosti. Při ideální hmotnosti 70 kg bychom měli nadváhu, kdybychom vážili 77 až 83,5 kg.

Jak si mohu vypočítat svoji ideální hmotnost?

Existuje několik způsobů, jak vypočítat ideální hmotnost. Nejjednodušší je tzv. Brocciov index: Tělesná hmotnost = výška (v cm) – 100. Nověji se užívá index Queteletův (index tělesné hmotnosti; v literatuře se používá k jeho označení anglická zkratka BMI – od body mass index), který je podílem tělesné hmotnosti v kg a druhé mocniny výšky v metrech. Příklad: hmotnost = 70 kg, výška = 170 cm (1,7 m); BMI = $70 : 1,7^2 = 70 : 2,89 = 24,2$.

Jsou mezi obezitou mužů a žen rozdíl?

Ano. Mnohé studie z poslední doby ukázaly, že není obezita jako obezita. Rozlišujeme dva typy obezity – mužský a ženský. Mužský (androidní, jablkový) typ se projevuje nahromaděním velkého množství tuku v oblasti břicha. Tento typ obezity je velice nebezpečný a je významným rizikovým faktorem celé řady civilizačních onemocnění počínaje artritidou a konče žlučovými kameny. Ženský (gynoidní, hruškovitý) typ se projevuje spíše nahromaděním tuku v oblasti hýždí a stehen. Z hlediska civilizačních onemocnění není tento typ obezity tolik nebezpečný. Proto se dnes doporučuje hodnotit obezitu také pomocí poměru pas/boky. Tento poměr by měl být u žen menší než 0,85 a u mužů menší než 0,95. Ještě jednodušší je použít jako orientační ukazatel obvod pasu. U žen se považují za normální hodnoty nižší než 80 cm, za hraniční 81–89 cm a pro závažnou obezitu svědčí hodnoty nad 89 cm. Analogické



MUŽSKÝ TYP OBEZITY SE PROJEVUJE NAHROMADĚNÍM VELKÉHO MNOŽSTVÍ TUKU V OBLASTI BŘICHA. JE VELICE NEBEZPEČNÝ.

hodnoty obvodu pasu u mužů jsou 94 cm, 95–102 cm a více než 102 cm.

Jaký je správný podíl tukové tkáně v těle?

Ideálem dnešní ženské krásy je panenka Barbie. Díky reklamě dnes ideál ženské krásy ztratil určitou národní zvláštnost a čím dál více vnímáme univerzální světový model. Ovšem problém je, že většina modelek je se svou hmotností pod optimální hranicí. Podíl tukové tkáně v těle by měl představovat u mužů 10 až 15 procent celkové tělesné hmotnosti, u žen 15 až 20 procent celkové tělesné hmotnosti.

Existuje způsob, jímž lze přesně zjistit, kolik tuku moje tělo obsahuje?

Nejpřesněji se změří množství tělesného tuku tak, že obézního ponoříte celého pod vodu a nadrž zvažíte. Na základě Archimédova zákona pak lze z rozdílu mezi hodnotou zjištěnou vážením pod vodou a na suchu vypočítat množství tuku v těle. Jinou možností je změřit speciálními kleštičkami tloušťku kožní řasy na různých místech těla. K modernějším přístupům patří jednoduché měření bioelektrického odporu, kdy se pouhým přiložením elektrod na nohu a ruku zjistí vodivost tkání a z ní se pak určí podíl tuku v těle.

Jednoduché měření si můžete udělat i sami. Na levé straně trupu pod posledním žebrem si udělejte mezi ukazovákem a palcem kožní řasu. Pokud je vzdálenost mezi palcem a ukazovákem větší než 2 cm, měli byste něco dělat! Obezita může být nebezpečná – je to brána pro nejrůznější civilizační nemoci. Přestat kouřit, zhubnout a udržet si ideální hmotnost jsou dvě největší laskavosti, které můžete sami sobě prokázat. □

Z knihy H. Diehla, A. Ludingtonové a P. Pribiše „Dynamický život“. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

DIETA PŘI CUKROVCE

Starý přístup k cukrovce se soustředil na vyloučení rafinovaných cukrů a potravin, které se rozkládají na cukry – tzn. chleba, ovoce atd. – ze stravy. V pozadí byl poznatek, že moč diabetika obsahuje cukr. Pokud však ze stravy vyloučíme všechny komplexní uhlohydráty, jediné, co zůstane, jsou tuky a bílkoviny.

Nový přístup k cukrovce se více soustředí na tuky. Tuky představují pro cukrovkáře problém. Čím více je ve stravě tuků, tím obtížnější úkol čeká inzulín, má-li vpravit cukr dovnitř buněk. Není zcela jasné, proč k tomu dochází. Co ale je zcela jasné, je skutečnost, že minimalizování příjmu tuku a snížení množství tělesného tuku napomáhá inzulínu, aby vykonával svoji funkci daleko efektivněji. Moderní programy pro diabetiky proto drasticky omezují konzumaci masa, mléčných výrobků s vysokým obsahem tuku a olejů. Současně se zvyšuje příjem obilovin, luštěnin a zeleniny.

V jedné studii bylo zjištěno, že 21 ze 23 pacientů, kteří užívali orální léky proti cukrovce, a 13 ze 17 pacientů, kteří užívali inzulín, bylo schopno zbavit se zcela užívání léků po 26 dnech na stravě, která byla prakticky vegetariánská, a při programu pohybové aktivity. Během následného dvou- až tříletého sledování přetrvál pozitivní účinek u většiny diabetiků, kteří se programu drželi.

Výživové změny jsou jednoduché, ale podstatné – a fungují. Pro nemocné cukrovkou je ideální nízkotučná, vegetariánská strava.

Při léčení cukrovky hraje podstatnou roli ještě jedna věc. Při pravidelné fyzické aktivitě se potřeba injekcí inzulínu snižuje a podávání orálních medikamentů se stává mnohdy zbytečným. To platí nejen pro pacienty s cukrovkou II. typu, ale do určité míry i pro pacienty s cukrovkou I. typu. Svalová aktivita vytváří potřebu doplňování paliva. Když se člověk věnuje pravidelné pohybové aktivitě, cukr dokáže vstupovat do buněk bez toho, že by potřeboval tolik inzulínu (možná dokonce žádný).

JAK UDRŽET CUKROVKU POD KONTROLOU STRAVOU

Tento nový a účinný přístup k cukrovce je pozoruhodně jednoduchý. Následují tři jednoduché kroky, jak můžete dostat svůj krevní cukr pod kontrolu s pomocí stravy.

1. Vystavte svůj jídelníček na ovoci, zelenině, luštěninách a celozrnných obilovinách. Vybírejte si takové potraviny, které obsahují hodně komplexních uhlohydrátů, jako jsou celozrnné obiloviny, zelenina a luštěniny. Tyto potraviny také sníží vaši hladinu krevního cukru a vaši potřebu léků. Mnohé rostlinné potraviny obsahují rozpustnou vlákninu, která zpomaluje vstřebávání cukru do krevního řečiště. Vzhledem k tomu, že při rafinování se často odstraňuje vláknina a přidává cukr nebo olej, čím blíže budou konzumované potraviny přirozenému stavu, tím lépe.

2. Vyhněte se těm potravinám, které způsobují potíže, tj. všem druhům masa, mléčným výrobkům a vejším. Nejlepší dieta neobsahuje maso ani žádné jiné produkty živočišného původu. Tyto potraviny totiž zvyšují inzulínovou resistenci, riziko srdečních problémů a přispívají ke zvyšování váhy, protože obvykle obsahují velká množství tuku, cholesterolu a kalorií. Lepší je získávat bílkoviny z rostlinných zdrojů, jako jsou fazole, zelenina, tofu, celá zrna, ořechy a semena. Mnohé z těchto potravin obsahují současně značná množství zdravých komplexních uhlohydrátů a vlákniny.

3. Udržujte množství tuků na minimum. Strava, která obsahuje hodně tuku, může narušit vaši citlivost na inzulín. Jinými slovy – inzulín bude mít potíže, aby vykonal svůj úkol. To zvláště platí u nasycených tuků (druh tuku, který se nalézá v masě, vejcích a mléčných výrobcích) v protikladu k mononenasyceným tukům (které se nacházejí v olivovém či řepkovém oleji). Rostlinné potraviny obvykle obsahují

MISO PASTA

Miso pasta slané chuti se připravuje fermentací sójových bobů a soli. Jednotlivé druhy jsou doplněny i obilovinami. Rýžové miso má světlou barvu, ječmenné potom tmavší. Miso pasta je velmi silné chuti, proto se používá k ochucování. Obsahuje všechny výživové elementy jako sójové boby, v miso pastách je ovšem i vysoký obsah sodíku. Ochucují se až hotová jídla (polévky, omáčky, těstoviny) – vyšší teplota ničí užitečné enzymy.

MUNGO

Jsou malé, tmavě zelené sójové boby. Mungo boby jsou výborným zdrojem bílkovin, vlákniny, draslíku, vápníku, hořčíku, železa a kyseliny listové. Jsou určeny hlavně pro klíčení – z den namočených bobů lze za 2–3 dny získat klíčky vynikající chuti a nutriční hodnoty.

NATTO

Je jedním z druhů fermentovaného sójového sýra. Je významným zdrojem bílkovin. Chuťově může být obtížně přijatelné pro osoby, jež v minulosti jedly hodně mléka a mléčných výrobků. Výtečné je spolu se sójovou majonézou či přírodní hořčicí.

NORI

Je jednou z nejrozšířenějších mořských řas. Je snadná k přípravě a všestranná k použití – do obilovin, polévek, prášek potom jako koření. Ve sto gramech mořské řasy nori najdeme 260 mg vápníku, 12 mg železa, vitamín A a tuky, které přispívají k prevenci aterosklerózy. □

Připravuje Pavel Smolka, Country Life



KDYŽ SE ČLOVĚK VĚNUJE PRAVIDELNÉ POHYBOVÉ AKTIVITĚ, CUKR DOKÁŽE VSTUPOVAT DO BUNĚK BEZ TOHO, ŽE BY POTŘEBOVAL TOLIK INZULÍN (MOŽNÁ DOKONCE NEBUDE ZAPOTŘEBÍ ŽÁDNÝ).

v porovnání s živočišnými potravinami mnohem menší množství tuku (zvláště to platí pro nasycený tuk); z tohoto důvodu jsou fazole, zelenina a celozrnné obiloviny vhodné nejenom pro svůj obsah komplexních uhlohydrátů, ale i pro nízký obsah tuku.

Dokonce i ořechy a semena (která obsahují dost tuku) obsahují více nenasycených tuků a jsou tak mnohem vhodnější než živočišné produkty, jako je máslo, slanina, kysaná smetana atd. (které obsahují hodně nasycených tuků). I tak to s nimi nepřehánějte. Platí, že je dobré omezit množství veškerých potravin obsahujících tuky.

Další informace o stravě pro diabetiky (v češtině) si můžete vyhledat na stránkách www.magazinzdravi.cz. □

The Physician Committee for Responsible Medicine, Vibrant Life, Jan/Feb 2006 (www.pcrm.org)

Snídaně odrazuje obezitu i cukrovku

Až příště začnete den s prázdným žaludkem, zamyslete se nad následujícím: nová studie ukázala, že lidé, kteří jedí snídaně, mají nižší riziko, že budou obézní či onemocní cukrovkou.

Lidé, kteří denně snídali, měli ve srovnání s lidmi, kteří snídali přinejlepším dvakrát týdně, o 35 až 50 procent nižší výskyt obezity a syndromu inzulinové rezistence (ztráta citlivosti na inzulin, která často předchází nástupu cukrovky).

Podle vědců snídání snižuje riziko obezity, cukrovky II. typu i kardiovaskulárních onemocnění tím, že redukuje pravděpodobnost přejídání v pozdějších denních hodinách. Studie se zúčastnilo 2 681 dospělých (ve věku mezi 25 a 37 lety), kteří byli sledováni po dobu osmi let.

Ukázalo se také, že vedle četnosti snídání hrála roli i kvalita snídaně. Např. snídaně sestávající z celozrnných obilovin riziko snižovala, zatímco snídaně z rafinovaných obilovin je nesnižovala.

American Heart Association

Nejlepší biopotraviny

U následujících potravin byl zjištěn potenciálně vyšší obsah pesticidů a zdá se proto být lepší, když je budeme raději kupovat v biokvalitě: špenát, hrušky, zelené fazolky, hroznové víno, celer, jahody, broskve, jablka a výrobky z pšenice.

Tyto druhy ovoce, zeleniny a obilovin se tedy přednostně doporučují nakupovat s nálepkou BIO (výrobek ekologického zemědělství).

Consumers Union

Po menopauze cukr nechutná tak sladce...

Další hořká pilulka stárnutí. Turečtí vědci zjistili, že některé ženy po menopauze ztrácejí schopnost rozeznávat sladkou chuť.

Zdá se, že hormonální změny během přechodu snižují schopnost chuťových buněk rozpoznávat cukr, což některé ženy vede k tomu, že do svého jídelníčku zařadí sladší potraviny než dříve.

Ankarští vědci porovnávali skupinu dvaceti žen po menopauze se skupinou mužů ve stejném věku. Mezi skupinami se neukázaly žádné rozdíly ohledně rozpoznávání slané, kyselé či hořké chuti.

Přislazování jídel může mít potenciálně vážné následky a vést ke zvyšování nadváhy a k dalším zdravotním důsledkům.

British Dental Journal 2003;
94:447-449

KDYŽ ŽENA ŘÍKÁ NE...

Ženy už jsou takové: jeden den řeknou ano, druhý den je z toho ne. Hluboká potřeba lásky nikam nezmizela, ale už prostě „nechtějí“. A pohádky je konec.

V důsledku špatných zkušeností bývají ženy opatrnější a méně důvěřivé. Je to smutné, ale je to pravda – až to nakonec vypadá, že jsou vůči oné revoluci duše, které říkáme láska, zcela odolné. Žena, která zažije určitý počet krutých a bolestných zklamání, cítí, že se její srdce zatvrzuje a sesychá. A prakticky bez varování jí slova a projevy lásky začnou působit nevýslovná muka, takže je schopná odmítnout i někoho, kdo se jí snaží upřímně milovat. Má pocit, že se dusí. Chce na vzduch, potřebuje prostor, potřebuje se zhluboka nadechnout. Taková žena prchá, často posedlá myšlenkou, že se stala štvanou zvěří.

OBRANNÉ LINIE

Žena, která si je tak bolestně vědoma své zranitelnosti, vzdoruje v tomto vyděšeném stavu muži jakýmkoliv prostředky, které se namanou. Některé ženy užívají v první řadě zesměšňování nebo pohrdání, jiné zaryté a vytrvale usilují o nezávislost. Dříve říkaly příliš rychle a příliš často „ano“, teď říkají až příliš nahlas „ne“.

Je jisté v silách ženy udusit svoji pravou touhu a ukrýt se za zuřivou obrannou linii před láskou, která se chce zavázat a která chce vlastnit. Žena se může stát slepou ke skutečné lásce a nerozpoznat ji, když obchází kolem. Žena ve svém odhodlání nenechat se milovat muže frustruje a nutí jej vzdát se agresivity, která je tak dů-

ležitou složkou jeho mužské osobnosti. Zranitelnost takové ženy ještě prohlubují lítostné a bolestné pocity; emocionálně se vracívá na úroveň malé holčičky. Stojí pouze o platonická přátelství a kamarádství a nepustí do svého ochranného pásma nikoho, jehož chování nasvědčuje tomu, že by ji rád získal.

Jen málo mužů si dokáže představit, jak hluboké kořeny může tento odpor mít. A ještě méně jich dokáže brát takové ženy vážně. A tak, když pokusy o dobytí selžou, cítí se muži zklamáni a znechuceni. Jejich ego je zraněno a – namísto toho, aby to zkusili znovu a použili o kapku více taktu a pochopení – dají průchod své špatné náladě: kritizují, obviňují, zesměšňují, ponižují a dokonce i vyhrožují.

Muž si neuvědomuje, že když dá najevo, jak velká a zranitelná je jeho ješitnost, žena si pak může myslet, že muž má zájem pouze o její tělo. A žádný pocit nezdeformuje pravou touhu ženy více než toto strašné podezření, které s sebou obvykle nese značný psychický stres. Žena chce odevzdat své srdce do rukou silného a laskavého muže – ale pouze poté, co si je bezvýhradně jista, že tak může učinit s naprostou důvěrou. Chce-li mít muž naději, že ženu získá, musí se přizpůsobit jejím představám. Ženu vždy nejprve zajímá, jak mnoho o ni muž stojí. To odvozuje jednak z jeho vytrvalosti a důvěryhodnosti, a pak z jeho upřímnosti a taktní zdrženlivosti. Tak to je a je to naprosto normální: u skutečné ženy se nedostavují touhy odevzdat své srdce a vydat své tělo nikdy současně. Žena, která je při smyslech, vy-

Žena, která je při smyslech, vydá své tělo teprve poté, co odevzdala své srdce.



dá své tělo teprve poté, co odevzdala své srdce. Nejprve musí cítit k muži skutečný a hluboký cit. A pouze poté, když ji tento cit zcela zaplaví, svolí k fyzickému odevzdání se, které je pro ni posledním měřítkem velikosti její lásky, bodem, ze kterého není návratu.

SEX A LÁSKA ROVNÁ SE ODPOVĚDNOST

Po celá tisíciletí sloužily židovsko-křesťanské zákony týkající se sexu k ochraně lásky. Přísná a specifická pravidla upravující monogamní vztahy bránila tomu, aby došlo k degradaci manželství. Sex patřil pouze do oblasti lásky, která se zavazuje. Tak se bojovalo proti nechutným a vyhubavým taktikám anonymního sexu – muž musel stanout tváří v tvář ženě a žena tváří v tvář muži. Spojením sexu s láskou se bránilo mužově touze zbavit se odpovědnosti a současně se poctivě a upřímně chránila intimnost a celistvost ženské duše.

OPRAVDOVÝ MUŽ, PRAVÁ ŽENA

Muž, který se chová jako muž, disponuje určitým dobývacím instinktem, který jej vede k tomu, že chce ženu dobýt – vyhledat, pronásledovat a zajmout. Tento instinkt vždy doprovází agresivní postoj vůči jiným mužům, kteří jsou vnímáni jako konkurenti. Opravdový muž je stále v pozoru, vždy v pohotovosti, protože ví, že žena není dobytá jednou provždy. Díky tomu se o ni stará, bdí nad ní, chrání ji, je k ní laskavý a pozorný. Proto se zdržuje v její blízkosti. Když je muž zamilován, představuje si svou milovanou v ideálním světle. To má na něj zušlechťující vliv a pomáhá mu to nacházet cestu k jejímu srdci. V tomto hledání lásky musí být muž tím, kdo je iniciativní. Má-li být skutečným mužem, musí dominovat. Muž si bere ženu.

Žena, která se chová jako opravdová žena, disponuje instinktem pro svádění, který zaměřuje její pozornost na muže. Touží totiž velmi silně po ochraně, hladově po něžnosti a žízni po lásce. Žena si uvědomuje svoji slabost a přijímá ji. Obdivuje muže. (Musí být lepší než ona.) Závídí mu jeho sílu, jeho mužnost a instinktivně touží po tom, aby ji získala a mohla se z ní radovat. Když muž ví, jak říct ženě, že chce ji a jenom ji, když ví, jak jí to říkat dostatečně dlouho a dost nahlas, až si tím bude jista, když ví, jak jí může ukázat, že se dokáže postarat o její bezpečnost, žena se postupně vzdá své vnitřní obrany. Přestane být rozpolcená mezi pocitem, který jí radí se vzdát jeho výpadům, a pocitem, že by měla odolávat. Uvolní se. Jedině tehdy může muž doufat, že ji skutečně získal. A když k onomu zázraku vzdání se ženy muži dojde, oba zakusí, jak v nich vykvete silné pouto něhy a citu.

NAPĚTÍ LÁSKY

Mezi mužem, který chce milovat, a ženou, která chce být milována, vzniká zvláštní napětí. Mohli bychom jej nazvat napětí lásky. Vytváří se mezi mužovou asertivní silou a protichůdným odoláváním ženy. Toto napětí je nezbytné, mají-li být uspokojeny mužská touha po dobývání a ženská touha po podlehnutí. Bez toho napětí se muž nemůže připravit na akci a žena se nemůže vydat.

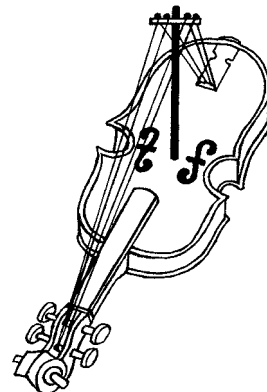
Problémy s napětím lásky však často způsobují selhání lásky. Láska se nemůže zrodit, pokud muž nevyvaloží k získání svého cíle dostatek energie a síly, a nemůže být naplněna, pokud žena donekonečna odolává. Žádná žena nemůže být v lásce spokojena, pokud se nejprve nebrání a poté nepoddá.

A tady dochází ke komplikacím. Má-li žena bojovat a poté se vzdát, má-li uvěřit v mužovu upřímnost a podlehnout jeho útokům, musí u něj zaznamenat neochvějnou touhu ji dobývat, touhu, která neochabuje. Jak by vůbec bylo možné vydat se něčemu mlhavému?

V lásce musí hrát muž vždy hlavní housle, protože když se nebude takto uplatňovat, žena nebude nikdy schopna se mu opravdu oddat. Je pravděpodobné, že zcela nevědomě proti ní obrátí veškerou rivalitu, kterou by měl cítit vůči ostatním mužům. Mužská agresivita, jež vždy souvisí s potvrzením jeho vlastní hodnoty, se vůči ženě projeví v oblasti verbální, tělesné, psychické nebo sexuální. Čím více se cítí muž ohrožen ženou, která odmítá jeho lásku, tím spíše se pokusí ovládnout ji prostřednictvím síly, tak aby aspoň ve vlastních očích ještě zůstal mužem. Mužovo násilí bývá nešťastnou odpovědí na ženský odpor, který se ve své extrémní podobě stává provokací.

ODPOR SE STÁVÁ PROVOKACÍ

Odpor je prostředkem obrany. Rodí se ze strachu – z přirozeného strachu, který žena cítí (a měla by cítit), když neví, s kým má tu čest. Je také důsledkem strachu z toho, že ji muž někde po cestě opustí. Tento strach, který je reálný a normální, bývá obvykle spojen s předchozími špatnými zkušenostmi. Při setkání s pravou, trpělivou, něžnou a věrnou láskou takový strach obvykle postupně mizí, žena skládá své zbraně a nakonec se radostně vzdá. Existuje však jedna podoba tohoto strachu, která ženské srdce zcela zničí, pokud se jí dostane příležitosti je opanovat. Jedná se o skličující obavu, jež se dostavuje vždy, když žena začíná tušit, že navzdory všemu není doopravdy milována. A že navíc ani nikdy milována nebyla, tak jak v to doufala a jak po tom toužila. Co pokládala za lásku, nebylo ničím jiným než smyslnou touhou a přitažlivostí anebo pošetilostí. Muž chtěl její tělo, aby uspokojil svoji



V LÁSCE MUSÍ HRÁT MUŽ VŽDY PRVNÍ HOUSLE, PROTOŽE KDYŽ SE NEBUDE TAKTO UPLATŇOVAT, ŽENA NEBUDE NIKDY SCHOPNA SE MU OPRAVDU ODDAT.

žádostivost, ale hleděl svrchu na její srdce a oprávněné nároky. Ať už se tato obava zakládá na skutečnosti nebo ne, pro ženu je osudná. Pod jejím vlivem se ženin odpor vůči muži stane intenzivnější. Neuplyne příliš dlouhá doba a žena si připadá jako provazochodkyně – žije ve stálém strachu z toho, že spadne. Je otřesena do hloubi duše a její tělo uvadá. Svírá ji úzkostný pocit, který z ní dělá citovou náměsíčnou. Přepne na automatického pilota, díky němuž se jí daří navenek vystupovat jako více méně spokojená osoba, ale uvnitř její lásce zvoní hrana. Žije z hodiny na hodinu v neustálém strachu. Obava z toho, že není milována, je pro ženu naprosto zničující a přerůstá v šílenství, které je studené a tvrdé jako nenávisť.

Pokrytectví vztahu, který nezašel dále než k tomu, co vidí a po čem touží oči, hluboce narušuje mužskou i ženskou psychiku. Žena, která není schopna anebo odmítá vzdát se muži, zaujme mužský postoj i mužovo místo ve světě. Její touha opřít se o svého muže se ztrácí. Nakonec jej vnímá pouze jako druha, který není pro její existenci nikterak nezbytný. Každý muž však má velmi zranitelné ego a ve chvíli, kdy vytuší takový nedostatek respektu, jeho touha chránit ženu a pečovat o ni se vytrácí. Napětí lásky mezi mužem a ženou je pokřiveno: u muže, který již nenaléhá, se oslabí a u ženy, která stále odolává, se zesílí. Čemu se však žena ve skutečnosti brání, ne-li své vlastní touze po tom, být milována? □

Z knihy Daniele Starenkyj „Touha ženy“. K vydání připravuje Společnost Prameny zdraví.

UHELNÁ LOŽISKA

Rozsáhlá světová ložiska uhlí představují přesvědčivou část důkazů o potopě světa. Dnes v přírodě neexistují žádné takového kolosální děje, které by byly srovnatelné s těmi, jež daly vzniknout ložiskům uhlí.

Pro jejich vznik uvádějí učebnice obvykle následující teorie:

Vznik zaplavením bahenních lesů. Rostliny byly pohřbeny na svém původním stanovišti. Po pokrytí kamením, pískem, jílem atd. byl tento materiál za dlouhá období zuhelnatěním proměněn na uhlí.

Rostlinný materiál byl splaven dohromady. První stadium zuhelnatění je rašelina. S přibývajícím tlakem nadloží a vyšším stářím vzniká lignit, potom hnědé uhlí, černé uhlí a antracit. Dnešní naleziště tedy neodpovídají místu, kde původní rostliny a stromy vyrostly.

Obě teorie jsou slučitelné se zprávou o potopě tak, jak je vylíčena v biblické knize Genesis, k oběma procesům bezpochyby došlo – až na ten čas potřebný k vytvoření uhlí.

Fosilní ložiska uhlí sestávají většinou ze stromů, což neodpovídá poměrům v dnešních rašeliništích. Materiál, který se tam hromadí pro vznik rašeliny, se skládá z bylinovitých rostlin (mechy, různé kvetoucí rostliny). To, že je uhlí pozůstatkem dřívější rostlinné říše, zvláště pak stromů, je dnes již bez diskuse. Svědčí o tom tisíce důkazů. Jedním z velkých problémů vědců popírajících potopu je však obrovské množství vegetace, které se muselo nahromadit, aby dalo vznik tak silným uhelným slojím.

Uhelné sloje dosahují pozoruhodných rozměrů. Síla vrstvy deset metrů není neobvyklá. Hnědouhelné sloje v australském státě Victoria mají mohutnost větší než 170 metrů a obsahují až 70 miliard tun uhlí! Také horizontální rozsah může být značný. Tak např. uhelná pánev v Pittsburgu v USA má rozsah 5 406 km², při průměrné mocnosti 2,1 metru. Velikost uhelné pánve v Appalačském pohoří je asi 180 000 km² a má obsahovat 1,5 miliardy tun uhlí.

Pro vznik třiceticentimetrové vrstvy uhlí je zapotřebí v průměru více než třímetrové vrstvy rostlinných látek. To by znamenalo, že uhelná sloj o mocnosti 10

metrů potřebuje nejméně stometrovou vrstvu rašeliny. Při tloušťce uhelné sloje 170 metrů by bylo zapotřebí zhutnit více než 1 700 metrů rašeliny. Dnes na světě nikde neexistují rašeliniště nebo bažiny takových rozměrů. Většina z nich má hloubku menší než sedmáct metrů.

Pro geologa je tedy velkou hádankou, jak taková ložiska uhlí mohla vzniknout. Tento problém se dá rozumně vyřešit jedině konceptem globální záplavy, která odnesla lesy předpotopního světa, splavila je dohromady s plovoucími trsy rostlin do velkých rohoží a konečně je umístila na vynořující se zemi nebo nechala klesnout na mořské dno.

Aby vůbec mohlo dojít ke vzniku uhelných slojí, musí být splněny tři podmínky:

V první řadě tu musí být klimatické předpoklady k vytvoření tak bujné vegetace, aby vytvořila dostatečné množství dřevin pro všechna uhelná ložiska světa.

Studium hornin a jejich rostlinných fosilií nám zřetelně ukazuje, že před potopou byla podstatně větší rozmanitost rostlin. Druhy rostlin, které existují ještě dnes, rostly do mnohem větší výšky a byly rozšířeny po celém povrchu země. Byla tu taková hojnost a tak bujný vzrůst rostlinstva po vší zemi, že si těžko můžeme o tom všem dnes udělat reálnou představu. Pozůstatky stromů, jako dubů, buků, myrt, vavřínů, ořechů,

Zuhelňovací proces byl již mnohokrát laboratorně ověřen, kdy při zvýšené teplotě a tlaku za nepřístupu vzduchu se podařilo v několika minutách z dřeva vyrobit látku podobnou antracitu.

Nejpozoruhodnějším faktem je, že tyto dávné lesy vyrostly ve stejném, mírném podnebí, které panovalo na celé naší zemi. Palmy rostly hojně až v Dakotě v Severní Americe, cykasy, magnólie a fíky rostly i na Aljašce. Skutečnost, že kmeny v uhelných ložiscích neukazují obvyklé letokruhy, je jen jedním z důkazů, že tehdy nebylo střídání ročních období a že podnebí bylo teplé a vlhké.

Další podmínkou pro vznik uhlí je nutnost rychlé konzervace rostlinného materiálu s vyloučením vzduchu, aby nedocházelo ke tlení, a to přikrytím vrstvami jiných usazenin. Která jiná seskupení činnosti mohutných přírodních sil by mohla lépe splnit tuto uhlotvornou podmínku než potopa,



PRO GEOLOGA JE VELKOU HÁDANKOU, JAK MOHLA VZNIKOUT TAK OBROVSKÁ LOŽISKA UHLÍ. TENTO PROBLÉM SE DÁ ROZUMNĚ VYŘEŠIT JEDINĚ KONCEPTEM GLOBÁLNÍ ZÁPLAVY.

palem, banánovníků, magnólií, chlebovníků, vinné révy, sekvojí atd. se nalézají nejen v dnešních tropických pásmech, ale byly nalezeny také na Aljašce, v Grónsku a polárních oblastech.

kteou Bůh přivodil na onen první svět? Jedině voda uvedená do takového pohybu, jak o tom vypravuje zpráva v Genesis, mohla vytvořit obrovské naplaveniny rostlinného materiálu a okamžitě je pohřbit

nánosy bláta a hned na to navrstvit další přísun rostlinného materiálu a další vrstvy bláta, až se vytvoří několik zón, které v dalším období zuhelnatí.

Toto pohřbení rostlinného materiálu by ještě nestačilo k vytvoření uhlí, neboť existují anaerobní bakterie, které žijí bez přístupu vzduchu a které by v těchto podmínkách dovedly způsobit rozklad rostlinného materiálu.

Proto je potřeba ještě třetí podmínky, a to, aby tyto rostlinné materiály byly vystaveny obrovským tlakům a teplotám, při kterých by se usmrtily všechny anaerobní bakterie. Potom zuhelnovací proces proběhne velmi rychle, aniž by k tomu potřeboval miliony let. Podle intenzity tlaku a teploty pak vzniká uhlí hnědé, černé nebo lignit.

Tento zuhelnovací proces byl již mnohokrát laboratorně ověřen, kdy při zvýšené teplotě a tlaku za nepřístupu vzduchu se podařilo v několika minutách z dřeva vyrobit látku podobnou antracitu.

Při podrobném zkoumání vlastního uhlí z různých uhelných pánví se zjistilo, že původní rostlinný a dřevěný materiál neroste v bažinách a nemá rašeliništní charakter. V uhelných vrstvách byly identifikovány rostliny a stromy jako plavuně, kapradí, přesličky, vavříny, magnólie, skořicovníky, sekvoje, topoly, vrby, javory, břízy, kaštany, buky atd. promísené s listím palmem a stovkami druhů rostlin, keřů a dalších stromů.

Další zajímavostí, která je třeba si povšimnout, že je ta skutečnost, že každá uhelná pánev má jednotné uhlí, buď lignit, nebo hnědé, nebo černé uhlí. Tak např. ostravsko-karvinská pánev má jen uhlí černé, a to od Karviné až po Frenštát p. R. V Karviné byly uhelné sloje blízko zemského povrchu, zatímco ve Frenštátu jsou v hloubkách více než 1 000 metrů. V případě, kdyby platila teorie pozvolného ukládání a kdyby platil faktor času na vytváření kvality uhlí, potom by vrstvy mladší, horní, obsahovaly hnědé uhlí a vrstvy starší, spodní, by obsahovaly černé uhlí. Taková situace však nikde na světě neexistuje.

Jen pro názornost: Je třeba si uvědomit, kolik rostlinného materiálu se asi muselo uložit do útrob naší země, když se denně na celém světě těží 11 milionů tun černého uhlí a 4 miliony tun hnědého uhlí. To představuje nepředstavitelné množství flory. Kdyby nebylo potopy světa, tak by nebylo žádného uhlí a současný svět by nemohl existovat v takovém civilizačním rozmachu. □

Z knihy ing. Blahoslava Balcara „Tajemství potopy“. Vydalo nakladatelství Nový život.

VYNUCENÉ VÝDAJE

Kupujeme-li si v celých bednách k pití dobrou vodu, stavíme-li nové, chlorované plovárny a bazény, jsou-li naše obydlí obestavěna stále vyššími, dokonalejšími a esteticky lépe řešenými protihlukovými bariérami, nemusí to být nutně znamením rostoucí prosperity.

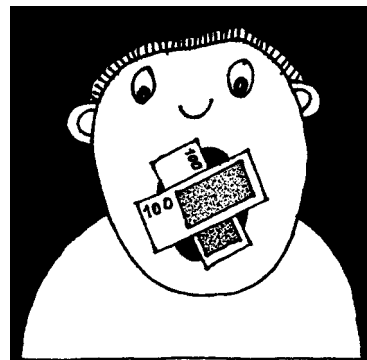
Podobně jezdíme-li na dovolenou do stále odlehlejších a vzdálenějších míst, potkáváme-li na ulicích stále více stále lépe vyzbrojených příslušníků nejrůznějších druhů ochrany a policie, je-li naše potrava podrobována stále většímu počtu zdravotních testů, nemusí to být vůbec známkou stále vyššího blahobytu.

Toto všechno a mnoho dalších vymožeností moderní doby představuje jen část vynucených výdajů, jen část toho, co bylo nutno vymyslet a zpravidla s velkými náklady zřídit a udržovat, nemá-li se náš život stát příliš ochuzeným, příliš nebezpečným, příliš křehkým. Investujeme-li obrovské sumy do odsiřovacích zařízení, odkalovacích

Výdaje na ekologii nejsou proto, abychom přírodě nezištně pomohli, ale abychom ji úplně nedorazili.

nádrží a čistících stanic, neděláme to proto, aby byla příroda čistší, voda průzračnější a půda méně jedovatá, než byla původně. To vše děláme jen proto, aby při koupeli v řekách či v rybnících nebylo více plavců ohroženo otravou než utopením.

Vynucené výdaje jsou všechny výdaje, které je nutno investovat ne snad proto, aby kvalita našeho života vzrostla, ale právě jen proto, aby v důsledku našeho nešetrného vztahu ke světu dále neklesala. Velkou ironií a nepochopením je, když vynucené výdaje v oblasti ekologie jsou vydávány za projev chvályhodné péče o přírodu. Tyto výdaje nevydáváme proto, abychom přírodě nezištně pomohli, ale jednoduše proto, abychom ji úplně nedorazili. A proto nás tyto výdaje šlechtí asi jen tolik, jako řidiče, který přivolává sanitku pro chodce, jehož v příliš rychlé jízdě srazil na chráněném přechodu.



TYPY VYNUCENÝCH VÝDAJŮ JE I ŘADA DÁVEK VYPLÁCENÝCH SOCIÁLNÍM STÁTEM. POMOCÍ NICH MÁ BÝT ZÁPLATOVÁNO ASPOŇ NĚCO Z PŘIROZENÉ SOCIÁLNÍ SÍTĚ, JEŽ BYLA ZPŘETRHÁNA POD NÁPĚREM POŽADAVKŮ MODERNÍ EKONOMIKY A JEJÍ SPOLEČNOSTI.

Jiným typem vynucených výdajů, jenž je opět zcela mylně ztotožňován s prosperitou, je řada dávek vyplácených sociálním státem. Tyto dávky nejsou, podobně jako čističky na komínech našich elektráren, něčím luxusním, něčím navíc, něčím, co by nevidaně vylepšovalo kvalitu našeho života. Jsou vynuceným výdajem, pomocí něhož má být záplatováno aspoň něco z přirozené sociální sítě, jež byla zpřetrhána pod náparem požadavků moderní ekonomiky a její společnosti.

Dynamická ekonomika vyžaduje nasazení na trhu práce, nikoli na poli sousedských či příbuzenských vztahů, vyžaduje člověka ochotného měnit bydliště podle pracovních příležitostí, nikoli nostalgicky oddaného své rodné vísce či kraji. Dynamický trh však tvoří nejen bohatství, produkuje také tržně slabé a neúspěšné. Po zpřetrhání příliš nemoderních příbuzenských, sousedských a jiných podpůrných sítí, zbývá již jen místo ve frontě přede dveřmi sociálního referátu.

Jakkoli různé mohou být důvody neúspěchu, úřední dávky, jež ho mají kompenzovat a učinit snesitelným, jsou výdajem vynuceným. Nebyl vynucen zdaleka jen neschopností tržně neúspěšného. Byl zároveň vynucen naivní namyšleností moderní společnosti, která se domnívá, že je dost bohatá na to, aby vzorně léčila přírodu, kterou druhou rukou neustále mrzačí, a aby vzorně záplatovala díry v sociálních vztazích, které druhou rukou neustále zpřetrhává. □

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

SEKULÁRNÍ ČLOVĚK

Co je příčinou toho, že nenábožensky založení bývají spíše muži než ženy? Co způsobuje, že nenáboženský založený je spíše člověk z města než z vesnice? Proč lidé, kteří se veřejně angažují, se častěji stávají nenáboženskými než ti, kdo žijí v ústraní?

Je to proto, že takoví jedinci jsou mnohem více vystaveni vlivu sekularizace. A jaké společenské vlivy způsobují, že se lidé stávají nenáboženskými? Je možné rozpoznat tři nejdůležitější vlivy: vědecké uvažování, pluralismus a privatizaci.

VĚDA

Jako první a patrně i nejdůležitější vliv lze uvést vědecké uvažování. V dnešním světě většina lidí dělá svoje rozhodnutí a řeší problémy na základě vědy a vědeckých metod. Zkoumají situaci a shromažďují informace o této situaci. Hovoří s jinými lidmi, kteří prožili něco podobného. Ke zjištěným poznatkům se snaží formulovat vysvětlení a zvažují různá řešení. Nakonec shromáždí všechny informace a udělají rozhodnutí. Ať už si to uvědomují nebo ne, proces, který absolvovali během svého rozhodování, je znám jako vědecká metoda. Vědecký způsob uvažování ovlivňuje všechno, co děláme a čemu věříme.

V biblických dobách ovšem lidé řešili problémy jiným způsobem. Když se Danielovi a jeho třem přátelům nedostávalo informací, nejprve je napadlo, že by se měli modlit, nikoliv, že by měli něco zkoumat. Místo aby dali hlavy dohromady nebo se zeptali dalších moudrých mužů, jak nejlépe vyhovět požadavkům krále, okamžitě si klekli a začali se modlit.

Tímto nijak nesnižují užitek, který nám přináší vědecký přístup k problémům. Protože však věda nepočítá s nadpřirozeným – funguje pouze v rámci toho, co lze poznat našimi přirozenými smysly –, přistupuje k dějům, které se kolem nás odehrávají, jako by Bůh neexistoval nebo se o náš svět vůbec nezajímal. Věda kromě toho prokázala, že mnohé jevy, které byly kdysi považovány za Boží jednání, lze vysvětlit přirozeným způsobem. Proto pokaždé, když dojde k posílení věrohodnosti vědy, se zároveň sníží důvěryhodnost náboženství.

Základní rozdíl mezi náboženstvím a vědou je rozdílem mezi pravdou a skutečností. Sekulární člověk byl vychován ve světě

vědy a proto mezi tím žádný rozdíl nevidí. Pravda a realita jsou jedna a tatáž věc. A co je realita? Pro sekulárního člověka je realita to, co může zachytit svými pěti smysly: co může vidět a slyšet, ochutnat, cítit, čeho se může dotknout. To je realita. Ale křesťané věří, že pravda je něco více než realita, kterou vnímáme svými smysly. Věří, že existují další skutečnosti, které těchto pět smyslů přesahují. Přestože všichni každodenně užíváme výdobytky vědy, mezi vědeckým a křesťanským pohledem na svět existuje základní rozpor. Když kosmonaut letí kolem země a řekne: „Neviděl jsem, že by tam nahoře byl Bůh a andělé,“ popírá pravdu na základě smyslového vnímání.

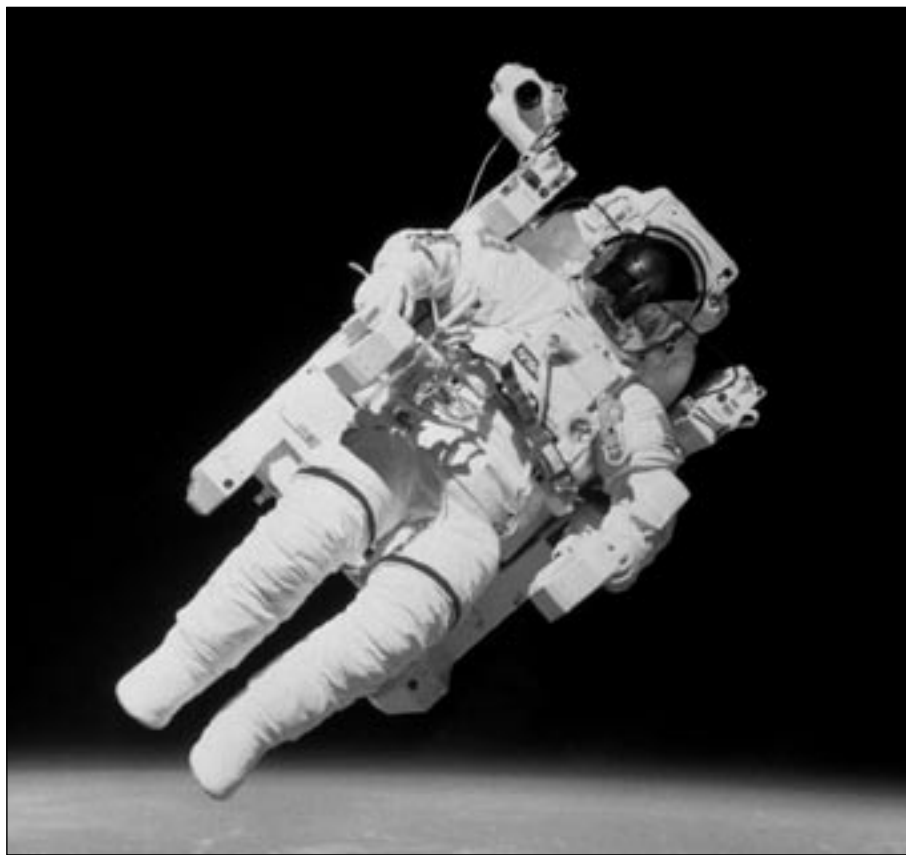
PLURALISMUS

K procesu sekularizace dále významně přispívá pluralismus. Pluralismus znamená, že jsou tolerovány četné náboženské proudy, aniž by některý z nich převládal. Věřícím se nabízí široké množství možností pro to, jak si většinu věcí v životě vysvětlit.

Nejběžnější odpovědi na nápor sekularizace je, že se začneme zabývat jen věcmi tohoto světa.

Pokud tento svět je vše, co existuje, pak jeho problémy jsou dostačující na to, aby pohltily všechnu naši pozornost.

správný. To vysvětluje, proč je určitá vrstva lidí více nenáboženská než jiná. Lidé pohybující se na veřejnosti jsou trvale vystaveni vlivu ostatních lidí a jejich názorům. Lidé, kteří cestují, se neustále setkávají s novými způsoby myšlení, s tím, jak je možné dělat věci jinak. Lidé žijící ve městech se neustá-



KDYŽ KOSMONAUT LETÍ KOLEM ZEMĚ A ŘEKNE: „NEVIDĚL JSEM, ŽE BY TAM NAHOŘE BYL BŮH A ANDĚLÉ,“ POPÍRÁ PRAVDU NA ZÁKLADĚ SMYSLOVÉHO VNÍMÁNÍ.

Pluralismus znamená, že společnost jako celek poskytuje náboženství jen malou nebo žádnou oporu. Tato nedostatečná opora vede k náboženské nejistotě. Čím více názorů, které k člověku proniknou, tím obtížnější je získat jistotu, že jeho názor je

le setkávají s nejrůznějšími myšlenkovými a názorovými proudy. Mladí lidé jsou pochopitelně více otevření novým myšlenkám než lidé starší. Čím více jsme ve své životní zkušenosti vystaveni různým názorům, tím obtížnější je zachovat si víru.

PRIVATIZACE

Člověk se dále stává nenáboženským pod vlivem privatizace. Privatizace znamená, že se považuje za nepřijatelné hovořit o náboženství na veřejnosti. Náboženství je stále více omezeno jen na sféru soukromého života. Dostává se do centra pozornosti nenáboženských lidí jen tehdy, když se kazatel vyspí s nějakou cizí ženou nebo když odcizí určitý finanční obnos, který církev nashromáždila v rámci sbírky uskutečněné mezi věřícími. Víra se však považuje za soukromou záležitost.

Církev dnes již není hlavním článkem společnosti. Na veřejnosti už nehraje hlavní roli. Politika, vzdělání a ekonomika slouží spíše sekulárním než náboženským zájmům. A tato privatizace, tento přesun víry do soukromé sféry, je faktorem, který jako by dělá z víry cosi, co je pro život čím dál méně důležité.

Žijeme v době rozmachu sekularizace. Nikdo nemá v plánu, že se stane sekulárním člověkem. Obvykle se takovým stane během určité doby. Vědecké poznání, pluralismus a privatizace si nenápadně vybírají svoji daň. Člověk si sice i nadále uchovává určité „vědomí smyslu“, jeho přesvědčení však není nikterak silné a chybí mu možnost duchovně se sdílet v organizované skupině, jakou představuje křesťanský sbor.

Jednou z odpovědí na sekularizaci – odpovědí, která ničí důležitost minulosti a naděje pro budoucnost – je útěk do přítomnosti. Život ve stylu „jez, pij a uživej si“, ve kterém se sport a zábava stávají jakýmsi osobním náboženstvím, se odbývá mimo církev.

Jinou odpovědí na sekularizaci je útěk ke skupině, která sama sebe chrání tím, že se vyčleňuje ze světa. Sem patří jak ultrortodoxní křesťanská společenství, tak nebezpečné sekty, z jejichž středu se rekrutují sociální jedinci a nábožensky nezařaditelní podivíni. Taková komunita, ať už je jakéhokoliv typu, se v této chaotické době stává pro člověka bezpečným útočištěm.

Nejběžnější odpovědí na nápor sekularizace je, že se začneme zabývat jen věcmi tohoto světa. Pokud tento svět je vše, co existuje, pak jeho břemena a problémy jsou dostačující na to, aby pohltily veškerou naši pozornost. Modlitba a chození do kostela jako by představovaly únik – jako by to bylo mrhání časem, který by v měnící se společnosti bylo možné využít lépe. Poznání člověk získává spíše rozumem než prostřednictvím zjevení. Sekulární člověk usiluje o vybudování svého vlastního hodnotového žebříčku a stanovení svých vlastních cílů a Boha nevnímá ani jako pomocníka ani jako soudce. □

Z knihy Jona Pauliena „Evangelium v proměnách času“. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

NEPŘIROZENÉ SLOŽKY

Veškerá strava, kterou lidé po mnohá předchozí tisíciletí přijímali, pocházela pouze z přirozených zdrojů a pokud tedy nebyla zkažená, tak nikoho neotrávila. Výjimky mohly tvořit případy, kdy někdo druhému úmyslně nasypal do jídla jed.

Těžko by však někoho v minulosti napadlo, že „moderní člověk“ si bude dobrovolně do potravin přidávat chemické syntetické látky, o jejichž toxickém účinku lze říct pouze to, že konečný dopad jejich užívání nebyl prozatím jednoznačně stanoven.

Je třeba se studem uznat, že tyto nepřirozené složky jsme si v podstatě my chemici vymysleli svým přebujelým rozumem. Takto nově „objevené“ sloučeniny začali mnozí následně vyrábět a aby měli omluvu, že s nimi přece nikoho neotráví, zkoušeli jejich dopad na zvířatech. Když ta určitou dávku vydržela a neuhynula, tak novou látku s jásotem nabídli trhu.

Podívejme se na využívané testy, na jejichž základě je schvalováno užití těchto nově připravovaných látek. Většinou jsou prováděny na běžných pokusných zvířatech, například na potkanech. Zřejmě každému myslícímu člověku je jasné, že tito hlodavci budou mít zcela jiné požadavky na svou stravu než on sám, vždyť volně žijící jedinci se spokojí např. i s odpadky z kanálu. Mezi druhové (biologické) rozdíly způsobují to, že interpretace výsledků je velmi složitá a v některých prokázaných případech může zcela selhat – kupříkladu po metylalkoholu oslepne člověk, avšak hlodavci nikoliv. Nejtragičtější obecně známý byl dopad farmakologického přípravku thalidomid, u něhož testováním na hlodavcích nebyl zjištěn jeho hrůzný účinek na vývoj plodu u těhotných žen.

Jak je též toxikologům obecně známé, tak vylučování cizorodých látek je u pokusných zvířat daleko rychlejší, než je tomu u lidí. Kromě toho je laboratorní pokus prováděn pouze určitou omezenou dobu, která je mnohem kratší, než může být běžný příjem výše diskutovaných přídatných látek během lidského života. Představíme-li si, že současně malé děti by před sebou teoreticky mohly mít mnoho desetiletí pravidelného příjmu rozličných chemických umělých sloučenin, běhá nám z toho až mráz po zádech. Kdo může říct, jaké bude jejich výsledné působení na lidský organismus?

Jestliže však takové substance, které kupříkladu pocházejí z dehtu, ropných pro-

duktů apod. přidáme do běžných potravinářských surovin, tak na rozdíl od ostatních přirozených živin budou zcela zjevně velmi těžko stravitelné. Nejsou však většinou ani rychle vyloučeny, ba dokonce mohou některé z toxických látek setrvat v organismu roky, případně i po celý zbývající život, čímž ho výrazně oslabují. Z toho též mohou vyplývat i mnohé nepříjemné stavy, psychické rozladění, nervozita a další problémy. To samozřejmě nikdy není možné prokázat pokusy na zvířatech, neboť ta se logicky od člověka zásadně odlišují! A zřejmě se jich ani žádný z výzkumníků, jenž jim zkoušené látky aplikoval, nezeptal „jak se následně cítí“.

Ani běžný statistický přístup typu „kolik pokusných zvířat onemocnělo rakovi-

Pokusných zvířat se nikdo z výzkumníků nemohl zeptat „jak se následně cítí“.

nou apod.“ nemá příliš velkou vypovídací schopnost. Lze tímto samozřejmě vyřadit výrazně karcinogenní či vysoce toxické látky, ale nedává nám to žádnou směřovatnou odpověď na otázku, zda u člověka nebudou vykazovat jiné problémy. Většinou lidí civilizovaného světa přece občas sužuje některý z těch tzv. „drobnějších“ problémů, jako je špatné trávení, únava, bolesti hlavy, pálení očí, svědění pokožky a další nepříjemné „malíčkosti“. S nimi postižení nejčastěji ani nejdou k lékaři, ale spíše si zaběhnou něco koupit do lékárny apod. Je však až do očí bijící, jak se mnohé z těchto problémů nápadně podobají následkům, jež dle seriózních lékařských výzkumů doprovázejí u citlivějších jedinců příjem některých přídatných látek.

Tato zjištění však pro vědoucího nejsou naprosto žádným překvapením. Jak lze zjistit nejen z farmaceutických publikací, ale i z příbalových informací u léků, tak každý synteticky připravený léčebný prostředek má určité nežádoucí vedlejší účinky. Bylo by tedy naivní věřit, že dodáme-li do našeho organismu kupř. synteticky připravené barvivo, tak to bude zcela bez následku. Naopak lze zcela zákonitě předpokládat, že každá nepřirozená sloučenina, kterou přijímáme společně se stravou, bude také vykazovat určité nežádoucí účinky, čímž s jistotou narušuje chod organismu. □

Z knihy Víta Syrového „Tajemství výrobců potravin“.

BOŽÍ VŮLE A VAŠE VŮLE

Možná jej nejlépe známe kvůli jeho oslovi. I když byl Bileám po určitou dobu Božím prorokem, nakonec se projevil jako falešný prorok. Nepochopil a nepřijal Boží vůli ve svém životě, protože se nechtěl vzdát svých vlastních plánů. A jeho život skončil tragicky.

Ten příběh znáte. Děti Izraele přišli na hranice zaslíbené země. Balákovi, královi Moábců, to okamžitě začalo dělat starosti. Izraelité, kteří se utábořili na planinách Moábu za řekou Jordán, představovali velkou sílu a Balák si nebyl jist, zda se jeho armáda vyrovná jejich armádě. Proto se rozhodl vyjednávat.

Poslal posly k Bileámovi s následujícími slovy: „Hle, z Egypta vyšel lid a pokrývá povrch země; usazuje se naproti mně. Pojd nyní prosím a proklej mi tento lid, neboť je zdatnější nežli já. Snad ho pak porazím a vyženu ze země. Vím, že komu ty požehnáš, je požehnaný, a koho ty prokleješ, je proklet.“ (4. kniha Mojžíšova 22,5,6)

Zdalo by se na první pohled, že Bileám by měl na první pohled rozpoznat, že se nejedná o Boží plán! Odměna, kterou král za jeho služby nabídl, na něj však tak zapůsobila, že řekl poslům: „Tuto noc přenocujte zde; dám vám odpověď, až ke mně promluví Hospodin.“ Verš 8. A tak tam poslové té noci zůstali.

Bileám požádal o vedení a Boží odpověď zazněla jasně a nahlas: „Bůh však Bileámovi poručil: Nepůjdeš s nimi a neprokleješ ten lid, neboť je požehnaný!“ Verš 12.

Bileám neochotně odeslal posly příštího jitra zpět a oni se vrátili k Balákovi s touto odpovědí. Balák se však nenechal tak snadno odradit. Vyslal druhou skupinu poslů, kteří slibovali ještě větší odměnu než v prvním případě – za předpokladu, že Bileám se jednoduše snaží vyšroubovat cenu nahoru. Král Bileámovi slíbil pocty a povýšení, pokud bude spolupracovat.

Bileám odpověděl náležitě, neboť v 18. verši říká: „I kdyby mi Balák dal dům plný stříbra a zlata, nemohl bych přestoupit rozkaz Hospodina, svého Boha, a učinit cokoli, ať malého nebo velkého.“ Jeho srdce však říkalo něco jiného. Podle své vlastní vůle toužil doprovodit posly, prokřít Izrael podle králových

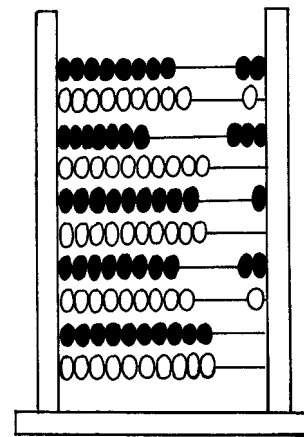
požadavků a získat nabízenou odměnu. Možná se domníval, že slova stejně nic neznamenají, že Boží lid nemůže být jeho zaklínadly poškozen – a jemu osobně by mohlo být pomoci. Je jisté, že o tom ve své mysli uvažoval, protože ještě jednou předstoupil před Hospodina, aby se zeptal na Jeho vůli.

Bůh měl s tímto bloudícím prorokem velkou trpělivost a sestoupil a odpověděl mu ještě jednou. Řekl: „Kdyby ti muži tě přišli pozvat, jdi s nimi.“ Verš 20.

Bileám nežádal, pokud je nám známo, o znamení, Hospodin mu je však přesto poskytl. „Jestli pro tebe přijdou, jsi s nimi. Když nepřijdou, zůstaň doma.“ Poslové však pro Bileáma nepřišli. Nechtěli ztrácet čas, protože očekávali, že odpověď by byla stejná jako předtím, a nepředpokládali, že by otálením mohli něco získat. Brzy zrána vyrazili svou cestou a když je Bileám začal shánět, už se vraceli do paláce.

V této chvíli se nechal Bileám již zcela řídit svojí vlastní vůlí. Ignoroval přímý Boží příkaz, nasedl na svého osla a vyrazil za posly. Dříve než se mu podařilo je dosáhnout, byl zastaven andělem – kterého on sám zpočátku nemohl vidět, ale jeho osel ano. Bileámovi se nehonily hlavou žádné pochybnosti. Věděl, co chce. Dokonce ani mluvící osel či anděl s vytesaným mečem jej nedokázali přimět ke změně postoje. Nezastavil se, protože by se chtěl zastavit. Zastavil se, protože k tomu byl přinucen. Řekl andělovi: „Avšak jestliže se ti to nelíbí, vrátím se zpátky.“ Zdalo by se, že se Bileámovi už dostalo jednoho či dvou náznaků o tom, zda se Bohu nelíbí, jak si počíná, že? Bileám byl však rozhodnut pokračovat, pokud se najde nějaká cesta, která by to umožnila. A Bůh ve své nekonečném ohledu na lidskou možnost volby dovolil Bileámovi, aby bylo po jeho, ale řekl mu, že bude moci mluvit pouze slova, která mu On sám vloží do úst.

Není to těžké připojit se k Bileámovi, že? Je snadné rozumět Boží vůli, když je ve shodě s našimi vlastními sklony. Když však vidíme, že by nás Hospodinova vůle vedla někam jinam, než bychom si sami vybrali, jak je pro nás těžké slyšet Jeho hlas! Můžeme se dlouho a naléhavě modlit a žádat Boha, aby nám ukázal, co bychom měli udělat. Bůh však zná naše srdce. Ví, zda jsme ve svém hledání Jeho vůle upřímní anebo zda jen usilujeme o to, aby se naši volbě dostalo Jeho schválení. Někdy s námi může jednat stejným způsobem jako s Bileámem. Dovolí nám jít po cestě, kterou jsme si vybrali tak dlouho, dokud si neuvědomíme, že jsme se v oně záležitostech nevzdali vlastní vůle. Pouze tehdy, kdy rezignujeme na prosazení vlastní vůle, se totiž nacházíme v pozici, kdy můžeme začít hledat vůli Hospodina.



ASI NEJVĚTŠÍM HANDICAPEM PŘI HLEDÁNÍ BOŽÍ VŮLE V ŽIVOTĚ BÝVÁ SKUTEČNOST, ŽE NAŠE VLASTNÍ VŮLE SE NÁM DO TOHO NEUSTÁLE MÍCHÁ.

Bileám a Balák se pokusili třikrát prokřít Izrael. Bileám však dokázal proslavit jenom požehnání. Balák nakonec ztratil trpělivost a osopil se na Bileáma: „Povolal jsem tě, abys mé nepřátele zatratil, a ty jím jen žehnáš, dokonce již potřetí.“ (4. kniha Mojžíšova 24,10) Bileám zamířil k domovu, přes rameno však přitom ještě vykřikoval požehnání pro Izrael. V jeho srdci se přitom nacházel hněv. Byl přece ošizen o bohatství a pocty, které mu měly patřit, kdyby byl schopen vyslovit prokletí namísto požehnání.

Poté, co dorazil domů, přišel s novým plánem, jak prokřít Izrael. Tentokrát se dokonce s Hospodinem již vůbec neradil – dobře věděl, že se proti němu bouří – a vrátil se do paláce s chytrou myšlenkou. Na rozdíl od Baláka totiž znal, v čem spočívá síla Izraele. A také věděl, že když bude Boží lid oddělen od zdroje své síly, prokletí bude automatické.

Balák byl Bileámovým plánem nadšen a okamžitě jej začal uskutečňovat. Bileámovi se dostalo kýžených poct a bohatství, dlouho si je nicméně neužil, protože byl zabit v bitvě, která následovala.

Bileám je klasickým příkladem pravdivosti prvního z osmi kroků při hledání Boží vůle ve svém životě – *vzdát se své vlastní vůle* v dané záležitosti. Pokud se necháváte řídit svojí vlastní vůlí, pak nemá žádný smysl, abyste poznali Boží vůli, protože se jí stejně nebudete schopni podřídit. Pokud jste v moci sebe sama, pak dokonce ani Boží hlas uprostřed noci či mluvící osel nebo anděl, který stojí v cestě vám, vašemu vlastnímu soudu, rozumu a svědomí, nepostačí k tomu, aby vás od nabraného kurzu odvrátili. Dříve než budete schopni přijmout a ocenit Boží vůli, musí být vaše vlastní vůle zcela pod Boží kontrolou.

Co to znamená nemít žádnou vlastní vůli? Předpokládejme, že se rozhodujete, koho si vezmete, kam se přestěhujete nebo jakou práci si zvolíte. Nemáte-li žádnou vlastní vůli v dané záležitosti, znamená to, že neexistuje něco, čemu byste dali přednost? Nemáte-li žádnou vlastní vůli, činí to z vás jakousi amorfní hmotu, která nemá žádné touhy či myšlenky?

Nemít vlastní vůli neznámá nedává některému řešení přednost. Ježíš v zahradě Getsemane jistě vyjádřil, čemu by dal přednost, když se modlil: „Ne má, nýbrž tvá vůle se staň.“ (Lukáš 22,42) Dal by přednost tomu, kdyby se mohl vyhnout utrpení v zahradě, ponížení veřejného soudního stání, bičování a hrůze kříže. Dal by přednost tomu, kdyby nebyl oddělen od svého Otce. Jistě by něčemu dal přednost. Silnější však bylo Jeho odevzdání úkolů přinést spasení světu, spolupracovat s Otcem

že naše vlastní vůle se nám do toho neustále míchá. Pokud se řídíme sami, pokaždé spolu s Bileámem řekneme Bohu: „Už jsem se rozhodl, tak mne neplet.“ A z tohoto důvodu nemáme žádnou naději, že bychom se vzdali své vůle, pokud nepřicházíme každý den ke Kristu a zcela se Mu neodevzdáme a nepodřídíme – prostřednictvím stálého pěstování svého vztahu s Ním. Pokud se Mu denně podřizujeme a pokud denně přijímáme, že v našem životě je pánem On, pak ve chvíli, kdy přijde čas se rozhodovat, se budeme nalézat v pozici, kdy nebudeme mít v dané záležitosti vlastní vůli a dokážeme pro sebe přijmout Boží vůli.

Kristus si ve svém pozemském životě nedělal sám pro sebe žádné plány. Každý den přijímal Otcův plán a tímto způsobem byl jeho život v soustavné harmonii s Otcovou vůlí. To samé vedení, kterého se dostalo Jemu, je dostupné i nám.



POKUD JSTE V MOCI SEBE SAMA, PAK DOKONCE ANI BOŽÍ HLAS UPROSTŘED NOCI ČI MLUVÍCÍ OSEL NEBO ANDĚL, KTERÝ STOJÍ V CESTĚ VÁM, VAŠEMU VLASTNÍMU SOUDU, ROZUMU A SVĚDOMÍ, NEPOSTAČÍ K TOMU, ABY VÁS OD NABRANÉHO KURZU ODVRÁTIL.

v díle vykopení. A proto mohl – navzdory tomu, čemu by osobně dal přednost – říct: „Sestoupil jsem z nebe, ne abych činil vůli svou, ale abych činil vůli toho, který mě poslal.“ (Jan 6,38)

Jedna věc je tedy dávat něčemu přednost; zcela jinou záležitostí je však být tak zcela odevzdán Boží vůli pro sebe, ať už je jakákoliv, že jakmile se projeví, jste ochoten se podřídít. Nemít žádnou vlastní vůli znamená dát si za největší prioritu přijetí Boží vůle. Jakmile se tato vůle projeví, přijmete ji a radujete se z ní – a to, čemu byste sami dali přednost, ustupuje do pozadí.

Asi největším handicapem při hledání Boží vůle ve svém životě bývá skutečnost,

Znamená to, že nic neplánujeme, že prostě sedíme v houpacím křesle a čekáme, až nás Bůh rozhoupe? Anebo to znamená, že neděláme žádné plány bez Boha – žádné plány *pro sebe samotné*, ve kterých bychom Jej nebrali v úvahu? Můžeme plánovat, a to nejlépe, jak dokážeme, máme však být vždy připraveni těchto plánů se vzdát, anebo je naopak vykonat, podle toho, jak ukáže Boží prozřetelnost.

Chcete se vzdát své vlastní vůle? Toho je možné dosáhnout pouze jedním jediným způsobem. Pokud budete udržovat každodenní vztah s Bohem, a bude to vaše největší každodenní priorita, Bůh vás

dovede do takového stavu, kdy přestanete prosazovat svoji vlastní vůli. A pokaždé, když rozpoznáte Jeho nasměrování, ale přitom ze vztahu s Ním slevíte, abyste si mohli jít svojí vlastní cestou, pak se ocitáte v nebezpečí.

Naše rodina žila po několik let v severní Kalifornii, na místě, které více než cokoli jiného připomínalo letovisko pro turisty. Bylo to vysoko v horách, tiché, klidné a nádherné místo. A pak jsem dostal pozvání, abych se přestěhoval za prací do Nebrasky.

Neměli jsme vůbec chuť stěhovat se do Nebrasky. S Nebraskou jsme nechtěli mít nic společného. Z Nebrasky jsme si dělali jen legraci.

Chvíli to trvalo, než jsme byli aspoň ochotni začít se modlit za to, jestli se máme do Nebrasky stěhovat či nikoliv. V našem vztahu s Kristem však nadešel čas, kdy bylo nutné se rozhodnout, zda hledat ohledně Nebrasky Boží vůli anebo se tohoto vztahu vzdát. A tak jsme se za rozhodnutí, zda jít do Nebrasky či nikoliv, modlili.

A i navzdory dlouhé době, kterou to trvalo, než nás Bůh přivedl do bodu, kdy jsme v dané záležitosti neměli vlastní vůli, jakmile jsme jednou byli ochotni vzdát se svých představ, Boží vůle se stala zcela zřejmou v překvapivě krátké době.

Když jsme se přestěhovali do Nebrasky, zjistili jsme, že zprávy o našem předchozím postoji dorazily ještě před námi! Moje pracovní kancelář byla vyzdobena transparenty oslavujícími Nebrasku a řadou dalších privátních žertíků. Jak jsme se styděli! Ale současně jsme byli vděční za to, že lidé žijící v Nebrasce disponují takovým smyslem pro humor.

Nakonec jsme nejen byli rádi, že se nacházíme v Nebrasce, ale velmi jsme se těšili na možnosti, které nás zde očekávají a stěžejí jsme se mohli dočkat uskutečňování Božích plánů pro nás a skrze nás. Tím spíše, že Bůh nám dal tak jednoznačně najevo, že se tam máme přesunout.

Má Bůh pro každého z vás zvláštní plán, který pro Něj máte uskutečnit? Ano, má, právě tak jistě jako má pro vás připraveno zvláštní místo v nebi. A nezávisle na tom, čemu byste osobně dali přednost, pokud přijmete Jeho vůli ve svém životě, ve svém domově i ve své službě Jemu, naleznete to největší štěstí. A prvním bodem, který je nezbytné na cestě k nalézání Jeho vůle ve svém životě uskutečnit, je dovolit Mu, aby vás přivedl do takového postavení, kdy se v dané záležitosti zcela *vzdáte své vlastní vůle*. □

Z knihy Morrise Vendena „How to Know God's Will in Your Life“. K vydání připravuje Společnost Prameny zdraví.

KLUB ZDRAVÍ COUNTRY LIFE

Milí přátelé,

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

giro

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

21. září (výjimečně čtvrtek)
Životní styl a dlouhověkost

Bert C. Connell, PhD, RD
ředitel programu výživy a dietetiky
Universita Loma Linda, Kalifornie

26. září

Jak si nekopat hrob
vidličkou a nožem I.

ing. Robert Žižka
šéfredaktor časopisu Prameny zdraví

3. října

Prevence nebo léčba

Jana Konečná
lektorka Institutu životního stylu

10. října

Imunita a já, já a imunita

Romam Uhrin
koordinátor Klubů zdraví

17. října

Jak si nekopat hrob
vidličkou a nožem II.

ing. Robert Žižka

24. října

Esence zdraví
aneb Využití aromaterapie

Jana Konečná

31. října

Láska znamená naplňování potřeb
Romam Uhrin

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



KLUBY
ZDRAVÍ

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.

BROKOLICOVÁ POLÉVKA S CUKETOU

400 g brokolice, 600 g cukety, 1–2 kostky würlzu, sójová smetana (nemusí být)

Růžičky a oloupané stonky brokolice spolu s nakrájenou cuketou uvaříme v malém množství vody spolu s würlzem. Rozmixujeme na hustou krémovou polévku, kterou můžeme ozdobit spirálkou sójové smetany. Podáváme s česnekovými tousty (viz Prameny zdraví 1/2006).

BRAMBORY S TĚSTOVINAMI

1 kg syrových brambor, 1 balíček celozrnných fleků, 3 pol. lžice panenského olivového oleje, 2 pol. lžice sladké papriky, sůl

Na rozehřátém oleji chvíli mícháme papriku, přidáme brambory nakrájené na kostičky, 3 pol. lžice vody, osolíme a dusíme do změknutí. Pak přimícháme zvlášť uvařené těstoviny. Podáváme se zeleninovým salátem.

PAPRIKÁŠ

1 1/2 kg brambor, 3 zelené papriky, 3 rajčata, 2 velké cibule, 2 pol. lžice panenského olivového oleje, 3 i více stroužků česneku, 1 pol. lžice drceného kmínu, 1 pol. lžice sladké papriky, sůl, sójová smetana Provamel (nemusí být)

Na oleji s 2 lžicemi vody osmahneme cibuli nakrájenou nadrobno. Přidáme kmín, sladkou papriku, sůl, brambory nakrájené na větší kostky, nakrájenou papriku, prolisovaný česnek a asi 300 ml vody. Dusíme do poloměkka a pak přidáme nakrájená rajčata a dovaříme. Podáváme s celozrnným chlebem.

Pro změnu můžeme jídlo vylepšit vmícháním několika lžic sójové smetany.



PAPRIKOVÝ GULÁŠ

12 větších zelených paprik, 2 velké cibule, 2–3 stroužky česneku, 2 pol. lžice panenského olivového oleje, 100 g rajčatového protlaku, 1 pol. lžice sladké papriky, sůl, 2 pol. lžice celozrnné mouky

Na oleji s 2 lžicemi vody osmažíme nakrájenou cibuli, přidáme sladkou papriku, sůl, protlak a mouku a ještě chvíli za stálého míchání smažíme. Pak přidáme asi půl litru vody a nakrájené papriky a dusíme doměkka. Dochutíme prolisovaným česnekem. Podáváme s knedlíkem.

OMÁČKA PESTO NA TĚSTOVINY

1 hrnek čerstvé bazalky, 2–3 stroužky prolisovaného česneku, 4 pol. lžice vlašských ořechů (nebo piniových oříšků), 1 dl panenského olivového oleje

V mixéru rozmixujeme ořechy, pak přidáme ostatní suroviny a mixujeme až získáme hladkou omáčku. Používáme ji na celozrnné těstoviny, nejlépe vtulky. Podáváme se zeleninovým salátem. Nespotřebovanou omáčku uchováváme v lednici v uzavřené skleničce poměrně dlouhou dobu.

CHLUPATÉ BRAMBOROVÉ KNEDLÍKY

stejný počet celozrnných rohlíků jako středně velkých brambor, sůl

Rohlíky nakrájíme na kostičky, syrové brambory nastrouháme najemno. Smícháme, trošku osolíme a necháme odpočinout. Mokrout rukou tvarujeme knedlíky (stejný počet jako bylo rohlíků) a klade je na velký talíř. Mírně podlijeme vodou a v mikrovlnné troubě pod poklopem vaříme 10 minut. (Obvykle nedoporučuji toto zařízení používat, ale tento způsob vaření je nejistější. Knedlíky lze vařit i klasicky ve vodě a pak je obalit v celozrnné mouce, ale někdy se i tak mírně rozvaří. Záleží na obsahu škrobu v bramborách.) Podáváme s uzeným tofu na cibulce a špenátem nebo zelím.

Knedlíky můžeme vylepšit přidáním česneku nebo nastrouhaného uzeného tofu a pak podáváme jen samotné se zeleninovým salátem nebo se zelím z kedluben, cuket či dušeným zelím klasickým nebo se špenátem.

UZENÉ TOFU NA CIBULCE

2 velké cibule, 2 pol. lžice panenského olivového oleje, 1 balíček uzeneho tofu

Cibule nakrájené nadrobno osmažíme na olivovém oleji s 2 lžicemi vody a na tomto základu již jen prohřejeme nahrubo nastrouhané tofu. Podáváme s bramborovými či chlupatými knedlíky a se zelím nebo špenátem.

HOUBOVÝ TATARÁK

500g čerstvých hub, 1 velká cibule, 3 pol. lžice rajčatového protlaku nebo dle chuti, 3 stroužky prolisovaného česneku nebo dle chuti, 1 pol. lžice panenského olivového oleje, sladká paprika, sůl, hořčice

Houby nasekáme nejmenno a dušíme do změknutí. Po vychladnutí přidáme nejmenno nakrájenou cibuli, česnek a ostatní suroviny a promícháme. Podáváme namaзанé na celozrnných topinkách potřených česnekem.

DROŽŽOVÁ POMAZÁNKA

4 kostky droždí, 2 pol. lžice panenského olivového oleje, 2 velké cibule, sůl, syplký würlz

Na olivovém oleji s 2 polévkovými lžicemi vody osmažíme nakrájenou cibuli. Na ni rozdrobíme droždí a smažíme až droždí zhoustne a příjemně voní. Dochutíme špetkou soli nebo würlzem. Pomazánku mažeme teplou na celozrnný chléb, ale i studená je velmi chutná. Podáváme se zeleninovým salátem.

SALÁT Z ČERVENÉ ŘEPY

300g oloupané syrové červené řepy, 2 pomeranče, hrst rozinek, med

Z pomerančů vymačkáme šťávu a namočíme do ní rozinky alespoň na hodinu. Červenou řepu nastrouháme nejmenno a smícháme s rozinkami v pomerančové šťávě. Salát můžeme podle chuti ještě při-

sladit medem a necháme ho chvíli v chladu rozležet.

ZÁVIN S KAPUSTOU A HOUBAMI

1 listkové těsto, celozrnná mouka, pšeničné klíčky, 300g kapusty, 1 velká cibule, 150g čerstvých hub, 1 pol. lžice panenského olivového oleje, 3 i více stroužků česneku, syplký würlz

Na olivovém oleji s 1 lžicí vody osmažíme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme na plátky nakrájené houby a osmahneme. Pak přidáme kapustu nakrájenou na nudličky, ochutíme prolisovaným česnekem a würlzem a podusíme. V případě potřeby náplň zahustíme hladkou sójovou moukou.

Kupované listkové těsto vylepšíme rozválením v celozrnné mouce a posypáním vrstvou klíčků, těsto přehneme a můžeme zopakovat.

Připravíme dva závin, které potřeme vodou či sójovým mlékem s troškou kurkumu a posypeme sezamem. Pečeme asi 30 minut.

JABLEČNÝ KOLÁČ

350g celozrnné pšeničné mouky, 50g sójové mouky plnotučné, 4 pol. lžice panenského olivového oleje, 1 pol. lžice medu (přírodního cukru), 250ml vody (sójového mléka), 20g droždí, velká hrst rozinek, asi 1 kg jablek

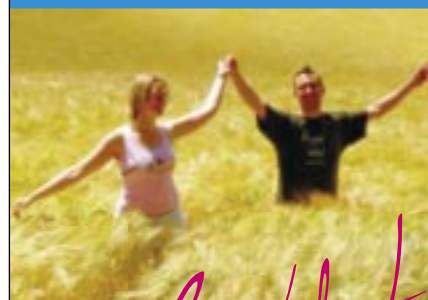
Připravíme kvásek a pak hladké těsto řidší než na buchty (při pečení z celozrnné mouky vždy děláme těsto trochu řidší než z bílé, mouka vypije více tekutin). Necháme vykynout a rozprostřeme na dobře vymazaný plech, posypeme hustě rozinkami a nastrouhanými jablky. Povrch můžeme poprášit troškou skořice. (Rozinky vždy dáváme pod jablka, jinak se páli.) Pečeme asi půl hodiny. □

jípo

Rekondiční pobyty
zdravého životního stylu



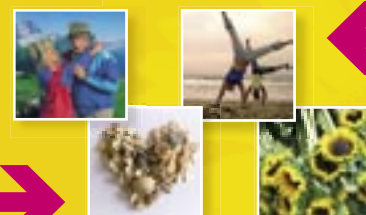
NEWSTART 2006



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

Program je určen všem:

- kteří nechtějí péči o své zdraví ponechávat 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: str. 22

novinka
na českém trhu

NATUR
COMPAGNIE

...chutnají přímo skvěle

Ochutnejte
BIO polévky,
omáčky a kostky
špičkové kvality

Country Life s. r. o.
www.countrylife.cz
Výhradní dovozce a distributor v ČR

DOVOLENÁ SE ZDRAVÍM

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

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

Komentáře spokojených hostů

„Probrali jsme se šéfkuchařem recepty na jídla, která jsme měli možnost v průběhu pobytu okusit a která nám, jako začínajícím vegetariánům, moc chutnala. – Neměla jsem žádné abstinenční příznaky na maso apod. Cítím se skvěle, snad se naučím tuto stravu i sama připravovat. – Kuchyně byla skvělá, rozšířila moji představu o tom, co lze jíst. Změnil jsem názor, že vegetariáni celý život trpí. – Nejsem zvyklá na tak velké porce, až závěrečné převážení mě přesvědčilo, že jsem na správné cestě. Dosud jsem bojovala s váhou a nikdy

nebyla při jídle sytá. Zde sytá, spokojená, v pohodě!

Společné zpívání s kytarou bylo oblíbené. Člověk si uvědomil, jak je to vlastně přirozené a jak mu to v anonymitě velkoměsta schází. – Tuto část programu hodnotili asi všichni s nadšením – dokazuje to i každodenní účast prakticky všech na společenských akcích. – Připadalo mi to jako zázrak. Nic tak příjemného jsem už dlouho nezažila. Vůbec jsem si nevzpomněla na televizi, rádio, denní tisk.“

Co konkrétně nabízíme?

Nabízíme vám pohodlné ubytování (ve dvou, tří- a čtyřlůžkových pokojích; každý pokoj je vybaven vlastní koupelnou, WC), výbornou čistě vegetariánskou kuchyní, masáže od zkušených masérů/maserek, 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.

Pobyt probíhá pod lékařským dohledem. Na začátku a na konci pobytu vám



NEWSTART '06

změříme krevní tlak, cholesterol, glykémii a hmotnost.

Cena týdenního pobytu v hotelu Maxov (zahnuje vše výše zmíněné): 4 250 Kč. Ceny týdenního pobytu v hotelu Horník u obce Tři Studně (Českomoravská vrchovina) se pohybují od 3 950 Kč. 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 '06

Hotel Horník, Tři Studně (Českomoravská vrchovina): 10.–17. 9. 2006 □

Hotel Maxov, Dolní Maxov (Jizerské hory): 1.–8. 10. 2006 (ZMĚNA TERMÍNU) □

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, email: newstart@countrylife.cz

www.magazinzdravi.cz

HROZNOVÉ VÍNO

Plody vinné révy jsou naplněny sluncem: v létě a na podzim čerpají z půdy živiny a vytvářejí vitamíny. Není divu, že ptactvo využívá vinné hrozny jako poslední nabídku roku. Také lidem poskytují vinné hrozny hodnotné biolátky.

Vinná réva pochází pravděpodobně ze západní Asie a je jednou z nejdéle pěstovaných plodin.

Slupky vinných hroznů bohaté na vlákninu odstraňují ochablost střev a zácpu, současně organismus odvodňují, zbavují jedovatých látek a vážou látky tukové. Hrozny jsou ideální podzimní dietou. Urychlují průchod moči ledvinami, močovým měchýřem a močovými cestami, vyplavují bakterie a mírní tak záněty ledvin a močového měchýře.

Vinné hrozny obsahují všechny vitamíny B komplexu s výjimkou vitamínu B12. Vitamíny skupiny B jsou důležité pro metabolismus sacharidů, pro dobré nervy a mozek. Fruktóza, ovocný cukr, mírně zvedá hladinu cukru v krvi. Příliš nízká hladina cukru je hlavní příčinou únavy, nervozity a nedostatečné soustředěnosti. Hrozny jsou bohaté na kyselinu listovou (pro krvetvorbu) a vitamín C (pro imunitní systém). Mají rovněž mnoho manganu (pro kosti a štítnou žlázu, výživu nervů) a hořčiku (pro funkci srdce a svalů). Obsah draslíku vyrovnává vliv příliš slané, popř. na sodík bohaté stravy.

Hlavní sklizeň probíhá od srpna do konce října. Čím větší jsou hrozny, tím jsou šťavnatější a aromatictější. Doporučením k nákupu se stává zelená stopka (třapina), která svědčí o čerstvém a nepřežralém zboží, jež doma i nějakou dobu vydrží. Hrozny se nejlépe uchovávají ve spodní části chladničky, a to až týden, pokud ovšem nejsou přežralé.

Pěstitele hroznového vína v Itálii a dalších jižních producentů zemích mají ctizádost dosáhnout velkých, pevných, i na pohled krásných plodů. K tomu je jim dobrý každý prostředek (týdny až měsíce chemických postřiků). Obdobná snaha se projevuje při dopravě a ve velkoobchodu (používání zdraví škodlivých vosků a pryskyřic). Proto hrozny pečlivě omýváme. Osoby se sklonem k alergiím by měly konzumovat pouze rozinky nesířené.

Na rozdíl od jiných odtučňovacích kúr je jednotýdenní hroznová kúra ideální pro všechny osoby s nadváhou. Ideální recept je následující: Denně 500 g hroznového vína plus 1 000 kcal z jiné potravy. Tím zajistíme, že v těle nedojde k žádnému deficitu živin.

Pozitivním vedlejším účinkem hroznové diety je odstranění jedovatých, odpadových a kyselých látek ze střev. Do zimních měsíců vcházíme posilněni. □

**Z knihy Klause Oberbeila a dr. Christiane Lentové
„Ovoce a zelenina jako lék“.**

PŘÍRODNÍ KOSMETIKA

**JASON EARTH'S BEST
KOSMETIKA PRO DĚTI**

Jedná se o produkty jemného a hypoalergenního složení, které ošetřují dětskou pokožku těmi nejčistšími přírodními ingrediencemi, navíc v kvalitě BIO. Praktické a jednoduché balení umožňuje snadné používání.

JASON dětská kosmetika zklidňuje pokožku – díky obsahu betaglukanu, který posiluje přirozenou obranyschopnost organismu, a ovesného oleje. Neobsahuje parabely, lanolin ani žádné jiné petrochemické produkty, je hypoalergenní, 100% rostlinného původu (tzn. neobsahuje žádné živočišné produkty) a 70% ingrediencí je v kvalitě BIO (tedy vyrobeno dle zásad ekologického zemědělství).

Krém měsíčkový

Hydratuje suchou a citlivou pokožku. S obsahem měsíčku, pupalkového oleje a vitamínu E. Výjimečně vhodný pro suchou dětskou pokožku vyžadující zvláštní péči.

Šampon na vlasy a tělo

Jemně myje a nedráždí oči ani ekzematickou pokožku.

Tělové mléko

Zklidňuje a hydratuje. Lehce se vstřebává. Obsahuje výtažek z měsíčku a levandule.

**Výrobky JASON distribuuje
v ČR Country Life s.r.o.**

J/Ä/S/Ö/N®
PURE, NATURAL & ORGANIC

OTEVŘENO V COUNTRY LIFE

Melantrichova 15, Praha 1

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

Jungmannova 1, Praha 1

Obchod: Po–Čt 8.30–18.30, Pá 8.30–17
Občerstvení: Po–Čt 9.30–18.30, Pá 10–17

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.magazinzdravi.cz

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


BIO DOŽÍNKY 2006

*Oslavte s námi
patnáctileté
výročí
na trhu BIO!*

10. 9.
10-17 hod.

ekofarma
Country Life
Nenačovice
(15 km od Prahy)

Zveme vás na
BIO DOŽÍNKY 2006
do Nenačovic!
Tradiční BIODOŽÍNKY
jsou tentokrát součástí oslav
patnáctiletého výročí
společnosti **Country Life** na
trhu **BIO** a v oblasti propagace
zdravého životního stylu.

 **COUNTRY LIFE**
K pramenům zdraví ...

**TRADICE
NA TRHU
15 LET
BIOPOTRAVIN
1991-2006**

Více na www.countrylife.cz/biodozinky

Objednávám závazně předplatné časopisu zdravého životního stylu

PRAMENY ZDRAVÍ

za částku 94 Kč/půlroční předplatné (č. 4-6/2006) – 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