



prameny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

ŽIVOTNÍ STYL A DEPRESE

Jakkoli důležitá je výživa při léčbě deprese, moje zkušenost hovoří o tom, že u většiny lidí trpících depresí (ale nejenom u nich, prakticky u každého) hrají další faktory životního stylu dokonce ještě stěžejnější roli.

FYZICKÁ AKTIVITA

Nemělo by nás překvapit, že pohyb pomáhá i při depresích – vždyť jsou velmi dobře známy jeho pozitivní účinky na celou řadu tělesných funkcí.

Rozsáhlá studie *National Institutes of Health* zkoumala 1 900 zdravých lidí. Ukázalo se, že u žen, které měly nedostatek pohybu (nebo prakticky vůbec žádný)

Z OBSAHU:

| | |
|--------------------------|----|
| VITAMÍN C..... | 4 |
| STŘEDOZEMNÍ ZLATO..... | 6 |
| ŠEDÝ ZÁKAL..... | 7 |
| NE NEZDRAVÉ STRAVĚ!..... | 8 |
| SLADKÉ TAJEMSTVÍ..... | 10 |
| NA ŠKRÁBÁNÍ V KRKU..... | 10 |
| NEPŘÍSTUPNÝ KRÁL..... | 13 |
| STÁŘÍ ZEMĚ..... | 14 |
| PODSTATA SEKULARITY..... | 16 |
| PROČ ODPOUŠTĚT..... | 18 |



v porovnání s ženami, které se věnovaly přinejmenším několikrát týdně nějaké fyzické aktivitě, bylo dvojnásobně zvýšené riziko vzniku klinické deprese, a to v průběhu osmi let trvání studie.

Pohyb není pouze dobrou prevencí deprese, je také účinným lékem pro ty, kteří

**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**

deprese trpí. Je užitečný i při léčbě dalších duševních poruch, jako jsou úzkostné stavy či úzkostná porucha. Poslední poznatky svědčí o tom, že pravidelné fyzické zatížení pomáhá při pocitech hlubokého smutku stejně účinně jako léky proti depresi.

Vědci z *Duke University* testovali jedince s klinickou depresí a zjistili, že již program lehké fyzické aktivity (30 minut třikrát týdně) zlepšoval jejich stav – a to stejně významně jako léky. Přinejmenším částečným vysvětlením je, že pohyb způsobuje vylučování většího množství serotoninu a noradrenalinu, což jsou neurotransmitery v mozku, které zlepšují depresi.

Po zpracování všech studií publikovaných od roku 1981, které se zabývaly pohybem a duševním zdravím, dospěli kanadští vědci k závěru, že pohyb – ať se jedná o posilování, běhání, chůzi či další druhy aerobního zatížení – přináší úlevu při mírných až středně těžkých depresích. Pomáhá i při léčbě úzkostných poruch, poruch z nadužívání léků (příp. drog) bez lékařského předpisu, poruch příjmu potravy, a dokonce i při syndromu snížené pozornosti a hyperaktivity (ADHD syndrom).

Výsledky další studie ukázaly, že dokonce už osm minut denně intenzivního zatížení na nakloněném běhátku (až do vyčerpání) snižovalo výskyt příznaků deprese, napětí, hněvu a únavy.

Je důležité, aby pacienti s klinickou depresí neočekávali (na rozdíl od pacientů s pocitem napětí, hněvu a únavy), že se budou cítit lépe hned po prvních pár „trénincích“. Podle mých zkušeností trvá nejméně jeden týden, než se stav těchto pacientů začne při pravidelném fyzickém zatížení postupně zlepšovat. Zlepšování pokračuje čtyři až šest měsíců, kdy je obvykle dosaženo maximálního účinku.

Doporučuje se vypracovat si „tréninkový plán“ a střídát typy zatížení – aby se program nestal monotónním. Jeden můj pacient tak například v úterý, ve čtvrtek a v sobotu vyráží na rychlé procházky, v pondělí a v pátek běhá, ve středu plave a v neděli posiluje.

HLUBOKÉ DÝCHÁNÍ

Většina lidí si neuvědomuje, že hluboké dýchání silně prospívá duševní vykonosti a duševnímu stavu.

Když člověk sedí ve škole, v kanceláři nebo doma v křesle u televize, saturace (nasycení) krve kyslíkem často klesá pod 95 procent. Je to důsledek povrchního

dýchání, které bývá obvykle spojeno se špatným držením těla.

Jedna studie ukázala, že snížené zásobení kyslíkem nepříznivě ovlivňuje náladu, narušuje činnost svalů a metabolické funkce, vede k atrofii svalů a k intoleranci fyzického zatížení.

Další studie zkoumala hladinu kyslíku v krvi u kardiaků a vzorku normální populace v závislosti na způsobu dýchání. Ideálních hladin kyslíku bylo dosaženo při třech až šesti hlubokých nadechutích za minutu.

Je důležité, aby zvláště lidé, kteří mají depresi anebo potíže vypořádávat se se stresem, dbali na správné držení těla. Svým pacientům doporučuji, aby se naučili dýchat v rytmu šesti hlubokých nádechů za minutu. Hluboké dýchání je vhodným doplňkem i při následujícím opatření proti depresím.

TERAPIE KLASICKOU HUDBOU



Psychoterapie hudbou, při které si mají lidé spojovat duševní představy s klasickou hudbou, zlepšuje náladu a snižuje hladinu stresu. Po šesti řízených aplikacích této terapie v průběhu dvanácti týdnů se u 14 zdravých dobrovolníků ve věku 23 až 45 let ukázalo měřitelné zlepšení celkového pocitu duševní pohody doprovázené snížením únavy a menším výskytem depresí. Nešlo jenom o subjektivní pocity. Hladina steroidního hormonu kortizolu, která během stresu stoupá, vykazovala u těchto lidí znatelný pokles.

Dobrovolníci naslouchali vybraným pasážím z Respighiho, Ravela, Bacha a Brahmsa. Pozitivní změny přetrvávaly ještě po následujících šest týdnů. V této studii si lidé nemohli vybírat hudbu podle svých preferencí. Asi by si klasickou hudbu sami nevybrali. Tradiční klasická hudba je však jediným hudebním stylem, u kterého byl dosud

prokázán subjektivní i objektivně měřitelný prospěšný účinek na duševní zdraví.

Svým pacientům doporučuji, aby poslouchali klasickou hudbu nejméně jednu hodinu každé dva týdny. Prostředí není rozhodující. Jedinou podmínkou je, aby současně přemýšleli o těch životních oblastech, které jim dělají starosti a aby udrželi svoji představitost živou po celou dobu poslechu.

DOSTATEK SPÁNKU

Dalším terapeutickým prostředkem při léčbě deprese je zajištění dostatku pravidelného spánku. Již sám nedostatek osvěžujícího spánku může vést k depresi. A naopak deprese sama o sobě může vést k nespavosti.

Bezespné noci a pocity zoufalství jdou ruku v ruce, takové jsou poznatky studie provedené *National Institute of Mental Health*. Vědci porovnávali výskyt poruch spánku a příznaků deprese asi u 8 000 jedinců. Asi 10% zkoumaných osob trpělo nedostatkem spánku (asi u 40% z nich se rozvinula nějaká duševní porucha). Riziko klinické deprese bylo u lidí trpících nespavostí čtyřicetkrát vyšší než u lidí, kteří neměli se spánkem problémy!

Ti, kteří trpěli dočasnými problémy se spánkem, měli o 60% vyšší riziko, že upadnou do (byť krátkodobé) deprese. V této studii se za nespavost považoval takový problém se spánkem, který trval déle než jeden rok. Bylo rovněž zjištěno, že u žen je riziko nespavosti asi o 30 procent vyšší než u mužů a že riziko problémů se spánkem se zvyšuje s rostoucím věkem. U starších lidí přispívá nespavost nejenom k depresím, ale i k poruchám paměti.

Podle dr. Petera Hauri a jeho kolegů z *Mayo Sleep Disorders Center* lidé, kteří se pravidelně věnují nějaké fyzické aktivitě, usínají snadněji, během noci se méně často budí a jejich spánek je hlubší než u lidí, kteří žijí výhradně sedavým způsobem života.

Jak stárneme, dochází k prudkému snížení produkce melatoninu, hormonu, který navozuje spánek. Tento pokles je částečně důsledkem takových zdravotních návyků, které narušují jeho normální vylučování. Někteří lidé chodí pozdě spát, protože si myslí, že když budou hodně unaveni, snadněji usnou – vystavení umělému světlu při ponocování však ve skutečnosti narušuje produkci melatoninu. Nedostatečné vystavení přirozenému dennímu světlu působí podobně.

Nepravidelné doby ukládání ke spánku a vstávání u některých lidí mohou způsobit nespavost. Jiní používají během dne stimulanty, jako je káva nebo jiné nápoje s obsahem kofeinu, případně alkohol, aby usnuli, bylo však zjištěno, že tyto praktiky problém jenom zhoršují.

Celá řada léků vyvolává nespavost. Prakticky jakýkoliv lék, který působí na mozek, může vyvolat nebo zhoršit u některých lidí nespavost. Jedení těsně před ukládáním se ke spánku anebo večerní konzumace těžkých jídel často přispívají k pálení žáhy, jejímž výsledkem je nespavost. Již to, když jdeme spát s plným žaludkem, způsobí, že si pořádně neodpočíváme. Problém s nespavostí se může upravit, když těžšíste za den konzumovaných kalorií přesuneme do první části dne.

Nedoporučuje se řešit před spaním závažné osobní či pracovní problémy. Naopak se doporučuje odevzdat své starosti před usnutím na modlitbě Bohu.

Je zajímavé, že problémy se spánkem mívají jak workholici, tak lidé, kteří naopak nejsou vůbec aktivní. To může být případ např. některých důchodců, kterým lze jen doporučit, aby naplnili své dny zajímavými a užitečnými aktivitami.

Někdy může pomoci i tak jednoduché opatření, jakým je důkladné zatemnění a odhlučnění ložnice. Pomáhá také odstranit hodiny. Některým lidem pomáhá, když před spaním naslouchají uklidňující hudbě.

Poruchy spánku mohou být jak příčinou, tak důsledkem deprese. V obou případech je léčba poruchy spánku klíčovým opatřením pro prevenci deprese.

TERAPIE SVĚTLEM

Sezónní afektivní porucha (SAD) je dnes již běžným jevem nejen ve skandinávských zemích či na Aljašce. Tento stav se projevuje obdobně jako deprese. Úlevu přináší vystavení jasnému světlu (2 000 až 10 000 luxů) po nejméně třicet minut denně. Toho můžeme dosáhnout v uzavřených prostorech vystavením speciálním zářičům (jako je např. Hap-E light) anebo pobytem venku – třicet minut po východu slunce a třicet minut před západem slunce. Je nezbytné vystavit světlu oči. Za jasného slunečného dne může dosáhnout intenzita záření 3 000 luxů. Naproti tomu světlý prostor uvnitř budovy poskytuje jenom 400 luxů, tedy méně než patnáct procent denního svitu. Jasné světlo, jako je sluneční světlo, zvyšuje produkci serotoninu, což má za následek ústup deprese a únavy. Zvýšená produkce melatoninu přispívá k lepšímu a hlubšímu spánku.

U člověka, který se brzy ráno budí (mezi třetí a pátou hodinou) a potřebuje více spánku, dokáže podvečerní půlhodinové vystavení jasnému světlu vrátit spánek k normálu. U běžnějších problémů s us-

náním kombinovaných s pozdním ranním probouzením, se doporučuje vystavení rannímu jasnému světlu (mezi šestou a osmou hodinou). Při léčbě deprese je ranní terapie jasným světlem účinnější než večerní terapie.

Obvykle doporučuji svým pacientům, aby si šli za ranního slunce ven trochu protáhnout tělo. V zimním období může být vhodnější rychlá polední půlhodinová procházka. Výhodou je, jsou-li okna vaší kanceláře obrácena na jih. A nezapomínejme, že svěží venkovský vzduch obsahuje negativní ionty, u kterých byl prokázán pozitivní účinek při léčbě i prevenci deprese.

VYHÝBEJTE SE NEGATIVNÍM MYŠLENKÁM

Není možné dostatečně zdůraznit toto opatření. Řada mých pacientů označila tento krok za nejdůležitější v jejich úspěšném boji za život bez deprese a bez léků.

Tento krok ovšem vyžaduje přemazání navykých mechanismů myšlení. Zjistil jsem, že mnozí pacienti s depresemi mají sklon hledět na odvrácené stránky života. Všichni jistě víme, že na tomto nedokonalém světě budou vždycky věci, se kterými nebudeme spokojeni. Osobně jsme v řadě takových případů zcela bezmocní. Když však soustředíme svoji mysl na užívání si nádherných požeňání, které život přináší, nepřináší to pouze zlepšení nálady, ale má to i terapeutické účinky.

Jakmile se vynoří nějaká nekonstruktivní negativní myšlenka, je třeba ji okamžitě nahradit myšlenkou pozitivní. To znamená, že by ale člověk měl být dopředu připraven, jakou pozitivní myšlenkou se bude zabývat – aby nedošlo k žádnému zpoždění. Lidský mozek je jak dostatečně pružný, tak schopný vycvičení – a jakmile se pozitivní myšlenky stanou zvykem, deprese se velmi pravděpodobně stane věcí minulosti.

Jistá autorka prohlásila: „Je naší povinností odolávat melancholii, nespokojeným myšlenkám a pocitům – stejně tak jako je naší povinností se modlit.“

Mimochodem, může to být jedním z důvodů, proč není „country music“ (která je v současné době nejposlouchanějším hudebním stylem v USA) na čele žebříčku ve zlepšování nálady. Melancholická kytara se obvykle spojuje s texty, které bědují nad rozbitým autem, ztraceným psem anebo nenaplněnou láskou. A tak, i když snad můžeme rytmus hudby vnímat jako radostný, v konečném výsledku se myšlenky a pocity posluchače zrovna nepovznášejí. □

*Pokračování příště
(Bylinky a deprese)*

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

Proti obezitě chirurgickým zákrokem?

Během posledních několika let se dramaticky zvýšil počet operací (bariatric) za účelem odstranění těžké obezity. Nově zveřejněná data o vysoké úmrtnosti však před tímto přístupem varují.

Ve velké studii na 16 155 pacientech o průměrném věku 47,7 roku byla úmrtnost během jednoho roku po operaci 3,7% u žen a 7,5% u mužů. To znamená, že asi jeden ze dvaceti pacientů zemřel během prvního roku po operaci. U pacientů starších 65 let byla úmrtnost 11%, tzn. že asi jeden z devíti zemřel během prvního roku po operaci.

Pokud snad uvažujete o této operaci, zkuste raději nejprve intervenci změnou stravy. Pokud se nedáte odradit, vyberte si takovou nemocnici, kde těchto zákroků provádějí nejvíce, a takového chirurga, který má s nimi největší zkušenosti. Ty nemocnice, kde prováděly nadstandardní množství těchto zákroků, uváděly podstatně nižší míru úmrtnosti.

JAMA 2005;294:1903-1908,
October 19,2005

Sodík v potravě

Vysoká hladina sodíku přispívá k vysokému krevnímu tlaku. Asi 80% sodíku v naší průměrné stravě pochází z polotovarů. Máme-li snížit svůj příjem sodíku, je potřeba, aby potravinářský průmysl snížil množství sodíku v potravinách, které vyrábí.

Podle výsledků nové studie je však naneštěstí realitou pravý opak – množství sodíku v hotových potravinách se za posledních deset let zvýšilo o 6%. Lékařský institut doporučuje denní příjem sodíku pouze 1 500 mg denně (u lidí ve věku 50-70 let 1 300 mg/den a u lidí starších 70 let 1 200 mg/den) a jako maximální horní hranici příjmu uvádí 2 300 mg/den. Průměrný spotřebitel konzumuje dnes v USA asi 3 400 mg sodíku denně. Není divu, že je zde úskyt hypertenze tak vysoký.

Am J Clin Nutr 2005;81:941-942,
April 2005

Cukrovka, vysoký krevní tlak a selhání ledvin

Cukrovka a vysoký krevní tlak zůstávají vedoucími příčinami selhání ledvin, přičemž mají na svědomí 44% všech, resp. 28% veškerých nových případů. Tyto nemoci, kterým se dá do značné míry předcházet, tak způsobují dohromady takřka neuvěřitelných 72% případů selhání ledvin.

National Institutes of Health 2005



Duševní onemocnění jsou běžná

Podle nedávné zprávy amerického ministra zdravotnictví:

U každého druhého Američana je během kalendářního roku diagnostikováno nějaké duševní onemocnění.

Duševní onemocnění působí stejné škody z hlediska předčasných úmrtí a ztráty produktivity jako rakovina nebo srdeční onemocnění.

Až 80–90% duševních onemocnění se dá léčit – nasazením léků a psychologa.

Méně než polovině dospělých s mentálním onemocněním se dostává pomoci.

Každý den spáchá sebevraždu v průměru 81 Američanů. Z velké části (90%) je to v důsledku léčitelného duševního onemocnění.

Mental Health Fact Sheet, October 2005-12-08

Echinacea a nachlazení

Pečlivě vypracovaná studie zkoumající léčebné účinky třapatky při běžném nachlazení zahrnovala 400 zdravých dobrovolníků. Polovině z nich bylo podáváno placebo, druhé polovině jeden ze tří výtažků z echinacea - sedm dní předtím anebo krátce poté, co byl do jejich nosu vstříknut virus způsobující nachlazení. Echinacea neměla žádný vliv na to, kdo onemocněl rýmou, jak bylo onemocnění vážné ani jak dlouho trvaly jeho příznaky.

Pokud jste nachlazení, zůstaňte tedy u starých osvědčených prostředků – pořádně si odpočiňte, hojně pijte a případně užívejte aspirin.

NEJM 2005;353:337-341

Astma u dospívajících

V celonárodním průzkumu na studentech amerických středních škol uvedlo 18,9% z nich, že jim lékař někdy řekl, že mají astma. 16,1% uvedlo, že astmatem trpí právě teď. Tento vysoký výskyt jen zdůrazňuje potřebu vychovávat studenty středních škol v prevenci astmatu, aby se zabránilo pozdějším vážným komplikacím.

JAMA 2005;294:1891-1892, October 19, 2005

VITAMÍN C

Vitamín C hraje roli v životně důležitých funkcích všech žláz a orgánů. Posiluje pojivovou tkáň a je nutný pro řádnou funkci nadledvinek a štítné žlázy. Je nezbytný pro dobrý stav kolagenu, což je pojivo, i pro vývin a uchování zdravých zubů, dásní a kostí.

Vitamín C je vynikajícím prostředkem pro uchování dobrého zdraví a prodloužení života. Pomáhá při hojení ran, posiluje imunitní systém a chrání tělo proti infekcím. Zvláště důležitou roli hraje v ochraně nervových buněk před poškozením volnými radikály.

Vitamín C chrání proti všem formám stresu, jak fyzického, tak duševního. Působí jako všeobecné přirozené antibiotikum. Specificky pomáhá při horečkách a všech druzích infekcí a trávicích problémů. Stimuluje tvorbu interferonu, což je látka narušující proces tvorby virů. Interferon rovněž napomáhá destrukci nádorů.

Fagocytická aktivita (schopnost pohlcovat) bílých krvinek závisí na množství vitamínu C, které se nalézá v krvi a ve tkáních. Při boji s infekcí se vitamín C ničí. Pokud je hladina kyseliny askorbové příliš nízká, bílé krvinky nenapadnou bakterie útočící na organismus a nedokáží je zneškodnit.

Vitamín C je nezbytný pro dobré vstřebávání železa do těla. Minerály, jako je vápník a fosfor, jsou skladovány v těle. Pokud není přítomen vitamín C, kostní tkáň nedokáže vytvořit mramorovou strukturu.
ne-



rály použít a jsou tak ztraceny. Lidé, kteří pravidelně pijí pomerančovou šťávu, dokáží zvýšit vstřebávání železa až o 400%, protože v ní obsažený vitamín C zvyšuje dostupnost železa.

Všechna zvířata kromě opic, guinejských prasat, některých druhů netopýrů a ptáků si dokáží vytvořit vlastní vitamín C v játrech nebo nadledvinkách z glukózy. To člověk nedokáže. Člověk je také jediným živočišným druhem (spolu s opicemi), který trpí nachlazením. Ty živočišné druhy, které si nedokáží vitamín C vytvářet, jej musejí získávat z potravy.

NEJLEPŠÍ ZDROJE

Vitamín C se vyrábí i uměle, ale nejlepší je přijímat jej z přirozených zdrojů, protože se zde nalézá i s dalšími látkami, jako jsou např. bioflavonoidy rutin, citrin a hesperidin. Tyto látky se nacházejí nejvíce v pohance, hroznovém vínu, šípkách, meruňkách, černém rybízu, obecně v ovoci a v zelenině, která obsahuje vitamín C.

Nejlepšími zdroji vitamínu C jsou citrusové plody, paprika, zelí, zelená zelenina, jahody a šípky (vůbec nejbohatší zdroj vitamínu C). Červená paprika obsahuje jedenačtyřnásobek množství vitamínu C než zelená paprika, současně jedenáctkrát více karotenoidů, které tělo převádí na vitamín A.

Kyselina askorbová je jednou z prvních látek, které se vytvářejí v klíčícím semeni. Klíčky fazolí obsahují vitamín C, zatímco nenaklíčené fazole nikoliv.

ŠETRNÁ KUCHYŇSKÁ PŘÍPRAVA

Vitamín C ničí světlo, vystavení vzduchu a vysokým teplotám. Chcete-li získat co největší prospěch z potravin bohatých na vitamín C, jezte je syrové. Vaření v páře i ve vodě, smažení i pečení, to všechno jsou kuchařské přípravy, které ničí obsah vitamínu C v potravinách. Když

vaříte polévku, přidejte zeleninu s vysokým obsahem vitamínu C až pár minut před podáváním. Květák ob-

sahuje větší množství vitamínu C než pomeranče. Ovoce a zelenina, které nejsou uchovávány v chladničce, mohou po několika dnech ztratit většinu svého původního obsahu vitamínu C.

Vitamín C se velmi snadno vylučuje do vody. Když namočíte hlávkou salátu nebo zelí do vody, abyste ji uchovali čerstvou, většina vitamínu C se vyloučí do vody. Ovoce a zeleninu bychom vůbec obecně měli krájet nebo strouhat těsně před jejich konzumací. V mražených potravinách se obvykle uchová větší množství vitamínu C než v konzervovaných.

POTŘEBA VITAMÍNU C PRO DOBRÉ ZDRAVÍ

Pro zachování dobrého zdraví a normálních funkcí bychom měli denně přijmout 75 až 150 mg vitamínu C. Stres a vystavení jedovatým látkám potřebu vitamínu C zvyšují. Tento vitamín musí být přijímán v dostatečném množství každý den; tělo jej totiž nedokáže uchovávat do zásoby.

Příznakem nedostatku vitamínu C může být krvácení dásní, snadný vznik pohmožděnin, uvolněné zuby, černé či modré skvrny na kůži. Dávka potřebná na zabránění vzniku kurdějí (což je onemocnění z nedostatku vitamínu C) představuje o trochu více než jednu polévkovou lžici citrónové šťávy denně.

Čím jsme starší, tím více vitamínu C potřebujeme. A to je právě období, kdy problémy se zuby mnohým brání konzumovat potraviny v syrovém stavu. Starší lidé v domovech důchodců obvykle konzumují velmi málo čerstvého ovoce.

NEDOSTATEK VITAMÍNU C

Již celá desetiletí víme, že nedostatek vitamínu C způsobuje škody v řadě oblastí – ztráta váhy, svalová slabost, křehkost kostí, uvolněné zuby, tendence ke krvácení atd. Účinky nedostatku jsou tak různorodé, že prakticky každý orgán lidského těla může být jimi postižen. Každá pohmožděnina může naznačovat nedostatek vitamínu C.

Dr. Pauling uvádí studii vypracovanou v San Mateo v Kalifornii, která ukázala, že lidé s nízkým příjmem vitamínu C měli celkovou úmrtnost dvaapůlkrát vyšší než lidé, kteří měli dostatečný příjem vitamínu C. Studie se zúčastnilo 577 lidí starších padesáti let.

Nedostatek vitamínu C narušuje zubní sklovinu a přispívá tak ke vzniku zubního kazu. Dr. Frederick Reiss je přesvědčen, že horké počasí zvyšuje ztráty vitamínu C pocením.

POTŘEBA VITAMÍNU C V NEMOCI

Vitamín C je jedovatý pro celou řadu rakovinných buněk, jmenovitě pro melanom. Lidé, kteří mají ve stravě největší množství vitamínu C, mají nejnižší riziko onemocnění

rakovinou. Užívání půl gramu vitamínu C třikrát denně dokázalo snížit hladinu cholesterolu o 35–40 %.

Francouzští vědci zjistili, že šedivění vlasů způsobovanému nedostatkem kyseliny pantotenové lze po poměrně dlouhé době předcházet podáváním velkých dávek vitamínu C.

Užívání vitamínu C při šedém zákalu přináší pozoruhodné výsledky. Laboratorním zvířatům byly podávány látky, které způsobují vznik šedého zákalu. Když jim současně byl podáván vitamín C, k tvorbě šedého zákalu nedošlo. Krysy jsou vysoce náchylné na šedý zákal, když se jim podávají velké dávky cukru zvaného galaktóza, který se vytváří z mléčného cukru laktózy. Pokud je s tímto cukrem podáván vitamín C, zákal se nevytvoří. Existují předpoklady, že k podobnému jevu dochází i u člověka. Vitamín C se nachází v očích v koncentraci, která je třicetkrát vyšší než v krvi.

Jeden lékař podával 3 gramy vitamínu C společně s velkými dávkami vitamínů řady B pacientům, kteří trpěli špatným prokrvením končetin. V každém jednotlivém případě bylo dosaženo úlevy.

PROSPĚŠNÉ ÚČINKY VITAMÍNU C

Vystavení rentgenovému záření snižuje hladinu kyseliny askorbové v těle. Tento poznatek by mohl být důležitý pro radiology, protože bylo ukázáno, že se dožívají v průměru o šest let méně než běžná populace.

Na univerzitě v Los Angeles (UCLA) proběhla jednadvaacet let trvající studie, která sledovala u 11 348 dospělých jejich příjem vitamínu C. Ukázalo se, že užívání vitamínu C v doplňcích mělo vliv na délku života. Muži, kteří užívali 500 mg vitamínu C denně, se dožívali o šest let více. U žen však užívání stejných dávek přinášelo prodloužení života jen o jeden rok.

Dr. Linus Pauling zjistil, že při dostatečném příjmu vitamínu C se snižuje riziko vzniku rakoviny o 80 %. Tento poznatek potvrzují i další studie početných druhů rakoviny.

VITAMÍN C PŮSOBÍ PROTI JEDŮM

Vitamín C chrání proti účinkům toxických chemikálií, nalézajících se v životním prostředí, v potravinách, ve vodě i ve vzduchu (tyto látky způsobují, že se jeho zásoby rychle vyčerpávají). Vitamín C byl úspěšně použit i při kousnutí chřestýšem, kdy dokázal neutralizovat jed.

Studie na 63 ženách užívajících antikoncepční pilulky ukázala, že ty z nich, které je užívaly rok či déle, měly nižší koncentraci vitamínu C v těle než ženy, které antikoncepční pilulky neužívaly.

Vykouření jedné cigarety neutralizuje přibližně 25 mg vitamínu C, což je dávka,

kterou můžete získat asi z jednoho pomeranče průměrné velikosti. Mnozí vědci zjistili, že kouření vyvolává hromadění určitých rakovinotvorných látek v močovém měchýři. Současně ukázali, že tvorbě těchto látek lze zabránit podáváním půl gramu vitamínu C denně.

VZTAHY MEZI VITAMÍNEM C A DALŠÍMI ŽIVINAMI

Dr. King zjistil, že hojná množství vitamínu C ve střevech zřejmě povzbuzují střevní bakterie k vytváření dostatku vitamínu B, který dokáže pokrýt jejich případný nedostatek ve stravě. Indičtí vědci zjistili, že dostatečná množství zinku, chromu a mědi pomáhala pokusným zvířatům optimálně využívat vitamín C. Při jejich nadbytku či nedostatku byla aktivita vitamínu C utlumena.

VITAMÍN C PRO STÁRNUTÍ

Když stármeme, mění se naše výživové potřeby. Dr. McCormick přišel s teorií, že degenerativní změny, ke kterým s přibývajícím věkem dochází, jsou výsledkem setrvalých nízkých hladin vitamínu C v těle. Studie ukazují, že většina starších lidí trpí chronickým nedostatkem vitamínu C. Vědci se domnívají, že ke vzniku rakoviny dochází jen vzácně při dostatečném zásobení orgánů vitamínem C.

Dr. Wilson z Anglie zkoumal zásobení vitamínem C u starších hospitalizovaných pacientů. Pověštil si, že muži a ženy s vyššími hladinami tohoto vitamínu žili déle než ti, kteří jej měli méně. Nízká hladina vitamínu C nezpůsobovala žádnou konkrétní chorobu nebo chorobný stav, tyto lidé umírali dříve na nejrůznější příčiny úmrtí.

VITAMÍN C A DUŠEVNÍ ONEMOCNĚNÍ

Dr. Milner zjistil u všech svých čtyřiceti duševně nemocných pacientů vážný nedostatek v zásobení vitamínem C. Podávání 1000 mg vitamínu C třikrát denně po dobu tří týdnů dokázalo jejich celkový stav zlepšit. Tyto dávky byly potřebné, aby tělesné tkáně pacientů byly vitamínem C dostatečně saturovány.

Studie ukázaly, že k saturování tkání schizofreniků je třeba 20 až 40 gramů vitamínu C. Ke zlepšení jejich stavu dochází však i při nižších dávkách. Jeden lékař podával čtyřiceti schizofrenikům, kteří již byli nemocní dlouhá léta, jeden gram vitamínu C denně. U mnoha z nich došlo k výraznému zlepšení stavu. □

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

vitamíny a minerály

Hubněte ve dvou, budete mít úspěch

Populární webová stránka zabývající se bojem s nadváhou zjistila, že 14 procent z těch, kteří odpověděli na jejich dotazník, se účastnilo programu ve dvojici. „Většina lidí se děsí toho, že by měli držet nějakou dietu společně se svým manželským druhem,“ uvádí Holly Little, která je poradkyní v oblasti zdravého životního stylu. „Přicházejí však na to, že hubnutí může být pozitivní zkušeností, která je může i přivést blíže k partnerovi. Snižuje se tak tlak a frustrace, které jsou součástí toho, když člověk nese celou tíhu úkolu, který si dal.“

Cituje přitom studii vypracovanou na Indiana University, ve které páry, které procházely rekondičním programem, měly pětkrát větší pravděpodobnost, že u pozitivních změn vydrží, než lidé, kteří se snažili zhubnout sami. Podle vědců to neplatí pouze pro manželské dvojice, ale i pro dvojice přátel.

www.sparkpeople.com

Je to rodinná záležitost...

Studie vypracovaná na Baylor College of Medicine v Houstonu uvádí, že při určování rizika onemocnění rakovinou prsu či prostaty jsou důležití příbuzní z obou stran rodičovské linie.

„Geny, které způsobují tyto nemoci, jsou geny, které dědíte po obou rodičích,“ uvádí dr. Sharon Plonová, profesorka molekulární a lidské genetiky a dětského lékařství. „Pro ženu to znamená, že i když se v rodině matky rakovina prsu nevyškytla, pokud má otec tři sestry s touto nemocí, je právě tak čeho se obávat.“ To samé platí pro rakovinu prostaty a další typy rakoviny, které jsou ovlivňovány genetikou.

Dr. Plonová však dodává, že i když se v rodině vyskytla rakovina, neznamena to automaticky, že jí musíme onemocnět i my. „Je však důležité určit míru rizika a věnovat větší pozornost prevenci, včetně screeningových vyšetření.“

Baylor College of Medicine

Je-li vaše hladina homocysteinu vysoká...

Nový výzkum ukázal, že pokud je vaše hladina homocysteinu (který je kladen do souvislosti s velkým rizikem kardiovaskulárního onemocnění) vysoká, každodenní dávka 0,8 mg kyseliny listové je nejlepší k dosažení dobrých výsledků. Při podávání nižších dávek tohoto vitamínu nebylo dosaženo dostatečného zlepšení.

Am J Clin Nutr 2005;82:806-812,
October 2005

STŘEDOZEMNÍ ZLATO II.

U pokusných zvířat, u kterých byl vyvolán nádor podáváním chemických látek, zvyšovala tučná strava v porovnání s nízkotučnou stravou výskyt nádorů prsních žláz i tlustého střeva. To však neplatí při používání olivového oleje. Tučná strava, ve které je hojnost olivového oleje, nepodporuje růst nádorů, lze naopak pozorovat podobnou situaci jako u nízkotučné stravy.

Mezinárodní srovnávací studie podporují poznatky z pokusů na zvířatech v tom smyslu, že ty jídelníčky, ve kterých je hlavním tukem olivový olej, jsou spojeny s nízkým výskytem rakoviny. Ve Středomoří, v zemích, jako je Španělsko či Řecko, je v porovnání se Skotskem a Dánskem mnohem nižší výskyt rakoviny prsu a rakoviny tlustého střeva.

JEŠTĚ VÍCE OCHRANY

Jsou v olivovém oleji ještě další zajímavé složky, které by mohly hrát roli ve snižování rizika civilizačních onemocnění? Vzhledem k neagresivním metodám lisování zůstává v olivovém oleji uchováno značné množství aktivních látek, jako je tokoferol (vitamín E), steroly, polyfenoly a více než 100 chuťových složek.

Olivový olej obsahuje až 150 ppm vitamínu E. Tento přirozený antioxidant brání shlukování krevních destiček a snižuje tak riziko vytváření krevních sraženin. Poměr vitamínu E ku polynenasyceným mastným kyselinám (PUFA) je v olivovém oleji mnohem příznivější (1,8) než v dalších rostlinných olejích (0,3 až 0,5), vzhledem k tomu, že olivový olej má podstatně nižší obsah PUFA a běžné rostlinné oleje vyráběné ze semen ztrácejí v procesu komerční výroby značné množství svého obsahu vitamínu E. Předpokládá se, že beta-sitosterol, což je hlavní sterol obsažený v olivovém oleji, blokuje vstřebávání cholesterolu. Olivový olej může obsahovat až 2 500 ppm tohoto sterolu. Další sterol,

který se nachází v olivovém oleji, cykloartenol, pomáhá při vylučování cholesterolu díky zvýšené tvorbě žlučových kyselin.

Ve slupce oliv se nachází celá řada rozpustných polyfenolů, které jsou odpovědné za hořkou chuť oliv. Množství těchto látek se dostávají do vylisovaného oleje. Tyrosol a 3-hydroxytyrosol, což jsou hlavní polyfenoly v olivovém oleji, se zde nalézají v množstvích 120 až 150 ppm. Tyto silné antioxidanty dokáží zničit peroxidy v buňkách a tak napomáhat syntéze prostaglandinu PGI-2 a chránit buňku před látkami, které přispívají ke vzniku rakoviny. Polyfenoly rovněž snižují hladinu krevního cukru.

Podle Evropanů přináší užívání olivového oleje prospěšné účinky i trávicímu systému, např. povzbuzování funkce žlučníku. Nedochozí zde k tvorbě žlučnickových kamenů, která byla sledována při užívání polynenasycených olejů. Sorrentino uvádí, že olivový olej vykazuje místní ochranný a hojivý účinek na sliznici žaludku a střev.

FYZIKÁLNÍ VLASTNOSTI

Při teplotě vaření a smažení dochází olivový olej pouze minimální újmě. Jeho stabilita je výsledkem



nízkého obsahu PUFA, vysokého obsahu antioxidantů a vysoké teploty, při které se začíná přepalovat (99 stupňů Celsia).

Barva olivového oleje se mění od světlé žluté přes zelenožlutou po zelenou v závislosti na zralosti oliv a šetrnosti lisování. Olivový olej je klasifikován a prodáván podle toho, jakým způsobem byl získáván. Panenské oleje jsou lisovány ze zdravých oliv mechanickým způsobem, při kterém

Vyšší věk a nižší výskyt civilizačních onemocnění, se kterým se setkáme u obyvatel jižní Evropy, je minimálně zčásti výsledkem jejich prostého životního stylu a středozevní stravy s velmi nízkou spotřebou živočišných produktů.

nedochází k žádným změnám kvality oleje. Termín „extra virgin“ se používá v případě, že v oleji je obsaženo velmi malé množství kyseliny olejové (ta je měřítkem jeho náchylnosti ke žluknutí) a vlastní vynikající olivovou chuť a vůni. Jihoevropané považují panenský olivový olej za čistou ovocnou šťávu – mnozí farmáři v Řecku konzumují při snídani skleničku olivového oleje.

Olivový olej může být rafinován na odstranění nadbytečné kyselosti, příliš silné barvy, chutě či vůně. Rafinovaný olej je pak obvykle míchán s panenským olivovým olejem a nabízen na trhu jako „pure olive oil“, jedná se o olej s nevýraznou chutí.

ZÁVĚR

Z dat zveřejněných výše jsme se mohli dozvědět, že umírněné užívání olivového oleje je spojeno s určitým zdravotním prospěchem. Vyšší věk a nižší výskyt civilizačních onemocnění, jako jsou srdeční onemocnění, vysoký krevní tlak, cukrovka a rakovina, se kterým se setkáme u obyvatel jižní Evropy, je minimálně zčásti výsledkem jejich prostého životního stylu a středozevní stravy, která zahrnuje užívání olivového oleje, obilovin, česneku, luštěnin, čerstvého ovoce a zeleniny a velmi nízkou spotřebu živočišných produktů. Typická strava, kterou dnes konzumují obyvatelé zemědělského Řecka a jižní Itálie, by se dala výstižně popsat jako prozirává strava.

I když olivový olej přináší značný zdravotní prospěch, nemělo by se na něj hledět jako na všelék. Ani olivový olej by se neměl užívat v nadbytku, jedná se o tuk, a tedy o koncentrovaný zdroj kalorií. Při rozumném užívání je olivový olej, podobně jako další rostlinné oleje s vysokým obsahem mononenasyčených tuků, zdravou náhražkou živočišných tuků nebo dalších olejů ve stravě. □

Dr. Winston Craig,
z knihy *Nutrition for the Nineties*

ŠEDÝ ZÁKAL

Jedná se o takové fyzikální a chemické změny ve struktuře čočky, při kterých vznikají neprůhledná ložiska v jinak průhledné čočce. Neprůhledná ložiska mohou mít různou velikost – od malých, které nemusí působit žádné potíže, až po velké, kdy postižený člověk má velké zastínění zorného pole.

Příznaky, jako zhoršené vidění, vidění „v mlze“, neostrost, změny barvy, nutnost častých změn velikosti dioptrií nebo kruhy kolem zdroje světla, se mohou postupně zhoršovat.

Mezi nejčastější druhy šedého zákalu patří katarakta senilní – ve vyšším věku. Stav se léty zhoršuje a postižený člověk může úplně ztratit zrak.

PREVENCE

1. Cukrovka je velmi často spojená s šedým zákallem. Čím déle cukrovka trvá, tím je riziko vzniku katarakty vyšší.

2. Galaktóza – mléčný cukr zvyšuje hladinu cukru v krvi a podporuje vznik šedého zákalu. Galaktóza je asi čtyřikrát nebezpečnější než glukóza.

3. Orální antidiabetika ovlivňují vznik katarakty. Jsou to: dirastan, chlorpropamid, oranil, maninil, buformin, dibotin.

4. Anorexia nervosa (psychicky podmíněné nechutenství) má souvislost se vznikem katarakty.

5. Vyhýbejte se cukru, sladkým jídlům i umělým sladidlům. Vysoká hladina glukózy a xylózy podporuje vznik šedého zákalu.

6. Kortikosteroidy jsou dalším faktorem ohrožení šedým zákallem. Riziko se zvyšuje s délkou terapie a vyššími dávkami.

7. Podle jedné australské studie existuje vztah mezi dlouhodobě působícím silným UV-zářením a vznikem katarakty.

8. Riziko katarakty zvyšuje vysoký obsah tuků (hlavně fosfolipidů) ve stravě.

9. Mnoho léků zvyšuje riziko šedého zákalu. Jsou to: barbituráty, antihypertenziva, antidepressiva, fenotiaziny, inhibitory monoaminoxidázy, kortikosteroidy, tetracyklin, sulfonamidy a některá jiná antibiotika, antihistaminika, pilokarpin, anticholinesterázové přípravky, antikoncepční tabletky, léky morfinové skupiny, paradichlorbenzol (užívaný v mnohých deodorantech, repelentech a insekticidních prostředcích).

10. U zlatníků, kteří léta prosedí nad ohněm jen několik centimetrů od obličejů, je vysoká pravděpodobnost vzniku katarakty.

11. Senilní katarakta je spojena s vysokým krevním tlakem. Proto je vhodný antihypertenzní režim. Léky proti vysokému krevnímu tlaku však mohou kataraktu vyvolat.

12. Dr. Barton L. Hodges z Chicaga tvrdí, že cigaretový kouř vede k předčasnému stárnutí čočky. Negativní vliv má také barva na vlasy. U 89% lidí barvících si vlasy jsou prokázány kataraktální změny, zatímco u lidí, kteří si vlasy nebarví, jsou tyto změny prokázány jen z 23%.

13. Laboratorně i epidemiologicky bylo prokázáno, že laktóza – mléčný cukr – je jedním z faktorů ohrožení kataraktou. Tak u lidí, kteří užívali v mládí mléko, může být toto ve starším věku hlavní příčinou vzniku šedého zákalu.

14. Nedoporučuji spánek nebo odpočinek na lůžku po jídle. Podporuje ukládání tuků ve všech tkáních v organismu a snižuje průtok krve drobnými cévami, což jsou příznivé podmínky pro kataraktální změny na čočce.

15. Po jídle doporučuji spíše lehké cvičení, rychlou procházku a dobré okysličení těla. Příčinou onemocnění může být také stres či alergie.

16. Metylrtuť v rybách a mořských živočíchů může vyvolat zamílžení čočky a následně zákalové změny. Rtuť v organismu může eliminovat česnek nebo pektin (vláknina obsažená např. v jablcích). Vyhýbejte se však nadměrným dávkám umělého vitamínu A, C a E.

17. Na druhé straně přirozené vitamíny – zvláště vitamin E – brání vzniku katarakty. Potravinou bohaté na vitamin E: pšeničné klíčky, obilniny, rostlinné oleje lisované za studena, ořechy ap. Jako ochrana působí i karotenoidy a vitamin C.

18. Aspirin a jemu podobné léky nesnižuje riziko katarakty, jak se před nedávnem tvrdilo.

19. Dr. Vader doporučuje chránit oči před slunečním světlem slunečními brýlemi, a to zvláště u dětí a starších lidí. □

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

přírodní léčebné prostředky

NE NEZDRAVÉ STRAVĚ!

Konzumace určitých potravin vede k výskytu specifických zdravotních problémů, kterým dnešní člověk v průběhu života čelí.

Dovolte mi, abych velmi krátce shrnul deset způsobů, kterými škodlivé potraviny poškozují každý den zdraví lidí.

1. VÝŽIVOVÉ NEDOSTATKY

Když slyšíte termín výživový nedostatek, asi si představíte onemocnění beri-beri (z nedostatku vitamínu B-1 - thiaminu) nebo pellagru (z nedostatečného příjmu niacinu), případně kurděje (z nedostatku vitamínu C) – všechna tato onemocnění jsou důsledkem nedostatečného příjmu nerafinovaných rostlinných potravin. Zajímavé ale je, že dnes čelíme záplavě dalších onemocnění z nedostatku, které rovněž mají svůj kořen v nízké konzumaci nerafinovaných rostlinných potravin.

Rostlinné potraviny obsahují doslova tisíce fytochemikálií a antioxidantů, což jsou mocné chemikálie, které jsou nepostradatelné pro dobrou imunitní odezvu lidského těla i pro jeho schopnost opravit poškozené geny a buňky. Nemáme-li dostatečný příjem rostlinných potravin, jsme připraveni o tyto chemické látky, které jsou nezbytné pro prevenci nemocí a pro dobré zdraví.

Rostlinné potraviny jsou také jediným zdrojem vlákniny, která, i když se nejedná o živinu, je pro dobré zdraví rovněž nezbytná. Podobně jako se standardní západní strava nedostává dalších látek, které podporují zdraví, nedostává se jí i vlákniny.

2. NUTRIČNÍ NADBYTKY

Říká se, že my, lidé žijící v západních zemích, si kopeme hrob vlastními zuby. Neexistuje žádný jiný výživový problém, který by nás zakopával hlouběji, než naše spoléhání se na živočišné potraviny, jako je tmavé maso, drůbež, mléčné výrobky a vejce, které všechny dodávají příliš mnoho tuku, cholesterolu, živočišných bílkovin a kalorií. K tomu se ještě poji nadbytečná spotřeba soli, rostlinných olejů a rafinovaných potravin.

Nemůžete získat zpět své zdraví, pokud jíte nadbytečná množství tuku a cholesterolu. A zcela otevřeně, pokud konzumujete živočišné potraviny, nemůžete se jejich nadbytku vyhnout. Nejrychlejší cestou k dosažení optimálního zdraví je vyloučení veškerých živočišných produktů, rostlinných olejů a rafinovaných potravin z vaší stravy, a spolehnout se pou-

ze na stravu založenou na škrobovinách, která je bohatá na chemické látky, které podporují imunitu a schopnost těla bojovat proti rakovině.

3. HORMONÁLNÍ NEROVNOVÁHA

Strava mění hladiny hormonů – buď směrem ke zdraví nebo k nemoci – a to několika různými způsoby. Strava s vysokým obsahem tuku a nízkým obsahem vlákniny zvyšuje hladinu estrogenu a prolaktinu a umožňuje, že estrogen cirkuluje v těle, což způsobuje nadměrnou stimulaci rozmnožovacích orgánů a vede k nepravdělné menstruační periodě, premenstruačnímu syndromu, fibrocystickému onemocnění prsou, cystám na vaječnicích, endometrióze, děložním fibroidům, rakovině prsu a rakovině dělohy.

Naopak strava s nízkým obsahem tuku a vysokým obsahem vlákniny je spojována se středními a nízkými hladinami estrogenu a prolaktinu, podobně jako s nízkým výskytem výše zmíněných zdravotních problémů. Strava, kterou doporučuji, je jedním z nejmocnějších prostředků, kterým můžete nastolit hormonální rovnováhu a vrátit zdraví rozmnožovacím orgánům i prsům.

4. IMUNITNÍ REAKCE

Bílkoviny nalézající se v mléce a dalších živočišných potravinách mohou vyvolat imunitní reakce a způsobit, že imunitní buňky napadnou vaše vlastní tkáň. U miliónů lidí takové reakce způsobují mírné bolesti a ztuhlost kloubů, výtok z nosu, hromadění tekutin ve středním uchu, chrapot, astma, ekzémy a pomočování se. Pro další milióny však platí, že příznaky jsou daleko závažnější. Imunitní buňky mohou napadnout pojivové tkáň a způsobit zánětlivou (revmatoidní) artritidu a lupus. Mohou také napad-

nout cévy a způsobit aterosklerózu a srdeční onemocnění, anebo ledviny a způsobit vážné onemocnění ledvin (glomerulonefritidu). Mnozí vědci se dnes domnívají, že takové jsou imunitní reakce na živočišné bílkoviny, jako jsou bílkoviny masa a mléčné bílkoviny. Vědci se rovněž domnívají, že cizí bílkoviny z kravského mléka vstupují ze střev do krevního řečiště a stimulují imunitní buňky k tomu, že napadají a ničí buňky slinivky břišní, které produkují inzulín. Tato reakce na potravu je hlavní příčinou juvenilní cukrovky, neboli cukrovky I. typu.

5. NEBEZPEČNÉ MIKROBY

Rostoucí množství našich potravin je dnes kontaminováno škodlivými mikroorganismy, včetně E. coli, trichinely a salmonely. Stáda hovězího dobytka v Evropě jsou nositeli organismů, které způsobují „nemoc šílených krav“, neboli Creutzfeldt-Jakobovu chorobu.

Jedním z potenciálně nejnebezpečnějších zdrojů onemocnění, kterému se ale v médiích nedostává příliš velké pozornosti, je infikování hovězího dobytka boviním imunodeficitním virem (BIV) – známým rovněž jako boviní AIDS virus – a boviním leukemickým virem (BLV). Je známo, že asi 40 procent stád hovězího dobytka a 64 procent dojníc v USA je infikováno virem BIV. Nikdo neví rozsah, v jakém tyto viry ovlivňují lidské zdraví, selský rozum však velí, že není moudrým rozhodnutím konzumovat je či je dávat k jídlu svým dětem.

Chemicky se rostliny značně liší od živočichů, a proto nemoci, které napadají rostliny – např. mšice – nepředstavují nikdy ohrožení člověka.

6. CHEMICKÉ KONTAMINANTY

Je dobře známo, že chemické škodliviny z celé řady zdrojů, včetně průmyslové-

mýty a omyly



ŘÍKÁ SE, ŽE MY, LIDÉ ŽIJÍCÍ V ZÁPADNÍCH ZEMÍCH, SI KOPEME HROB VLASTNÍMI ZUBY.

ho odpadu a zemědělství (jako pesticidy, herbicidy a průmyslová hnojiva), způsobují nemoci. Mnozí vědci jsou přesvědčeni, že takové toxické chemické látky hrají důležitou roli při vzniku rakoviny prsu. Rovněž se předpokládá, že tyto chemické látky hrají důležitou roli při vzniku některých alergií a autoimunitních onemocnění. A protože tyto chemikálie se ukládají v tuku, jejich nejvyšší koncentrace se obvykle nalézají v potravinách živočišného původu.

7. FYZICKÉ POŠKOZENÍ

Mnohé složky bohaté západní stravy poškozují tělo přímým fyzickým kontaktem. Káva včetně kávy bez kofeinu, čaj a kouření způsobují, jak bylo ukázáno, gastritidu (zánět žaludku) a vytvářejí předpoklady pro vznik vředů. Strava s vysokým obsahem soli způsobuje chronický zánět žaludeční výstelky a spaluje zaživací trakt od jednoho konce k druhému.

Kromě toho mnohé běžně užívané potraviny obsahují bakterie, které mohou způsobit fyzické poškození střeva a přispívat tak ke vředům, rakovině tlustého střeva a dalším onemocněním.

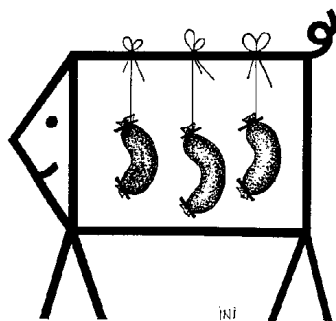
8. OXIDACE VOLNÝCH RADIKÁLŮ

Oxidace, nebo produkce volných radikálů, způsobuje rozkládání buněk, orgánů a tkání uvnitř lidského těla. Přispívá k více než šedesáti závažným onemocněním, včetně srdečního onemocnění, běžných druhů rakoviny, šedého zákalu, nemoci mozku a nervového systému, dokonce i k prostému stárnutí. Jednou z hlavních příčin tvorby volných radikálů je tuk ve stravě. Mezi další příčiny patří kouř z cigaret a chemické látky znečišťující prostředí.

Protijedem proti oxidaci a tvorbě volných radikálů jsou antioxidanty, které se hojně nacházejí v rostlinných potravinách. Tyto prospěšné chemické látky vrací zdraví buňkám a opravují poškození DNA způsobené volnými radikály. Během tohoto procesu nás chrání před hlavními příčinami stárnutí, invalidity a smrti.

9. ACIDO-BAZICKÁ ROVNOVÁHA

Vaše krev (i velká část biochemických pochodů ve vašem těle) je v acidobazickém rozpětí (pH) mírně zásaditá, což je stav, který se tělo snaží udržet. Rostlinné potraviny jsou přirozeně alkalické a napomáhají tak pH rovnováze v těle, zatímco většina živočišných potravin je kyselých a vyvádějí tak tělo z jeho přirozené pH rovnováhy. Ve snaze neutralizovat kyseliny, které se hromadí v krvi a v tkáních v důsledku kyselinotvorné stravy, vyplavuje tělo své vlastní alkalizující tlumiče, vápník a fosfáty nalézající se v kostech,



NEEXISTUJE ŽÁDNÝ JINÝ VÝŽIVOVÝ PROBLÉM, KTERÝ BY NÁS ZAKOPÁVAL HLOUBĚJI, NEŽ NAŠE SPOLĚHÁNÍ SE NA ŽIVOČIŠNÉ POTRAVINY, KTERÉ VŠECHNY DODÁVAJÍ PŘÍLIŠ MNOHO TUKU, CHOLESTEROLU, ŽIVOČIŠNÝCH BÍLKOVIN A KALORIÍ.

do krevního řečiště. Výsledkem jsou slabší, poróznější kosti a první krok k osteoporóze.

Toto vyluhování vápníku a fosfátů do krevního řečiště, které je následováno vyloučením tohoto kostního materiálu ledvinami do moče, stojí rovněž v pozadí tvorby vápenatých ledvinových kamenů.

10. FYZICKÉ VYPĚTÍ V DŮSLEDKU ABSENCE VLÁKNINY

Vláknina, kterou z rostlin konzumujete, do sebe natahuje vlhkost a činí tak vyměšování pravidelným, a stolici měkkou a snadno průchodnou. Spoléhání na maso, drůbež a mléčné výrobky, které vlákninu neobsahují, a rafinované zrna, které jí obsahuje málo, má za následek drobnou, tvrdou stolici, která prochází jen obtížně. V důsledku toho mnoho lidí musí vynakládat značné úsilí, aby se jejich střeva dala do pohybu, což vyvolává hemeroidy, varikózní (křečové) žíly a hiátovou hernii (kýlu), které jsou často doprovázené příznaky poruch trávení a bolestmi na prsou.

Pokud v současné době konzumujete standardní západní stravu založenou na živočišných potravinách, pak své tělo zraňujete ne jednou, ale třikrát nebo i vícekrát denně. Když se nad tím zamyslíte, musíte uznat, že je to zázrak, že vy i každá další osoba na takovéto stravě dokáže tak dobře a tak dlouho fungovat. Nemusíme však příliš přepínat svoji mysl, abychom pochopili, proč dnes trpíme takovým množstvím zdravotních problémů. Nejsme nemocní, protože se příroda zmýlila při našem stvoření, ale proto, že na našich talířích se nalézají jedy. □

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

Spánek jako šance prodloužit si život

Myslíte si, že když se pořádně nevyspíte, přináší to s sebou zívání v odpoledních hodinách?

Kvalita a kvantita vašeho spánku ve skutečnosti působí ve vašem těle na hladinu určitých hormonů, které mohou vykazovat protirakovinné účinky.

Melatonin, což je antioxidant, který likviduje škodlivé volné radikály, se vytváří v mozku během spánku. Pokud se jej nevytváří dostatečné množství, DNA vašich buněk může být náchylná k rakovinným mutacím.

Kortizol, hormon, který reguluje aktivitu imunitního systému, normálně dosahuje nejvyšších hodnot za úsvitu a poté během dne jeho hladina klesá. Když si zahráváme se svými cirkadiálními rytmy, vymyká se produkce kortizolu kontrole. To má za následek oslabení kapacity imunitního systému bojovat proti infekcím a... proti rakovině.

Sladké sny!

Brain, Behavior, and Immunity

Řekni rajče

Chcete chránit své srdce? Lidé s cukrovkou II. typu anebo zhoršenou glukózovou tolerancí (stav, který předchází cukrovce), kteří denně po dobu tří týdnů pili sklenici rajčatové šťávy, zakoušeli o 30 až 40 procent nižší srážlivost krevních destiček, která je jinak klíčovým faktorem při tvorbě umětku, který může vést k srdečnímu infarktu. Předpokládá se, že prospěšný účinek platí i pro zdravé lidi.

A rajčatová šťáva navíc snižuje i riziko trombózy hlubokých žil – což jsou nebezpečné sraženiny, které se mohou vytvořit po mnohahodinovém sezení. Mělo by se však jednat o rajčatovou šťávu s nízkým obsahem sodíku.

BottomLine Health

Změny oleje

Vystavení vzduchu, slunečnímu svitu a teplotě může způsobit, že jídelní olej ztuhne. Abychom tomu zabránili, měli bychom je skladovat ve vzduchotěsných, neprůhledných nádobách anebo v originálních lahůčích na tmném místě.

Většina olejů se dobře uchovává v chladničce, některé se však zde mohou zakalovat a mírně tuhnout. Tento problém vyřešíte, když před použitím olej vystavíte pokojové teplotě.

Nepoužívejte víckrát jeden olej – jako např. při smažení. Když je olej opakovaně zahříván, jeho kvalita se zhoršuje a může negativně působit na zdraví.

Mayo Clinic Women's Health Service

SLADKÉ TAJEMSTVÍ

Každý občan ČR ročně zkonsumuje v průměru 39 kg cukru – to představuje 21 kávových lžiček cukru denně.

To není možné. Vždyť přece vím, kolik u nás doma kupujeme cukru?

V tom je právě ten problém. Cukr, který konzumujeme, je většinou tzv. skrytý cukr. Zde je několik příkladů potravin s vysokým obsahem cukru:

Limonády. Roční spotřeba na obyvatele České republiky činí v průměru 39 litrů limonád. Jedna 0,3litrová slazená limonáda může obsahovat až 12 kostek cukru.

Zákusky. Jedna porce čokoládového dortu obsahuje 15 kávových lžiček cukru; jeden kopeček zmrzliny obsahuje 6-8 kávových lžiček cukru.

Cereální směsi. Samozřejmě, že oblíbené Corn Flakes či některé druhy müsli jsou zdravé. Ovšem určité druhy müsli obsahují překvapivě hodně cukru. To pak již nejsou cereálie, ale bonbony.

Velké množství skrytého cukru mohou obsahovat polévkové konzervy, mražené dorty, různé polotovary a hotové mražené pokrmy.

Takže je potřeba číst etikety...

Jedinou možností, jak se vyvarovat potravin, které obsahují hodně cukru, je číst etikety. I to má ovšem svá úskalí, protože někteří výrobci „šikovně“ obcházejí slovo cukr ve složení výrobku a místo toho používají pojmy jako sacharóza, dextróza, laktóza, fruktóza či maltóza. To vše jsou ale pouze jiné názvy pro různé cukry. Totéž platí o medu a melase. Pokud je na etiketě udávající složení výrobku cukr uveden na prvním nebo druhém místě, rozhodně jde o výrobek obsahující hodně skrytého cukru.

Cukry jsou ale dobrým zdrojem okamžité energie.

Když sníte rafinovaný řepný, třtinový nebo jiný cukr, za krátkou dobu se vám dostane do krve. Hladina glukózy v krvi prudce stoupne a to vede k náhlému návalu energie.

Krátce nato začne organismus vylučovat ze slinivky břišní inzulín, který je potřebný k tomu, aby glukóza mohla vstoupit do buněk a být využita. To vede k následnému poklesu glukózy v krvi. Za nepřítomnosti tlumícího efektu vlákniny může inzulín často způsobit

až příliš velký pokles hladiny glukózy v krvi a vyvolat tak symptomy hypoglykémie – snížené koncentrace glukózy v krvi. Projevuje se to pocitem slabosti, hladu a únavy. Člověk obvykle reaguje tak, že rychle sní další sladkost. Pak ale dostane chuť na další a mlsání tak pokračuje třeba celý den.

Zkuste místo sladkostí nebo sladké limonády sníst banán nebo hrst rozinek. Vláknina v těchto potravinách zpomalí vstřebávání cukrů do krve. To stabilizuje hladinu glukózy v krvi, která pak nebude tolik stoupat a klesat do extrémních hodnot, a budete mít víc energie po delší dobu.

Já bych si ale ráda občas dala nějakou sladkost.

Zde je tajemství ukryto ve dvou slovech – výchova a střídmost.

Každý zvyk i zlozvyk lze časem změnit. Pokud jste na sladké, zkuste postupně nahrazovat bonbony, sušenky a čokoládu např. ovocem. To je také sladké – plně přirozených ovocných cukrů. Máte-li právě chuť na něco sladkého, zkuste si místo koblíhy dát hroznové víno, pomeranč nebo kiwi. K oslazení cereálií můžete místo cukru použít nakrájený banán nebo nastrouhané jablko. Postupně zjistíte, že začnete dávat přednost méně koncentrované sladké chuti. Netvrdím, že se musíte úplně vzdát všech zákusků a koláčů. Klíčovým slovem je zde ovšem znovu střídmost.

Jedinou možností, jak se vyvarovat potravin, které obsahují hodně cukru, je číst etikety.

Zkuste systematicky snižovat konzumaci sladkého pečiva. Místo jednou (u někoho možná i několikrát) denně zvolte frekvenci třikrát nebo dvakrát týdně. Budete-li zákusky podávat méně často, zjistíte, že vy a vaše rodina se na ně budete více těšit.

Dalším aspektem střídmosti je naučit se jíst menší porce. Člověk může mít stejně velkou radost ze dvou čokoládových bonbonů jako z celé krabičky. Jeden kousek koláče nebo dortu, který si pomalu vychutnáte, vás uspokojí více než dva kousky snědené rychle a hltavě.

Omezíte-li rafinovaný cukr a zvýšíte-li konzumaci potravin obsahujících hodně vlákniny, jako je zelenina, ovoce, obiloviny a luštěniny, brzy zjistíte, že se cítíte lépe a máte dost energie po celý den. □

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

NA ŠKRÁBÁNÍ V KRKU

Během chladných zimních měsíců mnohý z nás rád sáhne po nějakém přírodním léku, který by mu přinesl úlevu při škrábání v krku anebo přetrvávajícím suchém kašli. Přípravky, které obsahují výtažek z kořene anebo listů proskurníku lékařského mohou být v tomto ohledu přínosné. Vzhledem ke svým uklidňujícím vlastnostem bývá proskurník často přidáván do bylinných pastilek proti kašli a na bolení v krku či do extraktů, které se nacházejí v léčivých čajích či sirupech.

Proskurník lékařský – nepletme si jej s cukernatým ibiškem, který se přidává do horké čokolády – je trvalou rostlinou, která dorůstá výše 90 až 180 centimetrů a kvete nádhernými bledě fialovo-růžovými květy. Rostlina pochází ze západní Asie a z Evropy, dnes však roste hojně i v Severní Americe. V Evropě se pěstuje jak pro okrasné, tak pro lékařské účely.

Tato bylina se používá v tradiční evropské medicíně již déle než 2 000 let. Její jméno v latině pochází z řeckého „altha“, což znamená „léčit“. Proskurník lékařský je blízkým příbuzným proskurníku topolovky, který zdobí mnohou zahradu. Pestrobarevné květy proskurníku topolovky (růžové, fialové, žluté nebo bílé) se dříve používaly na přípravu sirupů proti kašli, jejich lékařské



ČAJ PŘIPRAVENÝ Z LISTŮ PROSKURNÍKU DOKÁŽE UTÍŠIT BOLESTI V KRKU A POMÁHÁ I PŘI ŽALUDEČNÍCH POTÍŽÍCH. POMÁHÁ VYKAŠLÁVAT PŘI ZÁNĚTU PRŮDUŠEK, UCPÁNÍ HORNÍCH CEST DÝCHAČÍCH I PŘI HVÍZDAVÉM KAŠLI.

Římané používali kořen proskurníku jako zeleninu.

V nedávné době se začal využívat i v kosmetice a při výrobě cukrovinek.

využití je však mnohem menší než využití méně nápadného proskurníku lékařského. Platí však, že výtažky z proskurníku lékařského mohou být někdy kontaminovány výtažky z kořene proskurníku topolovky.

MNOHÉ POUŽITÍ

Římané používali kořen proskurníku jako zeleninu. V mnoha částech Evropy a na Středním Východě se jednalo o rezervní zdroj potravy pro případ neúrody dalších plodin. V nedávné době se kořene začalo využívat v kosmetice a při výrobě cukrovinek. Proskurník je i zdrojem vlákniny při výrobě hrubých tkaniv a provazů.

Tradičně se oloupaný kořen proskurníku podával dětem ke žvýkání jako pomoc při proklubávání prvních zubů. Z výtažků kořene této byliny se kdysi vyráběly známé sladkosti. Z nedávné doby známe přidávání křehkých listů a mladých lístků, sklizených na jaře, do zeleninových salátů. Listy můžeme rovněž osmahnout na cibulce.

ZKLIDŇUJÍCÍ VLASTNOSTI

V tradiční medicíně byl proskurník s úspěchem aplikován zevně ve formě obkladu při léčení řezných ran, vředů, popálenin, svalových bolestí, výronů, kousnutí hmyzem a dalších místních kožních zánětech. Při podávání v pastilkách přinášel úlevu od bolesti v krku, při zanícených dásních i při suchém, dráždivém kašli.

Čaj připravený z listů proskurníku dokáže utišit bolesti v krku a pomáhá i při žaludečních potížích. Pomáhá vykašlávat při zánětu průdušek, ucpání horních cest dýchacích i při hvízdavém kašli. Spolu s lékočnicí a jablečnickem se proskurník často používal při onemocnění průdušek.

V současné době se výtažky z proskurníku běžně užívají a doporučují v Německu jako prostředek přinášející úlevu při menších zánětech slizniční membrány úst a hrtanu. Používají se při kloktání anebo k vyplachování úst při těchto zánětech. Proskurník nepřináší úlevu jen od suchého kašle, používá se také při léčbě menších zánětů žaludečně-střevního traktu.

Výtažek ze sušených listů anebo kořene obsahuje sladký sliz, který má na tkáň uklidňující účinek. Tento sliz vytváří ochranný povlak na zanícených a podrážděných slizničních membránách. Listy a květy pros-

KELP

Je mořská řasa, bohatá na obsah jódu, hořčičku, vápníku, síry, draslíku, železa, zinku, manganu a mědi. Připravují se z ní algináty, používané jako aditiva v potravinářství.

KOMBU

Je řasa, rostoucí ve studených vodách severních moří. Sto gramů obsahuje 800 mg vápníku, 430 IU (mezinárodních jednotek) vitamínu A, vitamín B1, jód a mnoho dalších látek. Kombu působí příznivě na metabolismus, snižuje hladinu cholesterolu a chrání před vstřebáváním těžkých kovů – kadmia a stroncia. Její použití je všestranné – do polévek, salátů, těstovin, jako koření.

KUZU

Kuzu je škrob, získaný z kořene japonského stromu. Po rozmíchání ve vodě a zahřátí z něj připravíme zahušťující prostředek do omáček a polévek.

KVĚTÁK

Květák je výborným zdrojem vitamínů, enzymů, minerálních látek a stopových prvků. Vysoký obsah síry posiluje střevní sliznici. Pravidelná konzumace květáku snižuje riziko výskytu rakoviny tlustého střeva a žaludku. Květák stojí vysoko na seznamu zeleniny bojující proti rakovině.

LNĚNÁ SEMÍNKÁ

Jsou bohatým zdrojem vitamínu E a jódu. Pro mírně projímavý účinek jsou doporučována v případě „zlenivění“ střev. □

Připravuje Pavel Smolka, Country Life

kurníku obsahují asi 10 procent slizu, zatímco kořeny mohou obsahovat až 25 procent této aktivní vláknité složky. I když se v medicíně používají jak listy, tak kořeny, hlavní prospěch přináší kořen proskurníku.

Na dobře zavlažovaných půdách rostou rostliny, jejichž obsah slizu je vyšší než na příliš vlhkých půdách. Kořeny, které se sklízí na podzim, mají vyšší obsah slizu než kořeny, které se sklízí na jaře či v létě. Proskurník by měl být nejméně dva roky starý, než dojde k první sklizni kořenů. Listy je třeba sklízet dříve, než se objeví květy.

SPRÁVNÉ DÁVKOVÁNÍ

Běžně se doporučuje dávkování asi 5 gramů kořene či listů proskurníku denně. Kořen se vyluhuje do studené či vlažné (nikdy ne horké) vody. Anebo je možné denně podávat čtyři až šest 500 miligramových kapslí proskurníku. Jedna navr-

šená čajová lžička sušených a nařezaných lístků proskurníku louhovaná deset minut v horké vodě poslouží k přípravě jednoho šálku čaje. Při zevním použití se míchají listy proskurníku v prášku s masťou.

Zdá se, že užívání proskurníku je zcela bezpečné. Nebyly hlášeny žádné negativní vedlejší účinky, nicméně platí, že obsah slizu v proskurníku může mít za následek zpomalení vstřebávání léků, které jsou užívány s ním současně.

Studie na zvířatech vypracované v poslední době naznačují, že proskurník má zřejmě i antimikrobiální vlastnosti a dokáže také snižovat hladinu krevního cukru. K potvrzení těchto tvrzení je třeba dalšího vědeckého výzkumu. □

Winston J. Craig, profesor výživy, Andrews University, Vibrant Life Jan/Feb 2006

FYZICKÝ KONTAKT

Když jsme byli nemluvnaty a ještě jsme neuměli ani lézt ani přijímat tuhou stravu, už jsme se radovali z lásky. Četné výzkumné projekty v oblasti vývoje dítěte dospěly ke stejným závěrům. U nemluvnátek, které někdo chová v náručí, objímá je a něžně se jich dotýká, se rozvine zdravější citový život než u těch, která zůstávají dlouhou dobu bez tělesného kontaktu.

Totéž platí o starších lidech. Navštivte kterýkoli domov důchodců v této zemi a zjistíte, že jeho obyvatelé, kterým se dostává ujišťujících doteků, jsou pozitivněji naladěni a všeobecně se jim daří lépe než těm, kterých se nikdo nedotýká. Něžným, ujišťující dotyk je základním jazykem lásky.

Co platí pro malé děti a starší lidi, platí stejnou měrou pro lidi, kteří žijí mimo manželský svazek. Jedna mladá svobodná žena prohlásila: „Je legrační, že všichni se bez váhání dotýkají miminek a poplácávají nebo objímají cizího psa a já tady sedím a strašně stojím o to, aby se mě někdo dotkl, a nikdo to neudělá.“ Pak se omlouvala, že dala takový průchod svým potřebám. Uzavřela to slovy: „Myslím, že nám chybí důvěra k tomu, abychom dávali druhým lidem najevo skutečnost, že nás všechny těší, když se nás někdo dotýká, protože se bojíme, že by si to lidé špatně vykládali. A tak se držíme zpátky a žijeme ve fyzické izolaci.“ Pozoroval jsem, že tisíce osamělých dospělých lidí by se mohlo s pocity této mladé ženy ztotožnit.“

TĚLO JE STVOŘENO K DOTÝKÁNÍ

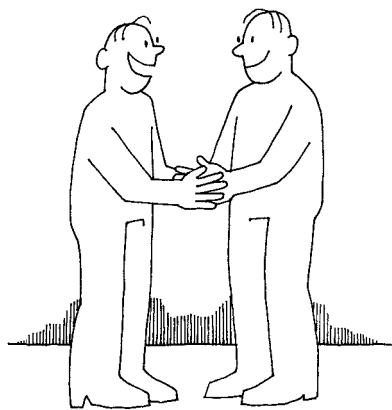
Ze všech pěti smyslů není hmat na rozdíl od ostatních čtyř smyslů soustředěn do jedné konkrétní části těla. Maličká hmatová čidla máme rozmístěna po celém těle. Když se těch čidel někdo dotkne nebo je stiskne, přenesou nervy impulsy do mozku, mozek tyto impulsy vyhodnotí, a my vnímáme, že se nás dotklo něco teplého či studeného, tvrdého nebo měkkého. Působí nám to bolest nebo potěšení. Můžeme si to také vyložit jako milující nebo nepřátelský dotyk.

Některé části těla jsou citlivější než jiné. Velice citlivé jsou konečky prstů a špička nosu. Stejně je tomu se špičkou jazyka. Zadní část ramen je naproti tomu nejméně citlivou oblastí. Tento rozdíl spočívá

ve skutečnosti, že nepatrná hmatová čidla nejsou po těle roztroušena stejnoměrně, ale ve sluchách. Naším cílem však není pochopit neurologickou podstatu dotekového vjemu, ale spíše jeho psychologický význam.

Fyzický kontakt může vztah budovat, nebo bořit. Může druhému sdělovat nenávisť, nebo lásku. Pokud je primárním jazykem lásky nějakého člověka fyzický kontakt, budou vaše dotyky hlasitěji než slova sdělovat „nenávidím tě“, nebo „miluji tě.“ Když se někoho přestanete dotýkat, bude se cítit izolovaný a bude pochybovat o vaši lásce. Něžným objetím sdělíte lásku kterémukoliv dítěti, ale na dítě, jehož primárním jazykem lásky je fyzický kontakt, lásku tímto způsobem přímo „zakřičíte“. Totéž platí i o osamělých dospělých lidech. Když nasloucháte příteli nebo kamarádce, která se cítí zdeptaná, a stisknete jí během odpovědi rameno, hlasitě tím prohlašujete: „Mám tě ráda. Záleží mi na tobě. Nejsi v tom sama.“

Všechno, co jste, spočívá ve vašem těle. Dotknout se vašeho těla znamená dotknout se vás. Když se někdo odtahuje od vašeho těla, citově se od vás oddaluje. Když si v naší společnosti lidé podají ruce, sdělují si tak otevřenost a společenskou blízkost. Když nějaký člověk ve vzácných příležitostech odmítá podat jinému člověku ruku, dává tím najevo, že v jejich vztahu není cosi v pořádku.



VŠECHNO, CO JSTE, SPOČÍVÁ VE VAŠEM TĚLE. DOTKNOUT SE VAŠEHO TĚLA ZNAMENÁ DOTKNOUT SE VÁS.

Láskyplný dotyk může mít mnoho podob. Hmatové receptory jsou rozmístěny po celém těle, a proto když se jiného jednotlivce laskavě dotknete téměř kdekoliv, může to být projevem lásky. Mějte na mysli, že ne všechny doteky působí stejně. Od

V krizových chvílích se téměř instinktivně objímáme.

Proč?

Protože fyzickým kontaktem mocně projevujeme lásku.

Ve chvílích krize více než cokoli jiného potřebujeme cítit, že nás má někdo rád.

člověka, jehož se dotýkáte, se učte, který dotyk vnímá jako příjemný.

VHODNÉ A NEVHODNÉ DOTEKY

V každé společnosti existují vhodné a nevhodné způsoby, jak se dotýkat příslušníků opačného pohlaví. Pozornost, kterou v západní kultuře nedávno vzbudilo sexuální obtěžování, upozornilo na nebezpečí toho, když se někdo dotýká člověka opačného pohlaví způsobem, který je ze sexuálního hlediska považován za nevhodný. Takovýto druh dotyků nejenže nesdělují lásku, ale může vést také k zatčení.

Samozřejmě že když někdo druhému fyzicky ubližuje – když mu působí fyzickou újmu – je to rovněž považováno za nevhodné. U dospělých svobodných jednotlivců je celkový počet případů vážného násilí u dvojic, které spolu jen žijí, pětkrát vyšší než u dvojic žijících v manželství.

NENÁPADNÉ A ZJEVNÉ DOTEKY

Láskyplné doteky mohou být nenápadné a jemné a mohou trvat jen okamžik. Když Jenny nalévá do šálku čaj, někdy položí matce ruku na rameno. Když se chystá k odchodu, někdy jí poklepe po zádech. Naproti tomu jasně viditelné doteky, jako třeba masáž zad nebo nohou, vyžadují naši plnou pozornost. Takové dotyky většinou trvají déle, a to nejenom samotné dotýkání, ale také doba, než pochopíte, jak druhému člověku projevovat lásku. Pokud masáž zad k někomu, na kom vám záleží, hlasitě promlouvá a vy vynaložíte čas, peníze a energii na to, abyste se naučili být dobrým masérem či masérkou, je to dobrá investice.

Nenápadné doteky vyžadují sice méně času, ale více přemýšlení, zvláště pokud fyzický kontakt není vaším primárním jazykem a pokud jste nevyvrůstali v „dotekové“ rodině. V dospělosti můžete sdělovat lásku rodiči nebo sourozenci prostým, a přece

mocným způsobem. Když budete během sledování oblíbeného televizního pořadu sedět na pohovce blízko maminky nebo táty, můžete jim tak silně sdělovat, že je máte rádi. A když se někoho z členů rodiny dotknete, když procházíte místností, kde sedí, také to trvá jen chvilíčku.

CITLIVÉ DOTEKY

V krizových chvílích se téměř instinktivně objímáme. Proč? Protože fyzickým kontaktem mocně projevujeme lásku. Ve chvílích krize více než cokoli jiného potřebujeme cítit, že nás má někdo rád. Události vřdycky změnit nemůžeme, ale když se cítíme milováni, můžeme přežít.

Lidem, kteří žijí sami, se běžné životní krize nevyhýbají. Smrt rodičů je nevyhnutelná. Tisíce lidí přijde každoročně o život při autohavárii nebo zůstanou zmrazeni. Ani nemoc si nevybírá. I zklamání patří k životu. To nejdůležitější, co můžete pro přítele nebo přítelkyni ve chvílích krize udělat, je milovat je. Pokud kamarádka pláče a fyzický kontakt je jejím primárním jazykem lásky, není nic důležitějšího, než jí v tu chvíli obejmout. Vaše slova budou mít možná malou váhu, ale fyzický kontakt jí sdělí mnohé. Krize poskytují jedinečné příležitosti k vyjadřování lásky. Vaše přítelkyně si vaše něžné dotyky bude pamatovat ještě dlouho poté, co krize pomine. Když jí ale dotyk odepřete, možná na to nezapomene nikdy.

Kolik úspěšných lidí, kteří žijí sami, by dalo království za opravdové, něžné objetí od svého táty? Poplácání po zádech, polibek na tvář, něžný dotek paže, držení se za ruce a objetí jsou všechno dialekty jednoho jazyka lásky, fyzického kontaktu. Svůj primární jazyk lásky odhalila Julia tehdy, když řekla: „Jedna z věcí, které se mi na našem sboru líbí nejvíc, je, že se lidé objímají. Když odcházím ze shromáždění, mám plnou citovou nádrž. Když vím, že mě lidé ve sboru mají rádi, lépe zvládám náročný týden, který mám před sebou.“

Někteří osamělí lidé naproti tomu na fyzický kontakt nereagují pozitivně. Když poplácáte spolupracovníka po zádech a on ztuhne a odtáhne se od vás, sděluje vám tím, že fyzický kontakt není jeho primárním jazykem. Kdybyste však poplácal po zádech jiného člověka ve stejné kanceláři, možná by ho to povzbudilo. Cílem lásky je přispět k dobrému životnímu pocitu druhého člověka, ne uspokojit vlastní přání. Když se tedy naučíme promlouvat primárním jazykem lásky druhého člověka, nejsrozumitelněji mu tak sdělujeme, že ho máme rádi. □

Z knihy Gary Chapmana „Pět jazyků lásky“. Vydalo nakladatelství Návrat domů.

NEPŘÍSTUPNÝ KRÁL

V Africe jsme žili na území, kde vládl král Rey Boubu, vysoký šest stop a šest palců. Málokdy opouštěl palác a většina poddaných ho nikdy nespatriila. Dostat se přes všechny stráže a setkat se s ním bylo velmi obtížné a ti, kterým se to podařilo, se k němu směli přiblížit jen se sklopenou hlavou a s očima upřenýma na zem.



Nedotknutelnost není nic jiného než jeden z obranných prostředků, který člověku v okamžiku jeho nedostatečnosti umožňuje se cítit zmizet.

Při naší návštěvě jsme museli projít otevřeným dvorem pokrytým šterkem, takže nás osnilo prudké odražené světlo. Král byl od hlavy k patě zahalen do bílých šatů a to jediné, co jsme v příšeří trůnního sálu mohli spatřit, byly štěrby pro oči v královském rouchu.

Muž je rád nepřístupný, nedotknutelný.

Jednou král Rey Boubu onemocněl a myslel si, že umírá. Poslal pro mne a prosil, abych mu dal penicilínovou injekci. Ještě dnes ho před sebou vidím, jak fňuká, když propichuji mýdlovou bublinu jeho nepřístupnosti.

Nedotknutelnost není nic jiného než jeden z obranných prostředků, který králi v okamžiku jeho nedostatečnosti umožňuje se cítit zmizet.

S touto nedotknutelností jsem se v Africe setkával zvláště ve vztahu otců k dce-

ram. Jen si přečtete Johanin dopis otci v desáté kapitole mé knihy Život s nenaplněnými touhami (tato kniha u nás nevyšla – pozn. vydavatele). Kniha vypráví o dívce, zcela odříznuté od svého otce, kterému chce dát najevo lásku. Otec však něco takového nedokázal přijmout, ani vyjádřit svou lásku k ní. Žena často podobné projevy nepřístupnosti nachází u manžela napodobujícího ovšem pouze příklad vlastního otce.

Králi se nechce mluvit, stěžují si mnohé ženy. Nejdřív se vdávají, protože nechtějí být samy, a pak se ze stejného důvodu chtějí rozvádět. Jak řekl francouzský kněz Lousi Evely „některé ženy se v den své svatby stávají vdovami“.

Manželé mi namítnou: „Moje žena chce, abychom stále dokola omílali totéž.“ My ale často dostáváme dopisy nešťastných manželek, které píší podobně jako kdysi jedna paní: „Jsem osmým rokem vdaná. Nemohu říci, že bych byla jako manželka a hospodyně nešťastná, ale něco mě přece trápí. Často bych si chtěla jen trochu pohovořit se svým mužem a podělit se s ním o to, co prožívám. Mívám ale pocit, že už si nebudu umět popovídat ani sama se sebou, tak jsem si odvykla. Manžel mě občas vezme s sebou na přednášku nebo konferenci, kde slyšíme mnoho dobrých myšlenek, ale pak už o nich nediskutujeme, nepromýšlíme je, ani se je nepokoušíme praktikovat v životě. On může hovořit a diskutovat s jinými lidmi. Někdy si myslím, že se z toho zblázním, ale radši nic nedám najevo, aby nevybuchl. Nakonec se rozpláču a jeho nelibost přejde v kamenné mlčení.“

Nepřístupný král se stává tichým Buddhou. □

Z knihy Waltera Trobische „Jaký je muž (a co by o tom měla vědět žena). Vydalo nakladatelství Velehrad.

STÁŘÍ ZEMĚ

Nejstarší historické záznamy na Zemi se datují do doby ne pozdější než dva až tři tisíce let př. n. l. Studie početných biblických časových posloupností datuje stáří Země na maximálně 10 000 let, přičemž většina chronologií se zastává 6 000 let.

I kdybychom přijali biblické stáří 10 000 let, rozdíl mezi ním a vědecky přijímaným stářím okolo 4 560 000 000 let je obrovský. Jak vlastně vědci počítají stáří Země? Stáří geologické vrstvy lze odvodit pomocí aplikace principu uniformity. Předpokládá se, že procesy, ke kterým dnes na Zemi dochází, probíhaly i v minulosti, a studium současných událostí tak lze využít k vytvoření modelů pro události dávno minulé.

Například je možné pozorovat, jakou rychlostí se usazují sedimenty v mělkém jezeře. Předpokládejme, že během studovaného období zjistíme, že rychlost usazování je 0,1 cm/rok, pak bychom mohli toto číslo použít k vypočítání přibližného stáří takové geologické usazeniny, o které se domníváme, že se vytvářela za podobných okolností. Vrstva usazenin o mocnosti desíti metrů by se tak vytvářela 10 000 let. Vezmeme-li v úvahu období eroze, která by mohla usazeniny odstraňovat, snadno pochopíme, proč může dosahovat stáří geologických vrstev tak ohromných čísel.

Závěr, ke kterému jsme dospěli ve výše zmíněném scénáři, je však platný, pouze pokud platí princip uniformity. Co když došlo ke katastrofálním záplavám, které spláchly obrovská množství usazenin do našeho mělkého jezera během jednoho dne? Ze zpráv médií víme dnes až příliš dobře, že celé vesnice mohou být pohřbeny pod sedimenty v důsledku katastrofálních záplav během několika mála okamžiků. Náš předpoklad, že trvalo 10 000 let, než se vytvořela vrstva usazenin, může být založen na logické úvaze, nemusí ale nutně být pravdivý. Tato vrstva se mohla vytvořit rychle.

Ve skutečnosti trpí všechny modely určování stáří, které jsou založeny na používání principu uniformity, stejnými omezeními a lze jich v nejlepším případě použít jen jako vodítek. Mezi další modely vedle sedimentologie patří rychlost orogeneze (vyzdvihování horstev), eroze kontinentů, akumulace sopečných vyvěřelin, biologická kritéria, jako je míra mutace a akumulované změny v průběhu času, rychlost ochlazování Země, rychlost

nárůstu slanosti moří a mnohé další. Je zajímavé, že čím více dat se shromažďuje, tím více se dostávají odhady stáří do rozporu. Nedávno předložené argumenty o rychlosti evoluce vyvolaly bouři článků v nejznámějších světových vědeckých časopisech, ve kterých vědci odsekávali miliony, či dokonce sta miliony let geologického časového rámce, aby dokázali přizpůsobit své představy. Je-li toto ve vědecké komunitě možné, pak se jistě jedná o přiznání toho, že časové rámce nejsou tak nepohyblivé, jak se nám pokoušeli předkládat.

GEOLOGICKÝ SLOUPEC VE SVĚTLE GENESIS

Po staletí přijímal křesťanský svět biblický příběh o potopě. Ke změně této záplavové interpretace došlo až v devatenáctém století v důsledku myšlenek předložených Lyellem, Darwinem a dalšími. Zejména práce Charlese Lyella ovlivnily soudobé myšlení ohledně původu geologických vrstev a koncept katastrofální záplavy byl nahrazen ukládáním nánosů podle principu uniformity. V nedávné době se objevil nový vědecký obor pojednávající o záplavách, který rychle postupuje dopředu. Mnohé geologické skutečnosti se dají lépe vysvětlit katastrofickým modelem než pomalou tvorbou v průběhu milionů let. To s sebou nese samozřejmě i důsledky v čase.

Usazené horniny bývají datovány pomocí fosilií, které obsahují, a ne podle

GEOLOGICKÝ SLOUPEC A ČASOVÉ DŮSLEDKY

V současné době přijímaný model tvorby geologického sloupce je modelem vykládaným v evolučním paradigmatu. Podle tohoto paradigmatu každá vrstva sloupce představuje jedno období v historii Země, které zahrnuje miliony let. Předpokládá se, že první mikroorganismy se vyvinuly před 2 až 3 miliardami let a že záznamy o jejich existenci lze nalézt v horninách prekambria. Nejstarší vrstvou geologického sloupce, která obsahuje makrofosilie, je však kambrium, jehož stáří se odhaduje na 600 milionů let.

Překrývající vrstvy tohoto sloupce jsou mladší a obsahují různé fosilie, ale o každé vrstvě se předpokládalo, že představovala povrch Země, na které byl podobně rozvinutý život jako dnes. Princip uniformity navíc implikuje, že procesy, ke kterým dochází dnes, se děly i v minulosti, včetně normální eroze vodou, větrem a zvětráváním. Důkazy pro vystavení různých vrstev geologického sloupce vzduchu však chybí a rovné styčné plochy mezi vrstvami odporují domněnce, že se kdysi jednalo o zemský povrch.

Je významné, že v mořích nacházíme pouze mladé usazeniny. Dno oceánu nesvědčí o velkém stáří, starší vrstvy, jako jsou třetihory, zde chybí. Model potopy představuje vody, které způsobily potopu, jako



USAZENÉ HORNINY BÝVAJÍ DATOVÁNY POMOCÍ FOSILIÍ, KTERÉ OBSAHUJÍ, A NE PODLE RADIOMETRICKÉHO DATOVÁNÍ. TAKOVÝ SYSTÉM DATOVÁNÍ JE V NEJLEPŠÍM PŘÍPADĚ NEPŘESNÝ A ZAKLÁDÁ SE NA KRUHOVÉM UVAŽOVÁNÍ.

radiometrického datování. Takový systém datování je v nejlepším případě nepřesný a zakládá se na kruhovém uvažování. Je zřejmé, že materiál uložený ve vrstvě může být mnohem starší než fosilie, která je v něm vtisknuta, podobně jako zvíře pohřbené do země není stejně staré jako půda, ve které je pohřbeno.

„propastnou tůň“. Původní hebrejské slovo (tehom) může být přeloženo i jako „moře“. Mohla to být tedy voda z moří, která se vylila na pevninu, protože dno moří bylo náhle vyzdviženo. Na všech kontinentech můžeme nalézt velká množství mořského materiálu. Jakoby se obsah oceánů jednoduše vyklopil na zemi a průvodní turbulen-

ce pohřbily fosílie do geologické vrstvy. Pak následovala série velkých zemětřesení, když se nově utvářela topografie zemského povrchu. Konečným výsledkem bylo, že povrchový materiál byl spláchnut nazpátek do moře v podobě mladých usazenin. Dnes nalézáme masivní geologické sloupce na zemském povrchu, ale velmi malé množství usazenin pod mořem. Nezapomínejme, že tři čtvrtiny povrchu této planety jsou pokryty vodou.

Existuje názor, že usazeniny jsou pohlcovány pod tektonické desky, jak se kontinenty od sebe vzdalují. Klasická geologie počítá s velmi pomalým pohybem kontinentů, rychlostí asi dva centimetry za rok. Při rychlosti, jakou jsou usazeniny splachovány do moří, by nemohlo dojít k otevření trhliny, protože by se zaplňovala dvaapůlkrát rychleji, než by se vytvářela. Je proto možné si představit, že kontinenty se od sebe vzdálily velmi rychle jako jev následující po potopě.

Geologie učí, že je potřeba milionů let, aby se vytvořily takové geologické jevy, jakou jsou pláže a další erozní jevy. Objevení nových ostrovů v nedávných letech, jako byl ostrov Surtsey v severním Atlantiku, tomuto stanovisku odporuje – vzhledem k tomu, že se na tomto ostrově vytvořily pláže během pouhých několika měsíců. Dokonce i velká množství stalagmitového materiálu se mohou vytvořit za pár měsíců, jak se zjistilo během čerpacích prací v USA.

KATASTROFICKÉ VYTVOŘENÍ GEOLOGICKÉHO SLOUPCE

Jednou z nejlepších oblastí k pozorování třetihorní části geologického sloupce na celém světě je Grand Canyon. Zde můžeme vidět, že různé vrstvy leží jako obrovské ploché tabule jedna na druhé a každá plochá tabule pokrývá plochu tisíců čtverečních kilometrů. Pokud tyto vrstvy představují období v zemské historii, pak bychom mohli předpokládat, že mezi nimi nalezneme známky v podobě říčních koryt, údolí a erozních jevů – na nic takového však nenarazíme.

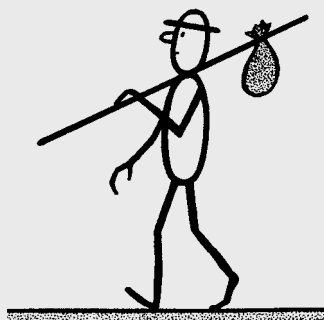
Publikace klasické geologie předpokládají rychlost eroze mezi 6 a 1900 cm za tisíc let. Většina erodovaného materiálu je odnesena řekami a končí jako usazeniny na dně oceánů. I při nižší hodnotě eroze na úrovni šesti centimetrů za 1000 let by trvalo pouhých 10,2 milionů let, než by byly kontinenty erodovány na úroveň hladiny moře. (To znamená, že by kontinenty měly erodovat za dobu, po kterou mají údajně existovat, tři sta čtyřicetkrát.) Jak napsal Lindale ve svém článku o přežívání paleoforem:

Znakem geologického sloupce, jehož představitelem jsou vrstvy v Grand Canyonu, je, že je odstupňován od hrubšího materiálu po jemnější – nižší vrstvy sestávají

SKROMNOST A PROSPERITA

Z hlediska společnosti, která nutně potřebuje prosperovat, patří skromnost bezesporu ke daleka nejnebezpečnějším lidským neřestem.

Čím je spotřebitel skromnější, tím více vlastně okrádá celou řadu výrobců nejroztodivnějšího zboží a ještě delší řadu poskytovatelů všemožných služeb. Společnost prosperity se nebuduje pro askety, a už vůbec ne pro lidi s tržně nezajímavou duchovní orientací. Bible, která se kupuje jednou za život, či dokonce vydrží rodině po celé generace, je odstrašujícím příkladem toho, jak spotřeba nemá vypadat. Lidé, kteří jsou skromní a vyjdou spokojeně i s málem, působí na neviditelnou ruku trhu jako tetanus. Jsou mnohem horší než lupiči, neboť se před nimi nelze pojistit, a nelze je ani zažalovat. Skromní saboteři prosperity jsou vrcholně cyničtí, neboť okrádají své bližní o zisk, a po trestněprávní stránce přitom vůbec nic neriskují.



Prosperita je založena na rychlé obměně čehokoliv, ze své podstaty musí podněcovat nespokojenost s dosaženou úrovní a rozvíjí se přesně v rytmu střídajících se módních vln. Prosperita nemůže, i kdyby snad chtěla, starosvětsky zvolnit krok, protože věci, které nabízí, nebývají konstruovány na delší životnost. Jsou vždy jen provizorní, a pokud bychom se s nimi chtěli v návalu skromnosti snad spokojit, pod rukama by se nám rozpadly a nebylo by je možno závčas nahradit něčím ještě provizornějším. Skromný volič, jenž by zůstával hluchý vůči slibům blahobytu, by byl stejnou pohromou pro politické strany jako skromný spotřebitel pro všechny výrobce a dealery. Naštěstí skromnost není mezi lidmi příliš rozšířena. Naši spotřebitelé a naši voliči jsou v tomto ohledu chválabohu vysoce nároční. □

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

převážně ze zbytkového šterku, který následují vápencové a břidlicové usazeniny. To nelze dát snadno do souladu s uniformním modelem, ale je to přesně to, co lze očekávat, pokud různé vrstvy začaly existovat v důsledku katastrofické události. Jedním možným mechanismem tvorby těchto nánosů je turbidimetrické naplávání.

Turbidity jsou podvodní proudy bahna usazené v důsledku katastrofických událostí, jako jsou zemětřesení, které můžeme očekávat při potopě popisované v knize Genesis. Různé vrstvy mají ploché kontaktní zóny a chybějící zóny se dají snadno vysvětlit bez toho, že bychom potřebovali období eroze. Množství zdrojového materiálu určuje sílu vrstvy a pokrytou plochu. Nepřítomnost vrstvy prostě znamená, že

nebyl dostatek zdrojového materiálu, který by pokryl stejnou plochu jako ve vrstvě předcházející a následující.

Tento jev byl plně zdokumentován, když bylo v roce 1929 vyvoláno zemětřesením turbiditní proudění. Rychlost proudění mohla být zaznamenána, když došlo k přerušení řady podmořských kabelů. Toto proudění zasáhlo do vzdálenosti asi 200 mil za prvních 59 minut a do vzdálenosti 500 mil za 13 hodin a 17 minut.

Je zřejmé, že krátká časová období tvorby geologického sloupce by zničila právě ty pilíře, na nichž spočívá evoluční paradigma. Je potřeba dobře vážit fakta. □

Článek je ukázkou z knihy Waltera Veitha „The Genesis Conflict“.

PODSTATA SEKULARITY

Co to znamená, že je člověk sekulární? Jak takový člověk přemýšlí? Můžeme se zastavit u několika pojmů, kterými se odborníci snaží s vědeckou přesností popsat, jakým způsobem sekulární člověk přistupuje ke světu a jeho základním problémům.

První slovo, které ukazuje, jakým způsobem sekulární člověk přemýšlí, je nahodilost. To znamená, že všechno, co se v tomto světě odehrává, se děje v rámci opakující se historie. Jinými slovy, žádnou událost není nutné vysvětlovat jako záležitost nadpřirozeného zásahu. Vše, co se děje, je výsledkem nějaké jiné události, která se odehrála v historii a v lidské zkušenosti. Jsem-li například jako člověk zatrpklý, je to proto, že mě tak moji rodiče vychovali. Jsem-li bohatý, je to proto, že i moji rodiče byli bohatí, anebo proto, že jsem tvrdě pracoval. Není nutné cokoli připisovat božskému zásahu. Dá se říct, že vše, co děláme, uvádí jiné věci do chodu, a to bez působení nadpřirozené moci. Jiným termínem charakterizujícím tento způsob myšlení je naturalismus.

Sám sobě zákonem

To tedy znamená, že sekulární člověk žije v prostoru, jehož hranice je vymezena tím, co vnímá svými pěti smysly. Takto omezená realita však nedává životu základní smysl či význam. Jestliže zde není Bůh, který by člověka vedl, musí vládu nad svým životem vzít do vlastních rukou. A z toho vyplývá další důležitý aspekt sekulárního myšlení, který se nazývá autonomie. Slovo autonomie pochází z řečtiny a znamená „sám sobě zákonem“. Lidé, kteří jsou autonomní, nemají potřebu nechat se vést Bohem. Přivlastňují si všechna práva a výsady, které lidé dříve připisovali Bohu. Smysl života, odpovědi na jejich otázky či řešení jejich problémů nepadne z nebe. Záležejí pouze na člověku samém, jaký smysl dá svému životu.

Někteří lidé se například mohou rozhodnout, že smysl života tkví v tom, jak na ně lidé budou vzpomínat po jejich smrti. To je možná také důvod, proč se dnes tolik lidí zajímá o ochranu životního prostře-

dí. Jestliže díky mému jednání se svět stal lepším místem pro mé děti a vnoučata, nežil jsem zbytečně. (V žádném případě nejsem proti ekologii, chci jen říct, že k péči o životní prostředí mohou být lidé vedeni jak sekulárními, tak křesťanskými důvody.) Druzí mohou uvažovat tak, že jejich život dostane smysl, pokud najdou dobrou práci nebo vstoupí do manželství s tím správným člověkem, anebo pokud budou mít krásné a dobře vychované děti. Jiní zase hledají smysl v umění, hudbě, cestování nebo literatuře. V impozantním prožitku, který jim přinese významné umělecké dílo nebo hudební skladba, se cítí být přeneseni do vyšší roviny bytí. Pokud se naproti tomu někdo v životě orientuje především na drogy, na páchání trestné činnosti nebo se věnuje uspokojování svých sobeckých přání na úkor druhých lidí, považuje se takový život za prázdný a promarněný.

V sekulárním myšlení platí, že každý člověk se sám musí rozhodnout, jaký dá svému životu smysl. Pro sekulárního člověka není Bůh ani kdokoli jiný tím, kdo určuje jeho život. Proto se stává autonomním, tedy sám sobě zákonem.



JELIKOŽ TENTO ŽIVOT JE VŠE, ČÍM SI SEKULÁRNÍ ČLOVĚK MŮŽE BÝT JISTÝ, POVAŽUJE ZA ROZUMNÉ DÁT PRŮCHOD VŠEM SVÝM PŘÁNÍM. TENTO PŘÍSTUP K ŽIVOTU PŘESNĚ VYSTIHUJE SLOGAN JEDNÉ NEDÁVNO VYSÍLANÉ TELEVIZNÍ REKLAMY NA SPORTOVNÍ OBUV: „ŽIVOT JE KRÁTKÝ! UŽIJ SI HO!“

Nic není absolutní

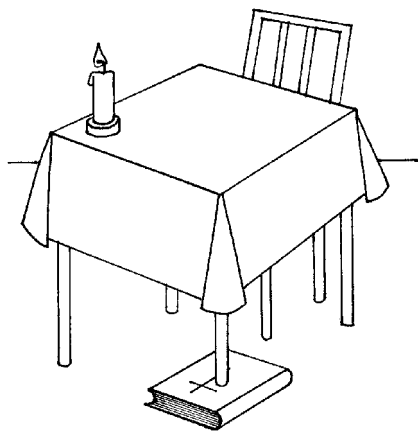
Autonomii je velice blízký koncept relativity, náš třetí základní koncept. Pokud neexistuje nadpřirozeno a jestliže lidské bytosti určují svůj osud, pak smysl života, jeho hodnoty a pravda jsou závislé na situaci. Co je v jedné situaci správné, může být jindy špatné. Co je správné pro jednoho člověka, může být pro někoho jiného špatné. Morálka se stává záležitostí celospolečenské smlouvy. Vše, na čem se určitá skupina lidí dohodne, se stává měřítkem, na jehož základě se posuzuje jednání jedinců uvnitř této skupiny.

Homosexualita může být špatná pro jednu generaci, ale pro další už může být přijatelná. Sex mezi dospělými, kteří s pohlavním stykem souhlasí, je v pořádku potud, pokud někdo není zahlcen pocity viny pramenícími ze zastaralých morálních pravidel. Společnost si tvoří svoji morálku, principy a „pravdu“, a to na základě svých sociálních a ekonomických potřeb. Pokud něco funguje nebo to praktikuje dostatečný počet lidí, lze to povolit, či dokonce k tomu lidi vybízet. Relativita popírá existenci objektivní morálky a principů, jimiž by se společnost měla řídit. Nic není absolutní. Všechny hodnoty jsou relativní, a určité morální principy jsou závazné pro skupinu, která je vytvořila. Spíše než o „pravdě“ nebo o tom, že je něco správné či špatné, mluví sekulární člověk o tom, co je „správné pro něj“.

Život je krátký – užij si ho!

Čtvrtý a poslední princip se nazývá dočasnost. Dočasnost, to je představa, že tento život je vše, co existuje. Pro sekulárního člověka je posmrtný život – jakkoli jde o lákavý koncept – pouze přáním, které jako zaklínadlo používají ti, kdo nejsou schopni se vyrovnat se strachem a úzkostí, které jsou spojeny se smrtí a umíráním. Bylo by příjemné skutečně věřit v život po smrti, říkají tito lidé, seriózní vědecký důkaz pro to však neexistuje. Jelikož tento život je vše, čím si takový člověk může být jistý, považuje za rozumné dát průchod všem svým přáním. Tento přístup k životu přesně vystihuje slogan jedné nedávno vysílané televizní reklamy na sportovní obuv: „Život je krátký! Užij si ho!“

Dočasnost znamená, že přijdeme na tuto zem, krátký čas zde pobudeme a potom zemřeme. Nic z toho, co děláme, nemá trvalou hodnotu; poté, co skončí naše pozemská pout, nás nečeká žádná odměna ani trest. Jestliže tedy přijmeme dočasnost jako základ veškeré skutečnosti,



SEKULÁRNÍ ČLOVĚK NENÍ ATEISTA, JE TO PROSTĚ ČLOVĚK, PRO KTERÉHO SE NÁBOŽENSTVÍ V PRAKTICKÉ ROVINĚ KAŽDODENNÍHO ŽIVOTA STALO NEDŮLEŽITÝM.

pak z toho vyplývá, že vše, co děláme, pokud při tom neubližujeme druhým lidem, je správné.

Zatímco toto jsou čtyři základní postulaty, jež sekulárnímu člověku pomáhají vyrovnat se s důležitými otázkami, průměrný člověk z ulice o těchto věcech přemýšlí jen výjimečně a k tomu, aby je popsal, určitě nepoužívá tyto pojmy, stejně jako je nepoužívá nikdo z nás.

Sekulární člověk jistě není ateista, ten, kdo by vědomě a v nejhorším slova smyslu odmítal náboženství. Může věřit v Boha, v praktických záležitostech každodenního života si však Boží působení trvale neuvědomuje. Devadesát čtyři procent Američanů údajně věří v Boha, sedmdesát procent však nenavštěvuje žádnou církev. V Austrálii, kde osmdesát pět procent lidí tvrdí, že věří v Boha, jich do kostela nechodí devadesát šest procent. Sekulární člověk není ateista, je to prostě člověk, pro kterého se náboženství v praktické rovině každodenního života stalo nedůležitým.

Nechtěl bych vyvolat dojem, že všichni sekulárně orientovaní lidé přemýšlejí stejně. Sekulárně orientovaní lidé se od sebe liší – stejně jako sněhové vločky, jakkoli se ve způsobu jejich myšlení projevují některé shodné vzorce. Tato odlišnost je pochopitelně nevyhnutelným důsledkem autonomie a relativity. Snaží-li se každý člověk sám pro sebe najít smysl a stanovit si určité hodnoty, pak také musí být mezi sekulárně orientovanými lidmi značná odlišnost, pokud jde o víru a životní styl. □

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

NIC NENÍ JEDNODUŠŠÍ

Myslím, že to byl Mark Twain, kdo prohlásil: „Nová Anglie, to je devět měsíců zimy a tři měsíce, kdy se dá špatně sáňkovat.“ Trefil jsi to, bratře! V tom ročním období, kdy na nás začínají i stěny padat, se my, obyvatelé Nové Anglie, bavíme sebeobranou. Úlevu, jakou přináší možnost pozvat někoho na večeři, zastíňují pouze hromady špinavého nádobí, které takové večeře produkuje.

Možnost mít myčku nádobí se mi vždy zdála být vrcholem luxusu. Až donedávna, když se mne někdo zeptal, jestli mám myčku, odpovídala jsem, že mám dokonce dvě. Jmenují se Joshua a Rachel. (Mým dětem se tento druh humoru ale vůbec nelíbí.) Nemůžu říct, že by jim vadilo, když jsme se konečně hnuli z temného středověku a zaplnili prostor ve tvaru myčky nádobí pod kredencí, který jsem dosud využívala jako domov pro mou sbírku roztočivých talířků a šálků.

Právě když jsem již horečně plánovala obrovské večerní sešlosti a radovala se nad představou veškerého nádobí, které se magicky a samo umyje, byla jsem šokována četbou článku, který vyjmenovával všechny toxické látky, které se nalézají ve většině čisticích prostředků... mezi jiným i v tabletách do myčky na nádobí. A tak, když si má nová myčka vesele užívala svého místa v kuchyňské lince, přemýšlela jsem nad tím, jestli pomalu neotravuji svoji rodinu.

Průzkum kredence přinesl k mé hrůze další sadu toxických produktů – a to navzdory mému dlouholetému úsilí o ohleduplný přístup k životnímu prostředí. Dokonce i těch pár „přirozených“ prostředků, které jsem objevila, bylo příliš silných na mé citlivé plíce – když odhlédnu od životního prostředí.

Zdá se, že problémem je naše tvrdá voda. Je tak obtížné něco vyčistit. Zbytky čisticích prostředků tvrdohlavě lpí na dřezu a na umyvadle, usazeniny z tvrdé vody lemuji okraj naší záchodové mísy. Abych se toho všeho zbavila, chtělo to silné paže a silné čisticí prostředky. To jsem si aspoň myslela.

Nevim, proč mne už někdy dříve nenapadlo, že prostý ocet, který jsem užívala na čištění vnitřku mé oblíbené čajové konvice od vápenatých usazenin, by mohl fungovat i jinde. Ale opravdu to účinkovalo! Vyzbrojena velkou lahví octa a velkou krabicí jedlé sody jsem vyrazila uvést koupelnu

do lesku a blesku. Jediným nedostatkem bylo, že po skončení akce byla celá koupelna několik hodin cítit trochu jako sklenice od nakládaných sladkokyselých okurek. Ale byla to zářící sklenice od okurek.

Pak mi přišla do ruky publikace „Přirozeně čistý domov“ od Karyn Siegel-Maierové, útlá knížečka s recepty na více než 100 bylinkových přípravků k výrobě netoxických čisticích prostředků. Věděli jste, že když přidáte pár kapek určitého esenciálního oleje do láhve naplněné octem (před upotřebením protřepat), dokážete dosáhnout v podstatě takové vůně, jaké se vám zachce? Do láhve, kterou používám na čištění koupelny, jsem přidala skořicový olej, esenciální olej z citrónové trávy používám při čištění kuchyně a levandulový olej přidávám do třetí láhve – prostě proto, že mi příjemně voní.

Věděli jste, že když přidáte pár kapek určitého esenciálního oleje do láhve s octem, dosáhnete v podstatě takové vůně, jaké se vám zachce?

Stejný trik se vyplatí použít i při používání jedlé sody – což je další účinný přirozený čisticí prostředek. Stačí pár kapek esenciálního oleje, dobře promíchat a jedlá soda voní jedna radost. Jedná se o velmi silný, ale přitom jemný (vyčistí, ale nepoškrábe) prostředek na čištění dřezů, van, umyvadel i desek kuchyňských linek. Když rozprašíte pár kapek na koberec, který potom vyluxujete, výsledkem budete nadšení. Možná sice nedokáže vyléčit ponorkovou nemoc, zápach vlhkých psích chlupů nebude mít nicméně nejmenší šanci.

Jedinou nepříjemnou věcí, na kterou jsem přišla, bylo, že je prakticky nemožné vyrobit si své vlastní ekologické tablety do myčky na nádobí. Dobrou zprávou však je, že některé firmy vyrábějí netoxické tablety do myčky na nádobí (mezi nimi i Ecover, jehož výrobky lze u nás zakoupit – pozn. překladatele). Moje děti tak možná nakonec neskončí v předčasném důchodu.

A tak, i kdyby na mne zase začaly i stěny padat, přinejmenším vím, že teď už budou čisté – a přátelské k životnímu prostředí. □

Céleste Perrino-Walker, Vibrant Life, Jan/Feb 2006

PROČ ODPOUŠTĚT?

Se skandálem odpuštění je konfrontován každý, kdo souhlasí s morálním příměří jen proto, že někdo řekne „je mi to líto“. Když se cítím poškozený, mohu si vymyslet stovky důvodů proti odpuštění.

„Musí se z toho poučit. Nechci ho povzbuzovat v nezodpovědném jednání. Jen ať se chvíli škvaří ve vlastní šťávě – to mu určitě prospěje. Musí se naučit, že každý čin má své následky. Mně bylo ublíženo; proč bych měl udělat první krok! Jak mu mohu odpustit, když mu to ani není líto?“ Argumentuji tak dlouho, dokud se nestane něco, co zlomí můj odpor. Když nakonec změknu natolik, že odpustím, vypadá to jako kapitulace, jako skok od přísné logiky k rozbředlému sentimentu.

Proč se vůbec někdy k takovému skoku odhodlám? Proč se vůbec kterýkoli člověk rozhodne pro tak nepřírozený čin? Napadají mě přinejmenším dva pragmatické důvody, a čím víc o nich přemýšlím, tím víc v nich rozpoznávám „tvrdou“, dokonce naprosto klíčovou logiku.

Věznem jsme my sami...

Zprvė, jedině odpuštění může zastavit kolotoč obviňování a bolesti a zlomit řetěz nemilosti. Nejčastěji používané řecké novozákonní slovo překládané jako odpuštění doslova znamená „uvolnit, odmrštit, osvobodit sebe sama“.

V románu *Láska v době cholery* Gabriel García Márquez popisuje manželství, které se rozpadne kvůli kousku mýdla. Manželka měla na starosti péči o domácnost, včetně obstarávání ručníků, toaletního papíru a mýdla do koupelny. Jednou zapoměla dát do koupelny mýdlo. Manžel to okomentoval přemrštěným výrokem („už skoro týden se koupu bez mýdla!“), a ona své opomenutí rezolutně popřela. Později se sice ukázalo, že mýdlo do koupelny opravdu nedala, ale v zápalu boje teď byla v sázce její hrdost a ona nehodlala ustoupit. Následujících sedm měsíců spali každý zvlášť a u jídla spolu nepromluví ani slovo.

„Dokonce i ve stáří, kdy už byli oba velmi mírní,“ píše Márquez, „se tomuto tématu velmi pečlivě vyhýbali, protože sotva zhojené rány mohly kdykoli začít znovu krváčet, jako kdyby byly čerstvé ze včerejška.“ Jak vůbec může obyčejný kousek mýdla zničit manželství? Ani jeden z nich se to-

tiž nedokázal zastavit. Nikdo neřekl: „Tak dost. V tom už nebudu pokračovat. Je mi to líto. Odpusť mi, prosím.“

Román *Klubko zmijí* od Françoise Mauriac popisuje podobný příběh starého pána, který několik posledních desetiletí svého manželství nespal společně se svou manželkou, ale vždy dole v hale. Před třiceti lety se pohádali o to, zda manžel projevil dostatek zájmu o svoji pětiletou dceru, když byla nemocná. Dodnes ani jeden z nich není ochoten učinit první krok. Manžel každý večer čeká, že za ním manželka přijde, ale ona to neudělá. I ona každý večer leží a čeká, že za ní přijde, ale jeho to ani nenapadne. Nikdo z nich nechce prolomit kruh, který se roztočil před mnoha lety. Nikdo z nich nechce odpustit.

Mary Karrová v knize *The Liar's Club* (Klub lhářů) vzpomíná na svou nefunkční rodinu a vypráví o strýci z Texasu. Kdysi se s manželkou pohádal o to, kolik utratila za cukr. Sice se s ní nerozvedl, ale čtyřicet let s ní nepromluvil jediné slovo. Jednoho krásného dne vzal motorovou pilu a rozřízl jejich dům na dva díly. Otevřené strany obou polovin zatloukl prkny a svoji polovinu odstěhoval za nízké borové mlázi na jejich pozemku. Zbytek života pak prožili na tomto pozemku každý ve své půlce domu.

Odpuštění nabízí únikovou cestu. Nevyřeší se tím všechny otázky viny a spravedlnosti – často se ještě víc zvýrazní – ale umožní nový začátek vztahu. V tom se lišíme od zvířat, říká Solženicyn. Ne svou schopností myslet, ale svou schopností činit pokání a odpuštění. Jedině člověk může provést ten nepřírozený čin, který převyšuje neústupný zákon přírody.

Pokud tento zákon nepřekonáme, zůstaneme připoutáni k lidem, jimž nedokážeme odpustit, zůstaneme sevřeni ve svěráku vlastní nenávisti. Toto pravidlo platí i v případech, kdy je jedna strana zcela nevinná a veškerá vina padá na hlavu druhé strany, protože ten nevinný ponese zranění tak dlouho, dokud nenajde cestu k osvobození – a jiná cesta než odpuštění neexistuje.

Neodpuštěním se uvězním v minulosti a zablokuji veškeré možnosti budoucí proměny. Tím nad sebou předávám vládu svému nepříteli a odsuzuji se k utrpení způsobenému následky jím spáchaného zla. Kdysi jsem od jednoho rabína slyšel ohromující výrok: „Než jsem přišel do Ameriky, musel jsem odpustit Adolfu Hitlerovi,“ řekl. „Nechtěl jsem si Hitlera přivést do své nové země.“

Neodpuštíme jen proto, abychom naplnili jakýsi vyšší morální zákon; odpouštíme kvůli sobě. Jak upozorňuje Lewis Smedes: „Ten první a často jediný člověk, kterému odpuštění přinese uzdravení, je

ten, kdo odpustil... Když upřímně odpustíme, osvobodíme vězně, a dodatečně zjistíme, že tím věznem jsme byli my sami.“ Jediná věc, která je tvrdší než odpuštění, je jeho opak.

Osvobození pachatele z pout viny

Druhou silnou stránkou odpuštění je to, že pachatele osvobodí z pout viny. Vědomí viny koná svou ničivou práci i navzdory vši snaze tuto vinu potlačit. V roce 1993 se jeden člen Kukluxklanu jménem Henry Alexander přiznal své manželce ke zločinu. V roce 1957 spolu s dalšími muži vytáhli černošského řidiče nákladáku z vozu, eskortovali ho na opuštěný most vysoko nad prudkou řekou a přinutili ho skočit dolů. Ten muž se zabil. Alexandr byl obviněn v roce 1976 – trvalo téměř dvacet let, než ho dostali k soudu – hájil svou nevinu a byl bělošským soudcem osvobozen. Třicet šest let trval na své nevině, až do onoho dne v roce 1993, kdy své manželce přiznal pravdu. O několik dní později zemřel.

Jeho manželka napsala omluvný dopis vdově po zavražděném černochovi, který byl poté otištěn v *The New York Times*. „Henry žil celý svůj život ve lži a strhl mě do ní s sebou,“ napsala. Všechny ty roky věřila tvrzením svého manžela o jeho nevině. A přece si toto hrozné tajemství o své vině nemohl vzít do hrobu. Po šestatřiceti letech tvrdého zapírání mu stále scházelo něco, co mu mohlo poskytnout pouze odpuštění.

V roce 1992 rozvířil titulní stránky novin příběh jiného člena Kukluxklanu. Velký drak Larry Trapp z Lincolnu v Nebrasce se zřekl nenávisti, roztrhal své nacistické vlajky a zničil desítky publikací plných nenávisti. Kathryn Wattersonová v knize *Not by the Sword* (Ne mečem) vypráví, že Trapp byl přemožen odpuštějící láskou židovského kantora a jeho rodiny. Ačkoli jim Trapp posílal divoké pamflety, v nichž se vysmíval Židům s velkými nosy a popíral holocaust, ačkoli je obtěžoval telefonáty, v nichž jim vyhrožoval násilím, ačkoli jejich synagogu učinil terčem bombových útoků, kantorova rodina soustavně reagovala se soucitem a zájmem. Trapp byl již od dětství postižen cukrovkou, byl upoután na invalidní vozík a rychle ztrácel zrak. Později kantorova rodina Trappovi nabídla, že může bydlet u nich a že se o něho budou starat. „Milovali mě tolik, že jsem nemohl reagovat jinak než si je zamilovat rovněž,“ řekl později Trapp. Posledních několik měsíců svého života usilovně hledal odpuštění u židovských skupin a mnoha jednotlivců, které do té doby nenáviděl.

Jean Valjean a inspektor Javert

V posledních letech mohlo publikum na celém světě sledovat drama odpuštění ztvárněné v muzikálu *Bídníci*. Muzikál

je zpracován podle původního románu Victora Huga. Vypráví příběh Jeana Valjeana, francouzského vězně, jehož pronásledovalo, a nakonec proměnilo odpuštění.

Jean Valjean byl odsouzen k devatenácti rokům nucených prací za krádež chleba. Zatvrdil se a stal se z něho drsňák. Nikdo ho neporazil v bitce. Nikdo si nedovolil vzepít se jeho vůli. Nakonec byl propuštěn na svobodu. V těch dobách ale trestanci museli nosit identifikační kartičku a žádný hostinský by takovému nebezpečnému individuu neposkytl nocleh. Čtyři dny se Valjean toulal po krajině a hledal úkryt před nepřízní počasí, až se nakonec nad ním slitoval laskavý biskup.

Té noci Jean Valjean tiše ležel ve své pohodlné posteli, dokud biskup a jeho sestra neusnuli. Potom se vykradl z pokoje, našel ve skříni rodinné stříbro a vykradl se do tmy. Druhý den ráno zaklepali na dveře biskupova domu tři policisté se spoutaným Valjeanem. Chytili ho na útěku s odcizeným stříbrem a chystali se uvěznit ho na doživotí. Biskup reagoval způsobem, který nikdo, obzvláště pak Jean Valjean, nečekal.

„To jste vy?“ zvolal, když spatřil Jeana Valjeana. „To jsem rád, že vás vidím. Ale co to? Dal jsem vám přece i svícny, které jsou tak stříbrné jako ostatek, mohl jste za ně dostat dobrých dvě stě franků. Proč jste si je neodnesl s přibory?“ Jean Valjean vytřeštil oči a díval se na ctihodného biskupa tak, že to lidský jazyk ani vypovědět nemůže.

Valjean není zloděj, ujistil biskup policisty. „To stříbro jsem mu dal jako dar.“ Když strážě odešly, biskup vzal svícny a dal je svému oněmělému a rozehvělému hostu. „Nezapomeňte, nikdy nezapomeňte, že jste mi slíbil, že těch peněz použijete k tomu, abyste se stal čestným mužem.“

Síla biskupova činu, jenž popřel veškeré lidské instinkty a touhu po pomstě, zcela změnila Valjeanův život. Takové otevřené střetnutí s odpuštěním – obzvláště, když vůbec nečinil pokání – roztavilo sebeobrané mechanismy jeho duše. Ponechal si svícny jako drahocennou památku na milost a rozhodl se, že od nynějška bude pomáhat druhým, kteří se ocitli v nouzi.

Román Victora Huga je v podstatě dvojstranným podobenstvím o odpuštění. Detektiv Javert, který nezná jiný zákon než zákon spravedlnosti, nemilosrdně dalších dvacet let Jeana Valjeana pronásleduje. Za tímco Valjean je proměňován mocí odpuštění, detektiva stravuje žízeň po odplatě. Když Valjean zachrání Javertovi život – kořist prokáže milost pronásledovateli – detektivův černobílý svět se začíná rozpadat na kousky. Neschopen vyrovnat se s milostí, která se přiči všem zdravým

instinktům, neschopen nalézt v sobě odpovídající odpuštění, Javert skočí z mostu do řeky Seiny.

Prostor k proměně

Velkomyslné odpuštění, jaké biskup nabídl Jeanu Valjeanovi, vytváří prostor k proměně provinilce. Lewis Smedes podrobně popisuje tento proces „duchovní operace“:



PRVNÍ A ČASTO JEDINÝ ČLOVĚK, KTERÉMU ODPUŠTĚNÍ PŘINESE UZDRAVENÍ, JE TEN, KDO ODPUSTIL... KDYŽ UPŘÍMNĚ ODPUSTÍME, OSVOBODÍME VĚZNĚ, A DODATEČNĚ ZJISTÍME, ŽE TÍM VĚZNĚM JSME BYLI MY SAMI.

„Když někomu odpustíte, odkrojíte od něho zlo, jehož se dopustil. Oddělíte dotyčného od jeho zraňujícího činu. Poskytnete mu obnovení. V jednom okamžiku ho nesmazatelně označíte za člověka, který vám ublížil, a v příštím okamžiku tuto identitu změníte. Ve vašich vzpomínkách je přetvořen. Už se na něho nedíváte jako na člověka, který vám ublížil, ale jako na někoho, kdo vás potřebuje. Není pro vás už tím, kdo se odcizil, ale člověkem, který vám patří. Kdysi jste ho označili za člověka zkušeného ve zlu, ale nyní ho vnímáte jako slabého a potřebného. Přetvořili jste svou minulost přetvořením člověka, který vaši minulost učinil bolestnou.“

Smedes přidává mnoho varování. Odpuštění podle jeho názoru není totéž co prominutí: můžete odpustit člověku, který vám ublížil, a přesto trvat na spravedlivém potrestání. Pokud ale dokážete odpustit, uvolníte uzdravující moc do svého života i do života provinilce.

Jeden můj přítel, který pracuje v centru města, si klade otázku, zda má smysl odpouštět lidem, kteří nečinili pokání.

Tento muž se denně setkává s důsledky zla způsobeného zneužíváním dětí, drog, násilím a prostitucí. „Pokud vím, že je něco v nepořádku, a odpustím, aniž bych toto zlo vyřešil, co to vlastně dělám?“ ptá se. „V podstatě spíše umožňuji pokračování tohoto zla, místo abych přinášel osvobození.“

Můj přítel mi vyprávěl o lidech, s nimiž pracuje, a já souhlasím, že některým z nich

už odpuštění nepomůže. A přece nemohu zapomenout na tu vzrušující scénu, kdy biskup odpustil Jeanu Valjeanovi, přestože žádnou chybu neuznal. Odpuštění má vlastní jedinečnou moc, která sahá daleko za hranice zákona a spravedlnosti.

Než jsem shlédl muzikál *Bídníci*, četl jsem román Hrabě Monte Christo od Hugova současníka Alexandra Dumase. Román popisuje příběh uprchlého vězně a jeho velmi dobře promyšlené pomsty vůči čtyřem bývalým přátelům, kteří ho falešným obviněním dostali do vězení. Dumasův román byl potravou pro můj smysl pro spravedlnost. Hugo ve mně probudil smysl pro milost.

Odpuštění – nezasloužené – může zpřetrhat provazy a odvalit tíživé břemeno viny. Díky odpuštění si uvědomíme, že se od provinilce nelíšíme tolik, jak bychom si rádi mysleli. □

Z knihy Philipa Yanceyho „Nekončící milost“. Vydalo nakladatelství Návrat 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

PŘEDNÁŠKY

7. března

Spokojený spánek –
aneb Jak se nezbláznit (Robert Žižka)

14. března

Cvičení pro každého – přednáška
s ukázkami (Marta Höferová)

21. března

Den, který jsem prožil pro druhé
(Jozef Bajusz)

28. března

O věčném hledání lidstva
(Jozef Bajusz)

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

KURZ VAŘENÍ

9. března

Vaše zdraví, vaše volba...
(Jana Konečná)

23. března

Ukrajinská národní kuchyně
(Galina Uhrin)

6. dubna

Maďarská národní kuchyně
(Roman Uhrin)

20. dubna

To nejlepší z kuchyně Country Life
(Zdeněk Zidek)

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



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.

KUKUŘIČNÁ POLÉVKA

1,5 sáčku mražené kukuřice, 200g rajčatového protlaku, 3 nakrájená rajčata (lze vynechat), 1 velká cibule nakrájená na kostičky, 1 lžice olivového oleje, 500ml zeleninového vývaru (nebo 1 kostka würzlu nebo 1 lžice würzlu v prášku), 4 lžice sójové smetany Provamel pro zjemnění a ozdobení

Na 1 lžici oleje a lžici vody orestujeme cibuli, přidáme kukuřici, rajčata, protlak a vývar (vodu s würzlem). Krátce povaříme a asi dvě třetiny polévky rozmixujeme a vrátíme zpět ke zbytku. Na talířích zdobíme lžící sójové smetany.

BROKOLICOVÁ POLÉVKA

400g oloupaných brokolicevých stonků nakrájených na kousky, 200g brambor nakrájených na kousky, 500ml zeleninového vývaru (1 kostka würzlu), 50g sójové smetany Provamel

V zeleninovém vývaru vaříme asi 10 minut brokolici s brambory. Rozmixujeme a přidáme asi 50g sójové smetany nebo smetanou ozdobíme polévku až na talíři. Podáváme s česnekovými tousty.

BRAMBOROVÁ PIZZA (2 KUSY)

Těsto:

200g celozrnné mouky, 500g studených nastrouhaných uvařených brambor, 3 lžice olivového oleje, špetka soli, 2 lžice rajčatového protlaku

Náplň:

2 lžice olivového oleje, 2 velké cibule nakrájené na půlkolečka, 2 velké papriky (nejlépe červené) nakrájené na kolečka, 2–4 prolisované stroužky česneku, 200g nakrájených žampionů, oregano (dobromysl), würzl

Na oleji s 2 lžicemi vody smažíme všechny suroviny a pak směs ochutíme kořením. Necháme zchladit.



Mouku, sůl a olej rozemneme mezi prsty jako když děláme drobenku na koláče, přidáme brambory a zpracujeme. Z těsta vytvoříme dva kruhy o průměru cca 30 cm. Povrch každé pizzy potřeme lžící rajčatového protlaku a poklademe náplní. Pečeme asi 30 minut. Podáváme teplé, ale studené jsou také velmi chutné.

LÍVANEČKY S ČERVENOU ŘEPOU

Lívanečky:

400g celozrnné mouky, 5g sušeného aktivního droždí, asi 700ml sójového mléka, 1 lžička mleté kurkumy, 1/2 lžičky mletého zázvoru, 1/2 lžičky mletého koriandru, 1/2 lžičky soli

Náplň:

800g červené řepy, 2 lžice celozrnné mouky, 1 lžice olivového oleje, 500ml zeleninového vývaru (z 1 kostky würzlu), 1/2–1 sójová smetana Provamel, 1 lžice citrónové šťávy, zelená petrželka, muškátový oříšek

Nejprve umícháme těsto na lívanečky a necháme ho v teple kynout.

Uvaříme červenou řepu, oloupeme ji a nakrájíme na kostičky. Na olivovém oleji připravíme z mouky světlou jíšku, zalijeme vývarem a 10 minut povaříme. Přidáme červenou řepu, sójovou smetanu a ochutíme citrónovou šťávou, solí a muškátovým oříškem.

Z vykynutého těsta smažíme na suché nepřilnavé pánvi malé lívanečky (těsto nabíráme polévkovou lžicí). Náplň na lívanečky je nejlepší podávat v malé misce a lívanečky přikusovat.

DUŠENÉ ZELÍ S TĚSTOVINAMI

Jedná se o starý, jednoduchý, skoro zapomenutý, ale vynikající pokrm.

1 hlávka zelí nakrájená na nudličky, 2 velké cibule nakrájené na kostičky, 1 lžice olivového oleje, drcený kmín, sůl, 1 balíček celozrnných kolínek

Na oleji se lžící vody usmažíme cibuli, přidáme zelí, okořeníme, malinko podlijeme vodou a dusíme. K měkkému zelí přimícháme těstoviny uvařené v osolené vodě. □

jipo

OVES – NA NERVY ATP.

V některých střeoevropských zemích dávají lidem trpícím nervozitou nebo nespavostí do postelí matrace plněné senem z ova. Je pravděpodobné, že tato tradice má racionální základ, protože oves obsahuje alkaloid, který uklidňuje nervovou soustavu.

Oves je obilí nejbohatší na živiny. Obsahuje přibližně dvakrát více tuků než pšenice, více bílkovin i sacharidů. Je velmi bohatý železo (kterého obsahuje 4,7 mg/100g, tedy více než maso, které obsahuje maximálně 3mg/100g). V ovsu se nachází v malém množství fruktóza, jejíž předností je, že k vniknutí do buněk nepotřebuje inzulín. To je důvod, proč se oves doporučuje diabetikům.

Oves dodává nejdůležitější živiny pro správnou funkci neuronů – glukózu (uvolňuje se ze škrobu), mastné kyseliny, fosfor, lecitin a vitamín B-1. Všechny tyto látky mají posilující účinek a zlepšují duševní výkonnost.

Oves obsahuje rozpustnou vlákninu, druh sacharidů s rosolovitou konzistencí a schopností zadržovat vodu. Proto lze oves využít jako doplněk léčby gastritidy nebo kolitidy. Oves obsahuje i nerozpustnou vlákninu, která se nachází především na povrchu zrna (obsahují ji i celozrnné vločky) a která snižuje hladinu cholesterolu, a to tím způsobem, že vstřebává a odstraňuje ze střev žlučové kyseliny, které spolupracují na produkci cholesterolu v těle.

Celiakii (porucha střevního vstřebávání) způsobuje alergie na gliadin, bílkovinu, která se nachází v glutenu pšenice a jiných obilnin. Jejimi příznaky jsou silný průjem a podvyživenost. Vědecké studie prokázaly, že oves obsahuje jen malé množství gliadinu – v některých případech jej proto lidé trpící celiakií mohou konzumovat bez problémů.

PŘÍPRAVA A POUŽITÍ

Ovesný vývar: Vývar získáte tak, že v jednom litru vody 5 minut povaříte dvě polévkové lžice ova. Oves přecedíte a vodu osladíte medem. Vývar můžete pít po celý den.

Ovesná kaše: Můžete si ji připravit třeba tak, že čtyři lžice (nebo víc) ovesných vloček namočíte na 24 hodin do vody. Poté je přidáte do vroucí vody a 15 minut je povaříte na mírném plameni. Kaši podávejte s medem, oříšky, ovocem atp.

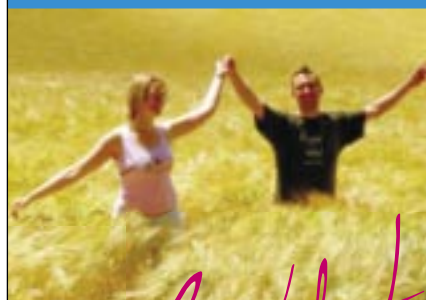
Müsli: Ovesné vločky jsou spolu s jinými obilovinami, mandlemi, lískovými oříšky, rozinkami atd. jednou z hlavních surovin pro přípravu mysli (či granoly). □

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

Rekondiční pobyty
zdravého životního stylu



NEWSTART 2006

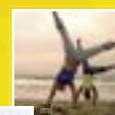


Rekondiční pobyty

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

Program je určen všem:

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



...zdravě a chutně...



... tofu a sójové produkty nejvyšší kvality

VETO ECO s.r.o., Sportovců 520, Kladno tel.: 312 261 031, fax: 312 261 029

www.tofu.cz

Bližší informace & přihlášky: str. 22

DVACET KILO ZA DVA ROKY

Celý život jsem vedla nerovný boj s nadváhou související především s nesprávnými životními návyky a neochotou až nechutí k jakémukoliv pohybu, to celé bylo ještě umocněno nepřekonatelnou chutí na sladké.

K nadváze se připojila časem nutnost brát léky na srdce a další neduhy související s nadbytečnými kilogramy, při delší fyzické zátěži mne bolely klouby atd., takže jsem při jakémkoliv vycestování s sebou brávala malou lékárníčku s několika druhy léků. To už jsem měla za sebou nejrůznější diety a „zaručené“ recepty, jak zhubnout, všechny pochopitelně jen s krátkodobou ztrátou hmotnosti, zato vždy věrně završované „jojo“ efektem.

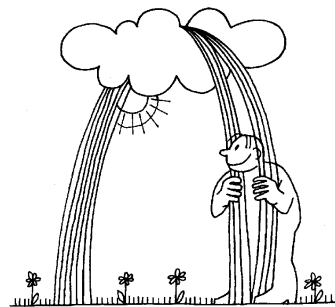
Když jsem se poprvé přihlásila na pobyt NEWSTART, moje výchozí váha vykazovala při můch 173 cm výšce téměř 100 kg. Nevěřila jsem příliš, že by mi týden zdravé stravy a intenzivnějšího pohybu mohl radikálně pomoci. Byla jsem však mile překvapena, když jsem po týdnu prožitém mezi báječnými lidmi odjížděla nejen o 4 kg lehčí, ale navíc doslova „zamilovaná“ do pohy-

bu i nově poznané (vegetariánské) stravy. Kromě milých lidí ze všech koutů naší země jsem byla nadšena i týmem odborníků, kteří vedli tento pobyt – a to nejen šíří jejich znalostí, ale i jejich neokázalostí, skromností, osobním přístupem ke každému z nás a nevšední ochotou věnovat nám svůj čas i mimo oficiální program.

Kromě znalostí z oboru životosprávy jsem si odvážela i nové recepty, o které se kuchař vždy ochotně podělil. Byla jsem okouzlena také zajímavým programem a tím, jak chutně lze uvařit bez masa, živočišných tuků, rafinovaných potravin, bílé mouky a s minimem cukru. Poznala jsem zde také nové cviky a denně měla možnost podniknout tu kratší, tu delší procházku v horách.

Po dalších dvou měsících šla moje váha díky nové životosprávě dolů ještě asi o 4 kg. Za rok se mi podařilo zhubnout celkem 10 kg. V následujícím roce jsem se už na tento pobyt těšila s novou nadějí, že mi zase pomůže posunout se kousek dál k mé ideální váze. Tentokrát jsem v průběhu týdne zhubla sice „jen“ 1,5 kg, zato jsem zdravé hubnutí nastartovala tou měrou, že jsem v následujících měsících při dodržování nově poznané životosprávy zhubla postupně dalších 11 kg.

Nemít tuto zkušenost, o kterou se s vámi nyní ráda dělím, nechtěla jsem ani věřit tomu, že je možné během dvou let pouhou změnou životosprávy zhubnout téměř 20



kg. Kromě toho, že se mnohem lépe cítím, jsem mohla vysadit nejen léky na srdce, ale i veškeré další léky. S nezájmem teď přehlížím regály s oděvními velikostmi 50 a 48 – s nadějí, že už takhle velké oblečení nebudu potřebovat... Úplně jinak mne baví svět, do něhož jsem zařadila i pravidelný pohyb a zdravou stravu ne jako nutnost, ale jako životní potřebu a radost.

Už teď se nesmírně těším na další pobyt NEWSTART, protože nikde jinde se o dovolené tolik nezotavím tak dobře jako právě tam. Nebo snad má někdo jiný takovou zkušenost, aby si za velmi slušných finančních podmínek během týdne odpočal, získal mnoho znalostí z oboru životosprávy, výborně si pochutnal a ještě shodil přebytečnou kila – s nastartováním dalšího hubnutí po návratu domů? □

Ludmila Mašková, Česká Třebová

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART '06

Hotel Maxov, Dolní Maxov (Jizerské hory): 2.–9. 4. 2006 □

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

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 vrací.

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 abstinční příznaky na maso apod. Cítím se skvěle, snad se naučím tuto stravu i sama připravovat. – Kuchyně byla naprosto 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 oblažující. 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/masérek, rehabilitační cvičení na páteř, školu vaření a bohatý program přednášek z oblasti zdravé výživy a zdravého životního stylu. Navíc budete moci využívat perličkových lázní v části objektu specializované na vodoléčbu, kde je i sauna. A možná se seznámíte s řadou lidí, se kterými budete moci sdílet své zájmy a kteří se stanou vašimi přáteli či partnery na procházkách po okolí. Pro děti zajišťujeme dopoledne i večer (kdy probíhají organizované aktivity) program.

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

Cena týdenního pobytu v hotelu Maxov (zahrnuje vše výše zmíněné): 4 250 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

BYLINKY JAKO LÉK

ZÁZVOR

Jako koření se používají oddenky, čerstvé nebo usušené a rozemleté na prášek. Zázvor má široké uplatnění v cukrářské výrobě (perníky, pečivo, bonbóny, sušenky, zavařeniny, piškoty, pudinky, marmelády). V Asii se také používá do luštěnin, zeleniny a do čaje. V evropské kuchyni našel uplatnění v omáčkách.

Zázvor se přidává před ukončením tepelné úpravy, vařením ztrácí výrazné aroma.

Lze jej dobře pěstovat ve sklenicích nebo v prostornějších nádobách za okny. Vyžaduje teplé stanoviště s dostatkem humusu a vláhy.

Zázvor podporuje trávení a krevní oběh. Je vhodný proti ranním nevolnostem, k ochraně proti dýchacím a střevním problémům. Má silnou schopnost prohřívát organismus, zvyšuje krevní tlak a uvolňuje napětí. Kombinuje se s citrusy. ☐



OTEVŘENO V COUNTRY LIFE

Melantrichova 15, Praha 1

Obchod: Po-Čt 8.30-19, Pá 8.30-16, Ne 11-18
Restaurace: Po-Čt 9-20.30, Pá 9-16, Ne 11-20.30
Kosmetika: Po-Čt 10-18, Pá 10-16

Jungmannova 1, Praha 1

Obchod: Po-Čt 8.30-18.30, Pá 8.30-16
Občerstvení: Po-Čt 9.30-18.30, Pá 10-16

Nenačovice 87 (dálniční sjezd Loděnice u Prahy)

Velkoobchod: Po-Pá 8-12

PRAMENY ZDRAVÍ
časopis pro zdravou výživu
a harmonický životní styl

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

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

J/Ä/S/Ö/N
PURE, NATURAL & ORGANIC

Kompletní ústní hygiena

- bez fluoru (vhodné pro alergiky s alergií na fluor)
- ingredience v kvalitě BIO
- bez konzervačních látek
- netestováno na zvířatech

Zlatá medaile za nejlépe chutnající přírodní zubní pastu v USA

Mezinárodní institut kvality (IQI) vybral právě JÄSÖN před ostatními 10 nejvýznamějšími výrobci přírodní kosmetiky, a tím JÄSÖN jednoznačně potvrdil své přední místo mezi známými světovými značkami. Ochutnejte a přesvědčte se sami, proč právě JÄSÖN přináší do našeho domova tu nejlepší chuť, kterou přírodní ústní hygiena může nabídnout.

sleva 10 %
po celé
1. čtvrtletí 2006



Výhradní distributor pro ČR:
Country Life s. r. o., Nenačovice 87, 266 01 Beroun 1
tel.: 311 712 402 • e-mail: info@countrylife.cz • www.countrylife.cz

Objednávám závazně předplatné časopisu zdravého životního stylu

PRAMENY ZDRAVÍ

za částku 184 Kč/roční předplatné (č. 1-6/2006) – 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