



prameny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

LÁSKA A KRÁSA

Všechny ženy chtějí být krásné – a všichni muži chtějí být silní. Proč ženy tak touží po kráse? Domnívám se, že odpověď leží v pravé touze ženy: chce být krásná, aby byla milována.

Láska se rodí ze vzájemné přitažlivosti mezi mužem a ženou. A čím jasněji je každý z nich definován, tím je jeden pro druhého neodolatelnější. Je zajímavé, že studie ukazují, že sexuální touha se nerodí v první řadě na základě zrakového vjemu, ať už je pokradmý nebo neskrývaný, tedy na základě primárních sexuálních charakteristik, ale spíše na základě nejzřejmější sekundární sexuální charakteristiky člověka, která je popisována jako harmonický celek.

Z OBSAHU:

VITAMÍN E	4
MLÉČNÝ KOKTEJL	6
KŘEČOVÉ ŽÍLY	7
POTRAVINOVÉ ALERGIE	8
POSLEDNĚ NAROZENÍ.....	12
GLOBALNÍ KRIZE	14
NEHODÍCÍ SE ŠKRTNĚTE....	15
ZASAĎTE SEMENO.....	16
OKUPOVANÉ ÚZEMÍ.....	18
JAHOBY DO POHODY	23



Jinými slovy, když dojde na lásku, krása neznámá barvu očí, ani pohled, vlasy, nalíčení či oblečení.

Muž shledává ženu krásnou, protože působí dojmem přirozeného půvabu. Slyší něhu v jejím jasném, vyšším hlase, vidí jemnost na její tváři, všimne si hebkosti

**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**

jejích vlasů a promyšlený způsob, kterým se obléká, mu poskytne představu o jejích měkkých křivkách.

Žena shledává, že muž je přitažlivý, protože působí dojmem přirozené síly. V jeho nízké posazeném hlase slyší sílu, vidí vážnost v jeho tváři, všimne si nepodřadnosti jeho vlasů a dobře strážení oblek jí poskytne představu o čistých liniích jeho těla a silných svalech.

Co se týká právě touhy ženy, je krása ženy definována její schopností vyvolat v muži hluboký zájem o její ženskost. Je to žena, která je v ní, kdo vyvolává jeho lásku, kterou on zakouší jako pocity něhy, obdivu a celkového pocitu rozkoše a duševní pohody. Když žena vyvolá v muži potřebu milovat, vybrušuje ji a směřuje ji k touze svého srdce, kterou je být milována. Krása ženy spočívá v jejím ženství, v její ženskosti. (Krása muže spočívá v jeho mužnosti.) Ženskost nikdy nezestárne. S přibývajícím časem je stále krásnější, více fascinující, půvabnější a intenzivnější. Jedná se o nepopíratelný imperativ ženské bytosti. Touha ženy po lásce se nedá udusit.

Těšit a vyhovět, tzn. učinit sama sebe kompatibilní a vstřícně vycházející osobností, představuje dynamický rámec ženského chování. Ženy chtějí druhé těšit. Jedná se o právoplatnou, zdravou a normální touhu, která je nezbytná pro zajištění harmonie v páru. Je však naprostou tragédií, pokud se žena domnívá, že jediným způsobem, jak může muže potěšit, je být krásná podle současných módních měřítek. Není samozřejmě těžké nechat se chytit do této pasti, když se v podstatě každá a kdekoliv, ať už vědomě či podvědomě, domnívá, že jedinou cestou, jak být milována, je podříditi se tyranii posledního módního výstřelku.

V naší společnosti se ocitly síla charakteru a mravní odvaha na okraji zájmu z pohledu ústředních hodnot a indikátorů krásy. Jejich místo takřka bezvýhradně zaujaly stále se proměňující představy o tělesné kráse. V pohádkách i v mytologii pro dospělé je fyzická krása magickou ingrediencí, která zajišťuje úspěch, bohatství, slávu a lásku... tak dlouho, pokud si ji ti, kteří ji mají, dokáží udržet.

Je to zcela absurdní situace, protože fyzické krásy se ani zdaleka nedostane každé ženě – a samozřejmě, že si ji žádná nemůže udržet napořád! A navíc, nic není tak relativní či tak nepostižitelné, jako je tělesná krása. Ale přitom platí, že nic není pro ženu naléhavější než její potřeba být milována.

Dá se to vyjádřit takto: *není možné, aby žena naplnila svoji touhu po tom být*

milována tím, že se bude fintit a parádit. Pokoušet se přivolat lásku prostřednictvím líčení je jako zkoušet chytat do ruky sluneční paprsky. Od chvíle, kdy žena porozumí výšce, šířce a hloubce své touhy po tom být milována, začne si také uvědomovat, že k naplnění této potřeby nepostačí pouhá fyzická krása. Bude to vyžadovat inteligenci – inteligenci jejího srdce.

Takový druh inteligence žena potřebuje, aby si přiznala, jaká je její pravá a nejdůležitější touha. A je to tento druh inteligence, který jí umožní, aby hrála svoji vlastní úlohu v lásce, aby si ustavila ty správné priority v lásce, aby porozuměla svému milovanému a pomohla mu stát se lepším mužem. Vyžaduje to inteligenci srdce, má-li žena sebrat odvahu a prohlásit, že skutečná krása pochází z ženskosti a že tato ženskost se neprojevuje v pomíjivém umění svádění, ale v integritě, důstojnosti, zdrženlivosti, slušnosti, skromnosti a dobrém vychování, podobně jako ve způsobu, jakým se žena chová, obléká, mluví, pracuje, hraje si, přemýšlí a sní. V krátkosti, být krásná znamená být žena.



NEJÍ TĚŽKÉ NECHAT SE CHYTIT DO PASTI, KDYŽ SE ŽENA, AŤ UŽ VĚDOMĚ ČI PODVĚDOMĚ, DOMNÍVÁ, ŽE JEDINOU CESTOU, JAK BÝT MILOVÁNA, JE PODŘÍDIT SE TYRANII POSLEDNÍHO MÓDNÍHO VÝSTŘELKU.

Žena, která muže opravdu miluje, nemůže připustit, aby sám sebe snižoval v jejích očích.

Musí proto klást odpor jeho špatným návykům a sklonům a nesmí je podporovat tím, že by je živila.

MYSLET JAKO ŽENA

Pamatujete si ještě na ty dny, kdy všechny malé dívky snily o tom, že se jednoho dne vdají a budou mít děti? Povídky si o tom, šeptaly se a chichotaly. Jejich oči zářily a jejich srdce bušila – toužily po tom tolik, že se už nemohly dočkat, až to nastane. Věděly, že v jejich životě budou i jiné věci, jako je studium nebo práce, ale jejich hlavním cílem (který se nesnažily zakrývat) bylo, aby se dostaly pod ochranu manžela a převzaly svoji roli matky. Nic se ve skutečnosti od těch časů nezměnilo, jen si dnes už netroufáme o tom mluvit. Ve skutečnosti se to ani změnit nemůže, protože ženská sexualita má hluboký vliv na to, kým žena je. A právě její sexualita dává podobu touze jejího srdce.

Když žena naslouchá svému srdci, vyzařuje takový druh spontánní radosti, který se odráží na její tváři a v jejích veselých, dokonce i vyzývavých způsobech. Postupně si uvědomuje svůj půvab a mateřský potenciál, a to je to, co přitáhne muže, protože muži vždycky vyhledávají energii, odvahu, sílu a vitalitu, kterou mají ženy.

Pocity zralé a plně rozvinuté ženy se vždy točí okolo její schopnosti přijímat a okolo mateřského instinktu. Dokáže pak odpovídat na mužské pocity, které se točí okolo instinktu po proniknutí a majetnických pudů. Z takových pocitů se rodí obdiv vůči ženě a úcta k muži. Žena si je vědoma toho, že její potřeba muže je dvojnásobná, neboť aby dokázala rozptýlit pocit neúplnosti, který ji pronásleduje, musí někomu patřit a potřebuje dát život.

Každý výraz ženskosti koresponduje s výrazem mužskosti, oba na oplátku korespondují s projevy vajíčka a spermie, které jsou zacíleny k tomu, aby se spojily v perfektním sjednocení. Hluboká psychologická potřeba ženy být milována tak je vyjadřována touhou po úplném a pasivním blahu, které je výsledkem přímé, ale přesto zdrženlivé iniciativy muže (spermie směřuje přímo k vajíčku, pronikne do něj ale pouze tehdy, když k tomu vajíčko svolí). To znamená, že se žena musí naučit takovým

způsobům mluvení, chování a reagování, které nepřímo přitahují a vlastně oklikou znamenají souhlas.

Na rozdíl od muže, jehož myšlenky jsou naplněny vyžadováním, jsou myšlenky ženy namočené ve vzdorování. Muži vytrvale žádají a ženy vytrvale odmítají – a čím více odmítají, tím více muži trvají na svém. Žena se nevzdá dříve, než na úplném konci, protože se nemůže úplně odevzdat, dokud nemá absolutní důkaz, že je skutečně milována mužem, který ji dokáže od hlavy až k patě zahrnout něhou. Tím, že odmítne se vzdát příliš rychle anebo zaslepeně, žena spolupracuje s mužem a napomáhá tomu, aby mohla vzkvétat jeho mužnost. Čím více se ona chová jako žena, tím více se on bude chovat jako muž. Není překvapivé, že brzy zjistí, že bez sebe už prostě nedokáže žít.

Přemýšlet jako žena tedy znamená souhlasit s tím, že budu hrát úlohu pomocníka svého muže. Žena musí samu sebe vidět vzpřímenou vedle svého muže, na stejné rovině, jak mu nabízí podporu, pomoc, spolupráci a účast. Je jeho partnerkou, nikoliv jeho podřízenou, a pracuje spolu s ním na dosažení společného cíle: ustavit, vyživovat a udržet jejich lásku. Odpor, který žena projeví, když je mužem pronásledována, v ní vytvoří silné a neotřesitelné odhodlání, které jí zabrání, aby se vzdala své pozice v manželství a opustila svoji úlohu upřímné, poctivé a oddané pomocnice, a to nezávisle na tom, co to bude stát.

Hrát roli pomocnice v páru vždycky znamená muset „dělat“ určité věci. Docela často to ve skutečnosti znamená zajistit, že některé věci se *nebudou* dít. Žena například nesmí připustit, aby s ní muž jednal hrubě anebo ji uhodil, nesmí jej nechat se opít, nesmí jej nechat zabývat se pornografií, nesmí připustit, aby byl líný nebo nečinný, nesmí připustit, aby jí byl nevěrný a aby opustil ji i její děti.

Když žena nechá muže, aby dělal, co chce, je to jakoby ho nenáviděla. Cožpak chce, aby se zničil? Když žena nechá muže dělat, co se mu líbí, má ho ve skutečnosti ráda? Není možné, že k němu ve skutečnosti chová hlubokou nechuť a že její poslušná poddanost je ve skutečnosti zradou, která ukrývá touhu, již ovšem nepřipustí, muže rozdrtit? Mohlo by to být tak, že její svatost nebo mučednictví jsou ve skutečnosti zástěrkou pro otřesnou pýchu anebo zbabělost – protože se ve skrytu duše domnívá, že je lepší než on? Anebo si možná jen udržuje odstup a věří, že do toho, co dělá, jí nic není a nijak se jí to netýká?

MILOVAT ZNAMENÁ NENECHAT NAOSPAS

Někoho milovat znamená vážit si jej, *chtít* jej respektovat a dělat všechno pro



V NAŠÍ SPOLEČNOSTI SE OCITLY SÍLA CHARAKTERU A MRAVNÍ ODVAHA NA OKRAJI ZÁJMU Z POHLEDU ÚSTŘEDNÍCH HODNOT A INDIKÁTORŮ KRÁSY. JEJICH MÍSTO TAKŘKA BEZVÝHRADNĚ ZAUJALY STÁLE SE PROMĚNUJÍCÍ PŘEDSTAVY O TĚLESNÉ KRÁSE.

to, abych jej mohl respektovat. Žena, která muže opravdu miluje, nemůže připustit, aby sám sebe snižoval v jejich očích. Musí proto klást odpor jeho špatným návykům a sklonům a nesmí je podporovat tím, že by je živila. Je však naneštěstí až příliš mnoho žen, které dávají přednost nezájmu před bojem o spásu svého manžela i svých dětí!

Mnohé ženy takovéto poznámky urážejí. Trvají na tom, že strávily celý život odsuzováním chování svého manžela. Dovolte, abych byla upřímná: stěžovat si není totéž jako klást odpor. Štěkát není totéž jako kousat. Ženy musí maximálně využít všechny možnosti pasivního odporu. Musí dokázat říct jasné NE. Ne, ve jménu svého poslání matky a vychovatelky, ne ve jménu své mise ženy a lidské bytosti stvořené k Božímu obrazu. Ne, ve jménu důstojnosti muže, který byl také stvořen k Božímu obrazu. Ne zlu. Ne špině. Ne ubohosti.

Myšlení ženy je založeno na konceptu „ne“, kterým vlastně říká „ano“. Mužovo myšlení je vystaveno okolo „ano“ a ještě jednou „ano“. Jeho iniciativa je jak přímá, tak současně zdrženlivá, pozvání ženy je nepřímé, ale podmanivé. Muž a žena byli stvořeni k tomu, aby se vzájemně oslovovali, aby si naslouchali, aby si odpovídali, aby se jeden v druhém rozpouštěli, aby se množili a – až se jejich srdce i mysl propleto – aby poznali zázrak lásky, která dává a která dostává.

Má-li být žena krásnou, musí myslet jako žena. Musí vědět, jak říct ne... a pak ano – pokud a když je všechno v pořádku. □

Z knihy Daniele Starenkyj „Touha ženy“. Vydává o.s. Maranatha společně se Společností Prameny zdraví.

Dávejte krev – méně je někdy více...

Podle výsledků studie, kterou vypracovali vědci z Tufts University v Bostonu společně s kolegy z Bostonské univerzity, když prostudovali data o 1 016 pacientech ve věku 67 až 96 let, kteří se účastnili dlouhodobé Framinghamské studie, mají mnozí starší lidé spíše problém s nadbytkem železa v organismu, než s jeho nedostatkem.

Lékaři jsou naučeni zkoumat, zda pacient netrpí anémií; skoro 13 % účastníků této studie však mělo v krvi příliš mnoho železa, zatímco pouhá 3 % měla nízké zásoby železa v krvi, které z nich činily potenciální oběti anémie.

Při nadbytku železa v krvi se zvyšuje riziko rakoviny, cukrovky a srdeční choroby. Několik studií z hospodářsky vyspělých zemí ukázalo, že lidé, kteří pravidelně dávají krev, a tak přicházejí o část zásob železa, mají nižší riziko srdečního infarktu.

Vědci současně varovali před potravinovými doplňky obsahujícími železo, které mohou být pro zdraví nebezpečné.

Večeře při svíčkách a posmrkávání

Až se příště posadíte se svým blízkým večeri při svíčkách a zjistíte, že máte usazené oči, nemusí to být výsledkem romantické chvíle. Většina svíček se vyrábí z parafínu, což je vedlejší produkt při výrobě nafty. Parafíny mohou obsahovat jedenáct různých toxických látek – dvě z nich jsou známými karcinogeny. Vdechování těchto pálených toxinů může vyvolat alergickou reakci.

Chcete-li si takovou chvilku opravdu užít, používejte svíčky vyráběné ze sójového vosku, s bavlněnými knoty, které neobsahují olovo. Sójový vosk neobsahuje žádné toxiny ani karcinogeny a hoří déle a čistěji než jeho parafínový příbuzný.

Co nepoužíváme, to ztrácíme

Demence je běžným onemocněním, které postihuje starší dospělé. Nedávná studie zjistila, že ti starší lidé, kteří hodně čtou, hrají stolní hry anebo se několikrát týdně věnují hře na svůj oblíbený hudební nástroj, mají riziko tohoto onemocnění nižší. Projekt sledoval více než 450 lidí ve věku od pětasedmdesáti let výše po dobu pěti let.

Nejllepší obranou proti demenci je podle vědců věnovat se takovým aktivitám, při nichž je aktivní jak duše, tak tělo.

New England Journal of Medicine



Uzeniny zvyšují u mužů riziko cukrovky

Vědci již delší dobu varují před zdravotními riziky stravy s vysokým obsahem živočišných tuků a malým množstvím ovoce a zeleniny. Tým dr. Hu z Harvard School of Public Health v Bostonu se však jako první zabýval ve velkém měřítku vztahem mezi konzumací uzenin a cukrovkou.

Ve studii na 42 504 mužích pracujících ve zdravotnictví, která probíhala mezi lety 1986 a 1998, vědci zjistili, že konzumace uzenin (v podobě hot dogů, slaniny, salámu nebo párků) pětkrát či vícekrát týdně zvyšovala riziko vzniku cukrovky skoro o 50 %. Ti, kteří jedli tyto potraviny 2–4krát týdně, měli riziko zvýšené o 35 % oproti mužům, kteří uzeniny nekonzumovali.

Anne Daly z Americké diabetické společnosti (která doporučuje všem lidem trpícím cukrovkou stravu s nízkým obsahem tuku všeho druhu) prohlásila: „Výsledky této studie naznačují, že konzumace uzenin by se měla omezit na maximálně jednou měsíčně.“

Diabetes Care 2002;25:417-424

Hladina triglyceridů a riziko mozkové mrtvice

Dr. David Tanne ze Sheba Medical Center v Tel Hashomer v Izraeli sledoval více než 11 000 pacientů po dobu šesti až osmi let. Všichni trpěli onemocněním koronárních cév, ale nikdo z nich neprodělal před zahájením studie mozkovou mrtvici ani přechodnou mozkovou příhodu (TIA). Většina účastníků studie byli muži.

Během doby trvání studie utrpělo 487 jednotlivců mozkovou mrtvici nebo TIA. Ukázalo se, že tito pacienti měli v průměru vyšší hladiny triglyceridů a nižší hladiny HDL („hodného“) cholesterolu.

Jedná se o první studii, která poukázala na tuto souvislost. Podle izraelských vědců by se měla napříště hladina triglyceridů v krvi používat jako předpovědní faktor rizika mozkové příhody.

Hladina triglyceridů lze účinně snížit konzumací nízkotučné stravy, ztrátou nadváhy a pravidelným tělesným pohybem.

Circulation 2001;104:2892-2897

VITAMÍN E

Když byly zavedeny nové metody vymílání bílé mouky, které umožnily úplné odstranění pšeničného klíčku, který podléhá snadné zkáze, přišla strava západního člověka o poslední významný zdroj vitamínu E.

Vitamín E se vyskytuje v hojnosti v přirozených potravinách, je však těžké zajistit si jeho dostatek, pokud konzumujeme rafinované potraviny.

ZDROJE A POTŘEBA VITAMÍNU E

Přirozenými zdroji vitamínu E jsou pšeničné klíčky, olivy, sójový olej, semena, ořechy, zrna, zelená listová zelenina, vaječné žloutky a celozrnné obiloviny (ovesné vločky, rýže natural apod.).

Nať celeru obsahuje 2,6 mg vitamínu E/100 gramů. Arašidy obsahují 30 mg/100 g. Olej z pšeničných klíčků může obsahovat až 420 mg/100 gramů.

Denní potřeba vitamínu E je 50 IU (mezinárodních jednotek), když je však podáván ve velkých dávkách (600 až 1 000 IU), zvyšuje se okysličení tkání až o 60 %. (1 IU = 1 mg vitamínu E.)

VITAMÍN E A SRDCE

Množství vitamínů E a C v krvi a v krevních cévách může být faktorem, který určuje, jak rychle dojde k rozvoji aterosklerózy. Mnozí lékaři používají tyto vitamíny při léčení nemocí srdce a cév. Dr. H. Schmidt z Anglie uvádí, že člověk, který jí stravu s nízkým obsahem kalorií a užívá velká množství vitamínu E je prakticky imunní proti srdečnímu onemocnění.

Dr. O Connor a dr. Hodges z Anglie po třiceti letech zkušeností na poli medicíny i chirurgie dospěli k závěru, že používání alfatokoferolu při kardiovaskulárních (a ledvinových) onemocněních je jedním z největších lékařských objevů století. (Rovněž uvedli, že

při léčení rané gangrény, zvláště u pacientů s cukrovkou, lze podáváním vitamínu E zachránit prsty na nohou, které by jinak musely být amputovány.)

V několika pokusech prováděných Houchinem a Mattilem dokázal vitamín E snížit potřebu kyslíku v srdečním svalu o 50 až 250 %. Tím, že brání předčasné oxidaci lipidů (tuků) v krevním řečišti, dokáže zprostředkovat tkáním větší množství kyslíku z krve. Vitamín E je znám i svoji schopností rozpouštět krevní sraženiny a bránit jejich tvorbě. Jako vasodilatátor zvyšuje rozšiřováním cév zásobení srdce krví.

Dr. Knut Haeger ze Švédska dokázal rozšířit akční rádius (vzdálenost, kterou dokázali ujít) u pacientů s intermitentní klaudikací podáváním 300 až 400 IU vitamínu E. U skupiny 95 pacientů, kteří byli fyzicky aktivní a užívali vitamín E, se nevykytl případ amputace, zatímco mezi 104 pacienty, kteří tento vitamín neužívali, bylo nutné provést jedenáct amputací.

Vitamín E roztahuje cévy a zlepšuje krevní oběh. Zpomaluje proces stárnutí. Pomáhá předcházet vředům na nohách i angině pectoris.

Při prvních vesmírných letech ztráceli kosmonauti 20 až 30 % červených krvinek a byli proto anemičtí a unavení. Ukázalo se, že důvodem byl nedostatek vitamínu E v jejich umělé potravě. Při pozdějších letech si s sebou začali brát vitamín E a k rozpadu červených krvinek přestalo docházet.

Jeden pacient se zánětem cév, neboli Buergerovou chorobou, užíval denně 600 IU vitamínu E. Došlo k určitému zlepšení stavu. Poté zvýšil dávkování na 2 000 IU denně. V tomto okamžiku se projevila dramatická odezva u vředů a barva jeho nohou se začala vracet k normálu. Došlo k zastavení nemoci i anginy pectoris, kterou rovněž trpěl. (Jako další bonus zjistil, že může snížit dávkování léků na cukrovku, posléze je mohl dokonce zcela vysadit.) *International Record of Medicine* uvádí, že 17 z 18 pacientů s Buergerovou chorobou bylo vyléčeno vitamínem E.



MNOHO SPORTOVců I TRENÉRŮ ZJISTILO, ŽE DOBRÉ ZÁSOBENÍ VITAMÍNEM E VEDE KE ZVÝŠENÍ ENERGIE, VYTRVALOSTI I VÝKONNOSTI.

Výzkum ukázal, že potřeba vitamínu E se může zvýšit až šestkrát, pokud člověk konzumuje velká množství nenasycených tuků.

VITAMÍN E A RŮST VLASŮ

Japonští vědci uvedli, že podávání vitamínu E dokázalo zrychlit růst vlasů na 2,4násobek normální hodnoty. Tajemství spočívá v tom, že vitamín E zvyšuje proudění krve pokožkou a tak stimuluje krevní oběh okysličením krve.

VITAMÍN E A ŽENY (A DĚTI)

Vitamín E je nezbytný pro početí, těhotenství i laktaci, rovněž pro dobré vstřebávání železa. Snižuje potřebu příjmu kyslíku – je jedním z antioxidantů.

Vitamín E má silný vliv na rozmnožovací orgány. Chrání před potratem, zvyšuje plodnost u mužů i u žen a pomáhá mužům znovu získat potenci.

Existuje přibližně padesát dokumentovaných studií, které demonstřují hodnotu vitamínu E podávaného dříve neplodným pářím, které poté počaly zdravého potomka. Tuto skutečnost dokumentují i stovky studií na zvířatech, a to prakticky u všech druhů savců. Tato schopnost působit na plodnost přinesla vitamínu E přívlastek antisterilní vitamín – a podle řady lékařských kapacit je to stále ještě jeho hlavní funkce.

U dvanácti menstrujících žen zlepšilo fibrocystidu podávání 600 IU vitamínu E, došlo ke snížení citlivosti prsou a zmenšení tulek, a to bez vedlejších škodlivých účinků.

Lékaři připisují řadu potratů nedostatku vitamínu E. Dr. Shute uvádí, že předepisováním vitamínu E všem svým pacientkám docílil snížení hrozícího rizika potratu z 10 % na 5 % a s následnou léčbou vitamínem E se mu podařilo zachránit více než 80 % zbývajících případů.

Dr. Beckmann z Freiburgské univerzity v Německu zjistil, že vitamín E je zvláště prospěšný pro játra. Zjistil také, že podávání 300 mg vitamínu E ženám na začátku porodu snižovalo riziko krvácení do mozku u dítěte. Doporučuje podávat velké dávky vitamínu E u dětí se zpomaleným růstem.

Dr. Del Guidice z Buenos Aires podával po mnoho let dva gramy vitamínu E denně retardovaným dětem, dokonce i mongoloidním, a podařilo se mu dosáhnout překvapivých zlepšení v jejich stavu, a to jak po stránce tělesného, tak duševního zdraví. Uvádí, že nízké dávky neúčinkují; k výsledkům, které zaznamenal, dochází pouze, pokud je tělo pacienta zcela nasyceno vitamínem E.

VITAMÍN E A RAKOVINA

Studie na 21 172 mužích ve Finsku zjistila, že ti z nich, kteří měli vysoké hladiny vitamínu E v krvi, měli nižší riziko

onemocnění rakovinou než ti, kteří měli nízké hladiny vitamínu E v krvi. Podobná studie na 15 093 ženách přinesla stejné výsledky.

VITAMÍN E A SVALY

Vitamín E umožňuje svalům vykonávat práci s menším množstvím kyslíku a následně i s menším poškozením. Za nedostatkem vitamínu E dochází, podle dr. Follise, k poškození svalů, včetně srdečního svalu. I proto se stal vitamín E předmětem zájmu mnoha sportovců. Mnoho sportovců i trenérů zjistilo, že dobré zásobení vitamínem E vede ke zvýšení energie, vytrvalosti i výkonnosti. Schopnost vitamínu E zvyšovat fyzickou výkonnost byla prokázána i u řady zvířat, jako např. u koní a chrtů.

Jeden vědec zjistil, že injekce vitamínu E bránily atrofii svalů při malomocenství, uspokojivé výsledky se přitom dostavily ve všech případech. U všech pacientů se svaly zvětšily, zlepšil se jejich tonus i míra pohybu rukou a bylo dosaženo částečné nebo i celkové obnovy jejich funkce. Obecně se dá říct, že vitamín E je nezbytný pro dobrý stav muskulatury. Podle některých vědců je proto muskulární dystrofie nemocí z nedostatku vitamínu E.

VITAMÍN E A ŠEDÝ ZÁKAL

Vědci zjistili, že lidé, kteří užívají vitamín E, mají poloviční riziko vzniku šedého zákalu oproti lidem, kteří jej neužívají. Vystavení ultrafialovému záření se považuje za hlavní příčinu šedého zákalu. Bylo zjištěno, že lidé bez šedého zákalu obvykle užívali mnohem více vitamínu E a C než lidé se šedým zákallem. Ti, kteří užívali pouze vitamín E, měli riziko onemocnění poloviční. Ti, kteří užívali vitamíny E i C, měli riziko onemocnění šedým zákallem pouze třetinové – oproti těm, kteří ani jeden z těchto vitamínů neužívali. Šedým zákallem trpí asi polovina lidí starších pětasedmdesáti let.

VITAMÍN E A VARIKÓZNÍ ŽÍLY

Vitamín E chrání před varikózními žilami. Jeden muž s tímto onemocněním užíval denně 2 000 IU vitamínu E, poté zvýšil dávkování na 3 000 IU. Zvýšil i dávky vitamínu C z 1 000 mg na 2 000 mg. Během dvou týdnů se žíly vrátily k normálu.

V jedné studii na 44 pacientech s varikózními žilami bylo podáváno 300–500 IU vitamínu E denně po dobu dvou měsíců až tří let. U sedmi případů došlo k úplnému vyléčení, u dalších devíti k výraznému zlepšení stavu a u všech zbývajících k určitému zlepšení a úlevě při ucpávání, bolestivosti a otocích.

VITAMÍN E A POPÁLENINY

Vitamín E je vynikající prostředek na popáleniny, a to od malých domácích popálenin horkou žehličkou nebo parou až

po nejvážnější popáleniny třetího stupně. Jizvy jsou tak jemné, že není obvykle třeba používat kožní transplantáty. Vitamín E je velmi praktický i v případě spálenin od slunce.

VITAMÍN E A STÁRNUTÍ

Vitamín E chrání proti stárnutí tím, že brání kyslíku, aby se spojoval s esenciálními mastnými kyselinami a vytvářel peroxidy anebo radikály. Vzhledem k tomu, že stárnutí je výsledkem oxidace, vitamín E jako přirozený antioxidant tomuto procesu v těle brání.

VITAMÍN E A ARTRITIDA

Pacientům s artritidou bylo podáváno denně 300–600 mg vitamínu E. Po asi osmi dnech začaly bolesti odcházet a během tří nebo čtyř týdnů se přestaly tvořit usazeniny vápníku. Vitamín E byl použit i při artritidě kyčelního kloubu, jako poslední pokus před kyčelní náhradou. U některých pacientů s vážným zánětem byla reakce tak pozitivní, že se jim vrátila plná pohyblivost kloubu a žádné další léčení nebylo nutné.

DALŠÍ ÚČINKY VITAMÍNU E

Chrání před škodlivými účinky mnoha toxinů nalézajících se ve vzduchu, vodě i potravě. Při popáleninách, ranách a po operacích brání vytváření zjizvené tkáně. Když je vitamín E přidán k jiným látkám, brání jejich žluknutí. Vitamín E pomáhá při metabolismu cukru a snižuje potřebu inzulínu. Jak vitamín E, tak vitamín C vykazují ochranné účinky proti škodlivým vedlejším účinkům aspirinu.

PŘÍZNAKY NEDOSTATKU A UŽÍVÁNÍ VITAMÍNU E

Příznaky nedostatku vitamínu E jsou pigmentace, anémie, svalová dystrofie a cévní problémy. Není známo, že by byl vitamín E toxický.

Lidé, kteří mají přehnaně citlivou štítnou žlázu, cukrovku, vysoký krevní tlak nebo srdeční revmatismus by měli vitamín E začít užívat opatrně, první měsíc 30 IU denně a pak každý další měsíc přidávat 30 IU, až dosáhnou prahu tolerance.

Vitamín E se nejlépe vstřebává s jídlem. Přítomnost volného železa (např. v tabletách) účinnost vitamínu E ničí. Železo nacházející se v potravě je obvykle v organické podobě, ve které vstřebávání vitamínu E nebrání. □

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

Vysoké IQ spojeno s dlouhověkostí

Britská studie naznačuje, že bystrá mysl může znamenat delší život. Ve studii na 2 200 jedincích, kteří se v roce 1932, tehdy jako jedenáctiletí, podrobili ve skotském Aberdeenu IQ testům, vědci zjistili, že duševní předpoklady v dětství mohou být dobrým předpovědním faktorem délky života.

Čím lepšího výsledku v testech inteligence dosáhl účastník studie v jedenácti letech, tím nižší bylo riziko, že zemře před dosažením 76 let. Např. žena, která získala v IQ testu 115 bodů, měla dvojnásobnou šanci, že se dožije vyhodnocování studie, než žena, která získala 85 bodů. U mužů byl při stejných výsledcích v testu prospěch ve směru inteligentnějších o 32 %.

V pozadí může stát celá řada faktorů. Inteligentnější děti se mohou spíše přichýlit ke zdravé životosprávě, méně kouřit, méně pít alkoholické nápoje či se méně vystavovat dalším zbytečným zdravotním rizikům. Je dobře známo, že lidé pocházející z nižších sociálních tříd mívají chatrnější zdraví a dožívají se nižšího věku. Společenské postavení, příjmy, vzdělání a duševní schopnosti jsou v úzkém vztahu.

British Medical Journal 2001;322:
819-822

Mnozí středoškoláci trpí poruchou příjmu potravy

Vědecký tým z Children's Hospital v Bostonu vyhodnocoval 5 740 z celkem 35 000 dotazníků obdržných od studentů 152 středních škol z celých Spojených států. Průzkum byl zaměřen na zkoumání stravovacích návyků studentů a obav, které si dělali o svoji váhu. Otázky byly mj. zaměřeny na přejídání se, nucené zvracení, sportovní aktivity či kouření.

Vedoucí studie dr. Austin zjistil s kolegy, že téměř třetina dívek středoškolaček a asi 16 % chlapců vykazovalo příznaky poruchy příjmu potravy. Často se u nich vyskytovalo nekontrolované přejídání následované nuceným zvracením – za účelem kontroly tělesné váhy.

Dívky s touto poruchou mívají velmi často nepravdělný menstruační cyklus, případně se menstruace vůbec nedostavuje.

Dr. Austin uvedl, že i když zcela rozvinuté poruchy příjmu potravy byly relativně méně časté, nezdravé stravovací návyky jsou u středoškoláků zcela běžné.

MLÉČNÝ KOKTEJL

Když se vědci snažili přijít na to, co způsobuje srdeční onemocnění, rakovinu, artritidu, migrény a trávicí problémy, poslední potravinou, u které by mohli něco takového předpokládat, bylo mléko. Polévali jsme si jím obiloviny, snažili se je dostat do našich dětí a nedokázali si představit, že by nemělo být jen a jen zdravé.

Stále větší množství vědců se nyní dívá na mléko se skepsí týkající se jeho údajných prospěšných účinků a se znepokojením v souvislosti s možnými riziky. Vědci dnes dávají do souvislosti epidemický výskyt rakoviny prostaty, trávicích problémů a dalších onemocnění s běžnou konzumací některých konkrétních potravin včetně – a zvláště – mléka a mléčných výrobků.



JESTLIŽE MLÉČNÉ VÝROBKÝ DĚTEM K SILNÝM KOSTEM NEPOMOHOU, CO JIM TEDY POMŮŽE? VĚDECKÉ STUDIE UKAZUJÍ, ŽE NEJVĚTŠÍ POZITIVNÍ ÚČINEK NA SÍLU KOSTÍ ADOLESCENTŮ MÁ FYZICKÁ AKTIVITA.

Je jasné, že každé miminko potřebuje mateřské mléko. Když však člověk přenesl do své stravy kravské mléko, bylo to poprvé v dějinách, co nějaký živočišný druh konzumoval mléko jiného živočišného druhu. A bylo to také poprvé, kdy se někdo vzepřel procesu odstavování, který brání dospělým, aby přijímali směs živin, která je určená pro nemluvně.

NEBEZPEČNÉ SOUVISLOSTI

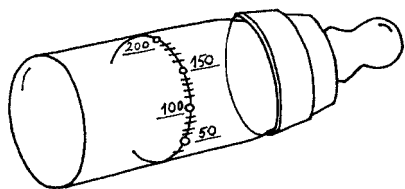
Konzumování kravského mléka kojenci a batolaty je spojeno s rizikem onemocnění (juvenilní) cukrovkou I. typu a s anémií, která je částečně výsledkem narušení vstřebávání železa v trávicím traktu. Jak děti vyrůstají, mléko je pro ně hlavním zdrojem nasyceného tuku – tedy „špatného“ tuku, který zvyšuje hladinu cholesterolu a riziko srdečního onemocnění a rakoviny prsu. Když děti dospívají, mnohé trpí křečemi a průjmy, které jsou důsledkem laktóзовé intolerance. Zvláště to platí pro děti afrického, asijského, hispánského, indiánského a středozevního původu. Vědci v poslední době citují studie uvádějící souvislost mezi konzumací mléka a akné, artritidou a migrénami.

Byla to však souvislost s rakovinou prostaty, která způsobila, že vědecká komunita opravdu zpozorněla. Množství dat z celého světa a dvě velké studie z Harvardu totiž ukázaly, že muži, kteří pili mléko, měli významně vyšší riziko rakoviny prostaty v porovnání s muži, kteří se mléku vyhýbali. Zdá se, že příčinou je schopnost mléka narušovat mužské hormonální funkce.

Současně se dostaly do popředí i souvislosti s rakovinou vaječniku u žen.

ZLOMENÉ KOSTI

Posledním hřebíčkem do rakve mlékařského průmyslu může být jeho neschopnost prokázat pravdivost hlavního argumentu ve prospěch mléka – kterou je „výstavba silných kostí“. Dr. Tom Lloyd



JE JASNÉ, ŽE KAŽDÉ MIMINKO POTŘEBUJE MATEŘSKÉ MLÉKO. KDYŽ VŠAK ČLOVĚK PŘENESL DO SVÉ STRAVY KRAVSKÉ MLÉKO, BYLO TO POPRVÉ V DĚJINÁCH, CO NĚJAKÝ ŽIVOČIŠNÝ DRUH KONZUMOVAL MLÉKO JINÉHO ŽIVOČIŠNÉHO DRUHU.

z Penn State University sledoval skupinu dívek od jejich dvanácti až do dvaadvaceti let a zjistil, že příspěvek mléka k výstavbě jejich kostí byl nulový. Dr. Amy J. Lanou z Physicians Committee for Responsible Medicine shrnuje poznatky dr. Lloyda a mnoha dalších vědců, kteří mléko a mléčné výrobky podrobili zkoumání, v novém čísle časopisu *Pediatrics*.

Na druhém konci věkového spektra sledovala harvardská Nurse's Health Study (studie na zdravotních sestřích) velkou skupinu žen po dobu osmnácti let. Vědci zjistili, že ty z nich, které pily mléko, neměly v porovnání s ženami, které mléko vůbec nepily (anebo je pily jen v malém množství), žádnou výhodu z hlediska ochrany před zlomeninami.

Podobně jako „hormonální restituční terapie“, u které se ukázalo, že způsobuje právě ty srdeční problémy, před kterými měla chránit, mléko dopadá velmi blbě z hlediska slibů, že je „dobré pro zdraví“. Ukazuje se, že skutečnost je právě opačná.

SILNÉ KOSTI

Jestliže mléčné výrobky dětem k silným kostem nepomohou, co jim tedy pomůže? Vědecké studie ukazují, že největší pozitivní účinek na sílu kostí adolescentů má fyzická aktivita. Kromě toho patří mezi výborné strategie, jak si zajistit dobrý vývin kostí (a jejich stálou pevnost), trávení nějakého času na slunci, nekouření, vyhýbání se přesoleným jídlům a kofeinu, hojná konzumace ovoce a zeleniny. Děti i dospělí by měli současně přijmout aspoň 400 až 500 mg vápníku denně z rostlinných zdrojů, jako jsou fazole, zelená listová zelenina, celozrnný chléb, ovocné šťávy, cereálie či rostlinná mléka obohacená o vápník. □

Neal D. Barnard, M.D., Amy Joy Lanou, Ph. D., z Physicians Committee for Responsible Medicine, z časopisu *Vibrant Life* Jan/Feb 2006.

KŘEČOVÉ ŽÍLY

Křečové žíly jsou vakovitě rozšířené, vinuté, elongované povrchní žíly. Nejčastěji se objevují na dolních končetinách, zřídka na břichu, hrudníku či na horních končetinách. Dalším místem výskytu je konečník (hemoroidy – zlatá žíla) a jícen (u cirhózy jater).

Jde o velmi časté onemocnění, které v naší populaci ve věku 30–60 let postihuje asi 15% mužů a 20% žen. Primárně je onemocnění vyvoláno ochabnutím stěny žíly, která se v místech oslabení rozšiřuje. Následkem je pak nedovíravost chlopní v žilách, které za normálních okolností mají pomáhat udržovat protigravitační tok krve k srdci, hlavně v dolních končetinách. Z nesprávné funkce chlopní dále vyplývá hromadění krve v žilách a různé toky mezi povrchním a hlubokým žilním systémem. Sekundární varixy vznikají na základě zánětu, po úrazu ap. Křečové žíly často komplikuje bércový vřed, především u starších lidí.

Příznaky onemocnění jsou tupé bolesti v lýtkách, křeče, které přicházejí během spánku v noci, nebo otoky končetin. Nakonec se může vyvinout zánět s bolestivým zduřením žil. Nebezpečím je trombóza, která může ohrozit i život pacienta.

Křečové žíly se často objevují během těhotenství. Pokud se nezanedbá preventivní léčba, mohou křečové žíly (varixy) po skončení těhotenství vymizet.

Dr. Denis Burkitt zjistil, že křečové žíly, hemoroidy, kýla brániční a střevní divertikulóza (vychlípeniny střevní sliznice ven ze střeva) jsou výsledkem nitrobršního tlaku, který musí „vyvíjet“ lidé s malou a tuhou, nepravidelnou stolicí (tj. při nedostatku vlákniny ve stravě).

Léčba

1. 15 minut rychlé chůze čtyřikrát denně pomáhá v činnosti žil, které mohou lépe odvádět krev k srdci.

2. Nejlepší prevencí je dostatek vlákniny ve stravě. Plné, nafouknuté střevo tlačí na žíly v dutině břišní a přes ně se zvýšený tlak přenáší i na žíly dolních končetin.

3. Dbejte na správnou stolicí. Namáhavá stolice zvyšuje tlak v žilním systému dolních končetin a dlouhodobě ovlivňuje rozvoj křečových žil.

4. Nepoužívejte podkolenky, punčochy či cokoli jiného, co stahuje dolní končetiny, zanechává výrazné stopy na kůži a omezuje váš normální krevní oběh v dolních končetinách.

Plavání je ideální sport; hydrostatický tlak vody pomáhá svalům „vytlačit“ krev k srdci, končetiny jsou odlehčeny.

5. Vyvarujte se horkých koupelí a nadměrného opalování. Vyvolává to ochablost žilních stěn a hromadění krve.

6. Nebraňte přirozenému proudění krve (např. dlouhým sezením bez pohybu se zahnutými koleny). Každou hodinu vstaňte, během 4–7 minut procvičte nohy, projděte se.

7. Plavání je ideální sport. Hydrostatický tlak vody pomáhá svalům „vytlačit“ krev k srdci, končetiny jsou odlehčeny. Při plavání se zapojí do práce plice, srdce i velké skupiny svalů.

8. Chůzení naboso zlepšuje proudění krve a zároveň pomáhá procvičovat svaly nohou.

9. Sedět s nohama překříženýma v kolenou je nevhodné, protože to omezuje cirkulaci krve.

10. Při delším sezení nezapomeňte občas procvičit prsty nohou.

11. Odpočinek s nohama ve zvýšené poloze usnadňuje návrat krve k srdci.

12. Podobně působí 5–6 hlubokých nádechů a výdechů několikrát denně.

13. V těhotenství (kdy plod tlačí na dolní dutou žílu v dutině břišní) je vhodné trávit denně nějaký čas (např. při čtení) na kolenou a loktech (nebo dlaních) s nahrbenými zády. Tak je možné odlehčit žilnímu systému.

14. Jsou-li křečové žíly akutně bolestivé, lehněte si a nohy podložte tak, aby byly 15 cm nad úroveň srdce. Potom přiložte na nohy teplý obklad.

15. Doporučuji dietu s nízkým obsahem tuků. Správnou stravou zabráníte nepříznivým krevním změnám (např. zhuštění).

16. Doporučuji dvakrát denně teplou sprchu, kterou zakončíte osprchováním nohou studenou vodou a masáží ručnickem.

17. Lehká masáž (prsty) od kotníků až po stehna směrem k srdci pomůže rozproudit krev. □

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

Sladké nebo slané? Světlo do našich chutí...

Vědci zkoumající chuťové preference člověka přišli na to, že touha po čokoládě může být signálem únavy a chuť na slanou sušičku anebo nějaký mléčný výrobek může naopak znamenat, že tělo již opravdu potřebuje doplnit kalorie.

Mezi další poznatky studie vypracované ve Villejuif patří zjištění, že ženy spíše než muži (asi dvakrát tak často) zakoušejí neodolatelnou touhu po určité potraviny a že k těmto jejich „záchvatům“ dochází, když se cítí být v depresích anebo v úzkostech. Muži si oproti tomu dopřávají častěji, když jsou naopak šťastní.

Vědci shromažďovali data o stravovacích návycích a návalech neodolatelných chutí na určitou potraviny od 538 mužů a 506 žen. Účastníci studie si vedli záznamy o konzumovaných potravinách a snažili se současně postihovat i svůj aktuální emocionální a fyzický stav.

International Journal of Eating Disorders 2001;29:195-204

Hypertonikům pomáhají ovesné vločky

Pravidelná každodenní konzumace ovesných vloček dokázala u většiny účastníků studie (vypracované na lékařské fakultě University of Minnesota) s vysokým krevním tlakem tento tlak snížit. U 73% pacientů, kteří již užívali léky na vysoký krevní tlak, bylo možno snížit jejich dávkování.

Současně došlo během dvanácti týdnů trvání studie k průměrnému snížení hladiny celkového cholesterolu o 15% a hladiny LDL („špatného“) cholesterolu o 16%, snížily se i hladiny glukózy v krvi.

Po skončení studie, se během šesti týdnů musely dvě třetiny pacientů vrátit k původnímu dávkování léků.

Journal of Family Practice 2002;51:353-359,369

Na kolik nás přijde, když druzí kouří

Pokaždé, když si v USA někdo koupí balíček cigaret, představuje to přírůstek dalších 7,18 dolarů k daňovému zatížení na pokrytí lékařských nákladů a ušlého zisku. V USA (kde se kouří podstatně méně než u nás) se každý rok prodá 22 miliard balíčků cigaret, což představuje celkový nárůst nákladů na zdravotní péči o 157 milionů dolarů. Další možností, jak počítat náklady na kouření z hlediska nákladů na léčení: 3 391 dolarů na kuřáka ročně.

POTRAVINOVÉ ALERGIE

Odborníci odhadují, že až 60 procent lidí žijících v naší bohaté společnosti trpí nějakou alergií na potraviny. Potravinové alergie mají mnoho příznaků a způsobují nebo zhoršují celou řadu nemocí. Mezi nejběžnější patří artritida, kolitida, gastritida, průjem, pomůčování, napětí, únava, vyrážky na kůži a bolesti hlavy.

Onemocnění dýchacího traktu, jako je ucpaný nos, sinusitida (zánět dutin) či astma mohou být rovněž způsobovány alergií na potraviny.

Mezi potraviny, které způsobují alergii nejčastěji, patří mléko, vejce, čokoláda, koryši, ryby, pšenice, kukuřice, citrusové ovoce, rajčata, jahody a ořechy.

Látky způsobující alergické reakce nazýváme alergeny. Jejich součástí jsou bílkoviny, které se nacházejí v mnoha různých druzích potravin a v částech, jež vdechujeme ze vzduchu: v prachu, pylu, spórách plísní a částech hmyzu. Chemikálie, které se nacházejí jak v přírodních, tak ve vyrobených produktech, mohou u citlivých lidí při fyzickém kontaktu rovněž způsobit alergickou reakci.

Většina lidí náchylných k alergiím reaguje na několik různých typů antigenů. Imunitní systém lidského těla má omezenou schopnost vypořádat se s alergeny, a když dojde k jeho přetížení, objeví se příznaky alergie. Podaří-li se vám snížit příjem antigenů z jednoho zdroje, například z potravin, odlehčíte tak celému imunitnímu systému. Tímto způsobem můžete napomoci svému tělu lépe se vypořádat s dalšími zdroji alergie, například s částicemi ve vzduchu. Proto např. dochází u osoby trpící sezónním výskytem astmatu, jež způsobují některé druhy pylů, k výraznému zlepšení, když vyloučí mléko ze svého jídelníčku.

Imunitní systém může rovněž reagovat na cizí látky tím, že vytváří komplexy antigenů (který se rovněž dá označit jako antigen) s jeho specifickou protilátkou. Tyto komplexy se poté mohou ukládat v tkáních těla a způsobovat záněty, jež se projevují celou řadou zdravotních problémů. Souhrnně jim říkáme autoimunitní onemocnění (onemocnění imunitního komplexu). Mezi tato onemocnění patří revmatoidní artritida, lupus erythematosus, periarteritis nodosa, polymyositis, sklerodermie (onemocnění způsobující sklerózu kůže), vaskulitida (zánět krevních nebo lymfatických cév), Henoch-Schonleinova purpura (tečkovité krvácení

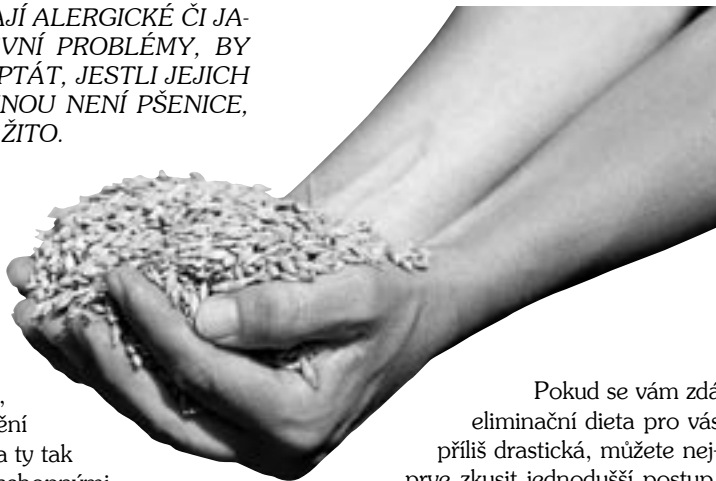
do kůže), artritida (zánět tepen), střevní krvácení vyvolávané konzumací kravského mléka a nemluvnat, skryté střevní krvácení, gastroenteropatie, plícní hemosideróza, ortostatická albuminurie, nefróza (onemocnění ledvin) a glomerulonefritida. I když existují mnohé známé i neznámé zdroje antigenů, které vyvolávají tvorbu těchto komplexů antigenů a protilátek, měli bychom při pokusech o diagnostiku a léčbu onemocnění imunitního komplexu věnovat prvoradou pozornost potravinám. Potraviny jsou totiž nejnáze identifikovatelnou a nejnáze vylučitelnou příčinou ze všech možných látek, které alergie způsobují.

K určení zdroje alergických příznaků způsobovaných potravinami se často používají různé testovací způsoby. Mezi ně patří cytotoxické testování potravin (leukocytotoxický test), testování kůže (intrakutánní titrace), intrakutánní a podjazykové provokativní testování, podjazykové snížení citlivosti, test pulzu a leukopenický index (test na snížení počtu bílých krvinek). Všechny tyto přístupy byly důkladně studovány – z řady důvodů se však nepodařilo kontrolovaným klinickým výzkumem potvrdit jejich užitečnost. Bylo zjištěno, že interpretování těchto testů je vysoce subjektivní záležitostí: když jeden test posuzovali dva lékaři, zjistilo se, že shoda byla velmi nízká, a mnoho výsledků testů se nepodařilo úspěšně zopakovat při následujících testováních.

Potraviny jsou nejnáze identifikovatelnou a nejnáze vylučitelnou příčinou ze všech možných látek, které alergie způsobují.

Máte-li podezření, že trpíte potravinovou alergií, nejpřesnějším a nejlevnějším způsobem, jak zjistit příčinu, je eliminační dieta. Taková dieta sestává z potravin, u kterých je nejnižší riziko, že by mohly způsobovat alergickou reakci. K tomu, aby se střeva zcela vyčistila od potravin, které byly konzumovány před zahájením diety, je třeba asi jednoho týdne. Po tomto týdnu se většině lidí uleví od problémů způsobovaných potravinovou alergií. Centrem eliminační diety by měla být rýže natural či tykev (zimní), což jsou škroboviny, u kterých je riziko alergie nejnižší. Povolena je rovněž rýžová mouka a rýžové burizony. Bez omezení je možno používat vařené broskve, brusinky, meruňky, papáju, švestky, sušené švestky a třešně. Nejsou však dovoleny žádné citrusové plody. Ovoce

LIDÉ, KTERÍ MAJÍ ALERGICKÉ ČI JAKÉKOLIV STŘEVNÍ PROBLÉMY, BY SE MĚLI VŽDY PTÁT, JESTLI JEJICH MOŽNOU PŘÍČINOU NENÍ PŠENICE, JEČMEN NEBO ŽITO.



se podává vařené, protože vaření mění v ovoci bílkoviny a ty tak se stávají méně schopnými působit jako alergen. Povoleno je rovněž konzumovat vařenou řepu, naf řepy, mangold, zahradní tykev, mrkev, artyčoky, celer, fazolové lusky, chřest, špenát a hlávkový salát. K ochucování je možné používat sůl, pokud to není kontraindikováno z jiných důvodů. Veškerá jiná koření a všechna další ochucovadla je třeba vyloučit. Jediným povoleným nápojem je voda. Může se však stát, že někteří citliví jedinci budou alergičtí i na jednu nebo dvě potraviny, které jsou součástí eliminační diety. Takoví lidé by v prvním týdnu diety měli jíst velmi prostou stravu, např. pouze nějakou určitou škrobovinu a zeleninu, u nichž je riziko, že budou působit potíže, nejmenší.

Po týdnu by měla naprostá většina problémů působených alergií na potraviny vymizet. Poté začnete do svého jídelníčku přidávat další potraviny, a to po jedné a na prázdný žaludek, abyste určili, která z nich vám způsobuje alergickou reakci. Každá „nová“ potravina by měla být konzumována ve značném množství třikrát denně po dobu dvou dní. Pokud potravina nevyvolá alergickou reakci, můžete ji považovat za nealergenní. K většině reakcí dochází během několika hodin, některé se však neprojeví dříve než za pár dní. Je třeba testovat každou potravinu zvlášť: nepodávejte dvě nové potraviny najednou. Pokud k alergické reakci na určitou potravinu skutečně dojde, musíte vyčkat čtyři až sedm dní, než začnete testovat další potraviny na seznamu. Tento časový interval poskytne vašemu tělu příležitost vyčistit se od potraviny, která alergickou reakci vyvolala.

Pokud nemáte zájem testovat živočišné potraviny, začněte testování nových potravin buď pšenicí nebo kukuřicí, což jsou nejběžnější rostlinné potraviny způsobující alergií. Poté vyzkoušejte čerstvé citrusové plody, jako jsou pomeranče nebo grepy. Pak přidejte oves, fazole (boby), hrách a čočku. Vařená zelenina, jako jsou brambory, cibule nebo zelená paprika, může být testována až nakonec. U ní je riziko, že způsobí alergií, nejnížší.

Pokud se vám zdá eliminační dieta pro vás příliš drastická, můžete nejprve zkusit jednodušší postup. Vyloučte prostě zcela ze svého jídelníčku všechny výše zmíněné potraviny. Většinou lidí se tím uleví od mnohých z jejich alergických příznaků. U mnoha lidí přinese dramatické zlepšení stavu pouze vyloučení mléčných výrobků a vajec.

Bylo zjištěno, že lepek, bílkovina, která se nachází ve vysokých koncentracích v pšenici, ječmeni a žitě, přispívá k vyvolávání několika závažných onemocnění. Jedná se o schizofrenii (duševní onemocnění), celiakii (střevní onemocnění) a dermatitis herpetiformis (kožní onemocnění). Vyloučení lepku ze stravy způsobuje rychlé zlepšení zdraví u většiny lidí s celiakií a dermatitis herpetiformis i u některých pacientů se schizofrenií. Na seznamu potravin, kterým by se lidé citliví na lepek měli vyhnout, se často nachází i oves. Když byl však oves podáván pacientům s celiakií, k alergické reakci nedocházelo.

Půlkilový bochník chleba obsahuje asi 40 gramů lepku. Takové množství lepku, je-li zkonsumováno v průběhu jednoho jediného dne, dokáže vyvolat potíže dokonce i u zdravých lidí. Lepek způsobuje změny ve výstelce střev, které brzdí vstřebávání živin. Z tohoto důvodu by bylo vhodné určitým způsobem omezit konzumaci pšenice, ječmene a žita prakticky u každého člověka. Lidé, kteří mají alergické či jakékoliv střevní problémy, by se měli vždy ptát, jestli jejich možnou příčinou není pšenice, ječmen nebo žito.

Podle některých odborníků jsou potravinové alergie jednou z nejběžnějších příčin onemocnění. Eliminační dieta poskytuje velmi efektivní výsledky bez jakýchkoliv vážných vedlejších příznaků a s minimálními, pokud vůbec nějakými, náklady – žádné módní testování, žádné magické injekce nebo pilulky. Tento přístup současně bere zodpovědnost za vaše zdraví z rukou lékaře a klade ji do rukou vašich, kam patří. □

Z připravované knihy „McDougallův plán“. Vydává o. s. Maranatha spolu se Společností Prameny zdraví.

Být fit a zdrav

Není žádným tajemstvím, že pohyb dělá tělu dobře. Výsledky finské studie svědčí o tom, že fyzická aktivita zpomaluje i postup aterosklerózy u mužů středního věku.

Tým dr. Tima A. Lakka z University of Kuopio sledoval po čtyři roky 854 mužů středního věku. U těch mužů, kteří byli na začátku studie v nejlepší fyzické kondici, byl zaznamenán nejpomalejší postup aterosklerózy v krční tepně. Je známo, že lidé s aterosklerotickými plaky v krční tepně mívají podobný problém i se srdečními tepnami – což je rizikový faktor infarktu.

Podle finských lékařů byla nejsilnějším rizikovým faktorem pro postup aterosklerózy v krční tepně nízká aerobní kapacita.

Annals of Internal Medicine
2001;134:12-20

Obraťte každý kámen

Ve studii na 96 000 ženách ve věku 27 až 44 let se ukázalo, že ty z nich, které vypily nejvíce tekutin (v průměru 13 a půl šálku denně), měly o 32 procent nižší riziko výskytu ledvinových kamenů než ženy, které pily nejméně (5 šálků denně).

Současně platilo, že ženy, které získávaly většinu vápníku z potravy, měly o 27 procent nižší riziko. Vápníkové doplňky nehrály žádnou roli.

Vědci zjistili, že fytáty – které se nacházejí zejména ve fazolích, celozrnných obilovinách a celozrnném pečivu – zřejmě ledvinu chrání. Konzumace většího množství cukru naopak riziko ledvinových kamenů zvyšovala.

Závěr je tedy takový: pijte hodně tekutin, vyhýbejte se nadbytku cukru a jezte pravidelně fazole a celozrnné obiloviny.

Archives of Internal Medicine

Ořechy pro srdce

Nový vědecký výzkum ukazuje, že lidé, kteří pravidelně (dvakrát či vícekrát týdně) konzumují ořechy (včetně arašídů), mají o 47 procent nižší riziko náhlého úmrtí na infarkt a o 30 procent nižší riziko úmrtí na onemocnění koronárních tepen. Vědci současně zjistili, že ochranný účinek konzumace ořechů je lineární, tedy čím více ořechů jíte, tím je ochranný účinek výraznější.

Výsledky této nové studie potvrzují poznatky z předchozích studií, jako např. Adventist Health Study, Iowa Womens Health Study a Harvard Nurses Health Study – které všechny prokázaly prospěšné účinky konzumace ořechů.

Archives of Internal Medicine

POHYB PROTI OBEZITĚ

Podle průzkumů společnosti DEMA uskutečněném mezi Pražany pravidelně cvičí pouze 7 procent a systematicky se domácímu tělocviku věnuje pouhých 6 procent obyvatel hlavního města.

Na druhé straně si většina dospělých Pražanů stěžuje na bolesti v zádech, nadváhu, únavu a nedostatek životního elánu.

Když čtu, že na to, abych spálila energii z jedné velké zmrzliny, bych musela běžet 16km, zmocňuje se mě dojem, že to všechno stejně nemá cenu.

Existují ale přece i jiné možnosti. Stejně množství energie můžete spálit tak, že budete 15 hodin spát nebo 12 hodin sledovat televizi. Samozřejmě, problém je v tom, že den není zase tak dlouhý, abyste mohla „odspat“ nebo „odsledovat“ energii obsaženou ve velké zmrzlině. Proto je pohyb tak důležitý. Pomáhá našemu organismu spotřebovat energii rychleji. Organismus je jako motor auta, který neustále běží. Pokud běží na volnoběh, pak se spotřeba energie motoru nazývá bazální metabolismus (BM; energetická spotřeba za 24 hodin). A čím rychleji motor běží, tím více paliva spotřebovává.

V případě nedostatku paliva (strava obsahující málo energie) dochází k tomu, že se zpomalí volnoběh. Palivo se pak spotřebovává pomaleji. To je mechanismus vhodný pro podmínky hladovění, nicméně pracuje proti snahám člověka, který chce zhubnout.

Jak lze bojovat proti této reakci?

Pohyb zrychluje metabolismus. To znamená, že během pohybové aktivity je spáleno více energie a tyto účinky navíc přetrvávají ještě několik hodin po ukončení cvičení. To je důvod, proč lidé, kteří cvičí, mají více životního elánu. Dochází ke zvýšení jejich BM a spotřebování většího množství energie, což v konečném důsledku přispívá k redukci hmotnosti.

Kolik energie potřebují denně k životu?

Vynásobte svoji nynější hmotnost dvaadvaceti a dostanete číslo, které přibližně odpovídá vaší denní potřebě energie, a to v případě, že byste nedělali nic jiného, než leželi v posteli. Tato hodnota je přibližně váš BM v kaloriích. Pro každodenní aktivitu obvykle potřebujeme zhruba dalších

30 procent z hodnoty BM. Když obě tyto hodnoty sečtete, dostanete množství energie, které musíte každý den sníst, abyste si udrželi stejnou hmotnost.

Pokud vedete sedavý způsob života a vážíte např. 70kg, váš BM je $70 \times 22 = 1\,540$ kcal (6 453 kJ) a navíc potřebujete 513 kcal (2 150 kJ) pro každodenní aktivitu. Vaše každodenní potřeba energie je tedy přibližně $1\,540 + 513 = 2\,053$ kcal (8 602 kJ).

Pokud chcete hubnout, musíte snížit příjem energie (jíst méně), nebo zvýšit výdej energie (více se pohybovat). Dosáhnete-li negativní energetické bilance, vaše tělo bude nuceno začít spalovat svoji rezervní palivovou zásobu – a tou je tuk.

Neproměňuje se svalová tkáň na tuk, jak lidé stárnou?

Svalová tkáň se nikdy nemůže změnit na tuk. Fyziologicky to prostě není možné.

Nízká fyzická aktivita vede k atrofii (ubývání) svalstva a poklesu BM. Pokud stravovací zvyklosti nepřizpůsobíme této menší aktivitě, nadbytečná energie se v těle začne ukládat v podobě tuku. Ten se ukládá na mnoha místech – a také kolem svalových vláken.

Je důležité si uvědomit, že svaly potřebují hodně energie. Čím více máme svalové tkáně, tím více energie a také tuku spotřebujeme. Budete-li hubnout nesprávně, tedy rychle a bez zvýšené pohybové aktivity, ztratíte nejen tuk, ale také svalovou tkáň.

Je dostatečné cvičit třikrát týdně 30 minut?

Pokud jste již dosáhli požadované hmotnosti, pak je tato úroveň tělesné aktivity dostačující. Lidé s malou kondicí a také ti, kdo chtějí zhubnout, rozhodně potřebují pohybu více – minimálně hodinu denně.

Jaká forma pohybové aktivity je nejlepší?

Nejlepší a nejbezpečnější pohybovou tělesnou aktivitou je chůze; na druhém místě je plavání. Lidé s lepší kondicí si mohou vybrat případně i namáhavější sport.

Začněte pomalu, rychlost není důležitá. Spíše jde o vzdálenost, kterou ujdete, a o čas, který tím strávíte. Jsou lidé, kteří musí začít s pouhými pěti minutami pomalé chůze několikrát denně. Ten, kdo s sebou nosí 25kg navíc, spálí více energie než ten, kdo má pouze 10kg nadváhy – třebaže oba ujdou stejnou vzdálenost.

Pokud chcete být štíhlí, začněte cvičit. Kde je pohyb, tam není obezita! □

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

OVOCE A ZELENINA

Více než 200 epidemiologických studií se zabývalo vztahem mezi spotřebou ovoce a zeleniny a rizikem rakoviny. Když zkoumáme všechny studie týkající se všech druhů rakoviny, ukazuje se u více než tří čtvrtin těchto studií významné snížení rizika při vyšším příjmu přinejmenším jednoho druhu ovoce nebo zeleniny.

Lidé, kteří jedí větší množství ovoce a zeleniny, mají asi poloviční riziko onemocnění rakovinou a nižší úmrtnost na rakovinu. Nakládanou zeleninu nelze zahrnout do seznamu doporučených potravin, protože se u ní prokázala souvislost se zvýšeným rizikem rakoviny jícnu.

Ovoce a zelenina neúčinněji působí v případech těch druhů rakoviny, které se týkají buněk epitelu, jako je rakovina plic, děložního čípku, jícnu, žaludku, tlustého střeva a slinivky břišní. Výsledky z jedné velké italské studie odhalily, že relativní riziko běžných rakovin epitelu se pohybovalo v porovnání s nejnižším tertilem spotřeby zeleniny u nejvyššího tertilu mezi 0,2 až 0,5. Vysoký příjem ovoce také snižoval riziko řady druhů rakovin epitelu, i když ochranný účinek byl obecně nižší než při vysoké spotřebě zeleniny.

Ochranný účinek zeleniny byl zaznamenán i u rakovin, které souvisejí s hormonálním statutem, jako je např. rakovina prsu. Nedávno publikovaná studie zjistila silný vztah nepřímé úměry mezi celkovou spotřebou zeleniny a rizikem rakoviny prsu u žen před menopauzou. U žen s nejvyšší spotřebou zeleniny bylo v porovnání s ženami s nejnižší spotřebou zeleniny zaznamenáno snížení rizika o 54 %. Tento ochranný účinek je zřejmě důsledkem synergického působení řady látek, které se v zelenině nacházejí.

Jiná, řecká studie rovněž zaznamenala, že spotřeba zeleniny a ovoce byla (na sobě nezávisle) spojena se značným snížením výskytu rakoviny prsu. Ženy, které konzumovaly denně čtyři až pět porcí zeleniny, měly v porovnání se ženami, které denně konzumovaly méně než dvě porce zeleniny, o 46 % nižší riziko rakoviny prsu. Ženy, které denně konzumovaly šest porcí ovoce, měly v porovnání s ženami, které konzumovaly méně než pět porcí ovoce denně, navíc o 35 % nižší riziko rakoviny prsu.

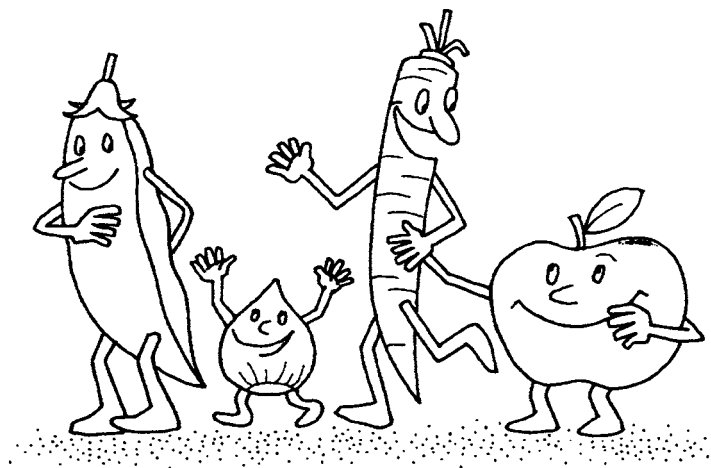
Předmětem vědeckého zkoumání se staly i různé jednotlivé druhy ovoce či ze-

leniny. Ukázalo se, že poskytují ochranu proti určitým typům rakoviny. Např. užívání mrkve a zelené listové zeleniny přináší významný ochranný účinek proti rakovině plic a žaludku, zatímco konzumace brukvovité zeleniny (zelí, brokolice, květák atd.) poskytuje účinnou ochranu proti rakovině tlustého střeva, konečníku a štítné žlázy. Pravidelné užívání cibule nebo česneku navíc snižuje riziko rakoviny žaludku a tlustého střeva o 50–60 %, zatímco pravidelná konzumace rajčat a jahod poskytuje podle posledních poznatků značnou ochranu před rakovinou prostaty.

Pravidelná konzumace ovoce a zeleniny snižuje také riziko ischemické nemoci srdeční. Studie na 11 000 zdravotně uvědomělých Britech zjistila, že každodenní konzumace čerstvého ovoce je, v porovnání s méně častou konzumací ovoce, spojena se snížením úmrtnosti na srdeční onemocnění o 24 % a se snížením úmrtnosti na cerebrovaskulární (týkající se mozkových cév) onemocnění o 32 %. Každodenní konzumace syrových zeleninových salátů byla spojena se snížením úmrtnosti na srdeční onemocnění o 26 %.

Mozková mrtvice zabíjí každým rokem 150 000 Američanů. Vědci na Harvardské univerzitě zjistili, že lidé z nejvyššího kvintilu spotřeby ovoce a zeleniny (muži, kteří konzumovali denně v průměru 5,1 porce, a ženy, které konzumovaly průměrně denně 5,8 porce) měli o 31 % nižší riziko mozkové mrtvice než lidé z nejnižšího kvintilu (muži a ženy, kteří konzumovali méně než tři porce denně). K ochrannému účinku nejvíce přispívaly brukvovitá zelenina, zelená listová zelenina, citrusové ovoce a šťávy z citrusových plodů, nikoliv však brambory nebo luštěniny.

Světová zdravotnická organizace doporučuje, abychom pro zachování dobrého zdraví denně konzumovali nejméně 400 gramů ovoce a zeleniny. Národní kampaň probíhající v USA (5-A-Day for Better Health) doporučuje zvýšit spotřebu ovoce a zeleniny na nejméně pět porcí denně. Při



výzkumu se ukázalo, že pouze jeden z každých jedenácti Američanů toto doporučení naplňuje. V pozadí je zřejmě nedostateč-

né povědomí o významu ovoce a zeleniny. Dva ze tří Američanů v průzkumu odpověděli, že se domnívají, že pro zachování dobrého zdraví není potřeba více než dvou porcí ovoce a zeleniny denně.

Vysoká spotřeba ovoce a zeleniny je často spojena s nižší spotřebou masa a tak i sníženým příjmem nasycených tuků. Víme, že ovoce a zelenina jsou bohaté na vlákninu, kyselinu listovou, draslík, hořčík, vitamín C a další mikroživiny, které poskytují ochranu proti kardiovaskulárnímu onemocnění a rakovině. Za všemi těmito faktory však stojí ještě další látky, kterým se souhrnně říká fytochemikálie. □

Autorem ukázky z knihy „Vegetarian Nutrition“ je dr. Winston Craig, profesor výživy na Andrews University v Michiganu, USA.

MÁK

Mák obsahuje velké množství vápníku (1 400 mg na 100 gramů) – dvanáctkrát více než mléko a třikrát více než sýry. Podle vědeckých výzkumů za posledních pět let je využitelnost vápníku z rostlinných zdrojů (např. sójové mléko, tofu, sezam, slunečnice, mák, ořechy, listová zelenina) mnohem vyšší než u mléka a mléčných výrobků, kde je vápník vázán na kasein. Mák přidáváme do kaší, celozrnných buchet a moučníků a do sladkých pomazánek, sypeme jím celozrnné housky a celozrnné nudle.

MALINY

Malinová kůra (1–1,5 kg malin denně po dobu 3–5 dnů) je velmi účinná při zácpě, jaterních a ledvinových onemocněních, hemeroidech a hypertenzi. Konzumace malin přispívá ke zlepšení peristaltiky a odstraňuje překyselení. Maliny podporují chuť k jídlu, zlepšují trávení a snižují zvýšenou teplotu.

MANDLE

Mandle obsahují velké množství hořčíku. Pomáhají zlepšovat činnost srdce a je známý jejich léčebný účinek při srdečních chorobách. Mandlový olej se používá ke zvláčnění a výživě pokožky.

Velký význam mají mandle v pediatrii. Bylo zjištěno, že přeměna plnohodnotných bílkovin, které mandle obsahují, je velmi rychlá a snadná a nezatěžuje dětský organismus. Mandlové (či sójové) mléko je pro kojence mnohem vhodnější než mléko kravské, které zapříčiňuje hnilobné procesy ve střevech. Přednosti mandlového mléka lze využít i u dětí trpících ekzémy, které se zhoršují po požití kravského mléka.

Mandlové mléko se připravuje takto: 100 gramů mandlí, 1 litr vody, lžička medu. Mandle nejemno nastrouháme či ještě lépe rozmixujeme na prášek a zalijeme vlažnou vodou. Necháme dvě hodiny louhovat a poté rozmixujeme v mixéru. Přecedíme, osladíme medem a podáváme mírně teplé. Nevařit! □

Připravuje Pavel Smolka, Country Life

BIOPOTRAVINY? COUNTRY LIFE!

Melantrichova 15
& Jungmannova 1, P-1

Pracovní stres si vybírá u mužů svoji daň

Muži středního věku, kteří jsou v práci vystaveni silnému stresu, mohou být náchylnější k rozvoji aterosklerózy, která je rizikovým faktorem infarktu a mrtvice.

Dr. James H. Dwyer z University of Southern California porovnával s kolegy hladinu stresu a výskyt aterosklerotických plaků u 573 zaměstnanců jedné kalifornské firmy. Muži byli ve věku 40 až 60 let. Ukázalo se, že 36% mužů vystavených velkému pracovnímu stresu mělo výskyt aterosklerózy v krkavicích, což jsou krční tepny, které zásobují krví hlavu. Oproti tomu pouze 21% mužů vystavených menšímu pracovnímu stresu mělo stejný nález.

Zajímavé je, že souvislost mezi pracovním stresem a aterosklerózou se neprojevila u žen. Autoři se domnívají, že roli zde zřejmě hrají ženské hormony. Je však také možné, že míra stresu u žen nebyla položena otázkami dostatečně dobře zmapována.

Epidemiology 2001;12180-185

Milý lékaři, pacient stojí o tvou pozornost!

Pacienti by raději strávili drahocenný čas v ordinaci lékaře povídáním si o svém zdravotním stavu a o tom, jak získat zpět či udržet si zdraví, než lékařskou prohlídkou doprovázenou vypisováním receptu, takové jsou výsledky šetření u 824 pacientů, které zkoumalo, co tyto pacienti očekávají od svého lékaře.

Velká většina respondentů (více než tři čtvrtiny) kladla důraz na komunikaci s lékařem, otevřenou diskusi o tom, jaké jsou klady a záporů různých způsobů léčby včetně společného rozhodování o dalším postupu, a získání informací z oblasti prevence.

Méně pacientů (63%) stálo o vyšetření a pouze jedna čtvrtina dotazovaných vyžadovala předepsání léku.

Tato studie je zatím jednou z největších ze studií, které se zabývaly očekáváním pacientů při návštěvě lékaře.

British Medical Journal
2001;322:468-472

POSLEDNĚ NAROZENÍ...

Studie ukazují, že rodinní benjamínci jsou přitahováni k profesím orientovaným na lidi, zatímco prvorození a jedináčci si vybírají zaměstnání, k němuž patří práce s daty, materiály nebo jinými „věcmi“.

Vstoupili jste už někdy do prodejny ojetých vozů a byli jste přivítáni chlapíkem s širokým úsměvem, v bílých botách, s bílým páskem (aby ladil k botám), v tmavomodrých kalhotách, světle modré košili a tmavomodré vázance s bílými puntíky? Možná nebyl oblečen přesně takhle, ale pravděpodobně vás uvítal slovy: „Co mohu udělat pro to, abyste odjeli jedním z těchto aut?“

Pokud jste se s někým takovým setkali, je téměř jisté, že jste narazili na rodinného benjamínka. Musíte si na podobné chlapíky dávat pozor, prodají vám váš vlastní dům včetně vymalování na účet původního majitele.

To byl pochopitelně vtip, ale něco na tom je. Dobří obchodníci jsou většinou z nejmladších dětí. Podnikatelé přicházejí často ke mně do poradny a k mým nejoblíbenějším klientům patří právě prodejci aut. Jednou jsem navštívil místní prodejnu a dal jsem se do řeči na téma sourozenecké konstelace s jedním z prodejců. Ukázalo se, že je rodinným benjamínkem, stejně jako všichni ostatní jeho kolegové v prodejně! A co jejich vedoucí? Tipoval jsem, že bude prvorozený. A taky že ano. Prvorození jsou často ve vedoucích funkcích. Tento vedoucí byl zároveň skvělý obchodník, ale jako prvorozený povýšil do funkce, která mu nejlépe sedla: škrtat té, doplňovat tečky nad i a zapisovat ty krásné černé číslice na poslední řádek.

Není divu, že měl tento prvorozený vedoucí konflikty s některými svými prodejci. Nevěnovali totiž dostatečnou pozornost takovým zanedbatelným detailům jako včasnému vyplňování výkazů a podobně. Nejúspěšnější z prodejců měl zároveň největší rozpory s vedoucím. Sedl jsem si s vedoucím na šálek kávy a položil jsem mu otázku: „Co chcete, aby ten člověk dělal – prodával, nebo vyplňoval papíry?“

Vedoucí odpověděl stručně: „Obojí.“

Doporučil jsem mu, aby se přestal snažit dělat z benjamínka perfekcionista. Proč by to nemohl vyřešit tak, že nechá dělat papírovou práci některou ze sekretářek nebo úředníků a uvolní tak své prodejce k tomu, co umějí nejlépe – prodávat!

Vedoucí mou radu přijal a pověřil jednoho úředníka, aby on vyplňoval formuláře. Přirozeně že počet prodaných aut se nebyvalé zvýšil a to znamenalo i více peněz pro firmu.

K BENJAMÍNKŮM PATŘÍ ROZPOLCENOST

Při výzkumu sourozeneckých konstelací často narazím na myšlenku, že vyrůstá-li člověk jako nejmladší dítě, může ho to změnit v uzlíček nejisté rozpolcenosti. Posledně narození jsou na houpáče emocí a zkušenosti, které si těžko vysvětlují a těžko chápou. Můj vlastní život to potvrzuje. My benjamínci můžeme být chvíli okouzlení a roztomilí a hned nato vzdorovití a nepříjemní. Můžeme se změnit z dynamu nabitých energií v bezmocné ubožáky. V pondělí můžeme cítit, že nám patří svět, a v úterý můžeme být úplně na dně.

Nejsem si jistý, co jsou pravé důvody tohoto sklonu k rozpolcenosti, který si my benjamínci neseme životem, ale nabízím několik možných vysvětlení. S nejmladšími dětmi se zachází rozporuplně – chvíli se s nimi doma mazlí a rozmazluje je, a hned nato je podceňují a smějí se jim. V sebeobraně si my benjamínci postupně vypěstujeme jistou aroganci, která nám pomáhá zakrýt všechny pochybnosti o nás samých a vnitřní zmatek. Říkáme si: „Odepsali mě, už když jsem byl malý. Nenechali mě, abych ukázal, co umím. Pořád jsem byl poslední. Nebrali mě vážně. Já jim ukážu!“

Pod tímto nezávislým povrchem se skrývá vnitřní rebel, kterému všechno projde. My benjamínci jsme impulzivní a ztřeštění. Jdeme za něčím a uděláme to, a teprve později přemýšlíme o důsledcích svého jednání. Máme předsevzetí, že si nás budou lidé všimnout, že po sobě zanecháme stopu. Chceme ukázat našim starším sourozencům, našim rodičům a světu, že s námi musí počítat.

Jsem si jistý, že právě toto ze mě udělalo takového dáblíka, když jsem vyrůstal. Nemohl jsem soutěžit se stoprocentní sestrou a devadesátidevítiprocentním bratrem, ale mohl jsem získat jejich pozornost tím, že je doženu k šilenství. Nejraději jsem trápil Sally, prvorozenou perfekcionistku, která si poskládala všechny své kačenky do řady a pochodovala s nimi životem v bezchybném zákrytu. Když mě plácla, nebolelo to od ní tak jako od Jacka!

Své nejlepší číslo jsem předvedl v době, kdy se Sally vdávala. Bylo jí něco přes dvacet a já jsem byl v pubertě. Sally nevěděla, čím by mě na své svatbě zaměstnala. Jako pořadatel mi nemohla důvěřovat – kdoví, co bych provedl zrovna uprostřed obřadu? Tak mi dala na starost knihu hostů.

Večer před svatbou jsme se všichni účastnili tradiční společné večeře v luxusním hotelu ve městě. Dokonce i já jsem tam

S nejmladšími dětmi se zachází rozporuplně: chvíli se s nimi doma mazlí a rozmazlují je, a hned nato je podceňují a smějí se jim.

přišel slušně oblečen v obleku a s vázankou. Podle zvyku podělila Sally všechny, kdo se podíleli na její svatbě, malými dárky. Když jsem rozbalil ten svůj, objevil jsem zářivé kostkované bermudy. V hlavě mi zajiskřilo a démon Lemana nemohl odolat. Nenápadně jsem vyklouzl z místnosti a na záchodě jsem se rychle převlékl. O chvíli později jsem se objevil v elegantní hotelové restauraci v saku, vázance – a bermudách!

Sally zrudla zlostí, protože její dokonalý večer se rázem rozplynul v chechtotu hostů a zděšených pohledech vrchního. Ale já jsem byl na vrcholu blaha. Opět jsem byl středem pozornosti. Zaplatil jsem za to až později, když si mě doma podali rodiče, ale stálo to za to. Opět jsem se pomstil za všechny benjamínky, kteří si přísahali: „Však já jim ukážu!“

RADY PRO TY, JICHŽ SE TO TÝKÁ

Pokud jste benjamínek, možná vám některé z následujících rad pomohou vyrovnat se s vašimi současnými životními situacemi v zaměstnání i doma, partnerskými a rodčovskými, i mezi přáteli.

1. Přijměte za sebe odpovědnost. Můžete začít třeba tím, že se přestanete předvádět. Už nejste malé dítě, tak proč se tak chováte? Jak vám to říkaly ty holky na střední škole: „Snad jednou dospěješ!“

2. Benjamínci většinou nemají smysl pro pořádek. Naučte se po sobě uklízet. Vaše manželka vám bude žehnat a vaše matka možná řekne: „Už jsem nedoufala, že se toho někdy dožiju.“

3. Zamyslete se nad svým současným zaměstnáním. Pracujete s lidmi? Nejspíš jste člověk, který má rád lidi a v práci s nimi najdete pro sebe patrně nejvíc příležitostí a uspokojení. Možná byste měli změnit zaměstnání, i kdyby to mělo znamenat dočasnou ztrátu peněz. Obchod je pro vás velmi vhodný, ale to je i jakékoli jiné zaměstnání, k němuž patří kontakt s lidmi. Také byste mohli zvážit vedoucí funkci, pokud umíte věci zorganizovat a naplánovat.

4. I když jsou poslední narození obvykle společenší, paradoxně často zápasí s vlastním egocentrismem. Nabídněte druhým pomoc a pak to udělejte klidně a tiše bez velké reklamy. Pomoc druhým – rozdělit se s nimi o peníze, čas a energii – to je velký lék na egocentrismus.

OSAMĚLOST

Osamělost je považována za nahodilý osobní úděl, jenž tu a tam dokonce i v té nejdokonalejší společnosti postihuje ty, kteří prostě neměli v životě to štěstí, aby byli obklopeni svými blízkými. Ve skutečnosti existuje jen málo sociálních jevů, které jsou v tak rozhodné míře vyvolávány bezprostředním fungováním moderní společnosti, jako je tomu u sociální izolace a osamělosti.

Osamělost je údělem stoupajícího počtu osob ve společnosti, jejíž veškerá reprodukce je založena na přetrhávání vazeb mezi lidmi. Tržní způsob výroby, který je osou moderní společnosti, potřebuje izolované a nesoběstačné jedince. Čím vyšší nesoběstačnost, čím vyšší neschopnost uspokojit určitou potřebu, tím vyšší poptávka je zaručena. Také v oblasti spotřeby ovšem moderní společnost důsledně izoluje, a její spotřebiče jsou pečlivě šity na míru individualizovaného užívání.

Tradiční kultury podporovaly pospolitostní způsoby zhotovování statků i jejich spotřebovávání. Nebylo to příliš výkonné, a z našeho hlediska často ani pohodlné, ale udržovalo to a posilovalo vztahy mezi lidmi. Moderní společnost pohodlnost znásobila, když namísto veřejné kašny vynalezla soukromý vodovodní kohoutek a namísto sousedské výpomoci dodala telefonní číslo na cizí odbornou firmu.

Lidé se málokdy druzí ze sentimentality, často však z nutnosti. Když nutnost přestala hrát svoji roli, pocítil to individualizovaný konzument nejprve jako velkou úlevu. Vždyť daní za pospolitost byl vždy větší či menší nedostatek soukromí. Moderní společnost dnes velkoryse vrací lidem přeplatek této daně – má podobu osamění. Osamění je dokonalé, absolutně čisté soukromí, v němž nás neruší již ani ti, od kterých bychom si to byli z celé duše přáli.

Osamělost je jen zdánlivě výsledkem osobní smůly. Není to náhodný úraz, v moderní době má podobu epidemie. Postihuje společnost, která učinila z bohatství v podobě vyráběných věcí a poskytovaných služeb svoji zásadní prioritu. Osamění je to, co nám zbude, když obětujeme sociální kapitál potřebám reprodukce kapitálu ekonomického. Výsledné mínus na straně sociálního kapitálu lze v absolutních číslech exaktně vyjádřit právě v jednotkách osamění.

Prosperující společnost poznáme bezpečně podle toho, že produkce osamění v ní rok od roku bez větších otřesů stoupá. Její míra čistého soukromí se v tom případě blíží jednomu či jedné. □

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

5. Dejte si pozor, abyste nebyli příliš závislí. Pracujte na tom, abyste dokázali uznat svou chybu. Neobviňujte druhé ze svých problémů, když víte, že jste si je způsobili sami.

6. Ovládejte svůj dar být legrační, okouzlující a přesvědčiví. Uživejte ho správně a budete zdrojem pohody v každé situaci. Dávejte si však pozor, abyste to nedělali jen pro odměnu, pro poklepání na rameno a s tím, že se vždycky budete ptát: „Co z toho budu mít já?“

7. Pokud máte rádi světla ramp, uveďte si, že druzí lidé je tu a tam mají také

rádi. Když mluvíte s druhými, vždycky se soustřeďte na to, abyste se zeptali na jejich plány, jejich pocity a co oni si myslí.

8. Než vstoupíte do manželství, zkuste si najít partnera mezi prvorozenými. Možná zjistíte, že se k vám hodí nejlépe. □

Chcete-li se dozvědět více o tom, která pořadí narození se k sobě v manželství nejlépe hodí, přečtěte si knihu Kevina Lemana „Sourozenecké konstelace“, z níž pochází naše ukázka. Knihu vydalo nakladatelství Portál.

GLOBÁLNÍ KRIZE

Odpůrci existence strategických ekologických hrozeb často poukazují na to, že naše informace ještě nejsou kompletní a ledasčemu ještě nerozumíme. Je třeba přiznat, že naše informace nikdy úplné kompletní nebudou. Přesto se rozhodovat musíme; činíme to ostatně pořád. A jednou z metod, jak děláme závěry z neúplných informací, je rozeznávání tendence vývoje.

Z našich informací o globální ekologické krizi lze již nyní tuto tendenci vyčíst. Mnohým z nás se zdá, že je až bolestně zjevná; jiní ji však stále nevidí. Proč? Podle mého názoru je příčinou strach: příliš často ji prostě vidět odmítáme, protože se obáváme jejích důsledků. Někdy z ní totiž skutečně vyplývá nutnost drasticky změnit náš způsob života. A ovšem ti, kdo mají největší zájem na udržení statu quo – ať už do něj investovali hospodářsky, politicky, intelektuálně nebo citově – se často šikují k zuřivému odporu proti změně tendence bez ohledu na důkazy a fakta.

Jak se dostat do průsvihu

Když Galileo popsal, co viděl na obloze, byl obviněn z jistého druhu podvrtné činnosti. Kromě jiných zneklidňujících věcí totiž naznačoval, že Země není středem

Božího všehomíra. Galileovy soudce však nejvíce znepokojilo, že se Země pohybuje. Jako by nestačilo, že je tak nepříjemně kulatá! V průběhu procesu astronom přiznal podvrtnost svých myšlenek a hájil se tvrzením, že sám nevěří tomu, co z jeho objevů plyne. Naopak, prý se jenom pokusil chytře napomoci existujícímu řádu, aby byl po svém triumfu nad jeho záměrně provokativní ideou přijímán ještě jednoznačněji a s větším uspokojením. I Galileo se musel sklonit před konvencemi své doby.

Představa neměnnosti a nepohyblivosti všech důležitých věcí je častým zdrojem odporu k novým, zneklidňujícím myšlenkám. Vzpomínám si, jak jeden z mých spolužáků v šesté třídě přistoupil k mapě světa a projel prstem po východním pobřeží Jižní Ameriky, zakusujícím se do jižního Atlantiku. Potom ukázal na Afriku a obkreslil prstem její západní pobřeží po zářezu, který vypadal jako opakování linie mezi Brazílií a mořem.

„Patřily někdy k sobě?“ zeptal se. „Ne,“ odpověděl učitel. „To je nesmysl.“ Dnes samozřejmě víme, že k sobě patří, a kontinentální drift je už dlouho uznáván jako vědecky prokázaná skutečnost, ale stojí za to připomenout, že ještě v roce 1970 někteří z neváženějších geologů na světě tuto teorii odmítali stejně sebejistě a posměšně jako můj učitel šesté třídy v roce 1959. Proč? Protože vycházeli z jistých představ o světě – světadily se nepohybují – které vypadaly rozumně, ale ve skutečnosti nebyly správné. A odmítli o nich pochybovat. Připomeňme si nesmrtelná slova Yogiho Berra: „Do průsvihu nás nikdy nedostane to, co nevíme. Dostane nás tam to, co víme jistě, a ono to tak prostě není.“

Vědci, kteří nebrali vážně teorii kontinentálního driftu, nevěřili v možnost tak velkých změn na zemském povrchu. Podobně i řada dnešních skeptiků, kteří se zamýšlejí nad hodnocením strategických ohrožení životního prostředí planety, vy-

je týden, měsíc, rok nebo nanejvýš století, pokud máme zvlášť rozpínavou náladu. Proto se nám měna, která je z hlediska geologického času dosti rychlá, může v kontextu lidského života zdát velmi pomalá. Je třeba určité představivosti, abychom si proces změn probíhající v našem okolí buď zrychlili, nebo zpomalili, a mohli ho vnímat v měřítku, na které jsme zvyklí; jen tak pochopíme jeho smysl.

V televizních reklamách se někdy objevují zpomalené záběry automobilů narážejících ve velké rychlosti do cihlové zdi. Náraz je tak prudký, že se nám v reálném čase jeví jako blesková přeměna automobilu na hromadu zkrouceného plechu. Ve zpomaleném záběru však vidíme postupný proces, v němž se jednotlivé části auta postupně bortí, jedna po druhé, a zdánlivě logickým a předvídatelným způsobem se srážejí mezi sebou i s pasažéry sedícími uvnitř. Jedna figurína je například naražena na volant vytlačený motorem, zatímco dru-



NÁRAZ AUTOMOBILU SE NÁM V REÁLNÉM ČASE JEVI JAKO BLESKOVÁ PŘEMĚNA NA HROMADU ZKROUCENÉHO PLECHU. VE ZPOMALENÉM ZÁBĚRU VŠAK VIDÍME POSTUPNÝ PROCES, V NĚMŽ SE JEDNOTLIVÉ ČÁSTI AUTA POSTUPNĚ BORTÍ, A ZDÁNĹIVĚ LOGICKÝM A PŘEDVÍDATELNÝM ZPŮSOBEM SE SRÁŽEJÍ MEZI SEBOU I S PASAŽÉRY SEDÍCÍMI UVNITŘ.

cházi ve své neochotě jednat z mylné představy o rozsahu možných změn. Zůstávají přesvědčeni, že Země je příliš velká a příroda příliš mocná, než abychom na ni mohli mít nějaký zásadní nebo trvalý vliv. Jinými slovy: předpokládají, že přirozená rovnováha globálního ekosystému je pevná a nehybná. Bohužel, ono to tak prostě není. Bývalo, ale už není.

Srážka s tvrdým povrchem

Jak se lze této nesprávné a stále nebezpečnější představy zbavit? Především si musíme uvědomit, jak velice omezená – z hlediska času i prostoru – je často naše perspektiva. Jsme totiž zvyklí posuzovat změny v krátkých časových úsecích, jako

há svou dřevěnou hlavou pomalu prochází předním sklem.

To, co se dnes v globálním měřítku děje s životním prostředím, lze vidět podobně. Náš ekosystém se hroutí v rychlé a nekontrolované srážce s tvrdým povrchem civilizace. V kontextu předchozího dlouhého období ekologické stability se tato destrukce jeví jako neobyčejně prudká a rozsáhlá, ale my ji vnímáme jako ve zpomaleném filmu.

Když vyschně Aralské jezero a jeho ryby vymřou, vidíme, jak se tento křehký ekosystém pomalu bortí pod náporom civilizačních sil. Když jsou vykáčeny obrovské plochy deštných pralesů a tamější druhy

**Co zůstává stejné
nebo se mění jenom
pomalu, mnohdy
uspává naše smysly
a brání nám rozpoznat
nebezpečí, protože naši
ostražitost upoutají jen
dramatické kontrasty.**

**Pokud hodnotíme
budoucnost rok po roce
a minulost v kontextu
jednoho lidského
života, řada tendencí
zůstane skryta**

vyhynou, je to stejné, jako kdyby byl les ve zpomaleném záběru drcen nárazem na civilizační stěnu. A když lidé v oblasti s příliš vysokou hustotou populace úplně vyčerpají své pastviny, takže se v dalším roce nemohou uživit, lze to přirovnat ke srážce s přírodou, která je vrhla tvrdě zpět, jako když dítě narazí čelem na palubní desku.

Jsmo jako laboratorní žáby

Většina z nás však jedná tak, jako bychom žádnou srážku neviděli. Jedním z důvodů je skutečnost, že toto borcení, hroucení a drcení probíhá z našeho hlediska v delším časovém úseku, než by odpovídalo prudkému nárazu. V tomto ohledu se podobáme laboratorním žábám, které rychle vyskočí, jestliže je hodíme do hrnce s vroucí vodou; když je však dáme do vlažné vody a pomalu ji ohříváme, zůstanou tam, dokud je nevytáhneme.

Smysl mnoha tendencí lze vyčíst z toho, co se mění – ne z toho, co zůstává stejné. Co zůstává stejné nebo se mění jenom pomalu, mnohdy uspává naše smysly a brání nám rozpoznat nebezpečí, protože naši ostražitost upoutají jen dramatické kontrasty. Pokud jedinec nebo národ hodnotí budoucnost rok po roce a minulost v kontextu jednoho lidského života, řada tendencí zůstane skryta. Když se zabýváme vztahem lidstva a Země, stěží nalezneme výrazné změny v jediném roce života jednoho státu. Jestliže se však podíváme na celý vývoj tohoto vztahu, od počátku našeho druhu až po dnešek, spatříme ostrý a výrazný obrat, který začíná ve velmi nedávné minulosti a zjevně signalizuje dramatickou změnu, na niž dnes musíme reagovat. □

Z knihy „Země na misce vah“. Napsal Al Gore, přeložil Petr Jařab, vydalo nakladatelství Argo

NEHODÍCÍ SE ŠKRTNĚTE...

Mnozí dnes věří, že muž a žena si jsou rovni a mají stejné úlohy, povinnosti a postavení. Ve skutečnosti můžeme katastrofální důsledky tohoto nesmyslu vidět všude, kde je uváděn do praxe. Muž a žena si jsou rovni v leccčem, ne však v úlohách či postavení.

Společnost pokrytecky tuto rovnost nerovných vyhláší, v praxi však sklízí tragické a trpké ovoce, zvláště v rodinách. Protože ignoruje přirozené a od samého počátku definované uspořádání, ve kterém žena byla vytvořena k pomoci muži, ne naopak.

Proč se nezavede emancipace třeba na pracovištích? Proč tam neřekne sekretářka šéfovi: „Ty tu poroučet nebudeš, my dva jsme si rovni. Jdi umýt nádoby, dneska mi není dobře. Stejně ti ten dopis psát nebudu, protože s jeho obsahem nesouhlasím.“ Mnoho žen skáče celý den kolem nadřízeného nebo zákazníků bez mrknutí oka a s úsměvem na rtech, poslechnout však doma muže je „velmi ponižující“, „přece nejsem robot“. Mnoho mužů se celý den klaní bohu peněz, modlám úspěchu, ženě, rodině, práci či koníčkům, ale poslechnout Stvořitele a pokorit se před ním, poděkovat mu a konat jeho vůli – aby tak byli pořádnými muži, kterých si jejich žena může vážít a bez obav je poslouchat, na to už jim rozum a energie nezbyvá.



**MÁ-LI NĚCO FUNGOVAT, MUSÍ BÝT
ŘÁD, TEDY AUTORITA A PODŘÍZE-
NOST. KAŽDÝ NORMÁLNÍ PODNIK
NĚKDO ŘÍDÍ, NĚKDO MÁ HLAVNÍ
SLOVO A VYŽADUJE POSLUŠNOST.**

Mužů, kteří si pořád jen na ženy stěžují a dělají z nich legraci, se ptám, proč nežijí bez nich. Kdo je nutí ženit se a pouštět si ženu k tělu? Ženám nenávidícím muže radím, aby si doma vše opravovaly samy, nebo si na opravy našly příslušné party instalatérek, elektrikářek či zedniček. Jde totiž o pořádek, sebekritičnost, soudnost

a fair-play. Chaos v hlavě a neznalost pravidel se lehce svádí na druhého.

Má-li něco fungovat, musí být řád, tedy autorita a podřízenost. Každý normální podnik někdo řídí, někdo má hlavní slovo a vyžaduje poslušnost. Existuje tam zcela jasně definovaná hierarchie pravomocí a nikdo netvrdí, že je to nemoderní a ponižující. Jen v nejnáročnější organizaci na světě, rodině, prosazují hlupáci bezbřehou rovnost. Tam jsou si všichni rovni – muž, žena, děti, pes s kočkou i kytka v truhlíku za oknem. Když ale vyprchá prvotní sexuální nadšení, mylně nazývané láskou, tak jim ta rovnost začne „lézt na mozek“. Chaosu v hlavách se pak začne říkat „nehodíme se k sobě“. Potom následuje už jen „nehodící se škrtněte“.

**Muž a žena si jsou
rovni v leccčem, ne však
v úlohách či postavení.**

Nejprve mluvili všichni do všeho a vytrbovali, jak se dva rozumní lidé domluví, jak takoví lidé nepotřebují žádný zákon, žádnou „hlavu rodiny“ a „služku“, poslušnost a podřízenost. Ale po čase by se ti dva „rozumní a tolerantní lidé“ málem pozabýjeli i pro maličkost, a už nemluví spolu vůbec. Protože podřízenost a poslušnost, autorita a „poslední slovo“, to jsou zcela nepostradatelné mantinely každého normálně a zdravě fungujícího společenství, ať má členy dva nebo dva miliony.

Ať je tam láska a tolerance, nebo jen lhostejnost a hloupost. Vše, co funguje, má svůj jasně daný pořádek, kde každá součást a každý člověk má svoje místo, funkci, pravomocí, úctu a bázeň – na tom není nic špatného. A právě uprostřed řádu a kázně je místo pro lásku, toleranci a odpuštění. Právě uprostřed životaschopného řádu je pravé místo pro vyslechnutí druhého, ustoupení z vlastního názoru, postoupení pravomocí jinému, atd. Tak je dnes organizováno všechno, co má mít nějaké trvání – žel kromě rodin. Možná nesouhlasíte, ale nejprve se zamyslete, kolik znáte harmonických a šťastných párů ještě dlouho po svatbě. Asi ne moc, vy však můžete i nadále tvrdit, že příčina je jinde, třeba v nedostatku peněz či bytů. Já mám pro tuto krizi jiné zdůvodnění. □

Z knihy Pavla Kábřta „Jak se nezbláznit“. Zájemci mohou nahlédnout na webové stránky <http://kabrt.hewer.cz>

ZASAĎTE SEMENO...

Nedávno jsem byl pozván jako hostující řečník na jednu místní konferenci pro obchodní vedoucí. Seděl jsem jako pozorovatel při poslední přednášce, během níž jeden z dalších řečníků celý program konference, která byla pro všechny přítomné neuvěřitelně přínosná, uzavíral.

Řekl: „Během uplynulých čtyřadvaceti hodin jsme naslouchali nadaným mužům a ženám. Podnítilo nás to k tomu, abychom v našich firmách i v osobním životě usilovali o změnu. Nyní však máme pouze hrstku semínek. Pokud je nezasadíme, nikdy nevzejdou.“

Problémem mnohých z nás je, že můžeme odejít s poznámkovým blokem plným nápadů, ale ve svém srdci víme, že se ty nápady nikdy neuskuteční, protože jakmile seminář skončí a my se vrátíme k tlaku všedního života, už se k nim nedostaneme.

Řečník potom vytáhl stůl, na němž byly vyrovnány desítky hliněných květináčků. Vedle stolku stál pytel s hlínou a řečník držel v ruce hrst semen. Potom požádal všechny delegáty, aby přišli k němu dopředu a vzali si květináč, trochu hlíny a jedno semínko. Vysvětloval, že pokud chceme vidět, jak naše vize roste, musíme splnit tři podmínky. Nejprve je třeba mít semeno, pak je musíme skutečně zasadit a za třetí pomůže, když si vzpomeneme a občas je také zalijeme!

UDĚLÁM TO POTOM

Delegáti přicházeli jeden za druhým a zasazovali semeno. Jeden muž se však držel zpátky. Je pravda, že si vyzvedl květináček, a také jsem viděl, že si do něj nabral trochu hlíny. Byl jsem svědkem toho, že mu řečník podal semínko. On ho ale strčil do kapsy. Možná si nechtěl úspěšit ruce, možná že ta procedura byla pod jeho důstojnost. Ale spíše si asi řekl: „Udělám to potom.“ Z místnosti vyšlo čtyřicet lidí, kteří zrovna zasadili svůj sen – a jeden, který svůj sen nechal v kapse.

Během uplynulých pětadvaceti let jsem se setkal s bezpočtem mužů a žen, kteří měli nějakou vizi. Tito lidé snili o skvělé kariéře, o uplatnění v daném oboru, o vlastní firmě. Je vzrušující být ve společnosti těchto lidí. Vždyť oni změní svět! A přesto tak málo vizí vůbec dostane příležitost selhat, natož uspět.

MILIARDOVÉ ZNAČKY

Některá slova jsou ve všech jazycích okamžitě pochopitelná. Slovo ‚taxi‘ můžete zavolat v New Yorku na Kennedyho letišti, na ulici Entebbe v Ugandě i na Rudém náměstí v Moskvě. Nemusíte umět španělsky, čínsky ani italsky, ale vyslovte ‚hotel‘, a někdo v Madridu, Pekingu nebo v Římě už vám ukáže správný směr. K tomuto seznamu teď přibyla některá nová slova. Říká se jim ‚miliardové značky‘. Jednou z nich je ‚McDonald‘.

Jak ale vlastně McDonaldův příběh začal? Oficiální verze mluví o tom, že všechno začalo u muže jménem Ray Kroc, který stál u stánku s hamburgery ve městě Fresno v Kalifornii a snil o tom, že jednoho dne bude tento výrobek prodávat po celých Spojených státech. To však není pravda – sny vám nevystaví licenci, jinak by tu pro samé licence už dávno nebylo k hnutí. Ne, všechno začalo až ve chvíli, kdy Kroc někam zatelefonoval. Doslova zvedl sluchátko a zeptal se, kolik by stálo, kdyby si koupil nějaké housky a hovězí maso. Začalo to tehdy, když... začal. Čínské přísloví praví: „I pouť dlouhá tisíc mil začíná jediným krokem.“

Neplatí to jen o světě obchodu. Téměř každý člověk, s nímž se setkáte, má nějaký sen. Často si povídám s lidmi a ti mi říkají, že jednoho dne napíší knihu, naučí se cizí jazyk, začnou sportovat nebo budou trávit více času se svou rodinou. Všechny ty sny jsou reálné a upřímné. A přesto jen málo z těch snů bude někdy „chyceno“ – málokterý se uskuteční. Jestliže sny jsou naší nadějí a začátek je klíčem, co nám tedy brání začít, přivést své vize na svět?

JAK JSEM TO MOHL ZVLÁDNOUT?

Většinou udáváme jako hlavní důvod „čas“. Říkáme: „Kdybych tak měl více času...“, nebo „až budu v důchodu, naučím se malovat“, anebo „až mě povýší, budu mít víc času na tebe a na děti“. Fascinující na tom je, že když máme najednou „více času“, rychle jej něco zabere. Celé roky nám slibovali asistenta – muže nebo ženu, kteří z našich beder sejmou veškeré papírování, takže se budeme moci vrátit k tomu, co naši firmu kdysi na počátku dovedlo k úspěchu. A najednou se takový člověk objeví. Máme teď čas na to, abychom uskutečnili své vize? Sotva. „Nový čas“, který jste teď získali, jako by cosi pohltilo. Je těžké najít přesnou příčinu – život je prostě nějak moc uspěchaný. V duchu si říkáme, jak jen jsme to předtím mohli zvládnout.

MECHANICKÝ ZAMETAČ

A tak se začneme pít po přístrojích „na úsporu času“. Měla vaše prababička myčku nádobí, mrazák velikosti menší marnice, e-mail nebo nějaké další z nescíslných zařízení „na úsporu času“, které vlastně

vy? A fungují vám? Máte více času než měla ona? U nás doma trávíme většinu času tím, že vozíme naše přístroje „na úsporu času“ do opraven nebo pracujeme, abychom mohli platit pojistné a ony si mohly v klidu hučet. Onehdy se nám někdo snažil prodat mechanický zametač kobereců,

**Čínské přísloví praví:
„I pouť dlouhá tisíc mil začíná jediným krokem.“**

abychom nemuseli každý den vytahovat vysavač. Už jsme si ho téměř koupili, když vtom jsme si uvědomili, že jsme si vysavač kupovali proto, abychom nemuseli každý den vytahovat mechanický zametač.

Málokdy se setkám s lidmi, kteří mi řeknou, že mají spoustu času. Ať už jde o ředitele firmy, rodiče samoživitele, pekaře, studenta nebo zdravotní sestřičku, lidé používají slovní obraty jako: „Jsem uštván“ nebo „den prostě nemá dost hodin“. Zastavme se na chvíli u těchto slov. Každý den má přesně stejný počet minut – 1 440. Kolik minut byste chtěli mít k dispozici? Představte si, že bych mohl mávnout kouzelným proutkem a dát vám třicet – nebo šedesát – minut navíc. Kolik minut byste potřebovali, abyste se necítili být pod tlakem?

ČAS NELZE USPOŘIT – JEN STRÁVIT

Občas mě někdo požádá, zda bych mohl vést kurzy o nakládání s časem – o časovém managementu. Já ale odmítám vést takový tradiční kurz, protože vím, že i kdybych uměl „stvořit“ pro tyto vytižené podnikatele jednu hodinu denně navíc, nakonec by jim to stejně nepomohlo. Jenom by ho vyplnili větším množstvím staré známé horečné aktivity. A odmítám také hovořit o „úspoře času“, protože čas se nedá uspořít. Čas můžete jen strávit. Když lidé řeknou „ušetřil jsem hodinu času“, řeknu jim, ať ji vytáhnou a ukážou mi ji. Ne, máme-li zachytit své sny, musíme se nějakým způsobem naučit dělat to v omezeném časovém prostoru, který nám byl dán. Pravda je taková, že všichni chtějí více času, ale všichni mají veškerý čas, který je k dispozici. Je to něco, čeho má nejchudší žebrák na ulicích Kalkaty i nejmocnější člověk na světě přesně stejné množství. Každý muž, žena i dítě začínají každý nový den s pytlek naplněným 1 440 minutami.

AŽ NĚKDY JINDY...

Brzy poté, co jsme se s Dianne vzali, se nám někdo vloupal do bytu. Ať už k nám

domů té červnové noci vnikl kdokoli, choval se, mírně řečeno, ohleduplně. Nic nám tam nezničil, moc toho nepobral a dokonce nás ani neprobudil. Vlastně nám to chvíli trvalo, než nám došlo, že nám kdosi z našeho skrovného majetku něco ukradl. Při snídani jsem se Dianne zeptal: „Kolik je hodin?“ Odpověděla: „Na skříňce jsou hodiny.“ Jenomže nebyly. Zrovna tak nebylo na stole u dveří rádio a na přiborníku dva mosazné svícný. Zloděj nás o ty věci v tichosti připravil – bez našeho vědomí nám je doslova vyfoukl pod nosem.

Úderem půlnoci, jakmile se pytel naplněný minutami nového dne ocitne vedle naší postele, začne zloděj času jednat. Toto škodolibé stvoření nás okrade o čas, který bychom mohli strávit s rodinou, obere nás o příležitost postoupit v práci nebo složit zkoušku.

Jmenuje se „Jindy“ a svůj život zasvětil tomu, aby lidem kradl jejich čas a víze. Vždycky, když potká někoho, kdo má nějakou naději, cíl, nápad nebo sen, utrousí: „Výborně. Ale ne dneska. Dnes bys měl umýt auto, dojít si na kontroly k zubaři nebo konečně vyřídít tu cedulku s nápísem ‚volat Cliva‘, která ti už půl roku leží na psacím stole.“



A když se ráno probudíte, už bude stát vedle postele a klást vám na srdce, abyste se ucházeli o nové zaměstnání, udělali něco s dluhy, které vás ničí, vyřídili telefonát, který by mohl dát nový směr vašemu podnikání, nebo začít napravovat pokažený vztah v příbuzenstvu, ale každopádně na vás bude naléhat, abyste se nejprve chopili nějakého jiného úkolu. Povede vás sice, abyste na svém snu pracovali – ale až někdy jindy.

KAŽDODENNÍ SOUBOJ

Nikdo z nás nemá naději spatřit, jak se naše sny stávají skutečností, dokud s tímto stvořením pořádně nezatočíme. Jeho moc spočívá v jeho tajném konání. Porazíte ho v okamžiku, kdy ho odhalíte. Chcete-li lapit svůj sen a uskutečnit ho, začněte dnes.

Bez ohledu na to, jak malý krok směrem k svému cíli uděláte – začněte. Pokud se vám úkol zdá příliš velký, pak si ho rozdělte a začněte pracovat na nějaké menší části.

Vzpomínám si na dobu, kdy jsem se pokoušel napsat svoji první knihu. Vydavatel mi sdělil, že má obsahovat 65 000 slov. „Myslím, že ani 65 000 slov neznám!“ zareagoval jsem tehdy. Několik týdnů jsem vždy jen civěl na smlouvu o napsání knihy a pak jsem se hbitě pustil do něčeho jiného. Najednou jsem zjistil, že se zabývám věcmi, kterým jsem se s úspěchem po léta vyhýbal. Zničehonic se mi zdály nějak naléhavé. Rovnal jsem si knihy na policích a dělal jsem si pořádek v psacím stole. A pak jsem si jednoho dne uvědomil, že to byl právě zloděj času, který na mě naléhal, abych odkládal úkol napsat první stránku. V tom okamžiku, kdy jsem ho odhalil, nade mnou ztratil moc a já jsem se rozhodl, že začnu. Sedl jsem si ke stolu, nedbal jsem na telefon, který zrovna začal vyzvánět, a napsal jsem deset názvů kapitol. Jenom to – deset řádků na papíře formátu A4. A příštího dne jsem napsal dvě strany první kapitoly.

A pak mi vydavatelství poslalo výtisk knihy Milovat proti všem předpokladům

a já jej najednou držel v ruce. Napsal jsem knihu. Byl to sen a z Boží milosti jsem ho uskutečnil. Od té doby byly mé knihy přeloženy do více než deseti jazyků a prodávají se po celém světě. Téměř každý týden mi někdo napíše, že některá z těch knížek změnila jeho život. A všechno to začalo knihou Milovat proti všem předpokladům. Napsat tu knihu však pro mě znamenalo pouštět se každý den do boje s „Jindy“. Stačilo málo, a připravil mě o ni. Vlastně mě téměř donutil, abych ji vyměnil za uklidnou kancelář. □

Z knihy Roba Parsonse „K jádru úspěchu“. Vydalo nakladatelství Návrat domů.

Vitamín C snižuje riziko úmrtí

Ty druhy ovoce a zeleniny, které jsou bohaté na vitamín C, souvisejí podle britských vědců se sníženým rizikem úmrtí ze všech příčin, včetně srdečního onemocnění a mrtvice.

Dokonce i malá zvýšení hladiny vitamínu C v krvi přináší zmenšení rizika srdeční choroby a úmrtí u zdravých dospělých lidí. Např. pouhá jedna porce ovoce nebo zeleniny přinesla snížení celkové úmrtnosti o 20%, a to nezávisle na věku, krevním tlaku, cholesterolu, cukrovce a užívání výživových doplňků.

Úmrtnost byla poloviční u těch jedinců, kteří měli nejvyšší hladiny vitamínu C v krvi – v porovnání s lidmi, kteří měli nejnižší hladiny vitamínu C v krvi.

Nová studie vypracovaná na University of Cambridge School of Clinical Medicine pod vedením dr. Kay-Tea Khaw potvrdila souvislost mezi zásobením vitamínem C a dobrým zdravím, současně znovu ukázala, že již malé změny jídelníčku mohou mít za následek značné celkové zlepšení zdravotního stavu.

The Lancet 2001;357:657-663

Menstruační cyklus a riziko cukrovky

Podle výsledků studie vypracované týmem dr. Caren G. Solomonové z nemocnice Brigham v Bostonu, měly mladé ženy s menstruačním cyklem, jehož délka přesahovala čtyřicet dní, dvojnásobné riziko onemocnění cukrovkou ve středním věku v porovnání s ženami, jejichž menstruační cyklus trval 26 až 31 dní.

U obézních žen bylo zvýšení rizika ještě výraznější. Dvojnásobné zvýšení rizika bylo zaznamenáno i u žen s nepravidelnou periodou.

Dr. Solomonová uvedla, že v pozadí prodloužení či nepravidelnosti cyklu může zřejmě stát inzulínová rezistence. Současně předpokládá, že u řady žen s nepravidelným menstruačním cyklem je nediagnostikovaný „polycystický syndrom vaječníků“ (PCOS), což je porucha projevující se zvýšenou hladinou mužských hormonů. Mnohé ženy s PCOS jsou totiž současně rezistentní na inzulín, uvedla dr. Solomonová.

Studie zahrnovala více než 101 tisíc žen ve věku 18 až 22 let, které byly sledovány po dobu osmnácti let.

The Journal of the American Medical Association 2001;286:2421-2426

OKUPOVANÉ ÚZEMÍ

Když jsem poprvé četl vážně Nový zákon, překvapilo mne kromě jiného, jak mnoho se tam mluví o temné mocnosti všehomíra – o mocném zlém duchu, který byl považován za sílu stojící za smrtí a nemocí, ba i za hříchem.

Křesťanství soudí, že tato temná mocnost byla stvořena Bohem jako dobrá a pokazila se až potom. Křesťanství je zajedno, že tento vesmír je místem války. Nedomnívá se nicméně, že je to válka mezi dvěma nezávislými silami. Domnívá se, že je to válka občanská, povstání a my že nyní přebýváme v části světa obsazené vzbouřencem.

Území obsazené nepřitelem – to je tento svět. Křesťanství je příběhem o výsadku spravedlivého krále, dalo by se říci krále v přestrojení, který nás vyzývá k účasti na velké sabotážní kampani. Když jdete do kostela, ve skutečnosti nasloucháte tajnému rozhlasovému vysílání svých přátel: proto se nepřítel tolik snaží, aby nám v tom zabránil, a hraje na naši ješitnost a lenivost a intelektuální snobství.

Vím, že se mě někdo dotáže: „To se chcete vážně v dnešní době zase ohánět ďáblem, tím starým brachem s kopyty a rohy a vším, co k němu patří?“. Co s tím má do činění dnešní doba, mi není jasné. A na těch kopytech a rozích nikterak zvlášť netrvám. Jinak ale zní má odpověď „ano“. Netvrdím, že je mi známo cokoli o jeho skutečném vzhledu. Pokud

ho někdo touží lépe poznat, poradil bych mu, „Nestrachujte se. Pokud vám o to skutečně jde, poznáte ho. Bude-li se vám to pak ovšem líbit, to je jiná.“

PŘECE VÁM TADY NEBUDU UKLÍZET...

Křesťané tedy věří, že se zlá síla pro tuto chvíli učinila vládcem tohoto světa. To samozřejmě vyvolává otázku. Je tento stav věcí v souladu s Boží vůlí, nebo ne? Je-li, řeknete si, co že je to za divného Boha; není-li, jak se může cokoli dít proti vůli bytosti s absolutní mocí?

Nicméně každý, kdo někdy stával vedoucí místo, dobře zná, jak může být něco svým způsobem v souladu s vaší vůlí a svým způsobem nikoli. Je třeba docela rozumně, řekne-li matka dětem: „Přece vám nebudu každý večer v pokojíčku uklízet. Musíte se pořádek naučit udržovat sami.“ Pak se tam jednou večer

objeví a shledá na jedné kupě všechno od plyšového medvěda až po kalamář a mluvnicki francouzštiny. Něco takového je proti její vůli. Kdyby byly děti pořádné, byla by raději. Na druhé straně jim ale prostor k nepořádku z vlastní vůle poskytla. Tentýž problém vzniká u jakéhokoli útvaru, v odbořech či ve škole. Vyhlásíte něco za nepovinné a polovic lidí to neudělá. Tak jste to nechtěli, ale vaše vůle to umožnila.

SVOBODNÁ VŮLE

S vesmírem se to pravděpodobně má stejně. Bůh stvořil bytosti vybavené svobodnou vůlí. To jest tvory schopné jít špatnou i správnou cestou. Někteří lidé se domnívají, že si dokážou představit tvora, který by byl svobodný, ale nemohl sejít na scestí; já nikoli. Je-li co obdařeno svobodou k dobrému, je obdařeno i svobodou k zlému. A zlo umožnila právě svobodná vůle. Proč je tedy Bůh svobodnou vůlí vybavoval? Jelikož jedině svobodná vůle, třebaže umožňuje zlo, umožňuje i veškerou lásku či dobrotu či radost, které stojí za to. Svět automatů – tvorů, kteří by si počínali jako stroje – by sotva stál za tvoření. Šťěstí, které Bůh zamýšlí pro svá vyšší stvoření, je štěstím bytostí, které jsou s ním i spolu navzájem svobodně a dobrovolně spjaty v extázi lásky a radosti, ve srovnání s níž bledne i ta nejúchvatnější láska mezi mužem a ženou na této zemi. A proto musejí být svobodní.

OMRAČUJÍCÍ MOŽNOST

Samozřejmě že Bůh věděl, k čemu dojde, užíjí-li své svobody nesprávně: zjevně

soudil, že se to riziko vyplatí. Možná máme sklon mu odporovat. Jenže odporovat Bohu naráží na jednu potíž. Všechna naše rozumová síla pochází od něho: nemůžete mít proti němu pravdu o nic víc, než může proud vody vystoupit nad svůj vlastní zdroj. Pouštíte-li se s ním do pře, přete se právě s tou silou, jež vám pření umožňuje: podřezáváte si větev, na níž sedíte. Soudí-li Bůh, že tento stav vesmírné války je daní, kterou za svobodnou vůli stojí za to zaplatit – která stojí za stvoření živého světa, v němž mohou bytosti konat skutečné dobro a zlo a v němž se mohou dít události skutečně důležité, namísto světa hraček, uváděného v pohyb pouhým zatáhnutím za provázky, můžeme vzít za bernou minci, že to za takovou cenu stojí.

Pakliže jsme porozuměli, jak je tomu se svobodnou vůlí, uvidíme, jak hloupoucké je tázat se, jak se kdosi jednou zeptal mne: „Proč stvořil Bůh lidi z takového dreku, že se zkazil?“. Z čím lepšího materiálu je bytost utvořena – čím je chytřejší a silnější a svobodnější – tím se stane lepší, půjde-li správnou cestou, ale zároveň i horší, sejde-li na scestí. Kráva nemůže být ani tuze dobrá, ani tuze zlá; pes může být lepší i horší; dítě může být ještě lepší i ještě horší; obyčejný člověk ještě o něco víc; génius pak ještě víc; a nadlidský duch může být nejlepší – nebo nejhorší – ze všech.

Jak sešla temná mocnost na scestí? Můžeme si tu bezpochyby položit otázku, na niž lidské bytosti nemohou ani s nejmenší jistotou odpovědět. Lze však nabídnout rozumnou (a tradiční) domněnku, která se



JEŽÍŠ ŘÍKAL LIDEM, ŽE JEJICH HŘÍCHY JSOU ODPUŠTĚNY A NIKDY S TÍM NEČEKAL, AŽ SI VYSLECHNE VŠECHNY, KTERÉ TY HŘÍCHY BEZ POCHYBY POŠKODILY. BEZ VÁHÁNÍ SE CHOVAL, JAKO BY SÁM BYL TOU NEJZÚČASTNĚNĚJŠÍ STRANOU, OSOBOU VE VŠECH PŘESTOUPENÍCH NEJPOŠKOZENĚJŠÍ.

Bůh jednou ve zbroji přijde; kdy, to nevíme. Můžeme ale uhodnout, proč otálí.

Chce nám dát příležitost se na jeho stranu dobrovolně přidat.

Myslím, že ani vy ani já nebudeme mít příliš vysoké mínění o Francouzi vyčkávajícím, až budou Spojenci pochodovat na Německo, aby vyhlásil, že je na naší straně. Bůh zaútočí.

zakládá na naší vlastní zkušenosti s pokážeností. Ve chvíli, kdy máte jakékoli „já“, existuje možnost stavět na první místo sebe sama, chtít být středobodem, ba vlastně Bohem. To byl hřích satanův: a to byl hřích, jemuž naučil lidské pokolení.

NA VLASTNÍ PĚST

Satan vstúpil našim vzdáleným předkům myšlenku, že mohou „být jako bohové“ – že mohou žít na vlastní pěst, jako by sami sebe stvořili, být vlastními pány, vynalézt pro sebe jakési štěstí vně Boha, mimo něj. A z tohoto beznadějného pokusu vzešlo takřka vše, co zveme lidskými dějinami – peníze, bída, ctižádostivost, válka, prostituce, společenské třídy, světové říše, otroctví – celé to dlouhé, hrůzné vyprávění o člověku, který se pokoušel najít štěstí v něčem jiném než v Bohu.

Nic takového se nikdy nemůže zdařit, poněvadž Bůh nás stvořil: vynalezl nás, jako člověk vynalézá stroj. Auto je sestrojeno na benzínový pohon a na nic jiného vám pořádně nepojede. A Bůh vymyslel lidský motor poháněný jím samým. On sám je palivem, které má náš duch spalovat, či potravou, již se má sytit. Jiná možnost není. Právě proto postrádá smyslu po něm žádat, aby nás učinil šťastné po našem, a neobtěžoval s náboženstvím. Není možné, aby nám Bůh poskytl štěstí a pokoj vně sebe sama, neboť se tam nenacházejí. Nic takového není. Takový je klíč k dějinám.

Vynakládá se nesmírná energie, budují se civilizace, jsou navrhovány vynikající instituce; pokaždé to však z nějaké příčiny selže. Na vrcholek se nějakou osudovou chybou pokaždé dostanou sobečtí a kru-

tí lidé a celý podnik sklouzne k ubohosti a zkáze. Motor vlastně vyplivne. Nejprve to sice vypadá na dobrý výjezd, po několika metrech nicméně zhasne. Lidé se jej pokoušejí provozovat na nesprávný pohon. Tohle nám lidem přivodil satan.

SVĚDOMÍ, SNY A JEDEN NÁROD

A co na to Bůh? Za prvé nám ponechal svědomí, smysl pro to, co je správné a co ne: a po celé dějiny se našli lidé, kteří se snažili (a někteří z nich úporně) je poslouchat. Beze zbytku se to nepodařilo žádnému z nich. Za druhé seslal lidskému pokolení to, čemu říkáme sny: myslím tím všechny ty prapodivné příběhy o bohu, který zemře a znovu ožije, aby svou smrtí tak či onak přinesl lidem nový život, jimiž se to hemží ve všech pohanských náboženstvích. Za třetí vyvolil jeden zvláštní národ a několik set let strávil tím, že mu vtloukal do hlavy, co že je vlastně za Boha – že je jen jeden a že mu záleží na správném jednání. Tím národem byli Židé a o průběhu onoho vtoukání nás zpravuje Starý zákon.

OSLOVSKÁ PROSTOMYSLNOST

Pak nastává opravdový šok. Mezi těmito Židy se znenadání objeví člověk, který rozmlouvá, jako by byl Bůh. Říká, že tu byl odjakživa. Říká, že na konci věků přijde soudit svět. Tvrdí, že odpouští hříchy, a to všechny hříchy.

V tomhle je třeba udělat si jasno. Pokud není mluvčím Bůh, je to tvrzení absurdní až k smíchu. Můžeme docela dobře chápat, že člověk odpustí, co je namířeno proti němu samému. Šlápnete mi na nohu, prominu vám to, ukradnete mi peníze, prominu vám to. Jak si ale máme vykládat vyhlášení člověka, kterého nikdo ani neokradl, ani mu nohy nepošlapal, o tom, že vám odpouští, že šlapete na cizí nohy a kradete cizí peníze. Nejlaskavější označení, jakým lze takové chování popsat, je oslovská prostomyslnost.

A přesto si Ježíš právě takhle počínal. Říkal lidem, že jejich hříchy jsou odpuštěny a nikdy s tím nečekal, až si vyslechne všechny, které ty hříchy bez pochyby poškodily. Bez váhání se choval, jako by sám byl tou nejzúčastněnější stranou, osobou ve všech přestoupeních nejpoškozenější. To dává smysl jedině, byl-li skutečně Bohem, jehož zákony jsou porušovány a jehož láska je každým hříchem zraňována. V ústech jakéhokoli mluvčího, který není Bůh, by tato slova podle mého soudu znamenala hlupáctví a nadutost, s jakou nemůže žádná jiná postava v dějinách soupeřit.

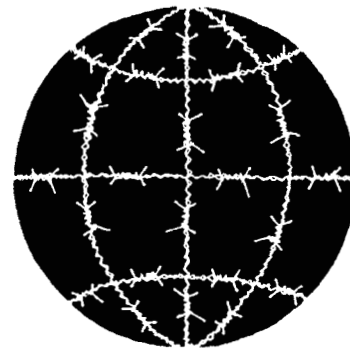
NA SPRÁVNOU STRANU

Proč přistává Bůh na území obsazeném nepřitelem maskovaný a proč uvádí do chodu jakousi tajnou společnost, kte-

rá má podryvat zlo? Proč nepřislané ve zbroji a neprovede invazi? Což na to nemá dost síly?

Nu, křesťané se domnívají, že jednou ve zbroji přijde; kdy, to nevíme. Můžeme ale uhodnout, proč otálí. Chce nám dát příležitost se na jeho stranu dobrovolně přidat. Myslím, že ani vy ani já nebudeme mít příliš vysoké mínění o Francouzi vyčkávajícím, až budou Spojenci pochodovat na Německo, aby vyhlásil, že je na naší straně. Bůh zaútočí.

Kladu si nicméně otázku, zda lidé, kteří Boha žádají o otevřený a přímý zákrok do našeho světa tak docela vědí, jak to bude vypadat, až k tomu dojde. Až se to stane, bude konec světa. Když autor vyjde na jeviště, je hra dohrána. Bůh tedy zaútočí: ale k čemu bude dobré, prohlásíte-li, že jste na jeho straně, až spatříte, jak celý přirozený svět uplývá jako sen a něco jiného – něco, nač jste nikdy ani nepomyslili – se vlamuje dovnitř; něco pro některé z nás tak nádherně



KŘESŤANSTVÍ JE ZAJEDNO, ŽE TENTO VESMÍR JE MÍSTEM VÁLKY.

né a pro jiné tak hrůzné, že nikdo z nás už nebude mít na vybranou?

Tentokrát to bude Bůh bez masek; něco tak ohromujícího, že bude v každém tvoru zdrojem neodolatelné lásky, nebo neodolatelné hrůzy. Pak bude příliš pozdě na to, abyste se přidávali na některou stranu. Když už vás nohy neunesou, je nesmysl říkat, že jste se rozhodli zůstat v posteli. To není pravý čas k volbě: je to čas, kdy objevujeme, na čí stranu jsme se ve skutečnosti přidali, ať už jsme si to dříve uvědomovali či nikoli. Nyní, dnes, v tuto chvíli máme příležitost si vybrat správnou stranu. Bůh vyčkává, aby nám tuhle příležitost dal. Nepotrvá to navždy. Musíme ji využít nebo ji nechat ladem. □

Z knihy C. S. Lewise „K jádru křesťanství“. Vydalo nakladatelství Návrát domů.

KLUB ZDRAVÍ COUNTRY LIFE

Milí přátelé,

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

giro

CYKLUS HLEDÁNÍ

Přednáší Josef Bajusz

2. května

Hledání naděje

9. května

Hledání nového světa

16. května

Hledání života ve vesmíru

23. května

Hledání moci

30. května

Hledání hrdiny

6. června

Hledání pokoje

13. června

Zdraví s humorem: Společenský večer s lektory Klubu zdraví)

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

KURZ VAŘENÍ

4. května

Národní kuchyně – Rumunsko, Moldávie
(Galina a Roman Uhrinovi)

18. května

To nejlepší z kuchyně Country Life
(Zdeněk Zídek)

1. června

Prázdninové recepty
(Zdeněk Zídek)

**CL, Melantrichova 15, Praha 1
VE ČTVRTEK V 18 HODIN**



KLUBY
ZDRAVÍ

ZDRAVÁ KUCHAŘKA

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

Vy se však ničeho podobného obávat nemusíte. 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.

CIBULOVÁ KRÉMOVÁ POLÉVKA

1 kg cibule, 2 polévkové lžice olivového oleje, 2 kostky würlzu

Cibuli nasekáme na větší kousky a osmahneme na 2 lžících oleje a 2 lžících vody. Zalijeme 1 litrem vody, přidáme kostky würlzu a vaříme do změknutí cibule. Polévku rozmixujeme. Podáváme s kostičkami CZ rohlíku opečenými na suché pánvi.

KNEDLÍKY S JAHODAMI

450g tofu natural, 3–4 polévkové lžice odvaru z lněného semene, cca 140g CZ mouky pšeničné, CZ mouka na prkénko, 1/2 kg jahod (merunek, borůvek)

Tofu nastrouháme na jemném struhadle, zvlhčíme lněným odvarem a s moukou vypracujeme těsto. Na pomoučeném prkénku tvoříme kulaté knedlíčky, které vaříme ve vodě asi 5 minut. Ihned podáváme posypané nakrájenými jahodami (jiným ovocem).

Můžeme vylepšit politím sójovým jogurtem nebo vanilkovým dezertem Provamel. Chladnoucí knedlíčky tuhnou obdobně jako tvarohové.

ZAPEČENÝ KVĚTÁK

1 květák, 1 balíček mražené kukuřice, 2 malé cukety (nemusí být), 50g kešu oříšků (mandlí), 1 polévková lžice olivového oleje, 1 vrchovatá polévková lžice CZ mouky, 300ml sójového mléka, 1 polévková lžice francouzské hořčice, špetka muškátového oříšku

Drobenka: 50g CZ mouky, 50g jemných ovesných vloček, 50g mletých vlašských ořechů, 2 polévkové lžice olivového oleje

Z oleje a mouky připravíme jíšku, do které postupně přidáváme sójové mléko. Povařenou omáčku ochutíme hořčicí a muškátovým oříškem.

Květák rozebraný na růžičky dusíme 5 minut, pak přidáme kukuřici a případně na



kolečka nakrájenou cuketu a dusíme dalších 5 minut. Zelenina musí zůstat křehká!

Do omáčky vložíme zeleninu a ořechy nebo mandle v celku, dáme do zapékací misky a posypeme drobenkou. Pečeme v troubě až povrch zezlátne.

PIZZA

1/2 kostičky droždí (1/2 sáčku sušeného), 300ml vody, 500g CZ mouky pšeničné, 2 polévkové lžice olivového oleje nebo 2 lžice sójové mouky

Zpracujeme těsto a necháme kynout asi půl hodiny. Stačí na dvě velké kulaté pizzy.

ŠPENÁTOVÁ NÁPLŇ NA PIZZU

750g špenátu, 1 polévková lžice olivového oleje, 2 prolisované stroužky česneku, špetka muškátového oříšku, 1 žlutá nebo červená paprika, 1 velká cibule

Na olivovém oleji usmažíme česnek, přidáme opražené listy špenátu a dusíme 5 minut.

Ochutíme muškátovým oříškem, případně solí. Náplň rozložíme na připravené těsto a povrch ozdobíme proužky barevné papriky a kolečky cibule. Pečeme asi 25 minut.

CIBULOVÁ NÁPLŇ NA PIZZU

1 polévková lžice olivového oleje, 500g cibule, 1 prolisovaný stroužek česneku, 2 polévkové lžice rajčatového protlaku, 2 lžičky majoránky, 250g brambor, 1 lžice olivového oleje a 1 lžice citrónové šťávy na potřetí povrchu pizzy

Na lžici oleje se lžící vody smažíme pomalu cibuli s česnekem do změknutí. Pak přidáme rajčatový protlak a majoránku.

Připravený kruh těsta na vymazaném plechu poklademe cibulí a na tu rozložíme na jemné plátky nakrájené syrové brambory. Potřeme směsí oleje a citrónové šťávy a pečeme asi 20 minut. Pak můžeme posypat povrch plátky mandlí a dopéci. Pizza je chutná i bez mandlí.

POHANKOVÉ PALAČINKY

100g CZ mouky pšeničné, 100g pohankové mouky, 600ml sójového mléka, špetka soli

V mixéru umixujeme palačinkové těsto a necháme ho odstát alespoň 20 minut.

Na nepřilnavé pánvi smažíme menší palačinky. Stačí potřít pánev olivovým olejem jen na první palačinku a další smažit na sucho.

Podáváme na sladko s marmeládou nebo připravíme špenátovou náplň.

ŠPENÁTOVÁ NÁPLŇ DO PALAČINEK

750 g špenátu (mangoldu, ředkvičkového listí), 30 g rozinek, 30 g slunečnicových semínek nebo piniových oříšků, 50 ml sójové smetany nebo mléka, špetka muškátového oříšku

Špenátové listy podusíme a jemně pokrájíme. Přidáme opražené rozinky, semínka, smetanu a okořeníme. Plníme palačinky a svineme je. Ihned podáváme nebo můžeme naplněné palačinky zapéci v pekáčku posypané trochou strouhaného tofu natural.

TĚSTOVINY S BYLINKOVOU OMÁČKOU

500 g CZ těstovin (špaget), 220 g vlašských ořechů, 5 prolisovaných stroužků česneku, 450 ml sójového mléka, 4 polévkové lžice jemně sekané natě petrželky nebo celeru (může být i sušená)

V pánvi smícháme jemně mleté ořechy, lisovaný česnek a mléko a vaříme asi 10 minut do zhoustnutí. Přidáme sekané bylinky a dochutíme solí. Těstoviny uvaříme v osolené vodě a promícháme s omáčkou.

REBARBOROVÝ ZÁVIN

Těsto: a) kupované listkové těsto vylepšíme rozválením v CZ mouce a posypáním vrstvou pšeničných klíčků, přehneme a zopakujeme.

b) z tofu – balíček tofu nastroháme na jemném struhadle a zpracujeme v těsto s 1 hmkem jemné CZ mouky, 4 polévkovými lžicemi olivového oleje, 1 polévkovou lžici

citrónové šťávy a postupně asi 4 polévkovými lžicemi horké vody

Rebarborové řapíky omyjeme, oloupeme a necháme v délce budoucího závinu. Těsto rozválíme na obdélník, jeho střed poklademe rebarborou, posypeme hustě rozinkami, troškou vanilkového cukru a obě krajní části plátu přetáhneme a závin uzavřeme. Pečeme asi půl hodiny.

JÁHLOVÝ NÁKYP SE ZELENINOU

150 g jáhel, 300 ml vody, 1 kostka würlzu, 500 g chřestu nebo řapíků mangoldu, 500 g špenátu nebo mangoldových listů, 150 g sójové smetany, 2 prolisované stroužky česneku, sůl, olivový olej na vymazání bábovkové formy

Jáhly uvaříme ve vodě s würlzem. Oloupaný chřest nebo řapíky mangoldu povaříme v osolené vodě 15 minut. Špenát nebo listy mangoldu nakrájené na menší kousky podusíme ve vodě a necháme okapat. Smetanu ochutíme prolisovaným česnekem a smícháme s vařenými jáhly.

Do vymazané formy vkládáme ochucené jáhly střídavě s připravenou zeleninou a necháme ztuhnout. Nákyp po vyklopení podáváme studený i teplý.

OVOCNÝ SALÁT

4 pomeranče, 4 jablka, 1 polévková lžice kokosu

Oloupané pomeranče nakrájíme na plátky, jablka neloupáme, jen vykrojíme jádřince a nakrájíme rovněž na tenké plátky. Ochutíme zálivkou z 1 polévkové lžice medu a šťávy z jednoho citrónu. Salát posypeme kokosem.

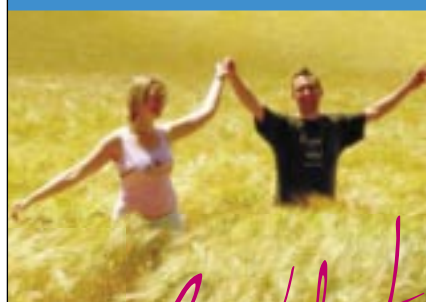
Varianta: zkuste plátky ovoce ochutit zálivkou ze 2 polévkových lžic tahini (pasta ze sezamových semínek), 2 polévkových lžic medu a 100 ml pomerančové šťávy. □

jipo

Rekondiční pobyty
zdravého životního stylu



NEWSTART 2006



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

Program je určen všem:

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



Bližší informace & přihlášky: str. 22

ZLATÁ SALIMA 2006

Společnost Country Life získala na mezinárodním potravinářském veletrhu SALIMA 2006 v Brně celkem čtyři ocenění...



ZLATOU SALIMU 2006

za Zeleninový bujón WÜRZL BIO kostky PRIMA VITA a třikrát speciální ocenění **TRENDY 2006** se zaměřením na zdravý životní styl k výrobkům:

- Zeleninový bujón WÜRZL BIO kostky PRIMA VITA
- Ovocná šťáva jablko-mango BIO VOELKEL
- Sójový nápoj banánový BIO PROVAMEL



DOVOLENÁ SE ZDRAVÍM

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

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

Komentáře spokojených hostů

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

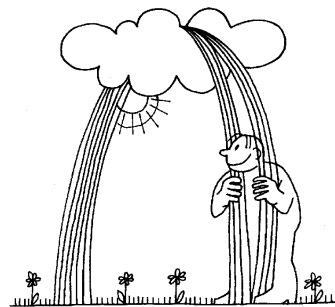
nebyla při jídle sytá. Zde sytá, spokojená, v pohodě!

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

Co konkrétně nabízíme?

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

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



NEWSTART '06

změříme krevní tlak, cholesterol, glykémii a hmotnost.

Cena týdenního pobytu v hotelu Maxov (zahnuje vše výše zmíněné): 4 250 Kč. Ceny týdenního pobytu v hotelu Horník u obce Tři Studně (Českomoravská vrchovina) 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 Žižka

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART '06

Dům SJ, Gruň, (Beskydy): 14.–21. 5. 2006 □

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.magazinzdravi.cz

JAHODY DO POHODY

Za svoji barvu jahody vděčí antokyaninům, barvivům, které se vlastnostmi podobají bioflavonoidům. Antokyaniny snižují syntézu cholesterolu v játrech a působí jako silné antioxidanty.

Výzkum na Tufts University v Bostonu (USA) ukázal, že jahody mají největší antioxidační účinek z veškerého ovoce, po nich následují slívy, pomeranče a hroznové víno. Antioxidační účinek tohoto ovoce se určoval podle jeho schopnosti neutralizovat oxidující volné radikály. Antioxidační účinky jahod vyplývají hlavně z obsahu vitamínu C, bioflavonoidů a antokyaninů.

Díky svým schopnostem neutralizovat účinky volných radikálů jsou jahody efektivním prostředkem v prevenci arteriosklerózy (ukládání cholesterolu ve stěnách artérií, jejich postupné ztvrdnutí a zužování). Stav artérií zlepšují i nízkým obsahem tuků a sodíku, jakož i bohatstvím draslíku a minerálů, tedy kombinací, která snižuje riziko rozvoje hypertenze.

Pravidelná konzumace jahod na jaře a v prvních letních měsících tedy pomáhá předcházet arterioskleróze a brzdit její další postup. Do svého jídelníčku by je měli zařadit lidé, kteří prodělali infarkt myokardu nebo mají anginu pectoris, poruchy prokrvení mozku či ischemickou chorobu dolních končetin.

Jahody patří mezi ovoce s nejnižším obsahem kalorií (30 kcal/100g), mají jich dokonce méně než meloun (35 kcal/100g) nebo dýně (32 kcal/100g).

Jahody působí diureticky (zvyšují produkci moči) a díky svému alkalizujícímu účinku podporují vylučování kyseliny močové. Proto se doporučují při dně a dnové artritidě. Jsou bohaté na rozpustnou rostlinnou vlákninu a ulehčují pohyb stolice střevy. Snižují i překrvení žil v portálním systému (žily odvádějící krev z vnitřností), a tím jsou užitečné při hemeroidech, břišní vodnatelnosti (tekutině v břiše) a chorobách jater, jako chronická hepatitida a cirhóza.

PŘÍPRAVA A POUŽITÍ

Čerstvé jahody by se měly před jídlem umýt. Spolu s nimi můžeme konzumovat jablka, obilniny a (sójový) jogurt a pít pomerančovou šťávu.

Rozmixováním jahod s pomerančovou šťávou či sójovým nápojem připravíme lahodný jahodový koktejl.

Jahody v podobě džemů či kompotů si zachovávají téměř všechny živiny a účinné látky; ztrácejí pouze vitamín C. Mnohé džemy a kompoty však obsahují velká množství cukru (až 50%).

Mražené jahody jsou velmi oblíbené, protože umožňují mít toto ovoce k dispozici po celý rok. Před mražením se obvykle doslazují jen mírně. Uchovávají si takto většinu živin a účinných látek, včetně vitamínu C. □

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

BYLINKY JAKO LÉK

TŘEZALKA

Třezalka je keřovitou trvalkou s početnými žlutými květy. Vyskytuje se v mnoha částech světa, včetně Evropy a USA, divoce roste v severní Kalifornii, jižním Oregonu a v Coloradu. Používají se květy.

Třezalka je v Německu oficiálně používána jako lék proti pocitům úzkosti, depresím a nespavosti. Obsahuje nejméně deset složek, které mohou stát v pozadí těchto účinků, zdá se však, že to nejúčinnější z nich je hypericum. Tato složka mění neurotransmitery (látky přenášející nervové impulsy) v mozku tak, že výsledkem je emocionální prospěch. Bylo vypracováno 23 studií na celkem 1 757 náhodných ambulantních pacientech (randomized), kteří trpěli mírnou až střední depresí. Po dvou až čtyřech týdnech užívání se ukázalo, že výtažky z hypericum jsou účinnější než placebo a přibližně stejně efektivní jako standardně předepisovaná anti-depresiva (Med Lettr 39:107, 1997). K tomu, aby došlo k účinku na změnu nálady, je třeba dvou až čtyř týdnů.

Někteří pacienti hlásí jako vedlejší účinek sucho v ústech, motání hlavy, zácpu, problémy s trávením a pocitý zmatku. V pokusech přerušilo užívání byliny kvůli vedlejším účinkům méně než 2 % pacientů. Jeden pacient hlásil fotosensitivitu (reakci na sluneční světlo). Deprese je vážným onemocněním, které si zaslouží pozornost lékaře. Nepokoušejte se kombinovat užívání této byliny s dalšími léky proti depresím. □

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

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

ECOVER®
FOR PEOPLE WHO CARE

Ekologické čistící, mycí a prací prostředky ECOVER®

Výrobky firmy Ecover jsou zcela ojedinělé svými protialergickými vlastnostmi, snadnou biologickou rozložitelností a nevídaně nízkou toxicitou vůči životnímu prostředí. Produkty ECOVER jsou vyráběny na bázi minerálních látek a rostlinných složek s nejvyšší biologickou rozložitelností. Jsou vyvíjeny a produkovány v první ekologické továrně na světě, v provozu, který bere maximální ohled na životní prostředí a produkuje vysoce kvalitní výrobky.

Vyzkoušejte jedinečné vlastnosti
výrobků Ecover!



Výhradní dovozce a distributor v ČR:
COUNTRY LIFE s. r. o., www.countrylife.cz

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