



prameny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

ALERGIE NA POTRAVINY

Slovo „alergie“ pochází ze dvou řeckých slov „allos“, což znamená „jiný“ a „ergon“, což znamená „práce“. Z důvodů, kterým ještě lékaři příliš nerozumí, někdy imunitní systém reaguje na neškodné látky; výsledkem je onemocnění, kterému říkáme „alergie“. Někdy se užívá termínu „přecitlivělost“.

Alergie se dědí. Jsou-li oba rodiče alergici, jejich potomek má skoro 75 procentní riziko, že bude trpět potravinovou alergií. Je-li alergický pouze jeden rodič, pak je riziko u dítěte asi 50 procent. Riziko rozvoje alergie je větší, pokud je dítě vystaveno cigaretovému kouři.

Z OBSAHU:

VITAMÍNY ŘADY B	4
BYLINKY A DEPRESE	6
ZÁNĚT ŽALUDKU	7
JE TO V JEJÍ HLAVĚ	8
CÍTIT SE SKVĚLE	10
PRAVÉ JÍDLO PRO MUŽE?	10
LÁSKA BEZ PODMÍNEK	12
PROSPERITA A STRACH.....	15
VÍRA A SVOBODA	16
JAK POZNAT BOŽÍ VŮLI.....	18

V průběhu lidského života se mohou projevy potravinové alergie měnit. Například u novorozence může kravské mléko vyvolat koliku, u batolete ekzém, u dvou- až tříletého dítěte záchvat astmatu, u dospívajícího akné a u dospělého migrénu.



**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**

U člověka, který trpí potravinovou alergií, je pravděpodobné, že je alergický i na další látky, jako je plíseň, různé chemikálie, prach apod. Potravinová alergie není izolovaným onemocněním a při testování je třeba vzít v úvahu i další látky.

BĚŽNĚJŠÍ NEŽ SI MYSLÍME

Zatímco některé jiné druhy alergií mohou časem vymizet, potravinové alergie často přetrvávají celý život. Starší alergie se horší a nové přibývají. Čím častěji je určitá potravinová konzumována, tím pravděpodobnější je vznik alergické reakce. Jediným řešením je naprosté vystříhání se inkriminované potraviny.

Příznaky potravinové alergie se různí – od pouhých občasných mírných obtíží až po anafylaktický šok, který ohrožuje na životě. Příznaky často připomínají projevy jiných onemocnění. Někteří alergici dokáží tolerovat určité potraviny, pokud je jedí pouze jednou za čtyři až čtrnáct dní.

Některé potraviny vyvolávají příznaky, když jsou konzumovány syrové, ale ne ve vařeném stavu. Vaření mění strukturu potravin, takže jsou někdy méně alergizující. To platí např. o jablcích, mrkvi, rajčatech, melounu či banánu.

Lidé někdy odmítají potraviny, na kterou jsou alergičtí. Mnohem častější však jsou případy, kdy alergici potraviny, na kterou jsou alergičtí, vyhledávají. Z tohoto důvodu mluví někteří alergologové o závislosti. Při vynechání potraviny se dostávají abstinční příznaky; alergik tvrdí, že mu potravinová dělá dobře.

HNEDE ANEBI POZDĚJI

Alergická reakce se projevuje buď:

1. Prakticky okamžitě (během vteřin nebo minut po požití potraviny). Např. anafylaktický šok, kopřivka, opuchlá kůže či astma. Typické u vajec, ořechů, ryb a koryšů.

2. Se zpožděním (hodiny i dny po požití). Např. únava, podrážděnost, bledost, bolesti nohou, pomočování, bolesti hlavy, kolika, špatná koncentrace, průjem, rýma, poruchy trávení, plynatost, deprese, hyperaktivita, nespavost a dermatitidy. Typické u mléka, čokolády, luštěnin, citrusů a potravinových aditiv.

Vzhledem k tomu, že alergické příznaky jsou velmi různorodé (až bizarní), není rozpoznání alergie jednoduché a alergici jsou často lékaři považováni za neurotiky. Pacient přitom není schopen se vypořádat se životními problémy pouze v důsledku zatížení alergickými symptomy.

CO ZVYŠUJE NÁCHYLNOST

Hlavní roli hraje dědičnost. Důležité je, kdy se alergie poprvé projeví; čím dříve

v životě to je, tím bývají příznaky závažnější.

Alkohol a aspirin zhoršují projevy alergie. Infekce (např. kašel, infekční mononukleóza, spalničky, chřipka, zánět průdušek, zápal plic) mohou vyvolat potravinovou alergii nebo zhoršit její projevy. Vysoká vlhkost, únava, studené počasí, podchlazení snižují toleranci alergenů.

Rychlost konzumace ovlivňuje intenzitu alergické reakce. Zřejmě to souvisí s tím, jak dobře je potrava rozžvýkána a rozmělněna. Při důkladném zpracování v ústech se 98 procent bílkovin vstřebává v podobě malých peptidů a aminokyselin. Potravinová konzumovaná v tekuté podobě vyvolá méně příznaků než stejná potravinová konzumovaná v tuhém stavu.



NĚKTERÉ POTRAVINY VYVOLÁVAJÍ PŘÍZNAKY, KDYŽ JSOU KONZUMOVÁNY SYROVÉ, ALE NE VE VAŘENÉM STAVU. VAŘENÍ MĚNÍ STRUKTURU POTRAVIN, TAKŽE JSOU NĚKDY MĚNĚ ALERGIZUJÍCÍ. TO PLATÍ NAPŘ. O JABLČÍCH, MRKVI, RAJČATECH, MELOUNU ČI BANÁNU.

NEJČASTĚJŠÍ PŘÍZNAKY

Žádné jiné onemocnění nevyvolává různorodější a širší škálu příznaků. Mezi nejčastější patří: chronická únava a slabost – často ráno či později odpoledne. Děti, které se ráno nedají dostat z postele, mohou trpět potravinovou alergií. Bolení a tuhost svalů zad, ramen a krku, někdy spojeno i s bolestí hlavy, může přetrvávat dny i týdny. Po požití problematických potravin mohou bolet i končetiny.

Někdy se objevuje zvětšení lymfatických žláz v oblasti krku a třísel či zvětšení nosních mandlí.

Mezi psychické příznaky patří např. nervozita, podrážděnost, hádavost, tvrdohlavost, neklid, koktání, tréma, letargie, pocity jako na drogách. Podle některých

lékařů je až 95 procent bolestí hlavy alergického původu.

Ekzémy, otoky cév a kopřivka jsou dalšími běžnými příznaky alergie. S příjmem problematických potravin souvisí i bolesti kloubů a artritida, časté močení, krev v moči a bronchiální astma. Někteří lékaři se domnívají, že vůbec nejčastějšími příznaky alergie jsou trávicí problémy.

Mléko

Mléko je nejčastějším potravinovým alergenem, zřejmě má na svědomí více alergií než všechny ostatní potraviny dohromady. Častým projevem je zácpa, mléko však dokáže vyvolat jakýkoliv alergický projev. Časté jsou bolesti břicha a nadýmání. Problém se dědí, projevy jsou různé: je-

den člen rodiny trpí bolestmi žaludku, další bolestmi hlavy, třetí astmatem atd. Mléko může vyvolávat ucpávání nosu a průdušek, což vede ke zdání, že mléko zahleňuje. Dr. Speer uvádí, že mléko prakticky vždy hraje roli v zánětu středního ucha. Mezi další projevy alergie na mléko patří např. pomočování, astma, bolesti hlavy, průjem, zkažený dech, napětí, únava a nadměrné pocení.

Lidé alergičtí na kravské mléko bývají často alergičtí i na mléko kozí. Někteří lékaři jsou přesvědčeni, že děti, kterým bylo brzy v životě podáváno kravské mléko, bývají náchylnější i k dalším alergiím, zvláště k alergii na pšenici (lepek). Asi 15–20 procent dětí alergických na kravské mléko trpí současně alergií i na mléko sójové.

Testy bývají často nepřesné. Kožní testy mohou být pozitivní, pokud má pacient kožní projevy alergie, ale negativní u pacienta, u něž se alergie projevuje trávicími, dýchacími či systémovými příznaky. Alergie na mléko se často projevuje se zpožděním, což činí její diagnostikování obtížné.

Kukuřice

Kukuřice dokáže vyvolat ty nejbizarnější alergické symptomy, jaké si dokážeme představit. Kukuřice se nachází v různých podobách v široké škále průmyslově vyráběných potravin. Typické pro tuto alergii je stěžování si na „neurotické“ příznaky, jako jsou migrény, slabost, různé neurčité bolesti, ospalost, nespavost, podrážděnost, neklid a přecitlivělost.

Vejsce

Vzhledem k vysokému obsahu bílkovin jsou vejce silným alergenem. Citlivé osoby mohou mít příznaky i poté, co vejce jenom ucítí! Předpokládá se, že problematickou látkou je albumin, který se nachází v bílku, potíže však může způsobovat i žloutek. Vejce se nacházejí (pod různými názvy) v široké škále průmyslově vyráběných potravin.

Konzumace vajec je jednou z nejčastějších příčin dětského ekzému. Mezi projevy alergie na vejce patří typicky kopřivka, otoky kůže, astma, bolesti hlavy a trávicí potíže.

Luštěniny

Vyskytují se alergie na arašidy, sójové boby, čočku, cizmu, vojtěšku i fazole... U suchých bobů je větší riziko alergické reakce než u zelených fazolí nebo zeleného hrášku. Lidé, kteří jsou alergičtí na luštěniny, mohou být také alergičtí na med. Mezi příznaky alergie patří bolesti hlavy, astma, kopřivka a napuchlý horní ret.

Citrusy a rajčata

Mezi běžné příznaky alergie na citrusové plody patří astma, ekzémy, kopřivka a výskyt aftů (u rajčat i popraskané koutky). Častým výsledkem přecitlivělosti na citrusy (někdy i na rajčata) jsou i migrénovitě bolesti hlavy.

Obiloviny

Zřejmě vzhledem k velké spotřebě pšeničného chleba patří pšenice mezi obiloviny k nejčastějším alergenům. Nejméně alergenní obilovinou je asi žito, je ale třeba dát pozor, protože běžně vyráběný „žitný“ chléb obsahuje více pšeničné mouky než mouky žitné. Hlavním viníkem je bílkovina, která se nachází zejména v pšenici a které se říká lepek.

Častými příznaky alergie na pšenici (lepek) jsou dýchací potíže, problémy s močovým měchýřem, běžné jsou kožní, nosní, nervové a trávicí příznaky. Alergie na

lepek může vést ke ztrátě vápníku, jejímž výsledkem je osteoporóza (a zlomeniny kostí). U pacientů s Crohnovou chorobou může dojít k prudkému zlepšení stavu při vynechání lepku ze stravy.

Alergie na kravské mléko může způsobit v životě nesnášenlivost lepku, což může vést k onemocnění celiakií. Výsledkem jsou průjem, ztráta váhy a nedostatek celé řady živin. Pokud není celiakie včas rozpoznána, může vést až k ohrožení života.

Koření a ochucovadla

Skořice je pravděpodobně nejsilnějším alergenem z této skupiny. Lidé, kteří jsou alergičtí na skořici, bývají současně alergičtí i na bobkový list. Mezi projevy této alergie patří kopřivka, bolesti hlavy a astma (někdy i poruchy srdečního rytmu).

Ocet dokáže vyvolat akutní trávicí obtíže. Pepř, kmín, šalvěj, máta, tymián a dobromysl dokáží u některých lidí také vyvolat potíže.

Cukr

Konzumace cukru může zhoršovat celou řadu alergických příznaků. Vzhledem k tomu, že cukr se dnes konzumuje denně ve velkých množstvích, nepatří často mezi podezříváné potraviny – i když alergie na cukr (resp. závislost na cukru) je velmi běžná. Cukr rovněž napomáhá růstu kvasinek, které přispívají k dlouhé řadě onemocnění.

Káva, čaj, čokoláda, nápoje typu kola

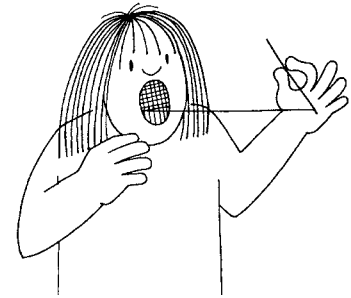
Lidé alergičtí na čokoládu jsou alergičtí i na kolu. Typickými alergickými příznaky jsou v tomto případě bolesti hlavy, kopřivka, astma, trávicí problémy, ekzémy a neustálé problémy s nosem.

Někteří vědci zabývající se alergiemi jsou přesvědčeni, že má-li pacient očekávat úlevu od příznaků potravinové alergie, musí se nejprve zcela vzdát kofeinu. Mezi nejčastější příznaky alergie na kofein patří bolesti hlavy.

Umělá barviva a aditiva

Astma a kopřivka jsou běžnými příznaky alergie na potravinová barviva. (Jeden náš pacient trpěl i vážnými bolestmi kloubů.) Potravinářská barviva neobsahují jen potraviny, ale také různé limonády, sirupy proti kašli a mnohé další léky, žvýkačky a želatinové dezerty. Nejlépe bychom udělali, kdybychom nekonzumovali žádné rafinované potraviny.

Třešně, broskve a jablka bývají postříkována insekticidy. Tyto chemikálie někdy pronikají slupkou, takže nestačí ani její oloupaní. Jablka, okurky či zelené papriky bývají někdy pokryty vrstvou oleje, aby se leskly.



**ČASTO JEDINÝM ŘEŠENÍM JE NA-
PROSTÉ VYSTŘÍHÁNÍ SE INKRIMI-
NOVANÉ POTRAVINY.**

Komerční sušené ovoce bývá sířeno. Datle bývají dezinfikovány methylobromidem a banány ošetřeny etylénem, aby se uspíšilo jejich dozrávání. Hrušky, jablka, pomeranče a rajčata mohou být rovněž ošetřeny etylénem. Vejce bývají někdy namáčena do roztoku penicilínu, aby se předešlo jejich zkažení.

Kuřatům jsou podávána antibiotika a další chemikálie, které zůstávají v masě. Zabitá kuřata bývají někdy namáčena do roztoku antibiotik, aby se zpomalilo množení bakterií. Podobně se zachází i s rybami před jejich zmrazením.

Někteří lidé nejsou schopni tolerovat potraviny z plechovek, stejný výrobek balený ve skle jim nevádí. Další jsou citliví na plastické obaly.

Voda

Rostoucí počet lidí má problémy s vodou, zřejmě v důsledku chemikálií, které se používají při jejím čištění. Chlóru se můžeme zbavit převařením vody (30 minut) anebo když ji necháme stát v nezakryté nádobě po dobu 12 hodin. Odpověď pro mnohé se může stát používání filtrů z aktivního uhlí.

CO SI POČÍT?

Člověk, který se domnívá, že je alergický na určité potraviny, by je měl vyřadit ze svého jídelníčku na dobu tří či více týdnů. Pokud po třech týdnech všechny příznaky vymizely, může postupně (jednu potravinu každých tři až sedm dnů) po jedné vracet jednotlivé potraviny a pozorovat, zda se znovu neobjeví alergické projevy.

Vyřazení určité jedné potraviny může být efektivním opatřením u člověka, který je alergický pouze na jednu potravinu, pokud je však alergický na řadu potravin, příznaky budou přetrvávat a on se bude domnívat, že jeho potíže nesouvisí s potravinovou alergií. □

Podle knihy „Food Allergies Made Simple“, jejímiž autory jsou Phyllis Austin, Agatha & Calvin Thrash, M.D.



Pohyb snižuje riziko duševního úpadku

Pětiletá kanadská studie 4 600 starších dospělých lidí ukázala, že ti jednotlivci, kteří měli dostatek tělesného pohybu, zakoušeli nižší riziko rozvoje Alzheimerovy choroby a dalších forem demence, dal se předpokládat i menší úpadek duševních schopností s přibývajícím věkem.

Nejlepší výsledky se ukázaly u těch účastníků studie, kteří se minimálně třikrát týdně věnovali intenzivní fyzické aktivitě, ale i lidé, jejichž fyzické vypětí bylo mírnější, zakoušeli poměrně významný zdravotní prospěch. Prospěšný vliv tělesného pohybu byl podstatně výraznější u žen – proč je tomu tak, není zatím známo.

Fyzicky aktivní lidé měli oproti lidem neaktivním asi poloviční riziko onemocnění Alzheimerovou chorobou a asi o 40% nižší riziko demence nebo snížení intelektuálních kapacit.

Archives of Neurology 2001; 58:498-504

Mnoho tuku souvisí s horší funkcí mozku

Výzkum na zvířatech ukazuje, že tukem obtěžkaný jídelníček si vybírá svoji daň i na mozku, který strádá nedostatečným přísunem energie.

Vědci z Torontské univerzity při pokusech na zvířatech zjistili, že strava s vysokým obsahem tuku zpomalovala jejich schopnost učit se novým úkolům. Tyto krysy měly i horší výsledky v testech zkoumajících kvalitu jejich paměti.

Tyto poznatky potvrdila i malá studie na starších spoluobčanech, kdy se ukázalo, že snídaně sestávající z rozmačkaných brambor anebo ječmene pomáhala účastníkům dosahovat lepších výsledků při následných testech jejich paměti.

Podle vedoucí studie, dr. Greenwoodové, strava s vysokým obsahem tuku a tedy nízkým obsahem uhlohydrátů (sacharidů) brání v dobrém zásobování mozku glukózou, nebo cukrem. Nestačí přidávat ke stále tučné stravě více uhlohydrátů. Jediným řešením je nahrazovat tuky uhlohydráty.

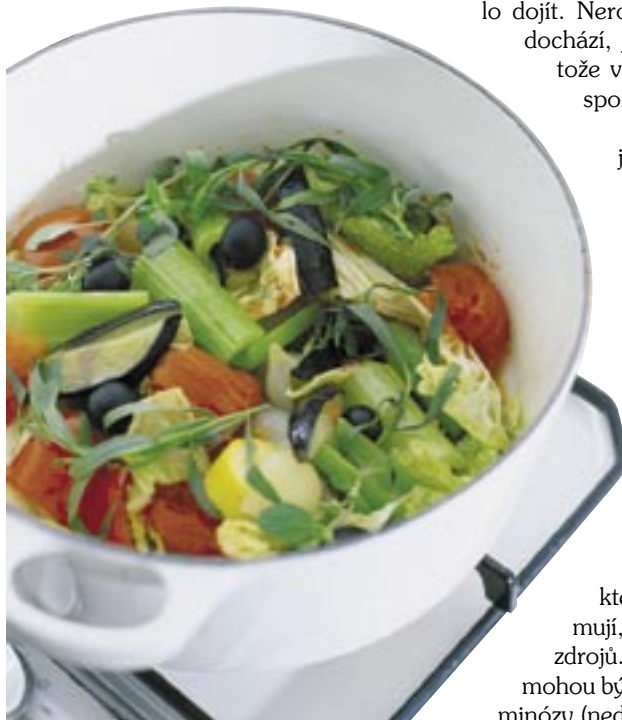
VITAMÍNY ŘADY B

Vitamín B je komplexem ve vodě rozpustných vitamínů a příbuzných látek, mezi které patří thiamin (B1), riboflavin (B2), niacin (B3), pyridoxin (B6), kyselina pantotenová, biotin, kyselina listová, cholin, inositol, PABA a vitamín B12.

Tyto látky jsou odpovědné zejména za zdraví a funkčnost nervů, očí, trávení a pokožky, ale také za zpracování uhlohydrátů, tuků a bílkovin, za chuť k jídlu, růst, tvorbu hormonů a trávicích šťáv, za prevenci anemie (chudokrevnosti), udržování pohlavních žláz, kostní dřevě a za mnoho dalších komplexních funkcí lidského těla.

Vitamíny řady B jsou poměrně bezpečné i ve větších množstvích, protože jsou rozpustné ve vodě. V těle se neukládají, jejich případný nadbytek se tedy rychle vylučuje. Má však mezi nimi existovat určitá rovnováha. Nejlépe je přijímat je ve stravě, kde se vzájemně doplňují.

U alkoholiků a osob závislých na drogách pomáhá tzv. ortomolekulární terapie, tedy dodávání těch chemikálií, které jsou v těle normálně přítomné. Používají se např. velké dávky niacinu pro eliminaci bouřlivých reakcí na LSD.



KDYŽ VAŘÍTE ZELENINU VE VODĚ, MĚLI BYSTE VÝVAR POUŽÍT NA POLÉVKU. OBSAHUJE TOTIŽ CENNÁ MNOŽSTVÍ VITAMÍNU B1 I DALŠÍCH VITAMÍNŮ.

Vitamíny a strava se nyní používají i při léčbě autistických či hyperaktivních dětí, při minimálním poškození mozku a problémech s učním. Nateklý jazyk může být příznakem nedostatku jednoho nebo několika B vitamínů (pyridoxin, thiamin, riboflavin).

Vitamíny řady B se ničí při přípravě jídla, světlem, párou, dlouhým vařením, vysokými teplotami a dlouhým skladováním, ale také za přítomnosti různých drog a jiných chemikálií či zásaditostí v žaludku, která je způsobena antacidy (prostředky na snížení kyselosti).

ZDROJE VITAMÍNŮ B KOMPLEXU

Biochemici říkají těmto vitamínům B komplex, protože je nenalzáme ve stravě anebo v živých tkáních jednotlivě, bez toho, že by další vitamíny této řady byly nablízku. Vyskytují se současně a vzájemně si pomáhají. Pokud je jednoho mírný nedostatek, často se stává, že jej zastoupí další vitamín z této řady. Pivovarské kvasnice, které sestávají z nepatrných rostlinek, obsahují všechny složky vitamínů B komplexu.

V současné době se u nás vyskytuje rozsáhlý nedostatek vitamínů řady B, což je částečně výsledkem naší příliš rafinované stravy a částečně i tím, že rafinovaný cukr dokáže velmi rychle „krást“ B vitamíny z těla. V přírodě se užívají věci v celku. Odstranění všech B vitamínů z celého zrna při vymílání bílé mouky, s tím, že do finálního výrobku vrátíme pouze tři z nich synteticky vyrobené, je zřejmě jednou z nejhorších věcí, ke kterým mohlo dojít. Nerovnováhy, ke kterým takto dochází, jsou velmi komplexní, protože všechny B vitamíny účinkují společně.

B vitamíny se nacházejí nejhojněji v celém zrna, v semenech, ořechách, vaječném žloutku, otrubách, pšeničných klíčcích, pivovarských kvasnicích, v čočce, fazolích, sojových bobech a zelené listové zelenině.

Vitamíny řady B jsou odpovědné za trávení uhlohydrátů. Tím, že je z obilovin či z cukru odstraníme, otvíráme dveře potížím s výživou.

Nejméně polovina potravin, které se u nás běžně zkonsumují, sestává z takto ochuzených zdrojů. Např. vřídky (afty) v ústech mohou být příznakem pokročilé avitaminózy (nedostatku vitamínů řady B).

VITAMÍN B1 – THIAMIN

Jedním z hlavních důvodů toho, proč je dnes B1 avitaminóza tak běžná, je, že při procesu mletí pšenice jsou z mouky odstraněny klíčky. V současné době je většina pekárenských výrobků „obohacena“, což znamená, že je do nich přidáván thiamin a další vitamíny řady B. Řada výzkumníků však ukázala, že jakmile je jednou z potravin odstraněna její přirozená součást, není možné ji chemicky nahradit v přesně stejných poměrech a kombinacích, aby byl výsledný výživový účinek stejný jako u přirozené stravy. Navíc se ukázalo, že uměle vyrobené vitamíny nedokáží – v porovnání s přirozenými zdroji – účinně léčit avitaminózu.

Vitamín B1 je znám svými účinky proti nemoci beri-beri, proti stresu i proti stárnutí. Je nezbytný pro účinný metabolismus bílkovin, pomáhá tělu využívat uhlohydráty (interakcí s enzymy), napomáhá růstu, chrání srdeční sval, stimuluje mozkovou aktivitu, přispívá k normálnímu krevnímu obrazu. V několika výzkumech se zjistilo, že zásobení vitamínem B1 zlepšuje inteligenci a schopnost se učit. Onemocnění beri-beri se v minulosti často vyskytovalo na Východě, tam, kde se obyvatelé živilí hlavně rafinovanou rýží. Případný nadbytek se z těla každý den vylučuje močí. Konzumace cukru tělo o vitamín B1 okrádá.

Chcete-li dosáhnout co nejlepších výsledků, dodávejte všechny vitamíny řady B najednou. Dlouhodobé užívání některého z B vitamínů může mít za následek velké ztráty dalších vitamínů B komplexu močí – a tak vést k jejich nedostatku.

Když jsou potraviny tepelně upravovány, dochází ke ztrátám vitamínu B1 – více však při vaření ve vodě než při jejich zahřívání bez přítomnosti vody. Toastování chleba za vysoké teploty ničí určité množství vitamínu B1. Když vaříte zeleninu ve vodě, měli byste vývar použít na polévku atp. Obsahuje totiž cenná množství vitamínu B1 i dalších vitamínů.

Dr. Weiss z Harvard Medical School prokázal, že infarkt myokardu určitým způsobem souvisí s nedostatkem vitamínu B1 – dokázal totiž i značně zvětšené srdce zmenšit během 48 hodin velkými dávkami vitamínu B1. Dr. Brauer uvádí, že injekce vitamínu B1 přináší úlevu při *ischias*. Podle japonské studie přináší současná konzumace česneku s vitamínem B1 stejné účinky jako injekce.

Jeden muž si sám vyléčil pásový opar tím, že konzumoval značná množství vitamínů řady B společně s vitamínem E v tekuté formě. Aplikoval je na rudé skvrny na svých prsou a zádech. Po dvou týdnech skvrny zmizely.

Nedostatek vitamínu B1 způsobuje ztrátu chuti k jídlu, duševní deprese, ztrátu na

váze, nervové vyčerpání, píchání a mravenčení v chodidlech a v rukou a změny DNA, které se uvádějí v souvislosti s rakovinou. K závažnému nedostatku může dojít v důsledku nadměrné konzumace rafinovaných potravin a bílého cukru.

VITAMÍN B2 – RIBOFLAVIN

Je nezbytný pro růst, celkové zdraví, dobrý zrak, zdravou pokožku, nehty i vlasy. Brání rozvoji rakoviny jater. Nachází se v ořechách, mléku a mléčných výrobcích, mandlích, slunečnicovém semínku, pivovarských kvasnicích, pšeničných klíčcích, v celozrnném chlebu a v celozrnných obilovinách. Pomáhá při přeměně bílkovin, tuků a uhlohydrátů na energii. Nesnáší vystavení světlu. Terapie vitamínem B2 přináší jistou úlevu při některých kožních onemocněních a při šedém zákalu.

Ve studii, která byla vypracována na Sloan-Kettering Institute, byla skupině krys podávána strava založená na rýži s přísadkou chemikálie, o které je známo, že způsobuje rakovinu. Další skupina krys dostávala ještě navíc značná množství pivovarských kvasnic. Nechráněné krysy onemocněly do 150 dní rakovinou jater, zatímco krysy, které dostávaly hojnost vitamínů skupiny B, rakovinu vůbec nedostaly. Později bylo zjištěno, že za tímto ochranným účinkem stál právě riboflavin. I když velká množství pivovarských kvasnic nedokáží vyléčit rakovinu, bylo zjištěno, že dokáží zabránit vzniku rakoviny jater.

Dva vědci z Baylor University podávali osmi dobrovolníkům stravu, která neobsahovala vůbec žádný vitamín B2. Poté jim byly podávány doplňky vitamínů a minerálů, aby bylo zajištěno, že netrpěli nedostatkem žádné jiné mikroživiny. Došlo u nich rychle k anémii, která měla za následek onemocnění krvinek a kostní dřeni, kde se některé krvinky tvoří. Po přísadce vitamínu B2 do stravy byla anémie vyléčena. Existují někteří jedinci, kteří nedokáží vstřebávat vitamín B2, protože se jim dobře nevyklučuje v žaludku kyselina solná anebo se v jejich stravě nedostává fosforu.

Nedostatek riboflavinu způsobuje anémii, pálení ruky, chodidel nohou a očí, ztrátu vlasů a váhy, praskání koutků úst a problémy s tvorbou inzulínu. Vitamín B2 pomáhá při vstřebávání železa, chrání proti rozvoji rakoviny. Nedostatek riboflavinu má za následek pokles lymfocytů a následně zvýšenou náchylnost k infekčním onemocněním, podobně jako citlivost jazyka, rtů a úst. Používání kyseliny borité jako ústní vody může stát v pozadí jeho částečného nedostatku. □

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

Složka hroznového vína pomáhá proti rakovině

Studie na laboratorních myších ukázala, že hroznové víno obsahuje látku, která pomáhá proti rakovině, a to při různých jejích stádiích, od změny buněk na rakovinné až po růst nádoru.

Touto složkou je resveratrol, který se nachází v 72 různých rostlinách a potravinách, mezi nimi v moruších, arašidech a slupkách červeného hroznového vína.

Dr. Pezzuto s kolegy z University of Illinois v Chicagu zjistil, že koncentrované dávky resveratrolu dokáží zabránit genetickým mutacím v kultivovaných buňkách vystavených karcinogenním látkám. Resveratrol současně zpomaloval růst rakovinných buněk.

Vědci testovali asi šest set rostlin z celého světa ve snaze naleznout látky, které by bránily vzniku a rozvoji rakoviny.

Science, 1997;275:218-220

Mít věci pod kontrolou prodlužuje život

Starší lidé, kteří cítí, že mají svůj život – ať už je to vytváření domova či pečování o druhé, případně o sebe – pod kontrolou, se těší lepšímu zdraví a dožívají vyššího věku, než lidé, kteří tyto pocity nesdílejí. Současně jsou častěji fyzicky aktivní a nekouří.

Když se jejich příbuzní či blízcí přehnaně angažují ve snaze jim ve výše zmíněných rolích pomáhat, může to být paradoxně kontraproduktivní – a přinést narušení jejich pocitu nezávislosti a zvládnutí vlastního života.

Studie vypracovaná pod vedením dr. Neala Krause z University of Michigan zahrnovala 884 Američanů starších pětadesáti let.

Psychology & Aging 2000;15:617-626

Luštěniny dobré na srdce

Pravidelná konzumace luštěnin snižuje podle studie vypracované na Tulane University v New Orleans významně riziko koronárního srdečního onemocnění.

Dr. Jiang He společně s kolegy vyhodnotil data 9 632 účastníků devatenáct let trvající populační studie. Ukázalo se, že ti, kteří jedli čtyřikrát či vícekrát týdně luštěniny, měli relativní riziko koronárního srdečního onemocnění 0,78 (tedy o 22% nižší) – v porovnání s těmi účastníky studie, kteří jedli luštěniny méně často než jednou týdně.

Z výsledků vyplývá, že vedle tradičních doporučení, může být důležitou součástí dietních intervencí v zájmu snížení rizika koronárního srdečního onemocnění i zvýšení konzumace luštěnin.

Arch Intern Med 2001;161:2573-2578

Obezita zvyšuje riziko rakoviny slinivky

„Lidé, kteří mají nadváhu a zvláště ti, kteří trpí obezitou, mají zvýšené riziko onemocnění rakovinou slinivky a mělo by se jim dostat doporučení, aby zhubnuli,“ uvedla dr. Dominique S. Michaudová, autorka studie vypracované na National Cancer Institute v Rockville v Marylandu.

Vědecký tým dr. Michaudové analyzoval výsledky dvou velkých probíhajících studií – jedna zahrnuje více než 46 000 mužů ve věku 40 až 75 let pracujících ve zdravotnictví, druhá asi 117 000 zdravotních sester ve věku 30 až 55 let.

Vědci zjistili, že obézní lidé nebo lidé s nadváhou, kteří strávili každý týden aspoň půldruhé hodiny chůzí nebo pravidelně vyráželi na výlety, měli o 50% nižší riziko onemocnění rakovinou slinivky než lidé, kteří byli málo fyzicky aktivní.

Odhaduje se, že asi 25% případů rakoviny slinivky břišní má na svědomí kouření cigaret; obezita a nedostatek tělesné aktivity by mohly stát v pozadí dalších asi 15% případů.

The Journal of the American Medical Association 2001;286:921-929

Kuřáci mají vyšší riziko bolestí zad

Poznatky nové studie svědčí o tom, že co je špatné pro srdce, může být špatné i pro záda. Ve studii, která trvala více než polovinu století, zjistili vědci, že kouření, vysoký cholesterol a vysoký krevní tlak zřejmě mohou i jednotlivě zvyšovat riziko problémů ve spodní části zad.

Podle vědeckého týmu z Johns Hopkins University v Baltimoru tyto závěry potvrzují teorii, podle které dochází v případě ucpání cév jednotlivce ke snížení zásobení krví v dolní části páteře, což má za následek degeneraci páteřních plotének.

Vědci zkoumali data shromažďovaná od více než 1 300 absolventů lékařské fakulty Hopkinsovy univerzity po dobu až 52 let.

Např. kuřáci měli o 25% vyšší riziko chronických bolestí v dolní části zad než nekuřáci. A jejich riziko degenerativního onemocnění plotének v bederní oblasti bylo o 84% vyšší. Souvislost mezi nezdravou hladinou cholesterolu a příliš vysokým krevním tlakem a postižením zad byla méně výrazná. Hypertonici měli o 50% vyšší riziko problémů se zády, lidé s vysokou hladinou cholesterolu o 17% vyšší riziko bolestí zad.

BYLINKY A DEPRESE

Není tomu tak dlouho, kdy by pouhá zmínka o léčbě prostřednictvím bylinek vyvolala představu babky kořenářky, která míchá nějaký speciální lektvar, anebo domorodého šamana, který poskakuje okolo nálevu připraveného z listů a kořenů nalezených v okolní džungli. Dokonce i dnes vidí ještě někteří lidé bylinnou léčbu jako něco, co patří jednoznačně do sféry léčitelů.



V uplynulém půlstoletí totiž moderní farmaceutika do značné míry vytlačila používání bylinek jako léků. Za posledních deset let však zažily bylinky skutečně strmý vzestup popularity. Asi 40% obyvatel se k nim běžně uchyluje a jejich užívání se za posledních sedm let zvýšilo skoro čtyřnásobně.

Při léčbě deprese se dostalo mnoha bylinkám renomé, že „zlepšují náladu“. Některé z těchto bylin přinášejí úlevu od příčin deprese anebo od průvodních kompli-

ací, jako je úzkost, nespavost a problémy s pamětí. Problémem však je, že existuje jenom velmi málo vědeckého výzkumu, který by potvrzoval prospěšné účinky dlouhých řad bylinných preparátů, se kterými se můžeme setkat v regálech dnešních lékáren (či specializovaných obchodů). Většina doporučení je založena pouze na lidové zkušenosti – nikoliv na prověřených statistických datech.

TŘEZALKA – BYLINKA PROTI DEPRESÍM

Nicméně existuje aspoň jedna bylina, u které můžeme na základě dostatečného vědeckého výzkumu tvrdit, že opravdu pomáhá při depresích. Touto bylinou je třezalka (která byla mimochodem po celá předchozí staletí běžně používána při nespavosti a nervozitě).

Početné studie ukázaly, že při mírné až střední klinické depresi dochází při podávání třezalky k ústupu příznaků o 40–55 procent – v porovnání s 15procentním zlepšením u placeba. Jiné studie ukázaly, že třezalka byla v mnoha případech stejně účinná jako syntetická chemická farmaceutika, např. Prozac nebo Imipramine. Užívání třezalky navíc přináší jenom velmi vzácně nežádoucí vedlejší účinky.

Vzhledem k tomu, že se jedná o bylinku, kterou lze samozřejmě běžně zakoupit bez předpisu, měl by si uživatel nicméně být vědom toho, že její souběžné užívání s některými léky oslabuje jejich účinek, že by třezalku neměl brát současně s léky proti depresím (riziko příliš silného účinku) i že třezalka může působit jako mírné sedativum.

Obvyklou dávkou, která se doporučuje při depresích, je 900 mg třezalky dvakrát či třikrát denně.

5-HTP ZVYŠUJE HLADINU SEROTONINU

Další bylinkou, která může mít významné antidepresivní účinky, je 5-HTP, která je výtahkem ze semene jedné africké rostliny (griffonia simplicifolia) a v tenkém střevě se metabolizuje na serotonin, čímž následně zvyšuje hladinu serotoninu v mozku. Studie ukázaly prospěšné účinky této bylinky – nebylo jich však dosud vypracováno dostatečné množství.

Z výsledků testování vyplynulo, že tato bylina je stejně účinná jako několik farmaceutických léků podávaných proti depresím. Vedlejší účinky jsou minimální; nejběžnější stížností jsou mírné trávicí problémy. Pacienti s vředovou chorobou, poruchami srážení krve anebo onemocněním ledvin by však 5-HTP neměli vůbec užívat. Otázkou je rovněž čistota substance (riziko kontaminace). Z tohoto důvodu nemůžeme v současné době doporučit plošné užívání této byliny – dokud nebude vypracováno

více studií, které by prokázaly její účinnost a bezpečnost.

DALŠÍ MOŽNOSTI BYLINNÉ LÉČBY

Existuje ještě několik dalších bylin, u kterých se v omezeném množství studií ukázaly určité prospěšné účinky, a to pro pacienty s mírnou až střední depresí.

Heřmáněk se doporučuje při depresivních náladách a ztrátě chuti k jídlu. Nejsou známé žádné negativní vedlejší účinky. Dávkování je 4,5 gramu denně.

Kopretina řimbaba pomáhá při migrénách. Pozor na její užívání společně s aspirinem anebo léky proti artritidě. Obvykle se podává od 50 mg do 1,2 gramu denně.

Gingko biloba má přinášet zlepšení stavu při organické dysfunkci mozku, při snížené koncentraci a problémům s pamětí. (Všimnul jsem si, že moji pacienti s depresí, kteří měli současně potíže se rozhodovat, se na této bylince skutečně zlepšovali.) *Gingko* by se nemělo užívat spolu s aspirinem a léky proti srážení krve. Běžná dávka je 120 mg denně.

Kava-kava pomáhá při nervozitě, stresu a úzkostných stavech. Neměli by ji užívat lidé, kteří jsou náchylní k uvažování o sebevraždě – ukázalo se totiž, že její brání zvyšovalo riziko sebevraždy. Neměly by ji užívat ani těhotné či kojící maminky. (Osobně doporučuji kava-kava pouze v takových případech, pokud je příčinou deprese jednoznačně pouze stres a úzkost, tedy velmi zřídka. Hodí se tedy pro pacienty, kteří trpí těmito stavy, ale netrpí depresí.) Dávkování: 60–100 mg denně.

Levandule se podává při ztrátě chuti k jídlu, nervozitě a nespavosti. Doporučené dávkování je 3–5 gramů denně. (Některé mé pacientky uvádějí, že již samotná vůně levandule jim značně zlepšuje náladu.)

Kozlík lékařský pomáhá při nervozitě, nespavosti, stresu a úzkostných stavech. Jen velmi zřídka se vyskytují při jeho užívání problémy s trávením anebo alergická reakce. Dlouhodobé užívání však může přinést bolesti hlavy, neklid a nespavost.

Uvažujete-li o užívání bylin jako prostředku, jak si zjednat úlevu od příznaků mírné až střední deprese, vezměte prosím v úvahu, že opatření v oblasti životního stylu by měla být vždy tím prvním, čím začnete. Vašemu tělu nejlépe pomůžete v boji proti depresím, když si bude samo vyrábět látky, které zlepšují náladu. Toho dosáhnete optimální výživou, pohybem, pobytem na sluníčku, snižováním hladiny stresu a dalšími průvodními opatřeními, jejichž použití s sebou nenese žádná zdravotní rizika. Vedlejší účinkem, na který se můžete těšit, je pak i celkové zlepšení vašeho zdraví. □

**Z knihy dr. Neila Nedleyho
„Depression – the Way Out.“**

ZÁNĚT ŽALUDKU

Akutní zánětové onemocnění žaludku (gastritida) se projevuje nucením na zvracení, zvracením, ztrátou chuti k jídlu. Tento stav trvá obvykle 1–2 dny a odezní bez větších následků.

Příčinou vzniku může být požití nesprávně uskladněné vařené stravy, ve které se množí bakterie (salmonely, stafylokoky), nadměrné požití alkoholu, kouření, různé alergie, některé léky, požití chemických a dráždivých látek, nadměrné přejídání se stravou nevhodného složení, stres, virus ap.

Při vážnějším postižení se přidružuje také teplota a podráždění žaludeční sliznice se přenáší na tenké střevo. Podráždění se projevuje průjmami, bolestmi břicha a při případném postižení tlustého střeva bolestivým nucením na stolici a příměsí hlenu ve stolici. Při horším průběhu a velkých průjmech dochází ke ztrátám vody a některých minerálů, což hrozí – hlavně u dětí – dehydratací – odvodněním organismu. Virová gastritida je přenosná. Dodržujte zásady hygieny. Často a důkladně si umývejte ruce.

LÉČBA

1. Přestaňte jíst.
2. Účinné je uhlí, které se užívá v tabletkách, prášku nebo kapslích. Rozpouští se ve sklenici vody a pije se po každém zvracení nebo průjmové stolici. Uhlí, které doporučujeme, není ovšem to, které je u nás běžně k dostání, tedy tzv. živočišné uhlí. Jedná se o aktivované uhlí rostlinného původu (na rozdíl od živočišného, které se vyrábí spalováním zvířecí krve). Uhlí rostlinného původu můžete u nás koupit pod názvem Čárkl. (Živočišné uhlí má sice podobné vlastnosti, ale zejména pro některé křesťany, židy a vegetariány není akceptovatelné.)
3. Podobný efekt však má i sliz lněného semene. Získáme ho máčením 2 polévkových lžic lněného semene ve 2 dl vlažné vody po dobu 2–4 hodin. Přecezením (semena můžete zalít vodou znovu) získáte řídký průhledný sliz. Užívá se kávová lžička v 15–30minutových intervalech. Ze své praxe znám rychlý a vynikající účinek lněného semene. Při běžném průběhu onemocnění se v krátké době (několika hodin) upraví stolice a zvracení ustane.
4. Pijte mnoho tekutin. Pijte vodu, ale také bylinné čaje. Zvláště výborná je šanta kočičí (nepeta cataria) nebo máta. Pokud čaj zvrátíte, musíte vypít další dávku ihned po zvracení.
5. Když pomine první fáze onemocnění (zvracení a průjem), můžete přejít na jedno-



**VIROVÁ GASTRITIDA JE PŘENOSNÁ.
DODRŽUJTE ZÁSADY HYGIENY.**

duchou neslazenou, nemastnou a neslanou stravu. Vhodná je vařená rýže, bramborová kaše, banány, pyré z vařených jablek, vařená mrkev nebo hrášek. Vyhněte se kořeněnému a maštěnému, těžko stravitelnému jídlu (celozrnné pokrmy, neloupané ovoce s jadrky, syrová listová zelenina, ořechy, kukuřice) a všem potravinám živočišného původu (mléko, máslo, maso ap.).

6. V první fázi doporučuji klid na lůžku.

7. Malým dětem hrozí dehydratace (odvodnění organismu), proto při prvních příznacích onemocnění (suchá pokožka, vyschlé rty, sliznice, rychlé dýchání) vyhledejte lékaře.

8. Když organismus nemůže přijmout tekutiny, je vhodný retenční klystýr, který připravíme vmícháním jedné zarovnané lžičky soli do 500 ml vlažné vody. Malé množství tohoto roztoku (asi 1 dl) zavedeme do konečníku a snažíme se několik minut udržet. Doporučuji opakovat po 1 až 2 hodinách.

Záněty žaludeční sliznice může vyvolávat nadměrně solené jídlo. Dlouhodobě působící gastritida může zapříčinit rakovinu žaludku.

9. Dětem ve věku do 3 let, které jsou kmené nebo příkrmované kravským mlékem, hrozí prokennání infekce střevní sliznice (enteritidy) alergizace bílkovinou kravského mléka a následné komplikace (ekzémy, alergické astma ap.)

10. Prevence gastroenteritidy znamená omezení nebo úplné vyloučení majonézy, majonézových salátů, vajec, zmrzliny, vaječných jídel (kvůli možnosti infekce salmonelou), drůbeže a drůbežích vnitřností (kvůli možnosti infekce salmonelou nebo *Campylobacter pylori*). Ani zpracování infikovaných potravin neochrání člověka před možnou infekcí. □

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

BIOPOTRAVINY? COUNTRY LIFE!

Melantrichova 15
& Jungmannova 1, P-1

Bělohorská 80
& Čs. armády 30, P-6

Ultrazvuk může ukázat poškození mozku u plodu

Je známo, že pití během těhotenství má negativní dopad na rozvíjející se plod.

Ve studii na 167 těhotných ženách ve druhém a třetím trimestru se ukázalo, že u skoro čtvrtiny plodů vystavených těžkému pití matky – šest nebo více drinků denně – byla podstatně menší část mozku zvaná čelní mozkový lalok. Podobný stav se projevil pouze u 4 % dětí, které nebyly alkoholu vystaveny, případně maximálně dvěma drinkům denně.

Podle dr. Wassové, vedoucí autorky studie vypracované na University of Tennessee v Knoxville, je třeba ženám, které jsou těhotné anebo plánují přijít do jiného stavu, doporučit, aby se pití alkoholických nápojů raději zcela vystrýhaly.

Zmenšení čelního mozkového laloku je spojováno s problémy s pamětí, udržením pozornosti a dalšími negativními projevy pozorovanými u dětí, které byly před narozením vystaveny alkoholu.

American Journal of Obstetrics and
Gynecology 2001;185:737-742

Celozrnné obiloviny snižují i hladinu inzulínu

Ve studii na skoro 3 000 dospělých lidech středního věku se ukázalo, že častá konzumace celozrnného chleba či cereálií s otrubami snižovala hladinu celkového cholesterolu a LDL („špatného“) cholesterolu i zvyšovala citlivost na inzulín.

Lidé, kteří konzumovali nejuvíce celozrnných obilovin, měli i nižší BMI (index tělesné hmotnosti), který je měřítkem nadváhy, resp. obezity. Současně konzumovali méně alkoholu, méně masa, méně kouřili, častěji užívali multivitamínové tablety a jedli více ovoce a zeleniny.

Studie vypracovaná pod vedením dr. Paula Jacquesa ukázala, že vliv konzumace celozrnných obilovin může být nejsilnější u lidí s nadváhou a s nejvyšším rizikem inzulínové rezistence.

American Journal of Clinical Nutrition
2002;76:390-398

JE TO V JEJÍ HLAVĚ

Skoro jsem tomu nemohla věřit, když se poslední lékař, u kterého jsem byla, zeptal, zda mne nesvědí zuby. Jsem si jista, že to byla jen hloupá otázka, kterou mi položil, aby dokázal, že jsem hypochondr.

Měla jsem odpovědět „ano“. Možná že by zbystřil a věnoval mi víc pozornosti! Nemůžu za to, že mám tak mnoho problémů. Já si ty potíže nevymýšlím. Každý den mne bolí hlava. O víkendech, když jsem doma z práce, je to ještě horší. Po vyšetřeních, která stála tisíc dolarů, to nejlepší, co mi mohl říct neurolog, bylo, že nemám nádor na mozku, a současně mi doporučil, abych si vzala aspirin, kdyby ty bolesti byly nesnesitelné.

Každého rána po snídani mi přesně jako hodiny začne kapat z nosu a tak to pokračuje, pokud se mi nos na celý zbytek dne neucpe. Zkusila jsem antihistaminika, ale jsem po nich tak ospalá, že nemůžu pracovat. Byla jsem u alergologa a nechala si udělat kožní testy. Podle výsledků těchto testů jsem alergická prakticky na všechno. Nemám tušení, kde bych měla začít, abych se udržela z dosahu všech těch trav, plísni, pylů a stromů – a to ani nemluví o domácích roztočích.

Největší problém mám se svými vnitřnostmi. Každé ráno začne pálením žáhy, které se zhoršuje po čemkoliv, co sním. Vsadím se, že za celý den využívám celý balíček tabletek s antacidou. Pokud toto nestačí, připomenou se mi moje střeva. Nikdy nevím, jestli budu mít druhého dne zácpu nebo průjem, na co se však můžu spolehnout, je, že se jistě dostaví bolestivé střevní křeče. Tento rok jsem si nechala udělat rentgen žaludku a horní části střev, žlučníku a spodní části střev. Moje stolice byla zkoumána na přítomnost jakékoliv představitelné bakterie a parazita. Po tom všem se na mne usmáli a sdělili mi, že všechno je v pořádku. Poslední kapkou bylo, že jsem byla odkázána na psychiatra, který strávil hodiny vrtáním se v tom, jak mne učili chodit na nočník, jaké jsou mé pocity k matce, zda se mnou můj přítel zachází O.K. a jak jsem spokojena se svou prací. Po několika takových návštěvách mi podal předpis na sedativa a já jsem se s ním rozloučila.

Nejsem jedinou osobou s problémy, které lékaři nedokáží vyřešit. Jedna moje přítelkyně, Gloria, trpívá vyrážkou, jež se šíří po celém těle, a všechno, co jí doktoři dokážou nabídnout, jsou krémy, které jí skoro nepomáhají. Tom je jedním z lidí,

kterých je mi opravdu líto. Jeho astma je tak těžké, že slyšíte jeho hvízdavé dýchání i z vedlejšího pokoje. Po lécích, které užívá, přibývá na váze a tvář má celou oteklou.

Vím, že život je jeden velký stres, přesto nedokážu uvěřit, že všechny moje problémy jsou důsledkem toho, že jsem neurotička. Myslím, že se dokážu vyrovnávat se životem stejně dobře jako kdokoli jiný. Musí existovat něco, co nedělám dobře – a já přijdu na to, co to je, ať si kdo chce myslí, co chce.

Mám v úmyslu vytvořit si nějaká pravidla, která mi pomohou. Konec konců, pokud něco funguje, mělo by to být zřejmé a nezabírat půlku života. Když jsem se dokázala zotavit po velké operaci za čtyři týdny, pak by pár měsíců mělo stačit na to, aby se ukázaly výsledky i v této oblasti, pokud nějaké budou. Napříště budu posuzovat každý ozdravný plán zprvu z hlediska, zda je bezpečný, a teprve na posledním místě, jestli se zdá být rozumný. Než jej však zkusím, chci si být dostatečně jista, že nestojí více peněz, úsilí i času, než je efekt, který dokáže přinést. Možná zkusím vitaminy nebo bylinky. Mám přítelkyni, která nedá dopustit na chiropraktiky; možná ji požádám, aby mi o tom něco řekla. Kolonoterapii se myslím vyhnu – 50 dolarů se mi zdá být trochu moc pro tento způsob něžné milující péče.

Když teď o tom tak uvažuji, to, co prochází mým žaludkem, by mělo být důležité. Kam se však mám obrátit, mám-li zájem o pomoc v této oblasti? Jednou jsem navštívila jednu odbornici na diety a ta mi řekla, ať dál jím ta samá jídla jako předtím. Vyzkoušela jsem pár změn, které mi doporučila, a neznamenala žádné zlepšení. Na trhu je spousta knih o dietách. Nejsem však tlustá; potřebuji něco, co mi pomůže, abych se dobře cítila, nejenom ztrácela váhu. Přečetla jsem toho dost, abych si byla vědoma toho, že tuk, cholesterol, sůl, aditiva a rafinované potraviny nejsou pro mne vhodné a že pro dobré zdraví jsou důležité vláknina a uhlohydráty (sacharidy). Podívám se po knížce, která mi něco řekne o tomhle druhu potravy, protože strava určitě spadá do vymezení, které jsem si určila: je bezpečná, dává to smysl a nezatěžuje peněženku. Je to jasné. Zaměřím se na svou stravu, abych vyřešila své „psychické“ problémy.

KOMENTÁŘ K JEAN JONESOVÉ

Případ Jean není nikterak výjimečný, naopak, je spíše běžný. Jean trpí problémy, které s použitím diagnostických nástrojů a léků, o jakých se běžně lékaři na lékařských fakultách učí, neodcházejí. Výsledkem tohoto selhávání lékařské profese je dodatečná nálepka neurotičky a posílání k psychiatrovi. Pokud by měli lékaři, kteří se jejím případem zabývali, to štěstí,

že by se jim dostalo více než pouhých tří hodin věnovaných na lékařských fakultách výživě, možná by jejich rady přinesly Jean lepší výsledky.

Problém Jean má ve skutečnosti své kořeny v jídlech, které se naučila jíst. Každodenní bolesti hlavy jsou důsledkem potravinové alergie. Silnější bolesti hlavy o víkendy jsou způsobeny tím, že tehdy vypije pouze polovinu běžného množství kávy a trpí abstinenčními příznaky.

Její ucpaný či tekoucí nos je dalším výsledkem alergie na potraviny, kterou však testy nedokáží odhalit. Pouze vyloučení konkrétních potravin jí poskytne žádanou informaci. Kapání z nosu má na svědomí zřejmě mléko, kterým si každé ráno zalévá svou obilninovou směs.



KAPÁNÍ Z NOSU MÁ NA SVĚDOMÍ ZŘEJMĚ MLÉKO, KTERÝM SI KAŽDÉ RÁNO ZALÉVÁ SVOU OBI LNINOVOU SMĚS.

I když se to zdá být očividné, lékař jen vzácně považuje za zdroj střevních problémů jídlo, které pacient snědl. Je to hlavně z toho důvodu, že se bohatá a tučná západní strava běžně považuje za vyrovnanou a plně vyhovující. Jakmile se tento mylný koncept dostatečně uhnízdí v hlavě lékaře, stává se dotyčný neschopným pomoci někomu, jehož problémy jsou způsobeny běžnými potravinami. V tomto případě Jean trpí spastickým tračnickem (část tlustého střeva). Jídla, která jí, mají ne-

dostatek vlákniny a nadbytek tuků, kromě toho jsou zdrojem potravinových alergií, což dělá neplechu i ve střevech. Její pálení záhy je způsobeno zánětem žaludeční výstelky, kterému se říká gastritida, a je důsledkem podráždění kávou a některými potravinami. Když k zánětu jednou dojde, i to nejjemnější jídlo dokáže vyprovokovat bolest.

Jean i její přátelé nejsou izolovanými případy lidí, kteří trpí problémy, při nichž návštěva lékaře nepomáhá, a to dokonce ani návštěva lékaře specialisty. Frustrace, kterou život s takovými potížemi způsobuje, přivádí nakonec tyto lidi k tomu, že se poohlížíjí po jiných způsobech léčby. Kromě lékařů a odborníků na výživu existuje však jenom velmi málo

profesí, pokud vůbec nějaké, které se zabývají zdravím a na vědeckém základě dokumentují své úspěchy i prohry. Zákazník musí tedy nakonec posuzovat kterýkoliv takový přístup k problému podle svých vlastních standardů. Jean důkladně přemýšlela o tom, co očekává a co je ochotna zkusit. Pokud se bude svých pravidel držet, mělo by se jí podařit úspěšně své problémy vyřešit.

Potraviny jsou pro ni logickým místem, kde začít ve svém úsilí o vyřešení zdravotních problémů. Jean už slyšela a přečetla o potravinách tolik, že si vytvořila určitou představu o tom, co jí asi může pomoci. S těmi problémy, kterými trpí, může očekávat, že se jí během několika málo dní bude dařit dobře – předpokládá

to ovšem, aby přešla na výživový program, který bude nejlépe vyhovovat jejímu vyléčení a napomáhat zdraví. Až příliš často zapomínáme na pořekadlo „jsi tím, co jíš“.

Z připravované knihy „McDougallův plán“. Vydává Společnost Prameny zdraví spolu s o. s. Maranatha. (Objednávky v redakci. Knihu vám rádi zašleme na dobírku.)

Oves a vitamín E – po tučném jídle?

Výsledky studie vypracované na Yale University pod vedením dr. Davida Katze svědčí o tom, že miska kaše z ovesných vloček nebo 800 IU (mezinárodních jednotek) vitamínu E pomáhají udržet proudění krve v cévách jedinců, kteří právě pozřeli velké množství tuku. Současně bylo potvrzeno, že tuk způsobuje stahování cév a tím i snížení toku krve, což zvyšuje riziko srdečního onemocnění.

Padesát dospělých nekuřáků bez známky srdečního onemocnění vypilo při třech různých příležitostech mléčný koktejl připravený ze zmrzliny a krému z vajec a kokosového tuku. Účastníci studie současně zkonsumovali misku ovesné kaše, misku pšeničných cereálií nebo doplněk vitamínu E. Ukázalo se, že v případě pšeničných cereálií se průtok krve v cévách snížil o více než 13%, při podávání ovesné kaše či vitamínu E současně s tučným koktejlem však k žádnému snížení průtoku krve nedošlo.

Dr. Katz uvedl, že lidé v ohrožení srdečním onemocněním by měli samozřejmě snížit množství tuku ve své stravě, současně by ale také měli do svého jídelníčku na pravidelné bázi zařadit ovesné vločky.

American Journal of Preventive Medicine 2001;20:124-129

Optimistický postoj snižuje riziko mrtvice

Dr. Glenn V. Ostir z University of Texas Medical Branch v Galvestonu sledoval s kolegy, do jaké míry ovlivňovaly deprese a stav emocionální pohody riziko mozkové mrtvice u téměř 2 500 dospělých lidí ve věku minimálně 65 let.

Vědci zjistili, že riziko mrtvice bylo vyšší mezi těmi pacienty, zvláště muži, kteří zaškrtávali odpověď „ano“ u otázek, zda se cítí osamělí či zda jim je často do pláče. Naopak čím optimističtější byl pacient, tím bylo riziko mrtvice nižší. U těch, kteří uváděli, že se cítí šťastní a že si života dobře užili, riziko klesalo – o 41% u mužů a o 18% u žen.

Podle dr. Ostira existuje určitá spojení mezi tělem a myslí, lepší nálada zřejmě napomáhá lepší funkci imunitního systému. Lékaři by vedle pacientovy životospřávy měli věnovat větší pozornost i jeho duševnímu stavu.

Mozková mrtvice je (v USA) třetí nejčastější příčinou úmrtí a nejběžnější příčinou trvalé invalidity.

Psychosomatic Medicine, March 23, 2001

CÍTIT SE SKVĚLE

Skoro po dvacet let koordinuji programy týkající se zdraví. Po celé té době začínám mít dojem, že někteří z nás jsou možná poněkud přesyceni informacemi.

Také se mi zdá, že čím více toho víme o tom, co bychom měli dělat, tím obtížnější je uvést to do praxe. A aby to nebylo málo, když neděláme věci, o nichž víme, že bychom je dělat měli, zjistíme, že se dostáváme na cestu, která vede k pocitům viny a k depresím. Někdy jsou tyto pocity tak silné, že si naordinujeme jako kúru velkou jahodovou zmrzlinu. A tak, namísto, abychom se cítili lépe, náš pocit viny stále narůstá, podobně jako náš obvod v pase.

Mám jeden návrh, o němž si myslím, že by se vám mohl líbit. Pamatujete si ještě na to informační předávkování, o kterém jsem se zmínil dříve? Vsadím se, že víte o deseti věcech, které byste měli dělat, a o dalších deseti, které byste naopak v zájmu svého zdraví dělat neměli. Z tohoto osobního seznamu si vyberte pouze jednu jedinou věc. Ano, pouze jednu. A pak, po následující tři měsíce, se jí držte. Začněte dělat něco, o čem víte, že byste to měli dělat, anebo přestaňte dělat něco, o čem víte, že byste to neměli dělat. A pamatujte si, že vaším cílem není usilovat o lepší zdraví, ale prostě se cítit dobře. Ať už si vyberete ze svého seznamu cokoliv, jedná se o způsob, jak toho dosáhnout.

Navrhuji tři měsíce, protože většina lidí nemá ráda závazky s otevřeným koncem.

Po skončení této doby si zhodnoťte, co jste dělali, a rozhodněte se, zda v tom chcete pokračovat. Domnívám se, že se budete cítit o tolik lépe, že se rozhodnete zařadit tuto složku nastalo do svého života.

Je to základní psychologický poznatek, že kdykoliv máme pocit, že nám každý říká, co bychom měli a neměli dělat, máme sklon jít do těchto změn životního stylu se skřípajícími zuby. Když se nikdo ne dívá, potichu se vrátíme ke svým původním návykům.

U některých lidí nedojde k žádným trvalým životním změnám, dokud si „nesáhnou na dno“. Pokouším se nás této bolestné zkušenosti ušetřit.

Možná si myslíte: „To všechno zní pěkně, ale už jsem se o něco podobného pokoušel a k ničemu to nebylo, protože prostě nemám dost sil, abych to dokázal.“ Mám

pro vás dobrou zprávu. Pokud se rozhodneme, že opravdu chceme jít správnou cestou, ale zdá se nám, že naše schopnosti či síla na to nestačí, můžeme použít předpis, který se nám nabízí v Božím slově. Apoštol Pavel, člověk, který věděl velmi dobře, jak je obtížné dostat do svého života dobré návyky a jak snadné je padnout, prohlásil v listě Filipským (4,13): „Všecko mohu v Kristu, který mi dává sílu.“ Nenechtejte se zaplavit všemi těmi věcmi, o nichž víte, že byste je měli dělat. Soustřeďte se pouze na jednu. A požádejte Boha o pomoc.

Zamyslete se ještě nad tímhle. Když už jste se jednou pro něco rozhodli, řekněte každému, o co se pokoušíte. Řekněte to



MÁ-LI SE ZDRAVÉMU ŽIVOTNÍMU STYLU DOSTAT V TOMTO SVĚTĚ POZORNOSTI, MUSÍ SE ŠÍŘIT PROSTŘEDNICTVÍM SPOKOJENÝCH LIDÍ, KTERÍ JÍM ŽIJÍ, RADUJÍ SE Z NĚJ A SDÍLÍ S DALŠÍMI, JAKÉ JE TO DOBRÉ CÍTIT SE DOBRĚ.

svému manželskému partnerovi, dětem, sousedce, spolupracovníkům. To vás bude motivovat, abyste vytrvali. A vaše odhodlání může pomoci někomu dalšímu, který je na stejné cestě sebeobviňování anebo který právě dopadl na ono pomyslné dno.

A když se vás někdo zeptá, proč to děláte, nevyjmenovávejte mu všechny prospěšné účinky, jako např. důležitost rozpumpování srdce či nejedení nasycených tuků atd. atp. Namísto toho mu jen řekněte: „Dělám to, protože se chci cítit dobře.“

Má-li se zdravému životnímu stylu dostat v tomto světě pozornosti, musí se šířit prostřednictvím spokojených lidí, kteří jím žijí, radují se z něj a sdílí s dalšími, jaké je to dobré cítit se dobře. □

Richard O'Fall,
Vibrant Life Jan/Feb 2006

PRAVÉ JÍDLO PRO MUŽE?

Eva se rozhodla, že k snídani uvaří své rodině něco zdravého. „Oves, ty ses snad zbláznila, copak jsem kůň?“ ohodnotil její úsilí manžel. „Já chci maso – to je přece opravdové jídlo!“

Pro mnoho lidí je jediným „opravdovým“ jídlem maso. A pokud možno vepřové nebo hovězí. Přitom tohle „opravdové“ jídlo je doslova zásobárnou živočišného tuku a cholesterolu. 200gramový hovězí řízek – podle toho, zda pochází z libového nebo tučného masa – zatíží váš metabolismus 11 až 50 gramy tuku (především nasyceného) a navíc 140mg cholesterolu. Nebo je libo vepřový sendvič od McDonalda – ten vám zase dodá 50g živočišného tuku a kolem 100mg cholesterolu.

Není ale maso důležitým zdrojem bílkovin?

To ano, maso je dobrým zdrojem bílkovin, ale jeho konzumace přináší hned několik problémů:

Většina lidí např. konzumuje více bílkovin, než kolik ve skutečnosti potřebuje. Doporučená denní dávka bílkovin pro dospělé činí 45 až 60 gramů, kdežto průměrný český občan sní mnohdy dvojnásobné nebo i trojnásobné množství. Naprostá většina bílkovin přitom pochází právě z potravin živočišného původu – masa, vajec a mléčných výrobků.

Během několika posledních desetiletí u nás došlo k dramatické změně skladby jídelníčku. Dnes jíme třikrát více masa a tuků než na začátku století. Došlo tak ke kuriózní situaci, kdy moderní člověk západní kultury žije hlavně na potravinách živočišného původu, s nízkým podílem zeleniny, ovoce, obilovin a luštěnin.

Ještě závažnější než nadměrný příjem bílkovin je přemíra tuků (hlavně nasycených) a cholesterolu, daná konzumací masa a masných výrobků. Věda dnes naprosto jednoznačně prokázala, že na tuky bohatá strava je hlavním viníkem dnes nejčastěji se vyskytujících civilizačních chorob.

Náš organismus postrádá ochranný mechanismus proti velkému množství tuků a cholesterolu, jaký mají masožravá zvířata. U lidí se přemíra tuků začne hromadit v tepnách, a to vede k chorobnému procesu označovanému jako ateroskleróza nebo někdy také arterioskleróza. Ve stěnách tepen přitom dochází k celé řadě změn, jejichž výsledkem je vytvoření tzv. aterosklerotického plátu neboli ateromu. Ten způsobuje, že množství krve protéká-

jící postiženou tepnou se snižuje. Dosáhne-li snížení kritických hodnot, anebo pokud zúžený úsek uzavře náhle vytvořená krevní sraženina (trombus) nebo vmetek krevní sraženiny (embolus), dojde k náhlému postižení – např. srdečnímu infarktu, mrtvici nebo i náhlé smrti.

Takže bezmasá strava je zdravější?

Miliony lidí na celém světě zcela vystačí pouze s potravinami rostlinného původu. Zde je několik výhod bezmasé stravy:

Nižší riziko onemocnění: U vegetariánů byl zaznamenán podstatně nižší výskyt civilizačních chorob.

Dlouhověkost: Statistiky potvrzují, že vegetariáni jsou štíhlejší, zdravější a žijí déle než běžná populace.

Menší riziko nákazy:

Jakmile je zvíře zabito, enzymy přítomné v jeho těle nastartují hnilobný proces. Proto je důležité, aby bylo maso co nejrychleji určitým způsobem zakonzervováno.

Zvířata zkonzumují a pak i koncentrují ve svém organismu nejrůznější chemické látky jako pesticidy a umělá hnojiva, která se používají na produkci krmiv.

Maso může obsahovat zbytky antibiotik a růstových hormonů. I když existují zákony, podle kterých by měla být tato rezidua kontrolována, je velice obtížné je prosazovat.

Většina zvířat dnes pochází z velkochovu, kde jsou zavřena v malých klecích bez možnosti pohybu. Maso těchto zvířat obsahuje 7–10krát více skrytého tuku než maso divokých zvířat. Dobře vykrmenou domácí kachnu již nelze označit jako zdroj živočišných bílkovin, ale spíše jako obrovskou zásobárnu tuku.

Na jatkách veterináři většinou nemají dostatek času k důkladnému prohlédnutí čerstvého masa.

Ochrana životního prostředí: Na produkci jednoho kilogramu pšenice je zapotřebí přibližně 190 litrů vody, zatímco produkce jednoho kilogramu hovězího vyžaduje přibližně 19 000 litrů vody.

Vyřešení otázky hladu:

V rozvinutých zemích je přibližně 80 až 90 procent produkce obilí použito na krmení zvířat.

Kolik bychom mohli ušetřit vody, obilí a sóji, kdybychom se více orientovali na rostlinné potraviny. Navíc bychom mohli



LIDÉ SE NERODÍ S PUDEM ZABÍJET. JE TEDY POUZE PŘIROZENÉ, ŽE SE NÁM SBÍHAJÍ SLINY SPÍŠE NAD ČERVENÝMI HROZNY NEŽ NAD KUSEM SYROVÉHO MASA.

MERUŇKY

Staré národy Orientu a Asi, např. v tomto století objevený dlouhověký národ Hunzů, považovali meruňky za pramen zdraví a dlouhověkosti. Meruňky jsou vynikající lék při regeneraci hemoglobinu. Konzumace meruňek zlepšuje krevetvorbu a kvalitu krve. Obsahují vysoké množství beta karotenu. Tento fakt je předurčuje k léčebně preventivní funkci u rakoviny plic, sliznic, kůže a slinivky břišní.

MELOUN

Konzumace melounů působí příznivě na činnost ledvin a močového měchýře. Obsahují mnoho enzymů a karotenu, což příznivě působí na trávení a činnost sliznic. Výbornou službu poskytují melouny všem nemocným dnou, některými formami revmatismu, osteoporózy a překyselením. Jsou velmi osvěžující a posilující, vhodné pro děti, těhotné a kojící matky, nemocné a rekonvalescenty.

MRKEV

Pektin obsažený v mrkvi, zelí a bramborách na sebe váže 80% těžkých kovů v těle a vylučuje je z organismu ven. V lidové medicíně se karotka používá proti nervozitě, astmatu, kožním onemocněním a při střevních zánětech. Karotka je také výborný prostředek pro prevenci rakoviny plic a slinivky břišní. Při střevních katarrech a průjmech se podává vařené mrkvové pyré. □

Připravuje Pavel Smolka, Country Life

zachránit mnoho hladovějících v zemích třetího světa.

Jak je to tedy s tím opravdovým jídlem?

Důkazů o škodlivosti masa a masných výrobků přibývá. Věda o výživě zároveň potvrzuje, že strava založená pouze na potravinách rostlinného původu je nejen plnohodnotná, ale zdravější.

Kdybychom připustili postupnou změnu výživových návyků směrem k vegetariánství, mělo by to významný dopad na zemědělsko-potravinářský komplex, který je zdrojem výtěžku pro část populace. Protože z produkce nezdravých potravin plynou do státní kasy nezanedbatelné prostředky, samotný stát se větším změnám brání. A tak budeme i nadále bombardováni reklamou na produkty, u kterých jsou vědomě zamlčovány důsledky jejich konzumace. Konečným výsledkem této krátkozraké politiky jsou stále vyšší výdaje na zdravotnictví.

Lidé se nerodí s pudem zabíjet. Je tedy pouze přirozené, že se nám sbíhají sliny spíše nad červenými hroznými než nad kusem syrového masa. Strava sestávající z ovoce, zeleniny, luštěnin a obilovin perfektně odpovídá našim anatomickým i fyziologickým potřebám. Ti moudří mezi námi nebudou hledat opravdové jídlo na jatkách. Opravdové jídlo lze najít spíše v zahradách a farnách naší krásné země. □

Z knihy Dr. Hanse Diehla, Dr. A. Ludingtonové a Dr. Petra Příbiše „Dynamický život“. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

Krevní tlak dospívajících vs. riziko nemocí srdce

Výsledky studie vypracované v nizozemském Utrechtu na 750 mužích a ženách ve věku od sedmadvaceti do třiceti let naznačují, že vysoký krevní tlak a nadváha v období dospívání jsou dvěma nejdůležitějšími rizikovými faktory rozvoje aterosklerózy v dospělosti.

Čím vyšší byl u účastníků studie krevní tlak ve třinácti letech, tím větší nánosy na stěnách cév, resp. tloušťka stěn krčních tepen, byly zaznamenány v jejich třiceti letech. Tento vztah byl těsnější u žen než u mužů. Vedoucí studie, dr. Lydia E. Vosová, se domnívá, že je to výsledkem skutečnosti, že ženy dosahují tělesné zralosti rychleji než muži.

Již teenageři by si podle dr. Vosové měli hlídat nejen svoji váhu, ale i krevní tlak.

Vynechávání snídaně při hubnutí nepomáhá

I když to na první pohled vypadá, že vynechání snídaně je snadnou cestou ke snížení množství zkonsumovaných kalorií, výsledky studie vypracované pod vedením dr. Jamese O. Hilla, ředitele Střediska pro lidskou výživu na University of Colorado v Denveru, na skoro 3 000 lidech, převážně ženách, ukázaly, že pravdou je pravý opak – lidé, kteří úspěšně shazují nadváhu, jsou právě ti, kteří pravidelně snídají.

Vědci neshromáždili detailní informace o tom, z čeho snídaně sestávala, u většiny snídajících účastníků studie ji však tvořily převážně uhlohydráty (sacharidy), přičemž denní příjem tuků představoval asi 20–25 procent zkonsumovaných kalorií.

Náboženská víra udržuje krevní tlak v normě

U černých Američanů hraje církev velmi důležitou roli v životě i ve společnosti.

Dr. Patrick R. Steffen z Duke University Medical Center v Durhamu prováděl s kolegy výzkum na 155 mužích a ženách (z nich 78 bylo černých Američanů a 78 bílých Američanů). Lékaři zjistili, že černí Američané, kteří byli silně věřící, měli o 6 až 7 bodů nižší hodnoty krevního tlaku během dne i spánku než jejich méně zbožní vrstevníci.

U bílých Američanů, účastníků studie, nebylo nic podobného zaznamenáno – vědci se domnívají, že v pozadí stál fakt, že jejich náboženské nasazení bylo mnohem menší.

Psychosomatic Medicine 2001;63: 523-530

LÁSKA BEZ PODMÍNEK

Přijetí, nezávisle na tom, jak se člověk chová, jak vypadá, jaký je a jaký má postoj. Láska, která nemá žádný důvod – kromě toho, že ten druhý existuje. Nepodmíněná láska.

Je to otevření náruče tomu, kdo od vás utekl, člověku, který vám svoji stálou revoltou přinesl jen bezesné noci, potíže a bolavé srdce. Není to říct: „Já jsem ti to říkal,“ když vaše varovná slova zapadla bez povšimnutí. Je to matka Teda Bundyho, která mu volá té noci, kdy měl být popraven za strašně zločiny, kdy mučil a brutálně vraždil své oběti, a říká mu: „Miluju tě. Vždycky budeš mít synem.“ Je to Ježíš, který přichází na tento svět, aby zemřel za lidi, kteří jej hřebíky přibili na kříž. Nepodmíněná láska. Iracionální a nadlidská!

Není-li však ve vztahu přítomno přijetí, nepodmíněná láska, iracionální láska anebo jakkoli to nazvete, budou se v něm projevovat prvky kontroly či manipulace, které způsobují nefunkčnost a vyprázdňují pohár lásky, který si každý nosíme v sobě.

Podmíněné přijetí je mocným manipulujícím nástrojem. Někteří lidé touží po přijetí tolik, že udělají doslova cokoli, aby je získali; dokonce jsou schopni snášet tělesnou bolest či se nechají psychicky zneužívat.

Jedna sekretářka, která byla již dvanáct let vdaná, vyprávěla, že se v sedmnácti provdala za bohatého muže, kterého ve skutečnosti neměla ráda. Měl určité nežádoucí rysy povahy. Byla si ale jista, že její šarm a důvtip jej změní k lepšímu.

Pocházela z chudé rodiny a toužila po hezkých věcech, dobrém jídle, „příjemném životě“ a zabezpečení. To všechno o svaatebním dni získala. Její muž však zůstal odměřený. Bral ji na večírky, aby se s ní předváděl; když však hovořil se svými přáteli, nechával ji stát opodál. Když se však bez jeho povolení vzdálila, snesla se na ni bouře jeho hněvu.

Říkal jí, co si má oblékat a co má jíst. Když si šla přidat, nesouhlasně se zamračil. Když se přizpůsobila jeho očekávání, těšila se jeho přízni. Když ne, krčila se před jeho pohledem.

Stala se jeho loutkou, která se klátila tak, aby vyhověla každému jeho vrtochu. Byl však jen zřídka spokojen. Vždycky tu byl ještě nějaký další požadavek. Říkal jí, že to dělá jen pro její dobro. Plán, jak na sobě pracovat. Jediným problémem bylo, že to byl jeho plán, nikoliv její! Moderní „My Fair Lady“, s vlastní ženou jako figurkou, která mu přinášela uznání.

Když byla vystavena otázce „Proč jej neopustíte?“, odpověděla, „Je těžké žít sama, je obtížné vychovávat sama děti – a díky němu se mám dost dobře!“

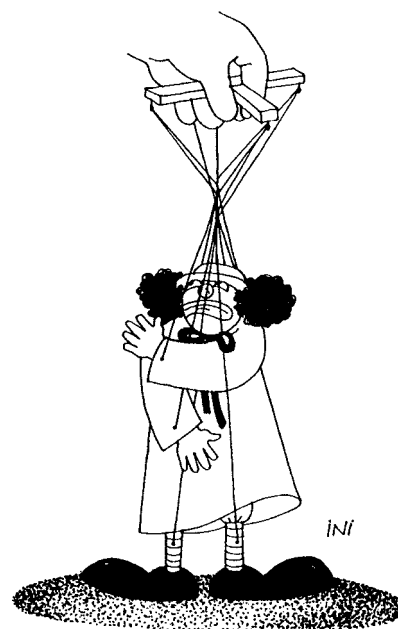
„Milujete ho?“

„Ne,“ odpověděla bez zaváhání. „Nemiluji. Jak bych mohla milovat někoho, kdo není schopen mne přijmout takovou, jaká jsem?“

Ohromující skutečností je, že byla schopna vidět jen jeho chyby, i když ona sama nebyla ani zdaleka bez viny. Zatímco on ji využíval, aby uspokojila jeho potřebu manipulace a uznání, ona jej využívala k tomu, aby uspokojila své potřeby pohodlí a společnosti. Ani jeden z nich nepřijímal ani opravdu nemiloval toho druhého. „Sobecká láska“, tak to můžeme nazvat – ve skutečnosti však nemá takový vztah s láskou nic společného. „Sobecké spojení“ by mohl být přesnější termín. Oba setrvali ve vztahu pouze proto, aby od toho druhého dostali, co chtěli. Jejich odevzdání nebylo „dokud nás smrt nerozdělí“, ale „dokud mi nepřestaneš dávat, co potřebuji“.

Mnozí lidé žijí ve vztazích plných podmínek, kdy jeden využívá a manipuluje druhým, aby naplnil své vlastní potřeby. Každý pochoduje podle písničky toho druhého – nikdy nemůže být skutečně sám sebou. Každý z nich je otrokem přijetí, které vyžaduje na druhém.

Nezneužívejte sílu přijetí. Když milujete nepodmíněně, mohou vaši milí zakusit svobodu plného přijetí a vlastní seberealizace.



NĚKTEŘÍ LIDÉ TOUŽÍ PO PŘIJETÍ TOLIK, ŽE UDĚLAJÍ DOSLOVA COKOLIV, ABY JE ZÍSKALI; DOKONCE JSOU SCHOPNI SNÁŠET TĚLESNOU BOLEST ČI SE NECHAJÍ PSYCHICKY ZNEUŽÍVAT.

Nikdy se nebudou cítit manipulováni nebo zneužíváni.

BÝT OTEVŘENÝ A POCTIVÝ

Potřeba přijetí je často tak silná, že je obtížné být k lidem, které milujete, otevření a poctiví. Co třeba vaše pokařkaná minulost? Ještě by vás milovali? Co vaše pochybnosti a sny? Vysmáli by se vám? Pro mnohé lidi nestojí úplné odhalení sama sebe za riziko, které s sebou nese. Je lepší nevynášet temné stránky našich životů na denní světlo – než riskovat odmítnutí milované bytosti. Musíme ale za to zaplatit. Nikdy nemůžeme být skutečně sami sebou. Nikdy se nemůžeme cítit zcela v pohodě. Nikdy nepocítíme naprosté přijetí, pokud musíme část sebe sama skrývat. A to dále vede k izolaci, ke konfliktům – a k vyprázdněným pohárkům lásky.

Žena jednoho zubaře mi vyprávěla, jak se jí její muž začal vzdalovat, když si otevřel soukromou praxi. Věděla, že ho něco trápí. Pokaždé, když se na to však zeptala, setkala se s chladem a nepřátelstvím. Ze začátku byl jen tichý a doma moc nemluvil. Později se začal uchylovat do své pracovny. Začal ignorovat děti i ji samu. Po několika týdnech byla jejich komunikace prakticky na nule. Nakonec začal odmítat s ní spát. Po celou dobu neměla ona žena nejmenší tušení, co se děje. Nevěděla, jestli se jej nějak nedotkla, jestli má finanční problémy, jestli má nějaké potíže se zákonem, jestli má nějakou jinou anebo jestli není nemocen. Možná přicházel o rozum. Možná přicházela o rozum ona sama.

Nakonec už to nemohla déle vydržet. Překonalala zábrany dané její jemnou povahou a přinutila se ke konfrontaci. Zakřičela: „Už to déle nevydržím. Řekni mi, co se děje, nebo tě opustím!“

Její vysoký a silný muž se posadil, složil hlavu do dlaní a začal vzlykat. „V práci se mi nedaří,“ přiznal se. „Bojím se, že nebudeme moci jet na tu dovolenou, kterou jsme si naplánovali.“

To bylo všechno, o nic víc nešlo. Triviální záležitost, ať už na ni pohlížíme z jakéhokoliv hlediska. Nedokázal jí však říct, co se děje, protože se obával, že mu odmítne dát své přijetí, když nemůže splnit, co slíbil.

Žena vydechla úlevou a řekla, že ve skutečnosti by dala přednost v létě zůstat doma a věnovat se zahradě. Bála se mu to ale říct, protože se obávala, že by jej to mrzelo, když se na společnou dovolenou tak těšil. Celé měsíce mizérie si mohli ušetřit – kdyby každý z nich cítil dostatečně přijetí druhým, aby se mu dokázal svěřit.

Jak to udělat, aby členové vaší rodiny věděli, že je nepodmíněně milujete?

Říkejte jim „miluji tě“ jak slovy, tak činy. Nepředpokládejte, že vaši blízcí vědí či jsou přesvědčeni o tom, že je miluje-



te. Učiňte následující přísloví svým motem: „Neodpírej tvé dobrodiní těm, kteří je potřebují, je-li v tvé moci je prokázat.“ (Přísl. 3,27) A k tomu se řiďte následujícími radami:

1. *Mějte své emoce pod kontrolou.* Naučte se, jak se vypořádat se vztekem, tak aby se členové vaší rodiny nemuseli obávat vašich výbuchů. Neuchylujte se k hněvu, abyste donutili někoho něco udělat – i když to může fungovat. Jedná se o manipulace – a manipulace představuje zneužití! Naučte se rozpoznávat první příznaky, že se ve vašem srdci začíná hromadit vztek a říkejte věci na rovinu. Řekněte „mám vztek“. A když se opravdu neovládnete, omluvte se a vyjasněte si se svými blízkými, že vaše chování nemá nic co do činění s vaší láskou k nim. Milujete je, prostě proto, že existují – a nikdy to nebude jinak!

2. *Přestaňte kritizovat.* Nenamlouvejte si, že se jedná o „konstruktivní kritiku“. O tu se jedná jen výjimečně! Kritizování je ponižující. Způsobuje ztrátu motivace a nízké sebevědomí. A časem se díky němu může láska přeměnit v nenávisť. Namísto toho chvalte. Snažte se lidi přistihnout, když dělají dobré věci. Ujistěte se, že členům své rodiny i svým přátelům poskytnete pořádnou porci komplimentů, příjemných pohledů, úsměvů, významných doteků a slov povzbuzení.

3. *Přestaňte druhé omezovat.* Nemusíte být ředitelem zeměkoule – a nemusíte řídit ani své rodinné příslušníky či přátele. Nemusíte jim říkat, co mají dělat. Vyžadování, rozkazování, diktování a šéfování lidí, kteří jsou okolo vás, vyprazdňuje jejich pohárky lásky. Naučte se říkat „ano“ namísto „ne“, kdykoliv je to možné. Namísto toho, abyste jim dali znát svůj ná-

zor, se naučte říkat: „Co si o tom myslíš? Jak ti to připadá?“ Množství svých rad dělte dvěma, nebo raději čtyřmi – místo toho dvakrát více naslouchejte. Naučte se být přesvědčiví, nikoliv nesmlouvaví. A když už to nemůžete vydržet a prostě jim musíte říct, co si myslíte, požádejte o dovolu: „Zajímalo by tě, co si o tom myslím?“ Nakonec budete méně radit a lidé budou mít tak více příležitosti poučit se z vlastních chyb, když se však při tomto procesu budou cítit přijímání, nepodmíněně a iracionálně milování, a to tak, jak jsou, nestojí to za to?

4. *Dávejte si pozor na to, jak vyjadřujete svou nespokojenost.* Přesvědčete se, že to, co očekáváte od druhých, je reálné. Vyjasněte, že vaše přijetí není podmíněno výkonem, který podají. Jejich cílem by mělo být jejich vlastní uspokojení, nikoliv vaše. Lidé, zvláště děti, touží po pochvalě, a pro někoho může nespokojený pohled, hluboké vzdechnutí anebo potřesení hlavou znamenat bolestivou ránu. Je to signál neúspěchu, selhání. Nenechte své vlastní nároky vstoupit na cestu vztahu založeného na lásce.

Zvláště u perfekcionista se musíte naučit registrovat jejich pocity selhání nebo zahanbení, spíše než abyste vyjadřovali ty své. Svůj komentář můžete doprovodit jakýmsi dementi. Např. „Máš pocit, že jsi mne zklamal... Ale chtěl bych, abys věděla, že tě miluji, prostě proto, že jsi to ty, ne proto, co děláš nebo neděláš. V mých očích budeš vždycky jednička.“ □

Z knihy Kay Kuzmy „Creating Love“.
K vydání připravuje Společnost Prameny zdraví.

MÁTE RÁDI BANÁNY?

Byl jsem ještě docela malý špunt, když mě rodiče vzali na výlet: Turnov, Jablonec, Liberec, Nový Bor. Náš rod pochází z Turnova. Pamatuji se, že v Liberci byla hustá mlha. Někdo v autobuse řekl: tady jsou často mlhy. Když jsme jeli zpátky, byla tam zas mlha.

Moc rád jsem pozoroval řidiče autobusu, jak řadí rychlosti a točí volantem. Snažil jsem se to pochopit a zapamatovat si: levý pedál sešlápnout, ruční pákou dát rychlost, pak pedál pouštět a pomalu sešlápnout pravý. Moc jsem to nechápal, ale začínal tušit.

Věci mají svůj pevný řád

Opakují se – je na ně spolehnutí. Šlapání pedálů, mlhy, věci příjemné i nepříjemné. Den a noc. Když vyhodíme kámen vzhůru, padá pak dolů. Možná ještě poskočí. Jednou, dvakrát. A dost. Nepoletí výš a výš, nebude na zemi skákat dvě stě let. Nezmění se na dům tím, že časem přibere další skákající kameny. S tím nelze počítat. Také příroda má svůj řád. Řídí se určitými zákonitostmi. Ze semínka hrachu nevyroste mák a klisna neporodí kůzlátka. Má to svůj pevný řád. Ryby nelezou po stránkách a to, co nemá křídla, nelétá. Uvnitř tohoto řádu pozorujeme změny, variace, skákání, možnosti – volbu. Uvnitř řádu!

Řidič občas zatočí volantem doprava, doleva a někdy jím netočí vůbec. Byl jsem nedávno v Liberci a žádná mlha tam nebyla. Aha, změna. Můj táta měl oči modré jako já. Byl ale vyšší než já a měl jiný tvar nosu. Ale jen jeden nos, dvě oči a čtyři končetiny, jako já. Neměl křídla, ani žábry, ani kloaku či tělo pokryté šupinami. Ani jeho táta, můj dědeček. Ani jeho táta, můj pradědeček. Ani jeho táta, můj prapradědeček, ani, ani... moment, neučí se to jinak?

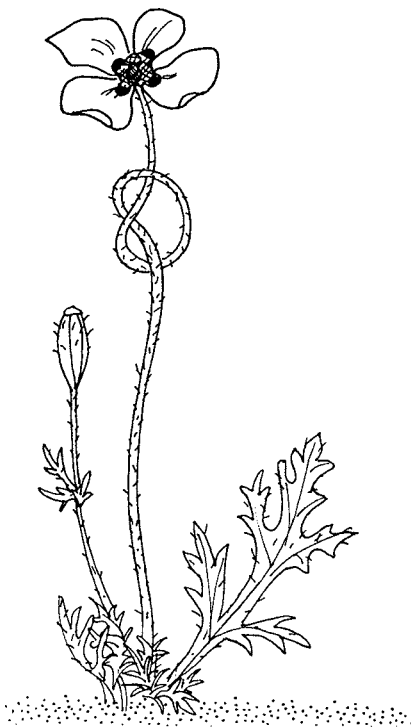
A pak jsem přišel do školy

Zase mě učili řád. Dvě a dvě jsou čtyři. Liberec leží na severu Čech a také se mu říkalo Reichenberg. Aha – změna, uvnitř řádu. To pěkné město je tam pořád, změna jména nezměnila jeho polohu. Je stále na severu Čech a už je to zas Liberec. Občas tu jsou mlhy, ale i ty patří k řádu. Je dobré s ním počítat. Když jsem řád někdy porušil, táta mi nasekal na zadek. Pochopil jsem, že nejvíc řád porušují lidé, příroda to tolik neumí. Ve škole mě

učili znát řád, rozumět mu, umět ho používat a vážit si ho. Ale také mě učili prapodivné věci.

Divné to věci se kdysi děly se na Zemi

Když se mluvílo o přítomnosti, tak se zdůrazňoval pevný řád. Zákonitosti, cyklicky se opakující děje, na které je možno matematicky přesně spoléhat, využívat je, kombinovat. Jakmile ale přišla řeč na minulost – tu v přírodě – řád byl hned pryč. A že prý kdysi ten úplně první táta mého dávného táty nebyl táta – ale jakýsi chlupatý, přihrbený a tupě zírající samec opočlověk. Lidi prý pochází z nelidí. A také prý kdysi ten první mák nevyrostl z máku. Jo a ptáci nejsou z ptáků, pokud to nevíte, a život vznikl jen tak sám od sebe z neživé hmoty – tedy jinak než vzniká dnes. Ryby kdysi lezly na souš tak dlouho, až začaly chodit – dnes už to nezkouší. Proč taky, když už chodí. A ty co plavou chodit nechťejí. Alespoň tak nějak se to učí.



ŘÁD TU BYL VŽDY A TO, CO JE DNES, VYŠLO TAKÉ A JEN Z ŘÁDU. PRVNÍ TÁTA MÉHO TÁTY BYL VŽDY A POŘÁD JEN TÁTA. PLAZI BYLI VŽDY JEN PLAZY, PTÁCI PTÁKY A MÁK VŽDYCKY ROSTL Z MÁKU.

Dnes známe řád přírody a víme, že život vzniká jen ze života. Ale kdysi dávno – učí škola v hodinách biologie – dvě a dvě nebyly čtyři. Jen tři celé devět. Do čtyřech se teprve vyvinuly za miliony let. Chemik a mikrobiolog profesor Pasteur by

se divil. Ten po mnohaletých pokusech dospěl k závěru, že život v neživém prostředí nemůže vzniknout. Tehdy za svůj objev sklídl obrovský potlesk přítomných akademiků a vyhrál vypsanou odměnu. Bylo to roku 1864 v nabitém sále univerzity na Sorbonně v Paříži.

Darwin, Marx, Hitler a Stalin

Jen pět let poté, co kousek odtud přes kanál vychází kniha, která má tragicky změnit lidské dějiny. Tato kniha má popřít řád, vyvrátit profesora Pasteura, Mendela, Barranda, Einsteina. Je plná fantazií, omylů a nesmyslů. Jmenuje se: On the Origin of Species, autorem je amatér, nedouk a ješitný člověk Charles Darwin. Kniha o vzniku druhů zaujala lidi víc než sám autor očekával. Stala se hitem, lidé si ji zamilovali. Marx psal o ní nadšené dopisy a Hitler z ní čerpal inspiraci pro svůj boj s „nedovyvinutými lidskými rasami“. Stalin po jejím přečtení zavrhl víru v Boha. Čerpal z ní sílu k likvidaci špatných společenských tříd, černokabátníků, reakcionářské inteligence a k budování nového, spravedlivého společenského řádu. Tento lepší řád je dnes už dobudován, špatné rasy se rychle dovyvinuly, darwinista Mao zkosil v Číně miliony lidí za kulturní revoluce – co tedy zbylo z Darwina? To nejlepší:

Méně než nic

A pevná víra ve vývoj, se kterou jsou problémy. Věda postupem času zjistila, že dvě a dvě byly vždycky čtyři. Že se to vyvíjet nemuselo. Přišla na to, že se Darwin spletl ve všem, co tvrdil. Opravdu, v přírodě přežívají silní i slabí, bacil přepere tygra a je tu furt, mrcha jedna. Vývoj nevyvoj – kdyby se aspoň v něco lepšího vyvinul a dal tak už pokoj. V těle se nehromadí kladné znaky získané během života a nevytvoří za čas nový orgán, jak fantazíroval Darwin. To už věda ví – Darwin neznal genetiku, jak by také, vždyť Mendel v té době teprve dělal své pokusy na hrachu. Embryo jistě neopakuje předchozí etapy svého vývoje a neprochází žádnými stadii ryby či plaza, jak zjistila embryologie, ale bohužel to ještě občas učí ve školách.

Zkameněliny fakt ani trochu nepotvrzují evoluci, jak se obával už sám Darwin, a jak potvrdila paleontologie. Spíš potvrdily, že řád tu byl vždy a to, co je dnes, vyšlo také a jen z řádu. Že první táta mého táty byl vždy a pořád jen táta. Že plazi byli vždy jen plazy, ptáci ptáky a mák vždycky rostl z máku. Změna názvu neposunula Liberec ani o metr, stejně jako to nedokáží občasné mlhy. Rybám plácajícím se po souši nenarostou nožičky ani za bilión let a opice netouží zahrát si na klavíru Mozarta. Dvě a dvě byly čtyři i před milionem let. Také matematici prokázali Darwinovi, že jeho nápad je jen tragickou fantazií odporující

počtu pravděpodobnosti. To jsme ale už v druhé polovině dvacátého století.

A co vědci, co škola, jak na to reagují lidé?

Špatné hypotézy přece zanikají!

Láska je láska, nezná mezí. Říká se, že je slepá, jako některá víra. Chce vidět i to, co není. Často neuznává ani řád, často nenávidí fakta. Jedna učitelka mi po přednášce o neudržitelnosti darwinismu řekla: a co bychom tedy měli děti učit, tak učíme alespoň tohle... Kdo si zamiloval Darwina, těžko mění svůj názor. Všechny argumenty pro vývoj, evoluci, padly, co zůstalo, je slepá víra v evoluci. Slepá láska k evoluci. Naděje, že přece jen ta evoluce tak nějak snad to, no, počkejme ještě... Zůstala zoufalá snaha dokázat, že nemožné se stalo možným. Že dvě a dvě sice byly, řekněme, víc než tři celé devět, ale přece jen o chloupek míň jak čtyři. Přece se tolik chytrých lidí nemůže mýlit. Možná tři celé, devět devět devět devět. Pak už ta jedna desetitisícina se snad nějak dovyvinula. A pro snazší uvěření do toho zamícháme možnost, že ten vývoj někdo trochu postrčil. Snad někdo z vesmíru...

Astronomové Hoyle a Wickramashinge přestali pod tíhou důkazů věřit v Darwina. Známy se stal jejich výrok, že spíš tomádo udělá na smetišti nový Boeing než by vznikl z neživé hmoty život. Říkají, že Zemi musel někdo bombardovat geny. Deštěm genů. Aby to neznělo moc naivně, má to krásný vědecký název: řízená panspermie. A co říkáte Vy? Taky zelení mužičci nebo déšť genů? Nebude lepší schovat se pod deštník rozumu? Co takhle přestat vymýšlet nesmysly a přijmout pokorně tu nejpragmatičtější možnost, která se nabízí, a kterou dnes přijímají tisíce vědců po celém světě? Že ten první táta byl ten nejlepší táta, stoprocentní táta. Ne tři celé devět táty. Že mák roste vždy z máku a ryby jsou nejraději ve vodě. Že každý zákon má svého zákonodárce. Dům sám od sebe spadne, ale sám se nepostaví – ne, cihly to neumí. Ale pořádní zedníci, je to už o něčem jiném. A v chemii či biologii je to jinak? Jíme banány ne proto, že tu byly před miliony let banánové mutace, ale proto, že nás má někdo hodně rád.

Jak dlouho asi budeme čekat, než na to přijdeme? Možná někdo i začíná tušit. Jako já, když jsem byl ještě malý špunt a jel do Liberce a pozoroval řidiče, jak točí volantem. Dnes vím, že změny nevytvoří řád. Výjimka sice může potvrzovat pravidlo, ale bez pravidla a řádu by neexistovala! Z čeho by asi byla výjimkou, kdyby nepředcházela řád? □

Autorem příspěvku je Pavel Kábrt. Zájemci o hlubší ponor do problematiky evoluce vs. stvoření mohou nahlédnout např. na webové stránky <http://kabrt.hewer.cz>.

PROSPERITA A STRACH

Obyčejný lidský strach patří k nejvýkonnějším motorům prosperity. Strachy a úzkosti, které jsou maskovány neustále optimističtější grimasou politiků a voláním po stále vyšší spotřebě, jsou v zásadě dvojího druhu.

Prvým zdrojem strachu a obav má široký antropologický záběr a souvisí s nejistotami lidské existence a s vědomím omezenosti lidského života. Strach tohoto typu dával vždy vzniknout bohům a není divu, že stojí též u kolébky boha konzumu. Člověk, který se stává pánem koupených věcí, jež jsou mu vydány na milost a o jejichž životnosti on sám rozhoduje, na chvíli zapomíná, že nad svým vlastním osudem už zdaleka takovou kontrolu nemá. Tuší, že jeho život není neomezený, utěšuje se tedy alespoň tím, že jeho životnost je vyšší ve srovnání se zbožím krátkodobé, střednědobé a někdy dokonce i dlouhodobé spotřeby. Hluboce zakořeněný antropologický strach z konečnosti, omezenosti, limitovanosti v nás jako protireakci vzbuzuje víru v konzumní neomezenost a v růst věčný. Ekonomika i politika na této svou podstatou náboženské víře parazitují vždy, když se tváří, že jsou schopny donekonečna růst garantovat.

V tomto smyslu jsou všechny politické strany stranami tvrdě klerikálními. Podobně víra v neomezený pokrok vědy a v nové technologie je mnohem méně vědecká a mnohem více má společného s magií a náboženstvím, než si zejména vědci připouštějí.

Druhým zdrojem strachu je historicky omezený a civilizačně podmíněný a má podobu moderní industriální společnosti. Tato společnost budí obavy a nejistotu svou přílišnou komplexností a drtí své členy vahou svých rozměrů. Moderní společnost již dávno překročila člověčí měřítka, a dokonce i v podobě zbytků států typu České republiky překračuje mnohonásobně běžnou kapacitu orientace. V realitě, která dávno přestala respektovat lidské rozměry, existují však ostrůvky světa, jenž je přesně ušit na lidskou míru. Jedná se o svět konzumu, jenž ve svých přesně cílených reklamních šotech ukazuje člověku povědomou tvář, v níž rychle a zcela bezpečně poznává sám sebe. Vše je zde tak důvěrně známé. Co je malé, to je milé, a konzumní azyl je přes-

ně tak malý, aby byl dokonale přehledný, a navíc také (to je v ceně) bezkonkurenčně pohodlný a útulný.

Strachy a obavy, které pronásledují člověka, a moderního člověka zvláště, jsou tedy zvládnány podle dvou zcela odlišných receptů. Na jedné straně máme víru v neohraničený pokrok a růst, jehož velkolepost dává člověku možnost překonat svou vlastní nepatrnost pocitem účasti na něčem obrovském. Na druhé straně zde máme naopak útulný prostůrek soukromého konzumu, ve kterém je všechno nejenom zářivě bílé a neskutečně jemné na dotek, ale taky bezprostřední, blízké a snadno pochopitelné. Víra v možnosti neomezeného pokroku dalšího konzumu představuje tedy dvojí jistění před tradičními úz-



ČLOVĚK, KTERÝ SE STÁVÁ PÁNEM KOUPENÝCH VĚCÍ, JEŽ JSOU MU VYDÁNY NA MILOST A O JEJICHŽ ŽIVOTNOSTI ON SÁM ROZHODUJE, ZAPOMÍNÁ, ŽE NAD SVÝM VLASTNÍM OSUDEM UŽ ZDALEKA TAKOVOU KONTROLU NEMÁ.

kostmi a strachy. Pro ty pak, kdo z ekologických důvodů propagují umírněnost a skromnost, představuje naopak dvojnásobně obtížnou překážku v jejich snaze o hodnotovou orientaci.

Ekologům se často předhazuje, že prý lidi straší. Ale to přece vůbec není třeba. Lidé mají nahnáno už tak dost. Jinak by necítili potřebu kořit se bohům neomezeného růstu a nesažili by se zabarikádovat ve svých soukromých útočištích pro všechny případy proměněných v nepřístupné sklady konzumní hojnosti. □

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

VÍRA A SVOBODA

Klade-li na nás Ježíš nějaké požadavky, jako například v horském kázání, máme pocit, že je to nad naše síly. Víra se nám přestává zdát osvobozením a přestupem na novou životní rovinu, ale je to břemeno, které musíme vléct – například příkázání, k jejichž plnění musíme vynaložit všechny své síly. Jenže i pro Ježíšovy požadavky platí model víry jako přesažení.

Když Ježíš zdůvodňuje svůj požadavek milovat nepřátele, uvádí, že právě tím se máme prokázat jako Boží synové. „Milujte své nepřátele a modlete se za ty, kdo vás pronásledují. Tak budete syny svého nebeského Otce“ (Mat 5,44–45). Protože jsme Boží děti, nepotřebujeme pořad všude zdůrazňovat svá práva. Protože jsme našli svou pravou totožnost v Bohu, nepotřebujeme si ji v kontaktu s druhými neustále potvrzovat. Protože nás Hospodin chrání a pečuje o nás, nepotřebujeme si všemi prostředky zajišťovat vlastní bezpečnost. Chápeme-li Ježíšovy požadavky z tohoto zorného úhlu, jsme na cestě ke svobodě. Svoboda a bezpečí, které vnímáme u Boha, nám dávají sílu jednat v očích druhých naprosto nepochopitelně, takže v našem jednání vítězí dobro nad zlem.

Podívejme se na nejznámější Ježíšův požadavek z horského kázání:

„Slyšeli jste, že bylo řečeno: ‚Okno za okno a zub za zub.‘ Ale já vám říkám: Neodporujte zlému. Spíše naopak: Když tě někdo udeří na pravou tvář, nastav mu i druhou; a tomu, kdo se chce s tebou soudit a vzít tvé šaty, tomu nech i plášť; a když tě někdo nutí, abys ho doprovázel jednu míli, jdi s ním dvě. Tomu, kdo prosí, dej a od toho, kdo si chce od tebe vypůjčit, se neodvracej“ (Mat 5,38–42).

Neodporovat zřejmě znamená, že se nemáme spolu se zlem stavět před soud a tam s ním zápasit o svá práva. Ve srovnání se spravedlností, kterou nám Bůh daroval v Ježíši Kristu, ustupuje lidské právo natolik do pozadí, že je s klidem můžeme „nechat plavat“. O nic tím nepřijedeme. Na výzvu zla neodpovídáme násilím, ale vnímáme v sobě Božího Ducha, a ten je mocnější než bezpráví. Dokonce neztratíme nic ani tehdy, když nás druhý udeří do tváře. Zneuctění ze strany jiného člověka nemůže nijak zmenšit

naši čest, kterou nám daroval Bůh. Proto se nemusíme snažit bránit svou čest proti druhým lidem za každou cenu.

U Židů se mohl zastavit spodní šat, avšak plášť nesměl nikdo přijmout do zástavy ani od toho nejchudšího, protože v noci sloužil jako příkryvka. Ježíš ale v tuto chvíli prohlašuje, že máme upustit i od tohoto Zákonem zaručeného práva. Bůh sám mě přikryje, postará se o mě. O co by mě mohl připravit člověk? Vždyť to všechno jsou jen vnější záležitosti. Neměl bych se kvůli nim rozčilovat, vždyť jsem v Božích rukou. Je to úžasná věc: nemusím se prát o svůj plášť a nemusím se drát o svá práva.

Římská okupační moc měla právo přinutit kteréhokoliv Žida k doprovodu na míli daleko: měl buď nést zavazadla, nebo ukazovat cestu. Tomuto zákonu se Židé museli podříditi. Dělal to samozřejmě

čináme jednat s bližními z jiné pozice, a tak dochází k uzdravení rozdělení mezi lidmi. Ježíš nám navrhuje typická řešení druhého řádu. Právě chováním, které druhého překvapí, může být překlenuta propast mezi lidmi a láska otevře ztvrdlá srdce.

Ježíš zvěstuje ve svém postavení nový způsob jednání a sám podle něj žije, čímž dochází v našem světě napříč staletími k něčemu naprosto novému. Ježíš vrazil klín do začarovaného kruhu nenávisti. A ten klín máme zarážet ve svém okolí i my. Právě ve věku teroristických útoků je životně důležité, abychom převáděli slova horského kázání v činy, a přispívali tak svými slovy i jednáním k usmíření ve světě.

Podívejme se ještě na několik dalších Ježíšových požadavků, které nám na první pohled nahánějí strach. U Lukáše narazíme na tři výzvy k následování:



PROTOŽE JSME NALEZLI SVOU PRAVOU TOTOŽNOST V BOHU, NEPOTŘEBUJEME SI JI V KONTAKTU S DRUHÝMI NEUSTÁLE POTVRZOVAT. PROTOŽE NÁS HOSPODIN CHRÁNÍ A PEČUJE O NÁS, NEPOTŘEBUJEME SI VŠEMI PROSTŘEDKY ZAJIŠŤOVAT VLASTNÍ BEZPEČNOST.

se skřípěním zubů. Zatímco se Žid vláčel s římským kufrem, klíčila v jeho srdci nenávisť. Nepřátelství se jen ještě víc prohloubilo. A do toho Ježíš požaduje, abychom šli místo jedné míle hned dvě. A měli bychom na společné cestě získat Římana na svou stranu. Měli bychom se ochotně nabídnout a zapříst s ním rozhovor. Po dvou mílech se pak rozejdeme jako přátelé. Měli bychom překonávat nenávisť láskou a zlo dobrem. Pouze tak lze uzdravit trhlinu v lidském společenství. Jedině takovým překvapivým jednáním překračujícím důvěrné známé prostředí vítězství a porážek, práva a touhy prosadit svou vlastní pravdu, za-

„A jak šli, cestou mu někdo řekl: ‚Půjdu za tebou všude, kam půjdeš.‘ Ježíš mu však odpověděl: ‚Lišky mají doupata a nebeští ptáci hnízda, ale Syn člověka nemá, kam by hlavu položil.‘ Jiného zase vybidl: ‚Pojď za mnou!‘ On však řekl: ‚Pane, dovol mi, abych napřed šel pochovat svého otce.‘ Odpověděl mu: ‚Nech, ať mrtví pochovávají své mrtvé. Ale ty jdi a zvěstuj Boží království!‘ A ještě jiný řekl: ‚Půjdu za tebou, Pane, jen mi dovol, abych se napřed rozloučil doma s rodinou.‘ Ježíš mu však odpověděl: ‚Žádný, kdo položil ruku na pluh a ohlíží se zpět, není způsobilý pro Boží království!‘“ (Luk 9,57–62).

Na výzvu zla neodpovídáme násilím, ale vnímáme v sobě Božího Ducha, a ten je mocnější než bezpráví.

Zneuctění ze strany jiného člověka nemůže nijak zmenšit naši čest, kterou máme od Boha.

Ani tímto požadavkem od nás Ježíš nežadá něco nelidského, ale snaží se nás orientovat na tajemství našeho života a spásy. Přirovnáním o líškách a ptácích se nám snaží říct, že naše pravá vlast je v nebi. Lukáš ho líčí jako nebeského poutníka, který vyšel z nebe k nám do ciziny, aby nám připomněl, že v sobě máme božské jádro, a aby nás doprovázel cestou k domovu. Nepatříme zemi, ale jsme děti světla, jsme děti nebe. Toto tajemství svého bytí konkrétně zakoušíme právě v následování Ježíše, pokud se nesnažíme uhnízdit se ve vzdejších jeskyních.

Na cestě k nebeskému Otci mají lidské starosti druhotný charakter. Už se nepotřebujeme starat o dědické záležitosti a nepotřebujeme všechno přesně zařídit. Pro Ježíše jsou to mrtvé věci. A mrtví mají pohřbívat své mrtvé. Všechno, co je v našem životě mrtvé, jako například úspěch nebo zajištěnost, máme opustit. V tom okamžiku zakusíme svobodu Božích dětí.

Následovat Ježíše znamená vydat se na cestu, kterou poznáváme ve svém srdci před Bohem jako správnou. Máme následovat svou intuici, nikoli požadavky zvenčí a měřítko kladená naším okolím. Skutečně bychom rádi následovali svůj vnitřní hlas a vydali se na cestu, ale hned ji začínáme přede všemi ospravedlňovat. Rádi bychom, aby ji naši přátelé a příbuzní pochopili a schválili, ale pro Ježíše je toto všechno vedlejší. Nepotřebujeme loučení, při němž bychom svou cestu přiblížili svým příbuzným. Máme prostě jít a důvěřovat svému vnitřnímu hlasu, jímž k nám promlouvá sám Bůh. Ježíš si takové požadavky může dovolit, protože Boží skutečnost pro něho překračuje cokoliv jiného. Překračujeme-li vírou úroveň vlastního ega a okusíme-li tak v sobě Boží tajemství, začneme jeho požadavky chápat. Přestávají se zdát být příliš náročné, a naopak se stávají ukazateli cesty ke svobodě a konkrétními cestami, jimiž se dokáže projevat naše nová existence. □

Z nové knihy Anselma Grüna „Dimenze víry“. Vydalo Karmelitánské nakladatelství.

DOBŘÝ, LEPŠÍ A NEJLEPŠÍ...

Chester se domníval, že smysl života spočívá v tom něco vlastnit. Vyrůstal v „pevnosti Apačů“, v drogami prosáklých ulicích jižního Bronxu ve městě New York. Mnoho mladých lidí ze sousedství obdivovalo pasáky a prostitutky, protože si mohli dovolit atraktivní auta a exkluzivní oblečení.

Když jsem se Chestera zeptal, co je podle jeho názoru štěstí, řekl: „Štěstí, to je velký černý Cadillac!“ Byl přesvědčen, že kvalitu života určuje množství věcí, které člověk vlastní a se kterými se může předvádět.

Mně osobně hrozí spíše past vlastní výkonnosti. Když se mi daří a ostatní mne proto chválí, cítím, že mám jako člověk větší hodnotu. Uvědomil jsem si to onoho dne, kdy jsem udělal při softballu čtyři chyby na třetí základně. Ještě tři dny poté jsem na to musel myslet. Jak hloupé! Ale jak skutečné! Mnozí lidé by dali skoro cokoli, aby se stali sportovním hrdinou či filmovou hvězdou – a byli tak ve světě považováni za nejlepší díky tomu, co dokázali.

Další lidé hodnotí život na základě toho „jaké máte známosti“. Mají-li úzké vztahy k někomu, kdo patří mezi nejbohatší, nejchytřejší, nejslavnější anebo nejmocnější lidi ve společnosti, ve které se pohybují, cítí, že mají jako lidská bytost větší hodnotu. Lidé často páchají cizoložstvími nikoliv z toho důvodu, že někdo je hezčí nebo milejší než jejich manželský partner, ale proto, že chtějí, aby si jich vážil a jejich hodnotu potvrdil někdo, koho si oni váží více než svého partnera.

Na majetku, výkonnosti i lidech není nic špatného, nejsou však vším, oč v životě jde. Pokud bychom mohli nalézt skutečný život v majetku, výkonnosti či lidech, byli by profesionální hráči amerického basketbalu jistě nejšťastnějšími lidmi na světě. Vydělávají milióny dolarů ročně, jejich výkonnost je na nejvyšší představitelné úrovni a co se týká romantických vztahů, mají největší výběr, jaký by si kdo mohl přát. Proč je však užívání drog jedním z největších problémů v NBA (Národní basketbalová liga)? Proč jsou někteří hráči tak vzteklí a neschopní fungovat v reálném životě? Protože život – skutečný život – nemůžeme nalézt pouze v majetku, výkonnosti či lidech.

Nezáleží na tom, kolik věcí nahromadíte, nikdy nebudete mít dost. A to, co máte, časem zreziví, shnije, poláme se, rozbije se anebo poškrábe. Sportovci zestárnou a zeslábnou, královny krásy zestárnou a jejich tváře pokryjí vrásky, brilantní mozky zestár-

nou a jejich mysl zemdlí. Lidé, které milujete, vás mohou opustit, přestanou si vás vážit, mohou se s vámi rozejít anebo i zemřít – když na to nejste vůbec připraveni. Život je strašlivě nejistá záležitost, pokud jej zakládáme na pomíjivých věcech, jako je náš majetek, naše pracovní výkonnost či naše vztahy s druhými lidmi.

Kde tedy můžete nalézt život? V jediném a největším příteli. Potřebujeme přítele, který o nás ví všechno, a přitom nás miluje takové, jací jsme – takže víme, že názor tohoto přítele na nás se nikdy nezmění. Potřebujeme přítele, který má skutečnou hodnotu (superstar) a který žije navěky – takže nás smrt neodloučí. Kdyby se nám podařilo nalézt takového přítele, pak bychom měli silný pocit vlastní hodnoty a smyslu života. A tento pocit sebehodnoty by nebyl závislý na výkyvech burzy, ani na vzestupech či propadech naší výkonnosti, ani na náladovosti či rozmarech našich přátel a příbuzných.

Mám pro vás dobrou zprávu. Takový přítel existuje. Jeho jméno je Ježíš. Jeho hodnota přesahuje hodnotu celého vesmíru, přitom však o nás ví všechno a miluje nás takové, jací jsme. A nikdy nezemře, takže si můžeme být jisti, že v Ném naše hodnota přetrvá po celou věčnost. Mít Ježíše znamená mít život, a to i v chudobě, nemoci či při odloučení od milované osoby. Poznáme-li Ježíše, tak jak jej poznal například apoštol Jan, pochopíme, proč mučedníci volili raději smrt, než aby Jej odmítli – zjistili totiž, že život bez Ježíše nemá žádný smysl.

Tím bych nechtěl vyvolat dojem, že majetek, výkonnost a lidé okolo nás nehrají v životě žádnou roli. Potřebujeme mít z čeho žít. A má-li náš život v tomto světě něco znamenat, je to jistě díky tomu, co vykonáme. A vztahy s dalšími lidmi nám samozřejmě mohou přinést mnoho radosti. Když však svůj život stavíme na těchto věcech – a ne na Bohu –, přijdeme na to, že nám nikdy neposkytnou dostatečně pevnou půdu pod nohama, abychom si mohli sebe plně vážit a aby náš život měl skutečný smysl. Pokud však svůj život zacílíme k Bohu, pak se dostanou tyto hodnoty v našem životě na správné místo.

Satan nás pokouší, abychom hledali život někde jinde než ve vztahu s Bohem. Pokouší nás, abychom hledali život ve věcech, které nás nemohou trvale uspokojit, v našich výkonech, které jsou často nevyzpytatelné, a ve vztazích, které jsou pomíjivé a problematické. Skutečný život však nalézneme jedině v Bohu prostřednictvím Ježíše Krista. □

Z knihy Jona Pauliena „John, the Beloved Gospel“. K vydání připravuje Společnost Prameny zdraví.

JAK POZNAT BOŽÍ VŮLI

Jednoho roku během mých vysokoškolských studií jsem se musel rozhodnout, kde budu pracovat o prázdninách. Toho léta jsem měl jít prodávat knihy. Poté, co jsem napsal několik dopisů na různá místa, která připadala v úvahu, jsem dostal tři pozvání: do Washingtonu, do Texasu a do Wyomingu.

Zdalo se mi, že některé z těchto míst by mělo být lepší (anebo dokonce nejlepší) a tak jsem toužil po tom, aby mne Bůh vedl při mém rozhodování. Poté, co jsem zvážil, jak bych to mohl udělat, jsem se rozhodl pro poměrně sofistikovaný způsob. Vzal jsem kus papíru, roztrhal jej na malé kousky a pak útržky rozdělil na čtyři hromádky. Na jednu hromádku papírků jsem psal Washington, na druhou Texas a na třetí Wyoming. Čtvrtou hromádku papírků jsem nepopisoval, abych byl k Bohu férový a dal mu šanci vybrat možnost „ani jedno z výše zmíněných“. Musíte uznat, že se jednalo o pečlivě připravenou záležitost!

Pak jsem vložil všechny kousky papírků do klobouku a pořádně jsem jím zatřásl, aby se dobře promíchaly. Poté jsem si kleknul a prosil jsem Boha, aby mne vedl při mém rozhodování a aby mi dal vědět svoji vůli prostřednictvím toho, že bych z klobouku vytáhl třikrát to samé místo.

Vytáhl jsem první kousek papírku. Bylo na něm „Wyoming“. Dal jsem jej nazpátek, kloboukem znovu zatřásl a vytáhl další útržek. „Wyoming“. Začalo se mi to líbit. Vrátil jsem i tento papírek, zatřásl kloboukem a vytáhl třetí proužek. „Wyoming“! Třikrát po sobě!

Byl jsem radostí bez sebe! Byl jsem připraven okamžitě vyrazit a koupit si kovbojské boty a pořádný klobouk! Vzhledem k tomu, že však už bylo pozdě a obchody byly zavřené, udělal jsem druhou nejlepší věc a hnál se univerzitním městečkem k domovu mého oblíbeného biblického učitele – abych mu řekl, co se mi přihodilo.

K mému úžasu se zachmuřil a dal mi pořádnou studenou sprchu! Skutečně mne vůbec nešetřil. Vysvětlil mi, že se jedná o velmi nezralý způsob, jak poznat Boží vůli. Když skončil, už jsem se vůbec nevnášel. Čelist mi poklesla a té noci jsem usínal jako velmi nešťastný student.

Stále ještě jsem se však musel rozhodnout. Příštího dne jsem začal uvažovat o Gedeonovi (viz kniha Soudců). To je dobrý biblický příklad – starý dobrý Gedeon! Žádal Boha o znamení, ne jednou, ale dvakrát. A Bůh mu odpověděl, když bylo rouno nejprve vlhké, a potom suché. Čím více jsem uvažoval o Gedeonovi, tím více jsem si byl jist, že můj biblický učitel přece jenom nevěděl úplně všechno!

Toho večera jsem tedy připomenul Hospodinu Gedeona a vytáhl jsem svůj klobouk na druhé kolo. Pořádně jsem jím zatřásl a znovu jsem postupně vytáhl tři útržky papíru. „Wyoming“, „Wyoming“ a „Wyoming“ – třikrát za sebou stejně jako předchozího večera!

Vzrušením jsem se znovu úplně třásl. Vyběhl jsem napříč univerzitním městečkem – tentokrát už ale ne k mému oblíbenému biblickému učiteli! Bylo mi zcela jasné, že by nebyl schopen docenit zázrak, který se udál, a tak jsem se rozhodl, že zkusím někoho jiného. Tentokrát jsem si vybral jiného biblického učitele a řekl jsem mu, co se stalo – po dva večery v řadě za sebou!

Nepovzbudil mne o nic více než první učitel. Také mi pořádně vyčínal za nezralou metodu, kterou jsem použil, a navíc zmínil, že neexistuje žádná záruka, že Bůh by se

mnou chtěl komunikovat prostřednictvím systému, který jsem si vytvořil.

Tak jsem kousky papírků vyhodil a ono léto jsem nakonec strávil v Nebrasce! Často jsem se ale zamýšlel nad tím, co by se asi stalo, kdybych opravdu jel do Wyomingu.

Nechtěl bych tuto svoji zkušenost úplně zavrhnout. Bůh se často setkává s lidmi tam, kde oni jsou a vlídně tak odpovídá na jejich hledání, i když o Něm mnoho nevědí. Asi ta největší lekce, kterou jsem během této své zkušenosti udělal, bylo však lepší porozumění tomu, jak hledat Boží vedení, a to podle toho, co uvádí Písmo!

Jestli jste někdy četli něco o Georgu Muellerovi, tak víte, že jeho zkušenosti s rozpoznáváním Božího vedení byly velmi působivé. Prvních dvacet let svého života prožil Mueller jako naprostý zpustlík. Poté, co uvěřil, začalo jeho misijní působení, které obsáhlo dobu delší padesáti let, kdy vedl sirotčince pro opuštěné děti z ulic Bristolu. Nikdy nezaměstnával nikoho, kdo by se mu staral o styk s veřejností. Nikdy nezveřejňoval své potřeby. Když potřeboval peníze, jídlo nebo oblečení pro své sirotky, nikomu nic neřekl, zavřel se v komoře a modlil se. Během svého života získal George Mueller miliony dolarů – pouze jako odpověď na modlitbu.



MUELLER ODPOVĚDĚL: „MOJE OČI NEHLEDÍ NA MLHU, ALE NA ŽIVÉHO BOHA. KAPITÁNE, PŮJDETE SE MNOU DO PODPALUBÍ POMODLIT SE, ABY BŮH TU MLHU ROZPTÝLIL?“

Jednou cestoval Mueller na lodi přes Atlantik, směrem do Bristolu. Padla mlha a kapitán (který později tento příběh vyprávěl) strávil poslední tři dny na lodním můstku, odkud vedl loď, která postupovala vpřed doslova hlemýžďím tempem. Přišel k němu Mueller a řekl mu: „Kapitáne, potřebuji být v sobotu v Bristolu.“

„Není možné, abyste byl v sobotu v Bristolu,“ odpověděl kapitán. „Cožpak nevidíte tu mlhu?“

Mueller odpověděl: „Moje oči nehledí na mlhu, ale na živého Boha. Kapitáne, půjdete se mnou do podpalubí pomodlit se, aby Bůh tu mlhu rozptýlil?“

Kapitán Muellera následoval. Společně poklekli a Mueller vyslovil jednoduchou modlitbu, kterou by dokázal říct každý žák nedělní školy. „Drahý Ježíši, ty víš o té schůzce, kterou jsi mi připravil na sobotu v Bristolu, tak tě prosím, abys tu mlhu odstranil. Amen.“

Kapitán se pokusil přijít také s nějakou modlitbou, ale Mueller ho zarazil. „Zaprvé, vy nevěříte, že to Bůh může udělat,“ řekl mu. „A za druhé, myslím, že už to udělal. Když vyjdete na můstek, zjistíte, že mlha je pryč.“

Kapitán vyšel na palubu a zjistil, že mlha skutečně zmizela, právě tak, jak Mueller předpověděl. V sobotu byli v Bristolu.

Jak je možné být si tak jistí Boží vůlí? Jak mohl Mueller mít takovou jistotu? Když se někdo, kdo je tak naladěný na Boží vůli, začne s tímto poznáním sdílet, je dobré mu naslouchat.

Ke konci života zformuloval Mueller sedm kroků k poznání Boží vůle. Porovnal jsem tyto kroky s inspirovaným materiálem, který se tímto tématem také zabývá, a přidal k těmto krokům ještě jeden. Chtěl bych vás pozvat, abyste těchto osm kroků prostudovali a uvedli v praxi i ve svém vlastním životě.

1. *V dané záležitosti nemáte žádnou vlastní vůli.* Vaše vlastní vůle je zcela neutrální. To neznamená, že byste něčemu nedali přednost, ale že jste ochotni jít směrem, který vám Bůh ukáže. To je ovšem možné pouze u člověka, který denně pěstuje společenství s Bohem, protože sami se sebe vzdát nedokážeme. Bůh to musí udělat pro nás a za nás. Viz Matouš 26,39 a Jan 4,34.

2. *Neřídte se jen svými pocity.* Platí, že nepostupujeme podle žádného jednotlivého kroku. Důležitá je kombinace všech osmi kroků. Často jsme však v pokušení rozhodovat se na základě pocitů, proto toto varování. Nedělejte to! I když nás Duch svatý často vede působením na naše srdce (viz Izajáš 30,21), nikdy bychom se neměli rozhodovat pouze na základě pocitů.

3. *Studujte Boží slovo, abyste zjistili, co v něm se týká vašeho aktuálního*

rozhodování. Bůh nás vždy vede v souladu s vlastním Slovem, nikdy proti němu (viz Žalm 119,105). Možná nenaleznete žádnou specifickou informaci týkající se vašeho rozhodování, ale často narazíte na principy, které se dají aplikovat. Vždy se však můžete obrátit k Písmu kvůli komunikaci s Bohem.

4. *Zvažte příhodné okolnosti.* „Připomínej si celou tu cestu, kterou tě Hospodin, tvůj Bůh, vodil...“ (5. Mojžíšova 8,2). Zamyslete se nad Božím vedením ve svém dosavadním životě a zvažte, jak by zapadlo vaše aktuální rozhodnutí do vzorku, který se v něm dosud vytvářel.

5. *Konzultujte záležitost s věřícími přáteli.* Toto je krok, který jsem přidal k Muellerovu původnímu seznamu. Naleznete jej v Přísloví 11,14 nebo v Žalmu 1,1. Neraďte se s nevěřícími přáteli! A opět, nečinite své rozhodnutí pouze na základě toho, co říkají vaši přátelé. Vezměte však jejich názor v úvahu, když se budete snažit dospět k rozhodnutí.

6. *Požádejte Boha na modlitbě, aby vám ukázal svoji vůli* ohledně rozhodnutí, které chcete učinit. Viz Jakub 1,5.

7. *Rozhodněte se!* Na základě toho, co jste se dozvěděli během prvních šesti kroků, učiňte rozhodnutí. Nečekejte na nějaké znamení, na to, že se z nebe snese blesk. Na modlitbě zvažte všechny okolnosti a rozhodněte se. A řekněte Bohu, pro co jste se rozhodli.

8. *Rozhodnutí realizujte,* přičemž zvete Boha, aby vás zastavil, pokud jste snad neporozuměli tomu, co vám chtěl sdělit. A pak buďte citliví na lítací dveře. Bůh ví, jak otevírat a zavírat dveře. Může se vám přihodit, že vás dveře udeří přímo do tváře. Mně se to párkrát stalo! Obvykle to bylo z toho důvodu, že jsem selhal v kroku číslo jedna. Dokonce i apoštol Pavel zažil stejnou zkušenost. Můžete si o tom přečíst ve Skutcích 16,6–9.

To jsou tedy ony kroky. A můžu vám říct, že my, kteří jsme je při našem rozhodování a hledání Boží vůle během dlouhých let používali, jsme zjistili, že jsou maximálně užitečné.

Bůh má zájem vás vést při vašem rozhodování. Má pro vás svůj plán a vy zjistíte, že největší štěstí zažijete, když budete tento plán naplňovat. Je-li Jeho vůle, abyste šli do Ninive, nenajdete štěstí v tom, když zamíříte do Taršíše (viz příběh Jonáše). Bůh ví, co je nejlepší pro vás i co přinese největší požehnání druhým – a je ochoten dát svou vůli poznat těm, kteří jsou ochotni naslouchat. □

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

Děti i mládež se bojí čím dál tím více

Vzpomínání na „staré dobré časy“ s nasazenými růžovými brýlemi se může zdát být pouze oblíbenou zábavou dříve narozených. Výsledky studie vypracované na Case Western Reserve University v Clevelandu však naznačují, že na něm může něco být.

Vědci totiž zjistili, že děti a dospívající mládež zažívají dnes podstatně častěji pocity úzkosti než jejich vrstevníci v padesátých letech. Ve skutečnosti uváděly jinak zdravé děti v osmdesátých letech dokonce větší hladinu úzkostných stavů než pacienti na dětské psychiatrii o třicet let dříve.

Podle vedoucí studie, dr. Jean M. Twengeové, je dnešní svět nebezpečnějším místem než dříve a pocit sounáležitosti se společností se čím dál více ztrácí. Lidé stále méně věří druhým. V pozadí může být i zvyšující se počet rozvodů, rostoucí zločinnost či strach z nakažlivých nemocí (např. AIDS).

Tyto analýzy jsou založeny na dvou studiích, které se během čtyř dekád zabývaly více než 60 000 dětmi a vysokoškolkami.

Journal of Personality and Social Psychology 2000;79:1007-1021

Jablka a selen snižují riziko astmatu

Vědecký tým dr. Seifa O. Shaheena z King's College v Londýně a u University of Southampton zkoumal u téměř 1 500 dospělých Britů stravovací návyky. Soustředili se zejména na spotřebu ovoce a zeleniny, komodit s vysokým obsahem flavonoidů, jako jsou jablka, cibule, čaj a červené hroznové víno, a na množství přijatých vitamínů a stopových prvků, které působí jako antioxidantní enzymy – jako je selen, zinek a měď.

Výzkumníci zjistili, že lidé, kteří snědli za týden minimálně dvě jablka, měli o 22–32% nižší riziko astmatu než lidé, kteří jedli jablek méně.

Se zvyšujícím se příjmem selenu se riziko astmatu rovněž snižovalo. Účastníci studie s příjmem 54–90 mikrogramů selenu denně měli oproti těm, kteří konzumovali selenu méně, mezi 23 a 30 mikrogramy, pouze asi poloviční riziko tohoto onemocnění.

Selen se nachází zejména v potravinách, jako jsou obohacené obiloviny, těstoviny, para ořechy či vlašské ořechy.

Am J of Respiratory and Critical Care Medicine 2001;164:1823-1828

Ranní koncert

Poslouchám ranní
koncert ptáčí
Je brzo,
ale to nevadí...
Slyš, k životu
tak málo stačí!
Písnička, zpěv,
který pohladí

Těším se na něj
od večera
Kdy usínám
jako malý kluk
Na nevinná
hrdélka sterá
Která uvítají
dne rozpuk

Pohledte na ně,
ptactvo milé
Nesejí, nežnou,
nesklízejí...
Nebeský Otec
ve své síle
Živí je.
Tebe má raději!

A tobě
svoje zaslíbení
Na každý den
znovu vydává
S jitřenkou
Boží políbení...
Láska se
s milostí oddává

Děkujeme,
jak ti ptáčci malí...
Jen zpívejme
z plných hrdel svých!
A Bůh každý
kámen odvalí
Který nás zalehl
na duších...

Robert Žižka

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 změně, totiž-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.

ZAPEČENÉ BRAMBORY SE ŠPENÁTEM

300 g brambor, 500 g špenátových listů (ředkvičkových, mangoldových), 1/2 balíčku tofu natural, 1 polévková lžice nasekaných lístků libečku (1 lžička sušeného), 1 vrchovatá lžička majoránky, 1 vrchovatá lžička sypkého würlzu, 100 ml sójové smetany nebo mléka

Uvařené brambory nakrájíme na plátky. Špenát povaříme v trošce vody, necháme okapat a pokrájíme na menší kousky. Do zapékací misky slabě vytřené olivovým olejem (není nutné) vložíme špenát a na něj navrstvíme plátky brambor. Do smetany (mléka) nastrouháme tofu, ochutíme kořením a würzlem a nalijeme na brambory. Pečeme v troubě do vytvoření zlatavé kůrky.

ŠPENÁTOVÉ NOKY S ČESNEKOVOU OMÁČKOU

500 g listového špenátu, 1 balíček tofu natural (cca 220 g), 100–200 g celozrnné mouky, sypký würlz, sůl, 250 ml sójové smetany nebo mléka, 1 polévková lžice kukuřičného škrobu, 3 a více stroužků česneku

Špenát jednu minutu povaříme v osolené vodě. Necháme vykat a po vychladnutí vytlačíme vodu a jemně nasekáme. Tofu nastrouháme na jemném struhadle a spolu se špenátem a moukou vypracujeme těsto. Množství mouky se řídí podle toho, kolik vody se nám podařilo ze špenátu vymačkat. Těsto ochutíme würzlem a mokrými rukama tvarujeme ovalné noky, které obalíme v celozrnné mouce. Noky vaříme ve špenátovém vývaru asi 6 minut.

Podáváme polité česnekovou omáčkou: v sójové smetaně (mléce), rozmíchá-



me škrobovou moučku a uvaříme jemnou omáčku, kterou ochutíme prolisovaným česnekem a solí.

CUKETOVÝ NÁKYP S RAJČATY

3 malé neoloupané cukety nakrájené na kolečka, 1 velká cibule na kostičky, 1 polévková lžice olivového oleje, 1/2 kg rajčat, 2 stroužky česneku, würlz, provenzálské koření

Cibuli podusíme na oleji s vodou, přidáme cukety a chvíli opékáme. Nakrájená rajčata rozmixujeme a ochutíme kořením, würzlem a prolisovaným česnekem. Rajčata můžeme nahradit protlakem. Smícháme s cuketami a krátce zapečeme v troubě. Ke konci pečení můžeme posypat nastrouhaným tofu natural.

CUKETOVÝ NÁKYP S BRAMBOROVOU KAŠÍ

400 g malých cuket na kolečka, 500 g brambor, 100 ml sójového mléka, muškátový oříšek, čerstvý kopr

Z uvařených brambor připravíme bramborovou kaši, kterou okořeníme muškátovým oříškem.

V zapékací misce střídáme po vrstvách mírně posolená kolečka cuket, sekaný kopr a bramborovou kaši, vrchní vrstvu tvoří kaše. Zapečeme v troubě.

DUŠENÉ CUKETY

4 malé cukety nakrájené na kolečka, 1 lilek nakrájený na kostky (lze bez újmy vnechat), 2 papriky nakrájené na proužky, 400 g rajčat nakrájených na osminky, 1 velká cibule na kostičky, 3 prolisované stroužky česneku, 1 polévková lžice olivového oleje, 1 lžička würlzu, 1 lžička tymiánu, 1 bobkový list, hrst slunečnicových semínek

Na pánvi smažíme v olivovém oleji s 1 lžicí vody cibulku. Po několika minutách přidáme česnek, lilek, papriky a cukety. Po deseti minutách přidáme rajčata a koření a dusíme do změknutí. Přidáme slunečnicová semínka a podáváme nejlépe s celozrnným chlebem nebo kuskusem či celozrnnými špagetami.

ŠPÍZY

1 tofu natural, 4 střední cibule na silná kolečka, 1 malá cuketa na kolečka nebo

lilek na větší kousky, 16 malých žampionů nebo 4 veliké na čtvrtky, 2 polévkové lžíce sójové omáčky

Tofu rozkrájíme na kostky asi 2 x 2 cm a marinujeme v sójové omáčce. Na rozpůlené dřevěné špejle střídavě napichujeme zeleninu a tofu. Můžeme použít i malá cherry rajčátka nebo kousky barevných paprik. Špízy vyrovnáme na hlubší plech, zbylou sójovou omáčku naředíme vodou a špízy podlijeme. Pečeme v troubě do změknutí zeleniny. Při pečení dbáme na to, aby tofu nevyschlo a opakovaně potíráme špízy zředěnou sójovou omáčkou. Podáváme s kuskusem nebo pečenými bramborami.

POLENTA PODLE ŠÉFREDAKTORA

2 koupené knedlíky polenty nakrájené na drobné kostičky, 1 uzené tofu na kostičky, 1 sáček mraženého hrášku, 2 velké cibule na kostičky, 2 polévkové lžíce olivového oleje, sypký würlz na dochucení

Hrášek podusíme s malým množstvím vody a slijeme. Polentu na zahřáté nepřilnavé pánvi opékáme, až se utvoří kůrčička. Musíme opatrně míchat, aby se polenta dobře opekla, ale aby kostičky zůstaly v celku. Současně v druhé pánvi na 2 lžících olivového oleje se stejným množstvím vody osmažíme cibulku, pak přidáme tofu a po usmažení ochutíme würlzem. Vše opatrně smícháme dohromady. Podáváme s hlávkovým salátem nebo kyselou okurkou.

STUDENÁ ŘEDKVIČKOVÁ POLÉVKA

4 svazky ředkviček, 2 stroužky česneku, 1 sójová smetana Provamel, citrónová šťáva, sůl, pepř na dochucení, kopr (nemusí být)

Ředkvičky rozmixujeme v mixéru, přidáme prolisovaný česnek, sójovou sme-

tanu a dochutíme solí, případně troškou pepře. Ozdobíme nasekaným koprem. Podáváme vychlazené k večeři s celozrnným chlebem.

PAPRIKOVÝ GULÁŠ

Asi 10 zelených paprik nakrájených na kostky, 2 cibule na kostičky, 2 polévkové lžíce olivového oleje, 1 polévková lžíce sladké papriky, 1 lžička sypkého würlzu, 100g rajčatového protlaku, 2 polévkové lžíce celozrnné mouky, 3 stroužky česneku, würlz

Na olivovém oleji se stejným množstvím vody osmažíme cibulku, přidáme mletou papriku a mouku a ještě chvíli smažíme. Pak přidáme rajčatový protlak, würlz a přilijeme asi půl litru vody, dobře rozmícháme a nakonec vložíme dusit papriky. Po změknutí dochutíme prolisovaným česnekem. Podáváme s knedlíkem jako klasický guláš.

JÁHLOVÁ BUBLANINA (PODLE P. MOMČILOVÉ)

150g syrových jáhel, 350g celozrnné mouky, 50g sójové mouky hladké, 150g přírodního cukru (medu), 80g (olivového) za studena lisovaného oleje, 1 prášek do pečiva, 400g ovoce (jahody, meruňky, třešně, višně, rebarbora)

Syrové jáhly pomeleme v mixéru, přidáme 2dl vody a necháme 20 minut nabobtnat. Přidáme ostatní suroviny, případně ještě trochu vody a zamícháme na řídké těsto (hustota jako na bábovku).

Rozetřeme do vymazaného a moukou vysypaného hlubšího plechu a poklademe hustě ovocem. Poprášíme 1–2 polévkovými lžícemi přírodního cukru a pečeme v troubě za teploty 150 stupňů dozlatova.

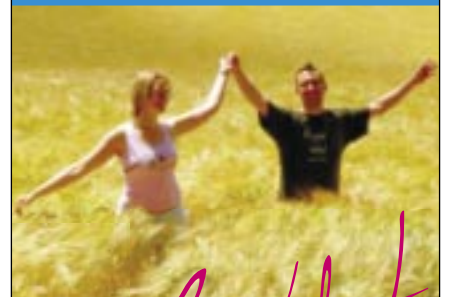
Není-li k dispozici čerstvé ovoce, můžeme použít i ovoce kompotované. □

jpo

Rekondiční pobyty
zdravého životního stylu



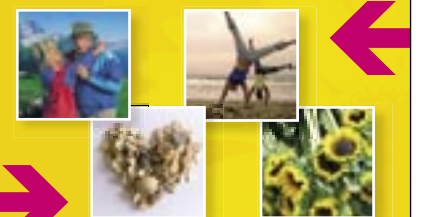
NEWSTART 2006



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

Program je určen všem:

- kteří nechťejí 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

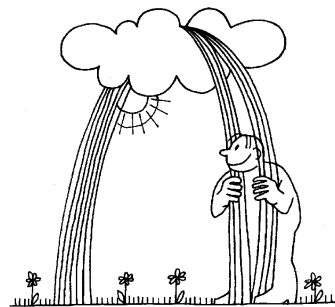
nebyla při jídle sytá. Zde sytá, spokojená, v pohodě!

Společné zpívání s kytarou bylo oblíbené 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) od 3 950 Kč, v horské chatě DsJ na Gruni (Beskydy) od 3 650 Kč. Děti do dvanácti let výrazné 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 Maxov, Dolní Maxov (Jizerské hory): 9.–16. 7. 2006* □

Hotel Maxov, Dolní Maxov (Jizerské hory): 16.–23. 7. 2006* □

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

Hotel Maxov, Dolní Maxov (Jizerské hory): 8.–15. 10. 2006 □

* Mám zájem o sloučení do čtrnáctidenního pobytu □

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Adresa:

Telefon domů/do zaměstnání:

Hlavní zdravotní problémy:

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

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

www.magazinzdрави.cz

MERUŇKY – OČI A KRÁSA

Meruňka je jedním z nejrozšířenějších stromů na světě. Pochází ze severní Číny, kde stále planě roste.

Na zpáteční cestě z válečných výprav po Indii ji do Řecka přivezl Alexandr Veliký. Později se dostala do Říma a odtud se její pěstování rozšířilo do celého Středomoří. V 18. století byla převezena do Severní Ameriky, kde se ujala v Kalifornii a ve státech podél Mississippi. Její dlouhá pouť však tímto neskončila. Američtí astronauti ji na jedné ze svých výprav do vesmíru vzali na Měsíc.

Protože meruňky mají nízký obsah kalorií (asi 48 kcal/100g), dají se konzumovat při redukčních dietách. Dále jsou bohaté na alkalické minerální soli, díky čemuž vyvolávají v těle zásaditou reakci. Významné jsou i proto, že obsahují malé množství sodíku a hodně draslíku a jsou bohaté na stopové prvky, jako jsou mangan, fluor, kobalt a bor. Také obsahují velké množství sacharidů (fruktózy a glukózy). Sušené meruňky jsou dobrým zdrojem železa.

Nejdůležitější složkou meruňek, ať už čerstvých nebo sušených, je však betakaroten (provitamin A), díky kterému jsou prospěšné především při následujících onemocněních.

Oční choroby: Konzumace meruňek pomáhá udržovat dobrý stav zraku a dává očím jiskru a krásu, které jsou projevem dobrého zdraví. Tento účinek ale není dán jen obsahem provitaminu A, nýbrž i přítomností dalších vitamínů a minerálů, jež zvyšují jeho působení.

Meruňky se doporučují v případech suchých spojivek, při jejich chronickém podráždění nebo svědění, ztrátě ostrosti vidění v důsledku atrofie čoček a při šerosleposti. Nejlepších výsledků se dosahuje během meruňkové kúry – po dobu 15 dní se konzumuje půl kilogramu sušených meruňek denně, nejlépe místo večeře.

Přestože je množství provitaminu A a železa v meruňkách daleko menší než ve farmaceutických přípravcích, výsledky při pravidelné konzumaci tohoto ovoce jsou lepší, než by se dalo vzhledem k nevýraznému množství těchto dvou látek předpokládat.

Kožní choroby a choroby sliznice: Díky obsahu provitaminu A meruňky zvyšují odolnost proti infekcím. Doporučují se při chronickém zánětu sliznice hltanu, zánětu vedlejších dutin nosních a ekzémeh.

Nervové poruchy: Dr. Valnet poukazuje na to, že meruňky udržují rovnováhu v nervové soustavě, a doporučuje je v případech malátnosti, deprese, nervozity a snížené chuti k jídlu. Tyto účinky se připisují vysokému obsahu stopových prvků v meruňkách. □

Z knihy George D. Pamplona-Rogera „Encyklopedie léčivých potravin“. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

BYLINKY JAKO LÉK

ŽENŠEN PRAVÝ

Jde o velmi starou tonizující rostlinu známou v oblasti východní Asie téměř 5 000 let. Studium chemického složení ženšenu bylo zjištěno, že kořeny těchto rostlin obsahují vedle uhlohydrátů, tuků a bílkovin i velké množství dalších látek, mj. např. vitamíny, minerály, oleje, daukosterin, ale především početnou skupinu glykosidů nazvaných ginsenosidy a panaxosidy.

Ženšen je bylina s vytrvalým mrkvovitým, dužnatým kořenem, který svým rozvětvením někdy připomíná tvar lidského těla. V čínské medicíně se ženšen používá k prevenci a terapii řady chorob. Preparáty z ženšenu působí povzbudivě na centrální nervovou soustavu a mohou mít blahodárný vliv na celý organismus, kde upravují narušené funkce jednotlivých orgánů a zvyšují imunitu. Mají tedy neobyčejně široký záběr terapeutického působení a mohou se používat i dlouhodoběji.

Ženšen se obvykle ordinuje v podobě jednoduchých specialit, jako jsou sirupy, léčivé medy, porcované čaje, tablety, extrakty, tinktury, ale i kosmetické krémy a masti. Používají se především při fyzické a duševní únavě, vyčerpání, při snížené pracovní aktivitě, při oslabení organismu dlouhou a těžkou nemocí, při narušení funkce srdečně cévního systému, při diabetu, při špatné funkci pohlavních žláz i při některých potížích psychického rázu. □

Z knihy „Herbainfo – bylinářský průvodce“.

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.magazinzdрави.cz

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

Konečně je to tady!

Dvě nové prodejny s biopotraviny
a vegetariánským občerstvením
Country Life na Praze 6!



→ Čs. armády 30, Dejvice

jen 333 kroků od východu z metra Dejvická
(bývalá prodejna Ovoce a zelenina), 233 931 020

→ Bělohorská 80, Břevnov

naproti stanici tramvaje Drinopol směr centrum
(bývalá prodejna Ovoce a zelenina), tel.: 233 311 722



- Zdravá strava a biopotraviny
- Bioovoce a biozelenina
částečně z vlastní farmy na Berounsku
- Denně čerstvé biopečivo
z vlastní pekárny
- Přírodní kosmetika
a ekologické čisticí prostředky
- Přednášky a kurzy

Otevřeno od června!

Country Life s. r. o. • 224 213 373 • 311 712 411 • www.countrylife.cz

Přijďte si do Country Life nakoupit, prohlédnout literaturu o zdraví, ochutnat zdravé jídlo
v občerstvení, poslechnout přednášku anebo si jen tak odpočinout od spěchu velkoměsta.

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