



prameny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

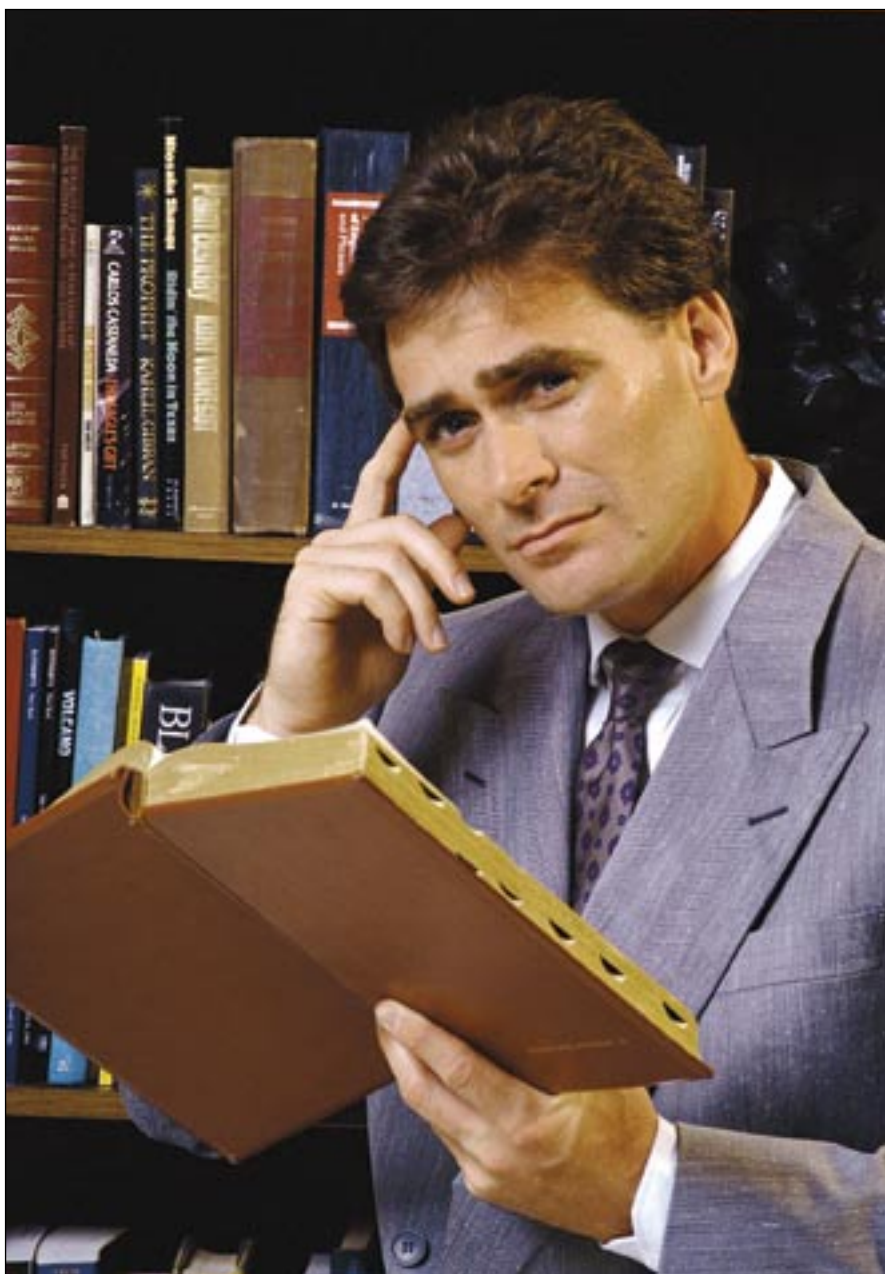
TVÁŘÍ V TVÁŘ FAKTŮM

Často se říká, že fakta o výživě pocházející z literatury různých zdrojů si odporují. To je omluva, kterou užívají mnozí vědci, lékaři i dietetici, když zamlčují doporučení, která by prospěla ke zlepšení zdraví populace změnou stravy.

Ve skutečnosti je množství literatury pro mysl nepředpojatého člověka dostatečně objemné, aby jej přesvědčilo, že bohatá západní strava je hlavní příčinou našich zdravotních problémů. Zpráva Výboru amerického senátu pro výživu a lidské potřeby dospěla ostatně k podobnému závěru. Tento výbor strávil plných devět let sbí-

Z OBSAHU:

| | |
|-------------------------|----|
| ZÁZRAČNÝ HOŘČÍK..... | 4 |
| STŘEDOZEMNÍ ZLATO | 6 |
| CHŘÍPKA..... | 7 |
| STRAVA A DEPRESE | 8 |
| OBCHOD S HUBNUTÍM..... | 10 |
| PROČ BÝT MILOVÁNA?..... | 12 |
| VLEČENÍ LIDÉ | 14 |
| PUSTINA PLNÁ ODPADKŮ.. | 16 |
| ZLOBA A HNĚV | 17 |
| STAV SRDCE..... | 18 |



ráním lékařských a vědeckých informací, než si dovolil svoji zprávu publikovat.

Pokud jsou vědecká fakta jasná, jaký je důvod pro polemiku? Ke zmatku dochází, protože mnozí lidé, kteří píšou a hodnotí literaturu v této oblasti, sami konzumují nezdavou stravu západního typu.

**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**

Jezte více – pomůže vám to jíst méně!

Pořádná snídaně vám pomůže snížit celkové množství kalorií spořádané během dne. Takové jsou výsledky nedávné studie vypracované American Heart Association. Ti lidé, kteří pravidelně konzumovali zdravou snídani, měli o 35 až 50 procent nižší riziko, že budou obézní nebo že budou mít problémy s inzulínovou rezistencí – což je stav, který je běžný u lidí s nadváhou.

24% dospělých ve věku 18 až 34 let snídani vynechává. U dospívajících je situace o něco málo lepší, když 19% z nich vyráží ráno ze dveří s prázdným žaludkem. Devět procent dětí ve věku 8 až 12 let nesnídá a snídani opomíjí 6 procent dětí mladších osmi let.

American Heart Association

Jak zvýšit riziko onemocnění rakovinou

Jste připraveni na trochu obrácené psychologie? Chcete-li si hrát na slepou bábu se smrtelně nebezpečným onemocněním, zde je návod.

1. Konzumujte alkohol. Alkohol narušuje působení kyseliny listové, což přispívá k narušování DNA.

2. Cpěte se, co se do vás vejde. Nadbytek kalorií přispívá k obezitě, která je známým rizikovým faktorem.

3. Dávejte si pozor na to, abyste jedli hodně masa, nejlépe tučného, případně uzeného. Obsahují nasycené tuky a při přípravě za vysokých teplot se vytvářejí potencionální karcinogeny.

4. Soustřeďte se na rafinované obiloviny. Zajistíte si tak nadbytečnou produkci inzulínu, která může napomáhat rakovinnému bujení.

Environmental Nutrition

Květák vs. rakovina

Podle vědecké pracovnice Andrey Klausnerové je květák mnohem více než, jak jej nazval spisovatel Mark Twain, zelí s akademickým vzděláním. Tento zastupce rodiny křížatých (do které patří také brokolice, zelí, růžičková kapusta, čínské zelí a kapusta) obsahuje jedinečné protirakovinné složky, které stimulují enzymy deaktivující karcinogeny.

Lidé, kteří zkonsumují nejuvíce zeleniny z rodu křížatých, mají nižší výskyt rakoviny plic, žaludku, tlustého střeva, prostaty, močového měchýře a prsu.

Květák můžeme vařit ve vodě či v páře, péct, lehce osmahnout či připravovat v mikrovlnné troubě. Pro zachování jeho bílé barvy, přidejte do vody, ve které se vaří, polévkovou lžici citrónové šťávy.

Environmental Nutrition

pokračování ze str. 1

DEZERT NESMÍ CHYBĚT

Naším hlavním zdrojem informací na poli zdraví je obvykle lékař. Většina lékařů však žije nezdravým životním stylem a konzumuje potraviny s vysokou kalorickou koncentrací. Na setkání Společnosti pro srdeční onemocnění se ještě dnes servírují steaky, sýry, máslo a rolády, a to nezmiňuji dezert, který po obědě nesmí chybět. Není nikterak neobvyklé doslechnout se o skupině lékařů a zdravotnických osvětových pracovníků, kteří, zatímco diskutují o roli tuku při vzniku rakoviny prsu, konzumují kuřecí stehýnko se smaženými pomfrity.

Je to těžké, aby lékaři a dietetici dokázali objektivně zvážit informace, když fakta z vědecké literatury obnažují jejich vlastní nezdravé jídelní návyky. Většina lidí zaujímá obranný postoj a nedokáže se s takovou situací vypořádat. Když před třiceti lety mnozí lékaři kouřili, bylo obtížné od nich získat věrohodné informace o vztahu kouření ci-

dostane méně než tři hodin výuky výživy během čtyřletého studia lékařské fakulty a že výživy se dotýká méně než tři procenta otázek při závěrečných zkouškách. Vzhledem k těmto nedostatkům je jenom málo lékařů, kteří problematice výživy rozumějí a lze od nich očekávat, že vás povzbudí v zájmu, který o tuto oblast projevíte. Mnozí lékaři se, když se jich zeptáte na něco z oblasti výživy, cítí spíše být ohroženi.

DOCELA SLUŠNÁ SPOLEČNOST

Navzdory zřejmému zdravotnímu úspěchu, který přináší strava neobsahující maso, se mnozí lidé obávají stát vegetariány. Někteří z nich jsou pod vlivem předsudků, které spojují vegetariánství s hippies, indickými guru a dalšími osobami pohybujícími se na radikálních křídlech společnosti. Přetrvává dojem, že vegetariáni jsou společensky obtížně přijatelnou skupinou. To však není pravda. Mnozí výjimeční a slavní lidé byli vegetariáni. Mezi jinými byli ve-



NĚKTERÍ LIDÉ JSOU POD VLIVEM PŘEDSUDKŮ, KTERÉ SPOJUJÍ VEGETARIÁNSTVÍ S HIPPIES, INDICKÝMI GURU A DALŠÍMI OSOBAMI POHYBUJÍCÍMI SE NA RADIKÁLNÍCH KŘÍDLECH SPOLEČNOSTI. PŘETRVÁVÁ DOJEM, ŽE VEGETARIÁNI JSOU SPOLEČENSKY OBTÍŽNĚ PŘIJATELNOU SKUPINOU.

garet a plicního onemocnění. Dnes existuje podobná situace v oblasti výživy.

OHROŽENÝ DRUH

Dalším důvodem, proč lékaři zřídka počítají s vlivem výživy při léčení pacientů, je jejich nedostatečné vzdělání v této oblasti. Lékařské fakulty poskytují budoucím lékařům až neuvěřitelně omezené vzdělání ve výživě. Nedávné vyšetřování prováděné jednou podkomisí Senátu zjistilo, že průměrnému lékaři se ve Spojených státech

getariány např. Charles Darwin, Albert Einstein, František z Assisi, Mahatma Gandhi, Dalajláma, Isaac Newton, Ovidius, Platón, Plutarchos, Pythagoras, Jean Jacques Rousseau, Albert Schweitzer, Seneca, George Bernard Shaw, Socrates, Henry David Thoreau, Lev Nikolajevič Tolstoj, Leonardo da Vinci, Voltaire nebo H. G. Wells.

Jak bychom vůbec mohli očekávat, že věrohodné informace o zdravé výživě dorazí až k nám? Průměrný člověk má v důsledku pro-

pagandy potravinářského průmyslu a díky státní podpoře těchto mocných zájmových skupin poměrně jednostranný pohled na to, co pokládá za vyváženou stravu. Lékařům i dietetikům chybí vzdělání, které je potřebné k tomu, aby mohli dezinformacím pocházejícím z výše zmíněných zdrojů kvalifikovaně oponovat. Mnozí lidé, na které spoléháme jako na zdroje podložených informací, tak vlastně hrají důležitou roli jako nosiči mylných a zdraví poškozujících rad.

VZORNÁ SPOLUPRÁCE

Podívejme se na to, co dostane pacient k jídlu v běžné nemocnici. Nemocniční strava by měla být pro celou společnost příkladem výživového ideálu, ve skutečnosti zde však pacientům servírují ty samé potraviny, které je ve většině případů přivedly na nemocniční lůžko. Skutečností, o které se raději nemluví, zůstává, že nemocniční strava vlastně zvyšuje obrát dalších oddělení tím, že (a to v nejlepším případě) zpomaluje pacientovo uzdravování.

Typické nemocniční menu překypuje tuky, cholesterolem a potravinami, které neobsahují žádnou vlákninu. Tyto potraviny, které jsou podávány s posvěcením nemocničního personálu, nejenže brání pacientům v uzdravení, často přispívají i k rozvoji dalších nemocí. Diabetici i nadále potřebují inzulín a lidé s vysokým krevním tlakem zůstávají hypertoniky – a musí polykat dokonce ještě více prášků. U pacientů po chirurgickém zákroku, částečně v důsledku stravy podávané před operací, se v nohách vytvářejí krevní sraženiny. Když člověk utrpí infarkt, je umístěn na jednotku intenzivní péče, kde mu běžně podávají projímadla a změkčovačla stolice, která mají kompenzovat podávanou stravu s nízkým obsahem vlákniny. Pacientu se navíc dostává přesně té stravy, která v první řadě způsobila jeho nemoc. A aby to nebylo všechno, pečlivě vypočítané (ale nadměrné) množství tuků ve stravě pacienta na koronární jednotce přispívá k tomu, že se dále ucpávají cévy, které by měly vyživovat poškozený srdeční sval. Vztah příčiny a následku mezi potravou a nemocí je v tomto případě tak těsný, že nemocniční kuchyně by správně měla mít podíl na zisku nemocniční lékárny.

BOJÍME SE NEDOSTATKU – ČASU?

Vzhledem k tomu, jaké množství dezinformací koluje o výživové hodnotě stravy sestávající pouze z rostlinných potravin, se mnozí lidé obávají, že by jim vegetariánská strava mohla ublížit. Obávají se nedostatku bílkovin, aminokyselin, železa, vápníku a vitamínů. Vědecký výzkum v oblasti výživy za posledních padesát let však nejen potvrzuje vhodnost a dostatečnost stravy založené na konzumaci obilovin, luštěnin a brambor, doplněných o čerstvé ovoce a zeleninu, ale

Naše společnost se orientuje na nemoc a léčbu, namísto na zdraví a vyléčení.

Chceme-li se i za takových podmínek těšit dobrému zdraví, vyžaduje to určité úsilí.

Existují však lidé, kterým to za to stojí.

i to, že tato strava jednoznačně převyšuje stravu založenou na konzumaci živočišných potravin.

Celá naše společnost (mj. prakticky všechny supermarkety, prodejní automaty i restaurace) je nastavena na podávání a konzumaci potravin s vysokou kalorickou koncentrací (tučná, sladká a slaná jídla). Tento systém je atraktivní pro zaneprázdněné lidi, kteří nemají čas ani chuť vařit si sami. Mnozí z nás vyrůstají bez toho, že by se vařit naučili – a jejich kariéra je odvádí z domova. Podstatný díl práce, který dříve spočíval na hospodyně, je dnes v rukou potravinářského průmyslu.

NOVÁ JÍDLA A NOVÉ CHUTĚ

Zvykli jsme si na chutě tučných, sladkých a slaných pokrmů. Tuk a sůl jsou dvě neškodlivější složky naší stravy. A právě ony dominují v západní stravě. Jídelníček, který napomáhá zdraví a vyléčení, se těmto látkám vyhýbá – chutě jídel připravovaných s jeho využitím jsou proto zprvu neobvyklé. Počáteční reakcí na něco, co neznáme, bývá často nechut. Jakmile si však na tato nová jídla a nové chuti zvykneme, snadno se stanou našimi oblíbenými.

Naše společnost se orientuje na nemoc a léčbu, namísto na zdraví a vyléčení. Chceme-li se i za takových podmínek těšit dobrému zdraví, vyžaduje to určité úsilí. Existují však lidé, kterým to za to stojí. Mají rádi život a chtějí fungovat co nejlépe (a tedy být co nejzdravější). Takoví lidé navíc nestojí o to, aby jejich život zkrátily nemoci, kterým se dá předejít, jako je třeba infarkt nebo rakovina.

Pokud patříte mezi rostoucí množství lidí, kteří věří, že existuje lepší cesta, pak zde naleznete množství odpovědí na otázky, které jste si kladli. Po přečtení budete schopni zlepšit své zdraví změnou svého jídelníčku a životosprávy. Adaptace je rychlá a neproblematická a dojde k ní během několika málo týdnů, odměny si však můžete užít po celý dlouhý život. □

Z knihy dr. Johna McDougalla „The McDougall Plan“.

Zázrak, jakým je vláknina...

Bílkoviny, tuky, sacharidy (uhlohydráty), vitamíny a minerály, to jsou všechno základní složky potravy, ze kterých naše tělo tvoří svaly, opravuje tkáň a čerpá energii. Vláknina, pozoruhodná složka stravy, o které často slyšíme, hraje ve výživě také velmi důležitou roli.

Vláknina na sebe nejenom váže tuky ve střevě a pomáhá snižovat hladinu cholesterolu, přispívá přímo i k prevenci rakoviny. Fakt, že tělo není schopné vlákninu zcela strávit, znamená, že se vláknina podílí do značné míry na vytváření objemné stolice, která rychle prochází střevy – což má preventivní účinky proti působení kancerogenních bakterií v trávicím traktu. Vláknina současně pomáhá při tvorbě a opravování střevních buněk.

American Running Association

Prospěšný lykopen

Lykopen je karotenoid a pigment, který dává ovoci a zelenině červenou barvu. Vědci přišli na to, že lykopen dává i zdraví.

Studie vypracovaná nedávno na Harvard University zjistila, že muži, kteří jedli stravu s vysokým obsahem lykopenu, měli mnohem nižší riziko vzniku některých rakovin, zvláště rakoviny prostaty. Další zpráva naznačuje, že ženy s nejvyšší hladinou lykopenu mají pětkrát nižší riziko vzniku předkancerózních příznaků rakoviny děložního čípku než ženy s nejnižšími hladinami lykopenu.

A jaké jsou nejlepší, snadno dostupné zdroje této důležité živiny? Jsou to rajčata a červené melouny.

www.watermelon.cz

Ticho, prosím!

Pokud pracujete celý den v prostředí, kde hladina zvuku přesahuje 85 decibelů (dB), můžete časem přijít o sluch. Kolik je 85 dB?

Šepot – 20 dB

Normální konverzace – 60 dB

Těžká doprava – 80 dB

Sekačka na trávu – 95 dB

Požární siréna – 120 dB

Rockový koncert – 140 dB

Start tryskového letadla – 160 dB

Chcete-li chránit svůj sluch, neste ucpávky do uší anebo speciální chrániče, kdykoliv je to možné – zvláště na pracovišti. Zkuste najít nějaký čas, kdy budete moci být v klidu a pokoji. Poškození sluchu je naneštěstí kumulativního charakteru.

Family Safety and Health

Žít zdravě ve středních letech se vyplatí

Když se snažíte žít zdravě i ve středním věku, nejen vám to prodlouží život, zlepší se i jeho kvalita. Studie otištěná v *Archives of International Medicine* v listopadu 2003 sledovala detailně po šestadvacet let životní návyky 6 342 lidí.

Výsledky? Vědci ukázali, že ti lidé, v jejichž životě se vyskytovalo ve středním věku méně rizikových faktorů (kouření, vysoký krevní tlak, vysoký cholesterol) se mohli těšit lepší kvalitě života ve stáří a hlavní onemocnění se jim delší dobu vyhýbala.

Archives of Internal Medicine

Chraňte svoji prostatu

Podle časopisu *The Journal of the National Cancer Institute* pomáhá strava, která obsahuje denně dávku česneku, cibule, šalotky, pažitky či pórků, snížit riziko rakoviny prostaty na polovinu.

Cibule šalotka je přítom v těchto ochranných účincích na čele celého žebříčku.

Až si tedy budete příště připravovat nějakou zeleninovou mísu, nezapomeňte na česnek anebo rychle osmahněte pár cibulek, abyste tak dodali nejen chuť, ale i ochranný účinek vaší jistě nikoliv pozdní, ale lehké večeři. Vaši přátelé se možná od vás budou držet v bezpečné vzdálenosti – ale budou moci užívat vaší přítomnosti okolo sebe o mnoho let déle!

Journal of the National Cancer Institut

Skotačením ke zdraví

Chcete, aby vaše děti měly silné a zdravé kosti? Pak je pošlete ven, ať skáčou, běhají, lezou – a dělají, co je napadne... Nová studie ukázala, že děti, které se chovají jako skutečné děti, tzn. přemáhají zákony gravitace při svém skotačení, mají silnější kosti, než děti, kterým se takové příležitosti nedostane.

Dr. Kerry J. MacKelvie, vědecký pracovník v *British Columbia Children's Hospital*, měřil hustotu kostí u dívek v páté a šesté třídě. Polovina studentek se účastnila dvakrát týdně sportovních aktivit spojených s posilováním (běhání, skákání atp.) plus jedné běžné hodiny tělocviku ve škole. Druhá polovina dětí měla jenom dvě hodiny tělocviku.

Studie ukázaly, že ty dívky, které byly vystaveny i posilování, měly o 5% silnější kosti, a to zejména v kyčlích a v páteři.

ZÁZRAČNÝ HOŘČÍK

V pozadí dnes tak běžného nedostatku hořčíku je to, že příliš mnoho potravin konzumujeme ve vařeném stavu. Soli hořčíku nalézající se v rostlinách jsou tak snadno rozpustné, že i pouhé loupání s krátkým namočením do vařící vody (rajčata, mandle) dokáže hořčík vyluhovat.

Hořčík se nachází hojně v zelenině, a to zvláště v zeleném chlorofylu. Je zřejmé, že hořčík je společně s dalšími minerály odstraňován při procesu mletí mouky a její další rafinace, např. pšenice ztrácí během tohoto procesu prakticky veškerý hořčík.

V mléku se hořčík skoro nenachází. Zdá se, že mléko navíc obsahuje nějaké složky, které brání využití hořčíku. Calciferol, tedy syntetický vitamín D, má tendenci vázat hořčík. Mléko obsahuje hodně calciferolu, tím se problém ještě zvětšuje. V této podobě váže vitamín D hořčík desetkrát více než v přirozené formě v oleji z rybích jater. Krokem k léčení nedostatku hořčíku je tedy snížit spotřebu mléka, a to zvláště u dětí, anebo zvýšit příjem potravin, které obsahují hodně hořčíku. Nejenom, že maso, vejce a mléčné výrobky obsahují jen málo hořčíku, čím více bílkovin konzumujeme, tím větší množství hořčíku je potřebné, aby se tyto bílkoviny metabolizovaly. Hořčík je důležitým katalyzátorem v mnoha enzymatických reakcích, zvláště v těch, které souvisí s produkcí energie.

UMĚLÁ HNOJIVA ZPŮSOBUJÍ NEDOSTATEK HOŘČÍKU

Chudobu půdy na hořčík může způsobit nadměrné hnojení umělými hnojivy, které činí půdu tak bohatou na uhličitán draselný, že tento přebytek přispívá k náchylnosti na onemocnění rakovinou. Tímto způsobem můžeme vysvětlit, proč je někdy lakto-vegetariánská dieta nedostatečná – je to kvůli nedostatku hořčíku. Kukuřice je vynikající zdroj hořčíku. Dokonce i když je pěstována na půdách, které jsou

na hořčík chudé, vždy obsahuje relativně velká množství hořčíku.

Rozsáhlé používání draslíkových hnojiv způsobuje nedostatek hořčíku v rostlinách a snižuje i jejich obsah vápníku. Dobytek, který je krmen píceinami obsahujícími velká množství draslíku, často onemocní tetanií.

RAFINACE OKRÁDÁ POTRAVINY O HOŘČÍK

Kdykoliv zjistil vědec Schrupf-Pierron nadbytek uhličitanu draselného v půdě, znamenal současně méně hořčíku v půdě, ale vyšší výskyt rakoviny u člověka. Když zjistil minima uhličitanu draselného, doprovázely je maximální hodnoty hořčíku a méně případů rakoviny. Výskyt rakoviny v Egyptě je asi desetkrát nižší než v Evropě nebo USA, rakovina se méně vyskytuje na venkově než ve městě. Pro obyvatele egyptského venkova je typická strava s vysokým obsahem solí hořčíku. Vzhledem k rafinaci potravy je svět okrádán o hořčík. Egyptský venkovan přijme denně potravou asi 2,5–3 mg hořčíku, zatímco Evropan nebo Asiat jenom půl gramu. Theis a Benedikt již prokázali vyšší obsah uhličitanu draselného v rakovinné tkáni. Nepřítomnost hořčíku činí uhličitán draselný potenciálně toxickým a karcinogenním. Čím je člověk starší, tím je intoxikace uhličitánem draselným snazší. Hořčík je i minerálem působícím proti senilitě.

HOŘČÍK SNIŽUJE VYSOKÝ KREVŇÍ TLAK

Dr. Hans Selye vystavoval dvě skupiny krys určitému stresu, který za normálních okolností poškodil jejich srdeční sval, takže vedl k jejich smrti. Když však krysám injekčně podával hořčík a draslík, vždy se jim podařilo přežít. Strava s vysokým obsahem hořčíku dokázala u krys zabránit rozvoji aterosklerózy. Když byly asi stovce pacientů s koronárním srdečním onemoc-



LIDÉ, KTERÍ KONZUMUJÍ SYROVÉ A NERAFINOVANÉ POTRAVINY, BY MĚLI MÍT HOŘČÍKU DOSTATEK.

něním podávány injekce síranu hořečnatého do svalů, došlo jenom k jednomu úmrtí, v porovnání s předchozím rokem, kdy ze 196 pacientů, kterým byly podávány běžné léky proti srážení krve, zemřelo plyných šedesát lidí.

Dr. Mildred Deeligová uvádí, že existuje přímý vztah mezi množstvím hořčičku ve stravě a schopností vyhnout se vysokému krevnímu tlaku. Podle jejich výpočtů se ve stravě průměrného Američana nedostává asi 200 mg hořčičku denně oproti optimálnímu množství, které by měl každý zkonsumovat pro optimální zdraví.

Hořčík je velmi citlivý na teplo a snadno se ničí rafinací potravin. Lidé, kteří konzumují syrové a nerafinované potraviny by jej měli mít dostatek.

HOŘČÍK BRÁNÍ TVORBĚ KAMENŮ

Studie prokázaly, že hořčík chrání proti kumulování nánosů vápníku. V experimentu, který provedli Kohler a Uhle, byla předmětem studie žena, která během předchozích těhotenství vždy vyvolala nejméně osm až dvanáct kamenů. V aktuálním těhotenství užívala během šesti týdnů 500–1 500 mg hořčičku denně. Bylo to první těhotenství, ve kterém nevyvolala žádný ledvinový kámen.

W. Cramer popsal, že nedostatek hořčičku ve stravě laboratorních zvířat přinášel ukládání vápníku do ledvin. Ještě předtím se podařilo jinému vědci vyvolat u krys tvorbu močových kamenů podáváním stravy s nízkým obsahem hořčičku. Po krátkém období užívání jedné kapsle oxidu hořečnatého (250 mg hořčičku) denně, se u skupiny dobrovolníků s předchozím výskytem ledvinových kamenů žádné další kameny nevyšly.

U diabetických pacientů v komatu a u pacientů, kterým jsou podávána diuretika, se často vyvine nedostatek hořčičku. Na listině kandidátů jsou také chroničtí alkoholici, protože alkohol zvyšuje vylučování hořčičku močí.

Rodale zjistil, že konzumace vařené červené řepy zbarvuje stolicí do červena, to však neplatí, když je řepa snědena syrová. Po podávání dolomitu, což je doplněk hořčičku a vápníku, již nebyla stolice zbarvena po konzumování červené řepy do červena. Zdá se, že hořčík podporuje střevní flóru, takže tělo dokáže vstřebat více živin.

HOŘČÍK POSILUJE ZUBY

Po celá léta se předpokládalo, že hojný příjem vápníku a fosforu brání vzniku zubního kazu tím, že posilují zubní sklovinu. Podle výsledků dalších studií se však ukázalo, že tyto dva minerály mnoho nepomohou, pokud není současně podáván hořčík. Je to hořčík, a ne vápník, který stojí v pozadí tvrdé zubní skloviny, která dokáže odolat

kazu. Ať užíváte jakákoliv množství vápníku, pokud se nedostává hořčičku, vytváří se jenom měkká zubní sklovina. Pokud je sklovina příliš měkká, nedokáže odolat působení kyselin. Hořčík působí jako enzym nebo katalyzátor, který urychluje reakce, anebo jako lepidlo, které váže vápník a fluor ke tvorbě kostí. Bez hořčičku jsou tyto minerály nepoužitelné. Tak mléko, které je bohaté na tyto dva minerály, ale chudé na hořčík, působí proti hořčičku, což vede k zubnímu kazu. Bakterie z výrobků obsahujících cukr produkují kyselinu mléčnou, která rozpouští vápník obsažený v zubní sklovině. Mléko je potravina, která vyvolává tvorbu většího množství kyseliny mléčné než jakákoliv jiná potravina.

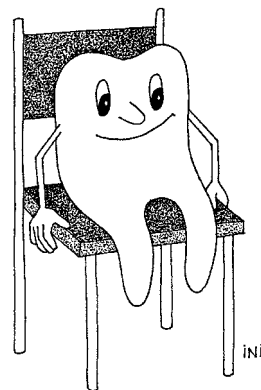
Dr. Baron vypracoval studii vodních zdrojů v okrese Deaf Smith a v okrese Dallas ve státě Texas, aby zjistil, jaký má účinek obsah minerálů na kvalitu zubů. Zjistil, že voda v okrese Deaf Smith obsahovala dvakrát více hořčičku, jednu šestinu vápníku, více jódu a fluóru než voda v okrese Dallas. V důsledku těchto faktů měli lidé žijící v okrese Deaf Smith mnohem lepší zuby než lidé žijící v okrese Dallas. Zjistil současně, že za lepší kvalitu zubů neodpovídá vyšší obsah fluóru, ale vyšší obsah hořčičku. Vysoký obsah vápníku v okrese Dallas vyžadoval větší přísun hořčičku, než byl k dispozici. Podle jeho názoru by bylo mnohem lepší pro prevenci zubního kazu doplňovat stravu obyvatel okresu Dallas hořčíkem a ne fluórem, jak se dělo.

HOŘČÍK A NEMOCI

Dr. Martin zjistil, že u epilepsie dochází k nedostatku hořčičku v krvi. Hořčík působí jako analgetikum a je jediným elektrolytem, který se nachází ve vyšší koncentraci v míšni tekutině než v krvi. Čím nižší je hladina hořčičku v krvi, tím nižší je hladina hořčičku v míšni tekutině. Ve studii na kryších dokázala strava s vysokým obsahem hořčičku zabránit rozvoji aterosklerózy. Bylo ukázáno, že v mnoha případech koronárního srdečního onemocnění dokázaly injekce Epsomovy soli (MgSO₄) přinést rychlé zlepšení. Je známo, že Epsomova sůl dokáže snížit i hladinu krevního cholesterolu.

Padesátiletá paní s epilepsií slyšela o prospěšných účincích hořčičku v souvislosti s touto nemocí. Začala užívat dvě tablety dolomitu denně (spolu s obvyklými léky, které brala) a výsledkem bylo, že k záchvatu nedošlo. Kromě dolomitu užívala i pivovarské kvasnice, sušená játra a vitamíny C a E. Podle některých poznatků pomáhá při epilepsii i vitamín B6.

Některé hormony, jako kortizon, který požívá reputaci, že snižuje zánětlivost při artritidě a alergiích, přináší s sebou jako vedlejší účinek vyvolávání cukrovky a snižování hladiny hořčičku v krvi. Antibiotikum tetracyklin narušuje metabolismus hořčičku



JE TO HOŘČÍK, A NE VÁPŇÍK, KTERÝ STOJÍ V POZADÍ TVRDÉ ZUBNÍ SKLOVINY, KTERÁ DOKÁŽE ODLAT KAZU. AŤ UŽÍVÁTE JAKÁKOLIV MNOŽSTVÍ VÁPŇÍKU, POKUD SE NEDOSTÁVÁ HOŘČÍKU, VYTVÁŘÍ SE JENOM MĚKKÁ ZUBNÍ SKLOVINA.

přerušováním toku reakcí, ve kterých je v mitochondriích uvolňována energie.

VÝSLEDKY NEDOSTATKU HOŘČÍKU

Pokračující nedostatek hořčičku způsobuje ztráty vápníku a draslíku, s následnými příznaky nedostatku těchto minerálů. Hořčík je nezbytný pro zdravé srdce a pro regulaci rovnováhy zásad a kyselin v těle. Je rovněž přirozeným uklidňujícím prostředkem a chrání ledviny.

Když klesá hladina hořčičku u člověka na hodnoty nižší než normální, nervy přestávají být schopny udržet pod kontrolou takové funkce jako je pohyb svalů, dýchání, duševní pochody. Škubání svalů, podrážděnost a nervová únava jsou častými příznaky nedostatku hořčičku. Nedostatek hořčičku v těle je obvyklým výsledkem nedostatečné konzumace potravin, které jsou jeho dobrými zdroji, jako je zelená zelenina, sójové boby, pšeničné klíčky, fiky, jablka, citróny, broskve, celozrnné obiloviny, slunečnicová a sezamová semínka, mandle či rýže natural. Většina potravin v přirozeném stavu obsahuje určité množství hořčičku, pokud však je ve stravě příliš mnoho tuku, může člověk potřebovat větší množství hořčičku, protože se příliš mnoho tohoto minerálu ztrácí v tucích. Doporučená denní dávka je 350 mg, terapeutické dávky dosahují však až 700 mg. □

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



První úder – a může být po vás...

Jaro a léto nenabízejí pouze jasnou oblohu a příjemné teploty. Mohou rovněž přinést silné bouřky s mohutnými blesky. Zamyslete se nad následujícími opatřeními, které vám mohou někdy i zachránit život.

Vyhleďte úkryt. Zůstaňte uvnitř budovy, vyhýbejte se přitom dveřím, oknům a čemukoliv, co vede elektřinu. Opusťte přístřešky a vyhleďte bezpečí v autě se zavřenými okénky.

Vyhnete se vodě. Nemyjte nádobí, neperte prádlo ani si neumývejte ruce. Plavete-li nebo se projíždíte na člunu, zamiřte okamžitě ke břehu a vyhleďte úkryt.

Neužívejte elektrické přístroje anebo telefony se šňůrou. Blesk může sledovat elektrické i telefonní vedení až do vašeho domu.

Respektujte pravidlo 30 na 30. Pokud hrom udeří v době kratší než 30 vteřin po zablesknutí, vyhleďte okamžitě bezpečný úkryt. Poté, co bouře přešla, vyčkejte ještě raději 30 minut, než opusťte úkryt.

Vyhýbejte se všemu, co by mohlo být pro blesk dobrým cílem. Vzdalte se od stromů a vysokých, o samotě stojících budov. Pokud vás bouřka zastihne v otevřeném prostoru, zbaute se kovových věcí, jako jsou např. golfové hole nebo tenisové rakety.

Mayo Clinic Health Letter

Jablko denně znovu na talíři

Studie na 3 878 obyvatelích Anglie a Skotska (jak venkovská, tak městská populace) probíhající šedesát let zjistila, že ty sledované osoby, které jako děti zkonsumovaly více ovoce, měly později v životě nižší riziko onemocnění rakovinou.

Počáteční sledování proběhlo v předválečné Velké Británii ve třicátých letech. Předmětem zkoumání byl příjem vitamínu C, vitamínu E a betakaroténu. Ti, kteří jedli jako děti nejvíce ovoce, měli v porovnání s těmi, kteří jej jedli nejméně, o 38 procent nižší riziko onemocnění rakovinou v dospělosti.

Good Medicine

STŘEDOZEMNÍ ZLATO

Za domov olivovníku je tradičně pokládána Malá Asie. Zatímco Řekům se přisuzuje počátek pěstování oliv v západní Evropě, Španělé zřejmě v šestnáctém století přinesli olivovník do Ameriky.

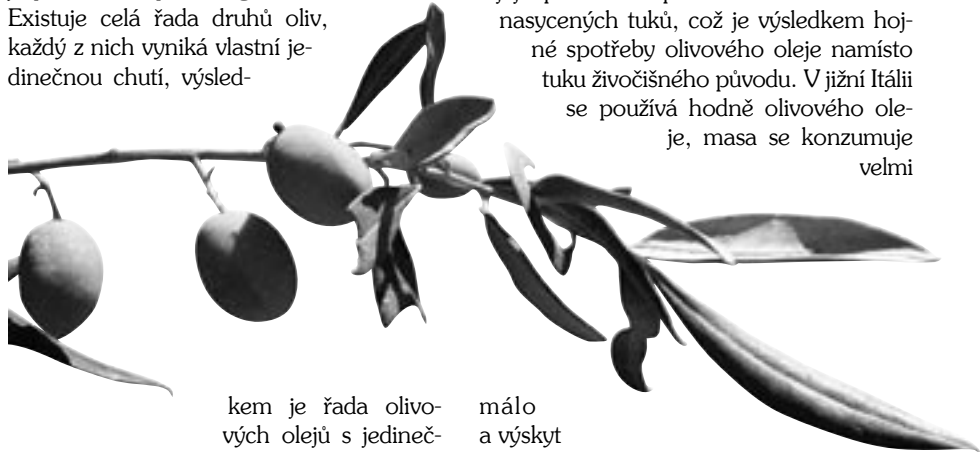
Olivovník je velmi odolný strom, který přežívá i na suchých a neúrodných půdách. Za nejlepších podmínek začíná nést ovoce po pěti letech, maximální produkce však dosahuje až po dvaceti letech. Olivovníky se dožívají velmi vysokého věku a dokáží přinášet vydatnou úrodu po stovky let.

PRODUKCE OLEJE

Devadesát osm procent světové produkce oliv pochází z oblasti Středozevního moře a Španělsko, Itálie, Řecko a Turecko jsou hlavními producenty oliv a olivového oleje. Z osmi milionů tun oliv, které se každoročně sklídí, je 92% použito na výrobu olivového oleje. Produkce olivového oleje nyní činí asi 5% celkové světové produkce rostlinných olejů.

Chceme-li dosáhnout co nejlepší kvality oleje, je důležité, aby byly olivy sklizeny a zpracovány v plné zralosti. Při sklizni se v naprosté většině případů postupuje tradičním způsobem, kdy se olivy shazují ze stromu na zem s pomocí dlouhé tyče. Sklizené olivy se rozmačkávají na hustou pastu a pak lisují, aby vydaly bohatý zeleno-zlatý olej. Na produkci litru oleje je potřeba asi pěti kilogramů oliv.

Existuje celá řada druhů oliv, každý z nich vyniká vlastní jedinečnou chutí, výsled-



kem je řada olivových olejů s jedinečnými chutěmi i aroma.

Každá zralá oliva obsahuje asi 20 kalorií, z čehož 96% je v podobě tuku. Zelené olivy, které se sklízí na podzim ještě před dosažením plné zralosti, obsahují méně než poloviční množství kalorií oproti zralým černým olivám. Olivový olej bývá dražší než jiné rostlinné oleje, protože při jeho sklizni se většina prací vykonává ručně.

O olivový olej je dnes velký zájem, vzhledem k tomu, že má nízký obsah nasycených tuků a vysoký obsah nenasyčených tuků. Na rozdíl od většiny dalších rostlinných olejů, kde převládají polynenasycené tuky, však u olivového oleje tvoří většinu nenasyčených tuků mononenasycené tuky.

STUDIE SEDMI ZEMÍ

V padesátých letech vypracoval Ancel Keys z University of Minnesota studii vztahu výživy a zdraví v pěti evropských zemích (Finsko a Nizozemsko ze severní části Evropy a Itálie, Řecko a Jugoslávie z jižní části Evropy) a porovnal data s výsledky podobných studií vypracovaných v USA a v Japonsku.

Keys zjistil velmi těsný vztah mezi procentem kalorií ve stravě, které pocházely z nasycených tuků, a výskytem srdečního onemocnění. V zemích s velkým výskytem srdečního onemocnění (USA a severní Evropa) měli obyvatelé vysoký příjem nasycených tuků (18–20% kalorií), vysoké hladiny cholesterolu v krvi (5,7–6,5 mmol/L) a takovou úmrtnost na srdeční onemocnění, která byla dva- až sedmkrát vyšší než v zemích okolo Středozevního moře, kde byl příjem nasycených tuků velmi nízký (5–9% kalorií) a hladiny cholesterolu pod 5,0 mmol/L.

Studie na mužích středního věku, žijících na řeckých ostrovech Krétě a Korfu, ukázaly velmi nízkou úmrtnost na srdeční onemocnění, která byla porovnatelná s těmi oblastmi Japonska, kde tradiční strava obsahuje velmi málo nasycených tuků (3% kalorií ve stravě) a celkový obsah tuku činí méně než 10% zkonsumovaných kalorií. I když strava ve Středomoří obvykle obsahuje poměrně velké množství tuku (30–35%), její specifikum spočívá v nízkém obsahu nasycených tuků, což je výsledkem hojné spotřeby olivového oleje namísto tuku živočišného původu. V jižní Itálii se používá hodně olivového oleje, masa se konzumuje velmi

málo a výskyt srdečního onemocnění je velmi nízký, naproti tomu na severu Itálie je maslo hlavním tukem ve stravě, jí se zde hodně masa a srdeční onemocnění je běžné. V Keysově studii byla věkově standardizovaná úmrtnost na všechny příčiny nízká v těch společnostech, kde byl hlavním používaným tukem olivový olej.

Olivovníky se dožívají velmi vysokého věku a dokáží přinášet vydatnou úrodu po stovky let.

Olivový olej bývá dražší než jiné rostlinné oleje, protože při jeho sklizni se většina prací vykonává ručně.

STUDIE OLIVOVÉHO OLEJE

Evropští vědci stáli na předním místě při demonstrování prospěšných účinků olivového oleje na kardiovaskulární systém. Italští výzkumníci ukázali, že strava bohatá na olivový olej snižuje hladiny celkového cholesterolu, LDL („škodlivého“) cholesterolu i hladinu triglyceridů (krevních tuků), podobně jako kukuřičný olej, zatímco nizozemští vědci poukázali na to, že strava založená na olivách snižovala krevní tlak a hladinu krevních tuků podobně jako nízkotučná strava založená na konzumaci komplexních sacharidů.

Dalším přínosem stravy založené na užívání rostlinné stravy bohaté na mononenasycené tuky, jako je olivový olej, je, že lze lépe kontrolovat hladinu krevního cukru a hladinu HDL („dobrého“) cholesterolu se nemění. Některé studie na polynenasycených tukcích ukázaly snížení jak LDL, tak HDL cholesterolu. Nedávné studie ukázaly, že strava bohatá na polynenasycené mastné kyseliny nemusí nutně snižovat HDL cholesterol.

Hodnota olivového oleje byla dále potvrzena italskou studií v devíti krajích, která si kladla za cíl určit rizikové faktory aterosklerózy u Italů středního věku. Konzumace olivového oleje byla spojena s nižší hladinou cholesterolu a krevní glukózy i nižším krevním tlakem. Strava bohatá na olivový olej napomáhá tvorbě prostacyklinu PGI-2, který chrání před tvorbou krevních sraženin a pomáhá snižovat krevní tlak. Podle některých názorů ovlivňuje olivový olej i využití inzulínu na periferiích a tak pomáhá snižovat hladinu krevního cukru. Renaud si nedávno povšiml, že ti Francouzi, kteří přežili infarkt, měli nižší riziko opětového srdečního záchvatu, když jim byla podávána strava s hojností olivového oleje. □

Pokračování příště

Dr. Winston Craig, z knihy Nutrition for the Nineties

CHŘIPKA

Chřipka je přenosné onemocnění dýchacích cest (ale i s celkovými příznaky) virového původu. Vyskytuje se buď sporadicky, nebo jako epidemie, kdy může být postiženo až 30% populace.

Epidemie se velmi často objevuje v zimních měsících (prosinec, leden, únor), kdy jsou vytvořeny vhodné podmínky pro její šíření, tj. vlhké a znečištěné ovzduší, nedostatek vitaminů, organismus oslabený nadměrným množstvím potravy, nedostatek pohybu ap. Jsou známy tři typy chřipkového viru: A, B a C. Rozvoj epidemií je nejčastěji způsoben virem typu A.

Virus se obvykle nachází v malých kapičkách mlhy a vlhkosti. Přenáší se kýchním, kašláním, líbáním, infikovanými předměty (ručník, kapesník, sklenice ap.), rukama (do očí, úst).

Symptomy (příznaky) se projevují asi 48–60 hodin po infikování. Jsou to: zimnice, malátnost, horečka (39–40 °C), bolesti hlavy, svalstva, zad i končetin, dráždivý kašel, nechutenství, pálení očí. Všechny příznaky nepůsobí zpravidla současně.

Po dvou až třech dnech nejzávažnější projevy nemoci (horečka, bolesti) většinou ustoupí. Vyčerpanost, kašel a malá odolnost však mohou přetrvávat dny i týdny.

Léčba

1. Pokud nedošlo k přidružené bakteriální infekci se zhnisáním, neužívejte antibiotika; nepřinášejí žádný efekt. Nesmyslné užívání antibiotik je nebezpečné. Vede k získávání odolnosti bakterií. Jak napsal týdeník Newsweek, v roce 1993 zemřelo v USA více než 13 000 lidí na infekci močových či dýchacích cest nebo trávicího traktu, a to proto, že u nich neúčinkovalo žádné známé antibiotikum. Infekce byla způsobená bakteriemi, které byly odolné vůči nejsilnějším lékům. Je třeba chránit antibiotika pro vážné případy.

2. Je třeba zvýšit příjem tekutin. Doporučuji minimálně 10 sklenic denně. Tekutiny pomáhají udržet vhodnou sekreci (vylučování), aby docházelo k čištění organismu.

3. Někdy bývají s chřipkou spojeny i bolesti v krku. Kloktejte 10 minut teplou vodou každé 2–4 hodiny.

4. Doporučuji zvýšit vlhkost vzduchu odpařováním vařící se slané vody. Dobře působí ohřívání obličej pod lampou se 60W žárovkou (5–7 cm od obličeje).

5. Některé autority doporučují pro prevenci proti chřipce vyplachování nosních dutin. Tito odborníci zdůrazňují také význam vhodného oblečení. Nedostatečné



oblečení může vést k prochladnutí. Nadměrné oblékání způsobuje naopak pocení a zapaření. (Nejlépeším prostředím pro viry je teplo a vlhko.)

6. Horká koupel nohou pomáhá odstranit bolesti hlavy a zduření nosní sliznice.

7. Předcházíte vyčerpaní a prochladnutí. Během akutní fáze nemoci používejte teplé, přiléhavé noční prádlo, které po vypocení vždy vyperete.

8. Masáže zad celkově povzbuzují a aktivizují imunitní systém.

9. Místnost, kde přebýváte, dobře větrejte, ale vyvarujte se průvanu.

10. Velmi vhodný je při prvních příznacích klystýr. Dbáme na pravidelnou stolici, protože respirační virus může procházet trávicím ústrojím.

11. Vylučte cigarety a tabák. U lidí kouřících 20 a více cigaret denně se chřipka vyskytuje o 20% častěji než u nekuřáků.

12. Vylučte ze stravy jednoduché cukry (rafinovaný cukr, med, zákusky, koláče, čokoládu, zmrzlinu, bonbóny atd.). Vysoký příjem cukrů zabraňuje imunitnímu systému pracovat naplno. Omezte také příjem tuků.

13. Dýchejte zhluboka. Pravidelné cvičení správného dýchání podporuje prokrvení sliznic a vyplavení škodlivin. Cvičit můžete takto: zhluboka se nadechněte, zadržte na 20 sekund dech, nosem vydechněte a zadržte dech znovu na 10 sekund. Opakujte 30–50krát.

14. Při prvních příznacích je nejlépe ihned přestat jíst a ulehnout na lůžko v tmavé a tiché místnosti. Dále doporučuji pít bylinkové čaje, které podporují pocení, a pravidelně převlékat propocené prádlo. Později je dobré přidat čerstvé citrusové šťávy. Když dodržíte den nebo dva tento přísný režim s pravidelnou stolicí a vyprázdněním střev pomocí klystýru, můžete za tuto krátkou dobu očekávat často i úplné vyléčení. □

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

STRAVA A DEPRESE

Misty Lambertonová, vynikající zdravotní sestra, měla na starosti odpolední směnu na jednotce intenzivní péče v nemocnici v Mercy. Byla jednou z těch sestřiček, které má rád každý – lékaři, spolupracovnice i pacienti. Pak však došlo k tragédii. Její manžel náhle zahynul při automobilové nehodě.

V reakci na tuto událost učinila Misty špatné rozhodnutí – našla si přítele, který ji za pár týdnů nechal. Její kolegyně si všimly, že ještě rok po smrti manžela Misty mnoho nejí, stále hubne a stěžuje si na nadváhu, i když už je jako tříska. Dělal jim to takové starosti, že trvaly na tom, aby navštívila dr. Baxtera, renomovaného psychiatra.

Nebylo velkým překvapením, když byla u Misty diagnostikována klinická deprese spolu s mentální anorexií, což může být smrtelná kombinace. Když léky ani pohovory nepomohly, musel dr. Baxter nechat Misty hospitalizovat – a dokonce jí i zavést trubičku nosem do žaludku, aby přijímala potravu. Po deseti dnech v nemocnici se její stav natolik zlepšil, že mohla jít domů. Brzy poté začala opět hubnout a současně cítit velmi silné depresivní příznaky. V té chvíli se dr. Baxter obrátil na mne, jednoduše z toho důvodu, že internista a psychiatr mohou pacientovi lépe pomoci, postupují-li společně než každý zvlášť. Domluvili jsme se, že dr. Baxter bude mít na starosti předepisování a podávání léků, zatímco já se budu zabývat změnou výživy a životosprávy.

Stav Misty se začal během několika dnů zlepšovat, nejprve pomalu a pak velmi rychle. Začala se lépe cítit a na budoucnost nahlížela s radostným očekáváním. Vrátila se jí chuť k jídlu a začala přibývat na váze. Co způsobilo změnu? Misty přisuzuje obrat výživovým změnám, které na moji radu učinila. Po jednom měsíci, kdy se cítila dobře, se nicméně vrátila ke svým starým stravovacím návykům – a během týdne se deprese vrátila.

Misty se následně vrátila k předepsanému stravovacímu programu, u kterého zůstala. Nyní je tomu půl roku. Misty již čtyři měsíce opět pracuje a vrátila se jí dobrá nálada. Sama si vyzkoušela, že klíčem k dobrému duševnímu zdraví je zdravá strava. Vypadá dobře a je z ní opět ta skvělá zdravotní sestra, jakou bývala dříve.

Změna nálady v důsledku změny stravy

Měl jsem mnoho pacientů, u kterých došlo ke zlepšení nálady a stavu pouhou změnou stravovacích návyků. Musím vám ovšem říct, že využívání terapeutických účinků zdravé životosprávy není dosud běžnou praxí při léčbě klinické deprese nebo úzkostných poruch. Nicméně vůbec neváhám tento program u svých pacientů využít, a to ze tří důvodů – (1) je založen na solidní vědecké bázi, (2) opakovaně jsem si vyzkoušel, že přináší výsledky a (3) nenese s sebou žádné potenciální vedlejší škodlivé účinky.

Musím ovšem dodat, že se nejedná v žádném případě o jedinou léčbu, které by se pacient v depresi měl vystavit. Deprese je prakticky vždy multifaktoriálním problémem, což znamená, že v pozadí stojí mnoho potenciálních příčin. Oblast výživy je obvykle jenom jednou z několika sfér příčin, které společně způsobují duševní onemocnění. Chceme-li dosáhnout úplného a trvalého vyléčení, měli bychom se pokusit identifikovat a eliminovat tolik příčin, kolik je jen možné. Výživové poradenství pro pacienty s depresemi zatím naneštěstí prakticky neexistuje. Domnívám se, že je to zejména kvůli depresi duševních onemocnění.

Důležitost serotoninu

Serotonin je neurotransmiterem, který hraje v mozku důležitou úlohu, a to zvláště v čelním mozkovém laloku. A to je oblast, která u pacientů s depresí vyžaduje pořá-

dné povzbuzení. Mozek nedokáže vytvořit žádný serotonin, není-li nejprve přítomen tryptofan. Většina depresivních pacientů má sníženou chuť k jídlu (ke zvýšení chuti k jídlu dochází jenom u malého procenta nemocných). Potraviny, které konzumují, by tedy měly obsahovat dostatek aminokyseliny tryptofanu (viz tabulku).

| | |
|------------------|-----|
| Plnotučné mléko | 46 |
| Vlašské ořechy | 267 |
| Mandle | 322 |
| Sezamové semínko | 358 |
| Lepková mouka | 510 |
| Dýňové semínko | 578 |
| Tofu | 747 |

v mg/100g

Povšimněte si, že mléko má na seznamu nejméně tryptofanu, i když si mnoho lidí myslí, že je jedním z jeho nejlepších zdrojů. Někteří lidé s depresí jsou velmi citliví na byt jen malá a dočasná snížení příjmu tryptofanu a pouhý den s jeho omezeným příjmem dokáže u nich způsobit depresivní propad. Misty je jedním z takových pacientů. Všimla si, že zásobení tryptofanem je pro ni klíčové – aby si udržela duševní zdraví.

Důležitost omega-3 mastných kyselin

Při zkoumání mozku se ukázalo, jak důležité je jeho dobré zásobení omega-3



DEPRESE JE VŽDY MULTIFAKTORIÁLNÍM PROBLÉMEM, COŽ ZNAMENÁ, ŽE V POZADÍ STOJÍ MNOHO POTENCIÁLNÍCH PŘÍČIN. CHCEME-LI DOSÁHNOUT ÚPLNÉHO A TRVALÉHO VYLÉČENÍ, MĚLI BYCHOM SE POKUSIT IDENTIFIKOVAT A ELIMINOVAT TOLIK PŘÍČIN, KOLIK JE JEN MOŽNÉ.

„Měl jsem mnoho pacientů, u kterých došlo ke zlepšení nálady a stavu pouhou změnou stravovacích návyků.“

mastnými kyselinami. Jedná se o jeden ze dvou tuků, jejichž příjem stravou je pro člověka naprosto nepostradatelný (druhým jsou omega-6 mastné kyseliny, těch je však v běžné stravě obvykle dostatek).

Dokonce i strava s vysokým obsahem tuku nemusí obsahovat dostatek omega-3 mastných kyselin, a to zvláště, je-li poměr omega-3 ku omega-6 nízký. Je zajímavé, že hladiny obou těchto tuků v krvi přímo souvisí s výskytem depresí. Čím je jejich poměr nižší, tím vyšší výskyt deprese. Nedávný výzkum ukázal, že vedle klinické deprese lze i maniodepresivní poruchu léčit podáváním stravy obsahující dostatek omega-3 mastných kyselin.

Většina lidí se snaží zvyšovat svůj příjem omega-3 mastných kyselin konzumací rybiho masa. Osobně z řady důvodů toto řešení nedoporučuji. Existuje totiž možnost, jak se vyhnout rizikům konzumace rybiho masa (cholesterol, toxiny atp.). Většina lidí neví, že některé rostlinné potraviny obsahují značné množství omega-3 tuků v podobě kyseliny linolenové (viz tabulku 2).

| | |
|-----------------------------------|-------|
| Lněný olej 1 pl | 7 520 |
| Vlašské ořechy 1/4 šálku | 2 043 |
| Řepkový olej 1 pl | 1 267 |
| Olej z pšeničných klíčků 1 pl | 938 |
| Špenát 1 šálek | 353 |
| Avokádo 1/2 šálku | 132 |
| Mandle 1/4 šálku | 127 |
| Banán 1 střední | 39 |
| Jablko 1 střední | 25 |
| Okurka 1/2 šálku | 16 |
| Celozrnný pšeničný chléb 1 krajíc | 14 |

v mg

Lidem, kteří trpí depresemi nebo maniodepresivní poruchou, doporučuji, aby denně snědli nějakou potravinu s vysokým obsahem omega-3 mastných kyselin. Navíc jim doporučuji následující speciální recept, který pomohl řadě pacientů získat zpět zdraví.

1/4 šálku mletých vlašských ořechů smíchejte s 1/4 šálku mletého lněného semínka, přidejte polévkovou lžici medu

a špetku soli. (Můžete podle chuti přidávat i lžičku karobu.) Promíchejte a podávejte rozetřené na celozrnný toast, s cereáliemi (müsli, granola) atp.

Podle mého názoru by člověk trpící klinickou depresí nebo bipolární (maniodepresivní) poruchou měl denně přijmout v potravě aspoň 9 gramů omega-3 mastných kyselin. Takové dávkování přineslo slibné výsledky např. ve studii vypracované na Harvard Medical School.

Mezi další mikronutrienty, u kterých se prokázal vliv na kvalitu funkce mozku, patří tiamin, riboflavin, niacin, vitamín B6, vitamín B12, kyselina listová, antioxidantní vitamíny A, C a E a železo. Stále se rozšiřující seznam živin důležitých pro dobrou funkci mozku jen zvyšuje význam konzumace vyvážené a zdravé stravy obsahující široké spektrum těchto látek.

Nedostatek kyseliny listové způsobuje deprese

Nedostatek kyseliny listové může být přímou příčinou depresivního onemocnění. Zjistil jsem, že se jedná o mnohem častější příčinu depresí u lidí, kteří konzumují maso, než u vegetariánů. Doporučený denní příjem kyseliny listové je 400 mikrogramů (viz tabulku 3).

| | |
|-----------------------------------|-------|
| Cizrna 1 šálek | 1 114 |
| Čočka 1 šálek | 831 |
| Červená ledivina 1 šálek | 725 |
| Bílá fazole 1 šálek | 255 |
| Špenát 1 šálek | 109 |
| Listy hořčice 1 šálek | 105 |
| Arašidy 1/4 šálku | 88 |
| Čerstvá pomerančová šťáva 1 šálek | 75 |
| Bítek 150 gramů | 16 |

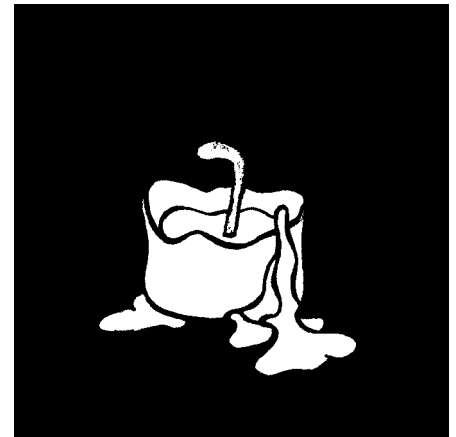
v µg

Člověk by musel sníst ohromné množství masa, aby získal potřebných 400 mikrogramů kyseliny listové. Na druhé straně je velmi snadné toto množství získat při konzumaci rostlinných potravin, o čemž svědčí i čísla uvedená v tabulce.

U pacientů, kteří mají deprese v důsledku nedostatku kyseliny listové (obsažené též hojně v listech rostlin), se obvykle jejich stav nezlepší podáváním běžných léků proti depresi. Skutečná léčba je jednoduchá – podávání potravin obsahujících hojnost kyseliny listové.

Vitamín B12 a deprese

Dalším vitamínem, který je nezbytný pro dobrou funkci mozku, a tedy i vyhýbání se depresím, je vitamín B12. Rostlinné po-



traviny, které nejsou o tento vitamín obohaceny, jej neobsahují – pokud nejsou pěstovány za použití organických hnojiv, která obsahují značná množství vitamínu B12. Pokud nemá čistý vegetarián (vegan) přístup k obohacným potravinám, pak doporučuji pravidelné používání odtučněného mléka.

Vegetariánská strava a deprese

Někteří lidé si myslí, že vegetariánská strava je méně chutná, přináší stres spojený s „přísným režimem“ a znamená určité vydělení se z „normální“ společnosti – tedy je zdrojem stresu a může mít negativní vliv i na duševní zdraví v podobě depresí a úzkostných poruch.

Výzkumný tým dr. Ornise při vypracování známe studie, která prokázala možnost zvrátit postup aterosklerózy přechodem na zdravou, vegetariánskou stravu, zkoumal u svých pacientů i vliv této stravy na duševní zdraví.

Účastníci studie byli požádáni, aby na začátku a na konci sledování zhodnotili svoji hladinu úzkosti, deprese, nespavosti a schopnosti zakoušet potěšení. Ukázalo se, že vegetariáni měli lepší výsledky než nevegetariáni, a to nejen po stránce fyzického zdraví, ale i po stránce duševního zdraví. Hladina úzkosti se snížila, výskyt depresí též, zaznamenali zlepšení vztahů a měli menší problémy se stresem.

Podobně jako Misty, naše pacientka z počátku článku, prakticky kdokoliv trpící depresí může zlepšit svůj stav, pokud se bude řídit výživovými doporučeními zde zmíněnými. Pestrá vegetariánská strava poskytuje živiny, které jsou potřebné pro zajištění optimální funkce lidského mozku. □

*Pokračování příště
(Životní styl a deprese)*

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

duševní zdraví

OBCHOD S HUBNUTÍM

Reklamní slogany jsou téměř neodolatelné: „Jak zhubnout 23 kilo za dva měsíce a přitom jíst jako obvykle!“ „A od té doby jsem už nepřibrala!“

Jaké je však rozčarování těch, kteří reklamě podlehnou, zázračný prostředek na sobě vyzkoušejí a zjistí, že buď nezhubli, anebo ztracená kila rychle nabrali zpátky.

Záleží na tom, jakým způsobem člověk zhubne?

Převládá domněnka, že při hubnutí ztrácíme tuk. Skutečnost však může být jiná – možná ztrácíme spíš vodu a svalovou tkáň. Před několika lety byl velice populární jistý druh léků na hubnutí. Ve skutečnosti se však jednalo o diuretika (močopudné léky). Protože lidský organismus je ze 70 procent tvořen z vody, je relativně snadné jeho odvodněním odstranit také několik přebytečných kilogramů. Čísla na váze vypadala sice dobře, ale jen několik dnů. Organismus postupně ztracenou vodu nahradil a tím úbytek na váze znovu vyrovnal.

Konzumaci nadměrného množství bílkovin lze dosáhnout podobného efektu. Přebytek bílkovin nutí játra vylučovat do krve hodně dusíkatých látek, které zvyšují vylučování vody ledvinami. K odstranění zplodin metabolismu bílkovin potřebuje lidský organismus podstatně více vody než v případě sacharidů a tuků.

Některé rychlé redukční diety využívají právě tohoto efektu. Vysoký příjem bílkovin tak dokáže v krátké době způsobit dramatickou redukci váhy. Tento způsob hubnutí je ovšem nebezpečný. Většina takových diet se proto provádí pod dohledem lékaře, a ne déle než dva týdny. Po jejich ukončení je váha většinou příjemně nízká, ale s tím, jak si organismus ztracenou vodu postupně doplňuje, váhový úbytek mizí.

Jaké jsou vedlejší účinky rychlých redukčních diet?

Rychlé redukční diety doporučují snížit denní energetický příjem na extrémně nízké hodnoty, kolem 2 100 až 3 300 kJ (500–800 kcal). Některé doporučují dokonce pouze 1 300 až 1 700 kJ (300–400 kcal). Organismus reaguje na náhlé snížení energetického příjmu stejně jako v případě akutního hladovění. Začne využívat vlastní svalovou hmotu jako zdroj bílkovin. Pečlivým měřením bylo zjištěno, že úbytek na váze pochází jak ze ztrát tukové, tak i svalové tkáně.

Je třeba být opatrný! Ačkoli máte dojem, že jste zhubli např. již 6 kg, ve skutečnosti jste ztratili 2,5 kg tukové tkáně, 0,6 kg svalové tkáně a 2,9 kg vody.

Pokud chcete opravdu držet redukční dietu, je potřebné zajistit takový energetický příjem, který organismu poskytne dostatek bílkovin a sacharidů k prevenci ztrát svalové tkáně. Pro průměrnou osobu to znamená nejméně 840 kJ (200 kcal) pocházejících z bílkovin (to představuje 50 g bílkovin denně) a dalších 2 500 až 3 300 kJ (600–800 kcal) ve formě sacharidů. Organismus nedokáže využívat pouze tuk (nebo mastné kyseliny) jako jediný zdroj energie.

Je postupné, pomalé hubnutí lepší?

Ano, určitě. Ti, kdo se rozhodnou pro pozvolnou redukci váhy, ztrácejí v průměru asi půl až jeden kilogram týdně. Silně obézní jedinci mohou ztrácet ze začátku i více. Pomalé a postupné hubnutí má oproti rychlým a radikálním dietám řadu výhod. Za prvé, neuvádí organismus do stavu akutního hladovění; za druhé, riziko neúspěchu diety je menší; za třetí, pocit hladu je mírnější; navíc je i větší pravděpodobnost, že opravdu ztrácíte tuk, a ne něco jiného.



LIDÉ JSOU SVEDENI RŮZNÝMI ZÁZRAČNÝMI PROSTŘEDKY, JENOM ABY ZHUBLI A V KRÁTKÉ DOBĚ OPĚT PŘIBRALI NA VÁZE.

Nejdůležitějším aspektem pozvolného hubnutí však je, že poskytuje čas k vytvoření nových, zdravějších stravovacích návyků. Právě nově získané životní návyky poskytují reálnou šanci, že redukce hmotnosti bude trvalá.

Nemám čas ani trpělivost čekat na zdlouhavé snižování hmotnosti. Není v tomto případě lepší rychlá redukční dieta?

Tzv. jojo syndrom (opakované ubývání a přibývání na váze) je daleko horší, než

Problémy, které se u vás vytvářely léta, opravdu nelze vyřešit za několik dnů.

Základem je změna – ve způsobu stravování, v životním stylu.

A trpělivost.

To, co se počítá, jsou především dlouhodobé výsledky.

kdyby hmotnost zůstala konstantní, byt třeba v pásmu obezity. Opakované hubnutí pomocí rychlých redukčních diet vede ke ztrátám svalové tkáně; když ale opětovně tloustnete, nabíráte především tuk, a tím se podíl tukové tkáně ve vašem těle zvyšuje. Po několika neúspěšných pokusech o snížení váhy pak docílíte pouze zmnožení tukové tkáně v organismu.

K tomu, abyste rozhybali tukovou tkáň, potřebujete menší množství energie než k rozhybání svalové hmoty. Proto lidé s vysokým podílem tuku mají trvale nižší bazální metabolismus. Vydávají na základní životní funkce trvale méně energie než ti, kdo mají tuku méně. Lidově se říká, že mají pomalý metabolismus. To může být důvodem, proč po každé redukční dietě rychleji přiberete anebo proč máte stále nadváhu, i když jíte méně než ostatní.

Dalším negativním aspektem opakovaného hubnutí je psychické strádání. Několik let trvající pocity selhání a ponížení zanechají hluboké jizvy na duši leckoho z nás. Lidé jsou svedeni různými zázračnými prostředky, jenom aby zhubli a v krátké době opět přibrali na váze.

Lidé s nadváhou mají také spoustu zdravotních problémů. Ve srovnání s těmi, kdo mají normální hmotnost, jsou například častěji postiženi srdečním infarktem, vysokým krevním tlakem, cukrovkou, žlučníkovými kameny, rakovinou. Navíc i dříve umírají.

Nestaňte se otroky své váhy. Problémy, které se u vás vytvářely léta, opravdu nelze vyřešit za několik dnů. Základem je změna – ve způsobu stravování, v životním stylu. A trpělivost. To, co se počítá, jsou především dlouhodobé výsledky. □

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

MOŘSKÉ ŘASY – ZDROJ JÓDU

Mořské řasy obsahují vysoké množství jódu a významné množství vápníku, železa, draslíku a hořčíku. Z vitamínů obsahují především vitamíny A, B, D, E, K a kyselinu listovou. Mohou vhodně doplnit dnešní stravu, často chudou na vitamíny, minerální látky, stopové prvky a vlákninu.

Vysoký obsah minerálních látek má alkalizující efekt a neutralizuje nadbytečné kyseliny v krvi, které vznikají při trávení masité stravy a mohou poškozovat organismus. Mořské řasy obsahují natriumalginát, polysacharid schopný aktivně vychytávat radioaktivní elementy a těžké kovy. Ty jsou pak navázány na nestravitelnou základní složku alginátu a vylučovány z těla. Bylo prokázáno i protirakovinné působení mořských řas.

Více než 90 % jódu v mořských řasách je ve formě rozpustné ve vodě, tedy dobře využitelné lidským organismem. Nejvyšší množství jódu obsahuje řasa kombu, velmi významný je obsah jódu také v dalších druzích mořských řas:

– 0,5g mořské řasy kombu (porce v polévce) obsahuje v průměru 1 500–5 500 µg jódu

– 0,5g mořské řasy wakame (porce v polévce) obsahuje 250 µg jódu

Již zařazení 0,5 gramu mořské řasy dvakrát až třikrát týdně do polévky tedy velmi významně přispívá ke krytí potřeby jódu u dětí, dospívajících, těhotných i kojících (doporučená denní dávka – DDD – pro kojící je 300 µg jódu).

Použití mořských řas je jednoduché. Kousek mořské řasy velikosti přibližně poštovní známky (0,5g) přidáme při vaření na porci polévky. Chuťově se tím polévka nezmění, dodáme však takto více než 100 % DDD jodu pro děti i dospívající a téměř 100 % DDD pro kojící.

Řasu můžeme také nakrájet na velice malé kousky, které připomínají velikostí i barvou např. majoránku. Takto se využívá především mořská řasa kombu a wakame. Kousek řasy kombu můžeme přidat při vaření luštěnin, neboť mořské rostliny mají schopnost změkčit tvrdé přísady jako např. rýži, fazole a ostatní luštěniny, se kterými se vaří, a tím zlepšit jejich stravitelnost.

Mořské řasy na našem trhu

Kombu (*Laminaria japonica*) obsahuje nejvíce jódu. Přidává se do polévek, při vaření luštěnin či obilovin.

JAHODY

Relativně vysoký obsah kyseliny salicylové předurčuje jahody k použití při léčbě dny, revmatických onemocnění a nemocí z nachlazení (doporučují se tří- až pětidenní kúry). Obsahem pektinů, barviv, vlákniny, kyselin, enzymů a vitamínů přispívají jahody k dobré funkci trávicího systému. Konzumace jahod příznivě působí i při kožních problémech, především při akné a plísňových onemocněních. Jahody jsou účinné také v prevenci některých nádorových onemocnění, zejména rakoviny žaludku.

JEČMEN

Dodává energii, sílu a odolnost. Římsí gladiátoři se denně krmili touto obilovinou – věřili, že jim to zajistí mimořádnou fyzickou výkonnost. Při pravidelné konzumaci ječmene se snižuje hladina cholesterolu v krvi a tím i riziko srdečních onemocnění. Ječmen obsahuje významné množství selenu – minerálu, který se osvědčil v boji proti nádorům, i některé další látky působící proti rakovinnému bujení. (Bylo by ovšem mylné předpokládat, že výše zmíněné příznivé účinky přináší i pravidelná konzumace piva – účinné složky totiž zůstávají z velké části v ječmenu.) Ke konzumaci se doporučují zejména ječné vločky či slad.

KADEŘÁVEK

Kadeřávek patří mezi významné zástupce rodiny tzv. listových zelenin. Vyniká vysokým obsahem karotenů, což z něj činí potravinu použitelnou při prevenci rakoviny plic a střev. Vzhledem k obsahu vápníku, hořčíku, fosforu a železa je kadeřávek vhodný při osteoporóze a poruchách krevetvorby..

KAPUSTA

Kapusta patří do skupiny brukvovitých zelenin (např. zelí, květák, brokolice). Tyto druhy zeleniny se osvědčují při prevenci rakoviny. Kapusta je rovněž výborným zdrojem vitamínu C a je vhodná při překyselení, dně, revmatismu a jaterních chorobách. □

Připravuje Pavel Smolka, Country Life

Wakame (*Undaria pumatifida*) je jemnou mořskou řasou, kterou stačí v polévce několik minut povařit. Přidává se – po namočení a nabobtnání – i do salátů.

Iziki jsou delší nudličky, které po namočení značně nabobtnají. Doba namáčení je cca 10 minut, doba vaření asi 20 minut. Iziki obsahují hodně vápníku (1 400 mg/100g) a používají se zejména do zeleninových jídel.

Arame (*Eisinia arborea*) – jedná se o jemnější nudličky, které lze přidávat do zeleninových jídel, luštěninových pokrmů a polévek. Namáčí se asi na 10 minut a poté přibližně 15 minut vaří.

Plátky řasy nori se používají při přípravě tzv. sushi rolek. Nori vynikají vysokým obsahem železa (12 mg/100g).

Agar-agar (neboli kanten) je výrobek z mořských řas, který se prodává v po-

době prášku, vloček nebo tyčinek. Agar-agar má silně želírovací schopnost, proto se používá jako želatina na dezerty, pečivo, aspiky, při zavařování apod.

A kolik to všechno stojí? Cena za jednu porci (0,5 gramu) mořské řasy kombu nebo wakame je 0,60–0,80 haléřů; jedná se tedy o položku zcela zanedbatelnou. Sto gramů mořských řas (za cca 160 Kč) vydrží při každodenním použití jedné osobě déle než půl roku. Deset gramů řasy agar-agar (v prášku) stojí okolo patnácti korun (z tohoto množství připravíme asi jeden litr želatiny).

Mořské řasy můžete zakoupit v prodejnách zdravé výživy a v některých obchodních řetězcích. □

M. Slavíková, KHS Ústeckého kraje, územní pracoviště Teplice

PROČ BÝT MILOVÁNA?

Pozorování přírody i pozorování lidského srdce nemohou lhát. V lásce jsou role jasně vymezeny – muž má milovat, protože žena má být milována. Muž má dávat, protože žena má přijímat.

Být milována, proč? Přijímat, z jakého důvodu? Skloňme se nad vajíčkem, lidskou zárodečnou buňkou. Vajíčko, které není schopné se samo od sebe pohybovat, čeká na setkání se spermatozoidem, který se naopak pohybuje nejčileji, aby s ním splýnulo. Poté, co spermatozoid zůstane asi půl hodiny přilepený k povrchu membrány vajíčka, vítězně pronikne dovnitř – nechal za sebou všechny své rivaly – a hned se dá do práce. Nafoukne se a zcela vajíčko opanuje, přičemž je kompletně změněn. Stěží třicet hodin po prvním kontaktu se vajíčko probouzí k životu. V důsledku přijetí spermatozoidu se vajíčko dělí, představuje, putuje do dělohy a pokud jeho postup nic nezastaví, umožní vytvoření nové lidské bytosti.

Vajíčko, které se nechalo proniknout spermatozoidem, je tedy přeměněno. Rychle se z něj stává embryo, plod, dítě.

Vajíčko tak hraje dvě role – roli samičího, ženského přijetí, která zcela rozvrátí jeho identitu, a roli mateřskou, neboli výživnou, která bude pokračovat v čase a stane se permanentní.

Podívejte se pořádně na lidské vajíčko. Můžete v něm rozpoznat skutečnou tvář ženy, která je spolupracovnicí muže na cestě při zachování života. A pochopíte, proč ona touha, která je ve středu srdce každé ženy, vypovídá tak silně o její nesmírné a naprosté potřebě být milována...

Žena má tak velkou potřebu být milována z toho důvodu, že i ona má milovat. A jestli má takovou potřebu přijímat, je to proto, že má tolik, co by chtěla dát... Jak milovat, když člověk není milován? Jak dávat, když jsme nedostali? Počít dítě, nosit dítě, porodit dítě, kojit dítě, chránit dítě, vychovávat dítě, to je nebezpečná mise, čistě ženské privilegium, které však žena nedokáže bez problémů zvládnout, pokud není plně milována. O tom mluví posvátné křesťanské texty, které prikazují muži, aby miloval svou ženu a choval se k ní ohleduplně – přičemž prohlašují, že toto přikázání bude muž schopen zachovávat do té míry, do jaké si uvědomí, že žena je křehkou vázou, kterou má naplnit láskou, protože nosí

ho života – když nemůže získat to, o co stojí, rozhodne se, že už to nechce –, začne oponovat jeho autoritě a opovrhovat jeho postavením hlavy rodiny. Až příliš často však žena za toto odmítnutí, pohrdání, za tento odpor sama nejvíce zaplatí – ztrátou radosti ze života, nejen svou, ale i svých dětí.

Mateřská láska neztrácí na autentičnosti pouze, je-li soustavně sycena partnerskou láskou. Prostřednictvím lásky k dítěti vytváří žena svoji ženskou touhu. Když – a protože – je milována mužem, pak může žena milovat upřímně i své dítě, a ne pouze malé dítě, ale také dítě, které roste, které se vzdaluje, které se stává dospělým člověkem a odvrací se od ní k dalšímu člověku, kterého může vroucně milovat. Čím více je žena milována a čím více se cítí být milována, tím je její láska k dítěti hlubší, stálejší a bez nároků, až do naprostého vzdání se touhy po tom, mít je cele pro sebe.

Žena, která volá po tom, aby ji její muž miloval, volá současně po tom, aby mohla milovat své děti. A je to zcela oprávněné! Završení její potřeby být milována je zárukou toho, že bude ukojena i potřeba jejího dítěte po lásce.

Není proto možné, aby žena zažívala převrácení rolí ve vztahu k muži bez toho, že by to mělo strašlivý vliv na její děti, protože po každé, když má milovat muže, který to vyžaduje, nedokáže zabránit touze po tom, aby byla milována svými dětmi, které má milovat.

To je ale také proti přírodě. Jak může dítě – závislé, zranitelné, neschopné vzdát se svých

vlastních potřeb – dávat lásku té, která je porodila? Převrácení rolí mezi matkou a dítětem, které přímým důsledkem převrácení rolí mezi mužem a ženou, je pro lidskou osobnost strašlivě zničující. Nese s sebou nevyhnutelně hněv a deprese u toho, který se stal jeho obětí, a brání účinně dosažení zralosti a nezávislosti v citovém životě.

Dítě má být milováno. Má se mu dostávat lásky, protože má růst, získávat nezávislost a předávat lásku, které se mu dostalo, na jinou osobu, než je jeho matka. Cílem života dítěte není žít se svojí matkou, ale oddělit se od ní, aby se mohlo připojit



k jiné osobě. Jak by mohl život jinak pokračovat?

V lásce, stejně jako vajíčko a stejně jako je tomu u jejího pohlavního ústrojí, nemá žena jenom jednu roli, ale dvě. První rolí je být milována svým manželem, aby se, když od něj byla zpočátku oddělena, s ním stala jedním. Druhou rolí je milovat každé ze svých dětí, aby, když s ní byli na počátku jedno, se nakonec mohly všechny od ní oddělit...

Každá z těchto rolí je zcela ženskou rolí, závisí však na dobré vůli muže, aby se mohla naplnit, a ženě, která ji bere vážně, přináší pocit maximální hodnoty.

Teď můžeme již vidět, že při tom, když bylo naší společnosti vnuceno naprosté vymazání tradičních rolí muže a ženy, byly použity dvě zbraně: pohrdání mateřskou rolí ženy – čím více se dnes mluví o rovnosti (muže a ženy), tím více je zneuznávána mateřská role ženy, která se mlčky přechází, až se žena sama za ni skoro stydí a bývá přinucena ji prožívat pokoutně anebo se jí vzdává, a pohrdání výlučnou rolí muže vzbuzovat lásku a být za ni zodpovědný až do konce.

Dnes se ženám tvrdí, že mohou být šťastné bez dětí. Avšak pouze podle toho, do jaké míry je žena hrdá na svou mateřskou roli, kterou žárlivě stráží, je pozorná, moudrá a náročná v lásce! Žena, která touží po dětech, které by mohla opravdu milovat, chce pro ně také otce, který by byl opravdovým mužem, odpovědným člověkem, který ji bude chránit, když ji její mateřská funkce učiní zranitelnou a závislou na jeho dobrotě, štědrosti a nadšení...

Jak může žena, která není milována – chráněna, hýčkána, ceněna – mužem, milovat dítě, které jí dal... a jak může dítě, které není milováno – chráněno, hýčkáno, ceněno – svoji matkou, mít rádo život?

Muž a žena dneška byli vrženi do obrácení rolí, které stojí v naprostém protikladu k samotnému životu. Identita rolí v lásce je lží. V úzkém partnerském kruhu má každý nést s noblesou svoji roli – nebo se bude pokoušet podle hrát roli druhého. Převrácení rolí, ke kterému nevyhnutelně dochází, když žena udusí svoji ženskou touhu, je pomocníkem smrti.

Zbavuje muže povinnosti milovat a zbavuje dítě práva být milováno. A uprostřed tohoto náhle zlověstného řetězce se nachází žena, rozbitý článek, který je okraden o přednost být milován a milovat.

A proto dnes, na veřejných místech světa tvarovaného záští, za cenu neslýchaného násilí, křičí nejenom ženy, ale i děti po lásce svých rodičů. □

Z knihy Daniele Starenkyj „Le désir féminin“. Vydalo nakladatelství Orion.

VŠEMOHOUCÍ PATRIARCHA

Když se brání slabý, obyčejně předstírá sílu. Choulostivý a bezradný páv, aby zahnal soupeře, roztahuje ocasní pera. Mužovo předstírání síly není nic jiného, než sebeobranný manévř toho, kdo si sám sebou není jistý a bojí se.

Bránit se je možné dvěma způsoby: protiútokem nebo uchýlením se do nedobytné pevnosti. Muži používají obojí. V druhém případě jsou přímo mistři v zachovávaní své mužné stylizace, dokonce i když jsou na útěku.

Patriarcha se brání útokem

Kořeny mužova nepřiznaného strachu, že by ho žena mohla zbavit svobody, sahají velmi hluboko. Protože taková představa mu nahání strach, dává jí najevo, že je jeho vlastnictvím a že má právo jí vládnout. Snaží se ji redukovat na věc, která ho nemůže ohrozit.

To zároveň vyhovuje i jeho potřebě vlastnit, co už dobyl. Nechce dál o získané území bojovat, nechce nic slyšet o zpochybňování dobytých hranic. Mužovu touhu vlastnit někteří dokonce ospravedlňují citátem z Bible: „Co Bůh spojil, člověk nerozlučuje.“ (Mat 19,6)

Měli jsme s manželkou to štěstí žít několik let v Africe v oblastech, kde jsme byli nejen prvními křesťany, ale i prvními bělochy. Umožnilo nám to poznat africkou společnost v její přirozené podobě, a já mohl pochopit několik dosud neuvědomělých, ale základních skutečností.

V Africe se mužův vztah k ženě často podobal vztahu zahradníka k zahradě. Hodnota zahrady závisí na semenu, které na ní zaseje, a ovoci, které na ní roste. Když zahrada nedává žádné ovoce, nic zahradníkovi nebrání zbavit se jí a pořídit si jinou. V manželství to znamená, že nemá-li žena děti, může se s ní muž rozvést nebo si vzít další ženu.

Rozvod, polygamie a volba partnera jsou tedy výsadním privilegiem muže. Ano, muž může dokonce zcizolit (tedy zasévat své semeno do cizích zahrad), svou vlastní zahradu tím přece nijak nepoškodil. Na druhou stranu, kdyby jeho zahrada dovolila zasít do sebe cizí semeno, bylo by to provinění. Tento způsob myšlení vytváří dvojí morálku, kodifikující nevěru ženy jako větší vinu než nevěru muže.

Groteskní vlastník

Patriarcha je také vládnoucí otec. Proto musí být nadřazený a silný, přinejmenším

silnější než žena. Často to nabývá až groteskní podoby. Christa Mevesová, známá německá psychologka, tyto patriarchy v jedné ze svých knih nazvala „těmi, kdo si hrají na Boha“, „otrokáři“, „vlastníky žen“, těmi, kdo ženu redukuje na chrámovou prostitutku. Ženské emancipační hnutí je na pozadí takto zvráceného obrazu ženy mnohem pochopitelnější.

Koho by napadlo, že tohle všechno muž dělá proto, že se bojí a že je přitlačen ke



zdi? Nejde o nic než o obranný mechanismus, kamufláž a masku, za níž se skrývá mužova slabost a nejistota. Nepředstírá patriarcha všemohoucnost, aby zakryl svou nedostatečnost, neschopnost a impotenci v nejširším smyslu slova?

Smutné je, že tato obrana proti imaginárnímu nepříteli se děje i v mnohých křesťanských manželstvích díky biblickému verši, který se cituje vytržený z kontextu a bez zřetele k plnému významu. „Ženy (ať se podřizují) svým mužům.“ (Ef 5,22) Mám trochu podezření, že to je jeden z mála biblických veršů, které zná většina mužů zpaměti. Vyvozují z něj, že jedním z hlavních rysů křesťanského manželství je podřízenost ženy. Takový výklad je nesprávný.

Muž, který se zaštituje tímto biblickým veršem, musí být velmi nejistý. Žije v neustále úzkosti, že by mohl někdo přijít a strhnout mu masku. Ale muž nemá k dispozici jen jednu zbraň – může si také udržovat odstup a nikomu nedovolit se přiblížit. □

Pokračování příště

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

VLEČENÍ LIDÉ

Při zkoumání vnitřního světa člověka je vždy nutno někde začít; já jsem se rozhodl začít tam, kde podle všeho začínal i Kristus – u rozdílu mezi vedeným a vlečeným člověkem. Zdá se, že rozdělával lidi podle jejich sklonu být hnán (vlečený) a jejich ochoty nechat se zavolat (vedený). Zabýval se jejich motivy, základem jejich duchovní energie a druhy uspokojení, o něž měli zájem. Volal ty, kteří byli k němu přitahováni, a vyhýbal se těm, kteří byli hnáni a chtěli ho využívat.

Spousta vlečených lidí dělá velice dobré věci. Vlečení jedinci nemusí být nutně špatní lidé, i když důsledky jejich životního stylu mohou být velice nešťastné. Ve skutečnosti jsou vlečení lidé často velikým přínosem. Zakládají organizace, vytvářejí pracovní místa a příležitosti, často bývají velice chytrí a předkládají způsoby a prostředky, jak prospět mnoha dalším lidem. Nicméně jsou vlečení a je třeba si dělat starosti o jejich schopnost udržet toto tempo, aniž by sami sobě ublížili.

Je možné vlečené lidi poznat? Ano, samozřejmě. Existuje mnoho příznaků, které vypovídají o tom, že daný člověk je vlečený. K nejčastějším z nich patří:

Vlečeného člověka velice často uspokojí jen výkon

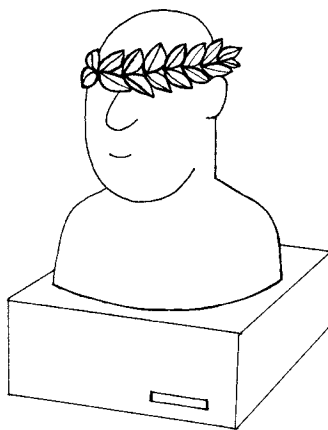
Někde v průběhu dozrávání tento člověk objeví, že jediným způsobem, jak může mít sám ze sebe a z okolního světa dobrý pocit, je hromadit výkony. Tento jeho objev může být výsledkem formativních vlivů v raném věku; je možné, že v dětství se mu od rodiče nebo vlivného vychovatele dostávalo povzbuzení a uznání jen tehdy, když se mu něco podařilo dokončit. Dokud daný úkol nebyl hotový, nikdo o jeho hodnotě nic neřekl. Jediný způsob, jak najít lásku a přijetí, tedy spočíval v dosahování výkonů.

Za těchto okolností se psychologie výkonu někdy zmocní srdce. Člověk si začne myslet, že když jeden výkon přinesl dobré pocity a chválu od druhých, pak několik dalších výkonů zřejmě přinese hojnost dobrých pocitů a povzbuzení.

Vlečený člověk tedy začne hledat způsoby, jak nahromadit co nejvíc výkonů. Brzy bude dělat dvě až tři věci najednou, protože mu to bude přinášet ještě víc této

zvláštní radosti. Stane se člověkem, který neustále čte knihy a navštěvuje semináře, které slibují, že mu pomohou ještě efektivněji využívat čas, který má. Proč? Aby mohl dosahovat větších výkonů, které mu pak poskytnou větší uspokojení.

Člověk tohoto typu vnímá život jen z hlediska výsledků. Jako takový moc neoceňuje proces, který k výsledkům vede. Nejraději by z New Yorku do Los Angeles letěl nadzvukovou rychlostí, protože cestovat nižší rychlostí, při níž lze pozorovat pensylvánské vrcholky, zlatou pšenici Iowy a Nebrasky, velkolepost Skalistých hor a pouště Utahu a Nevady by pro něho byla strašná ztráta času. Po příletu do Los Angeles po rychlé dvouhodinové cestě by tohoto vlečeného člověka rozcílilo, pokud by letadlo přistávalo o několik minut déle. Cíl je pro tohoto jedince zaměřeného na výkony všechno, cesta k němu nic neznamená.



Vlečenému člověku nesmírně záleží na symbolech úspěchu

Obvykle si uvědomuje pojem moci a snaží se ji získat, aby z ní mohl těžit. To znamená, že pozorně vnímá symboly postavení: tituly, velikost a umístění úřadu, pozice na organizačních schématech a zvláštní výsady.

Vlečenému člověku většinou velice záleží na jeho vlastní pověsti. Říká si: kdo ví, co teď dělám? Jak bych mohl navázat lepší spojení s „veličinami“ svého světa? Tyto otázky vlečeného člověka často značně zaměstnávají.

Vlečený člověk je obvykle lapen v nezadržitelné honbě za stále lepšími výsledky

Vlečení lidé rádi bývají součástí něčeho, u čeho velikost a úspěšnost neustále roste. Jsou pořád v pohybu a hledají ty největší a nejlepší příležitosti. Zřídka mají čas ohlédnout se za dosaženými úspěchy a ocenit je.

Anglický kazatel devatenáctého století Charles Spurgeon kdysi řekl:

„Úspěch vystavuje člověka tlaku ze strany lidí, čímž ho láká, aby se svých zisků držel tělesnými metodami a praktikami a nechal se cele ovládat diktátorskými požadavky neustálého rozmachu. Úspěch mi může stoupnout do hlavy, pokud nebudu pamatovat na to, že dílo dovádí do zdárného konce Bůh, že on v něm může pokračovat i bez mé pomoci a že ho bude schopen konat i s jinými prostředky, kdykoli se mu zachce vynechat mě.“

Vlečení lidé mají sklon nebrat ohled na poctivost

Úspěšnost a výkony je mohou zaměstnávat natolik, že nemají moc času zastavit se a položit si otázku, zda jejich vnitřní člověk drží krok s tím, co se děje v jejich vnějším světě. Obvykle tomu tak není, čímž v jejich životě vzniká narůstající propast a narušuje se integrita jejich osobnosti. Takovíto lidé se často stávají stále nepoctivějšími, přičemž neklamou pouze druhé lidi, nýbrž také sami sebe. Tím, jak se zarytější snaží neustále postupovat vpřed, lžou sami sobě v otázce svých motivů a slevují v oblasti hodnot a morálky. Jejich životním stylem se stávají zkratky vedoucí k úspěchu. Protože je pro ně cíl tak důležitý, upadají do etické bída. Vlečení lidé se stávají děsivě pragmatickými.

Vlečení lidé často mívají omezenou schopnost jednat s druhými lidmi

Nevyznačují se tím, že by dobře vycházeli s ostatními. Nenarodili se bez schopnosti vycházet s druhými, ale plány jsou pro ně důležitější než lidé. Oči mají upřeny na cíle a úkoly, a tak si zřídka kdy všimnou lidí okolo, pokud je právě nepotřebují k naplnění některého ze svých cílů. A jestliže je shledají neužitečnými, mohou je, když je třeba něco udělat, vnímat jako překážky nebo konkurenty.

Vlečený člověk za sebou obvykle zanechává „hromadu těl“. Tam, kde ho druzí dříve chválili pro jeho zdánlivě skvělé vůdcovské schopnosti, brzy začne narůstat frustrace a nepřátelství z jejich strany, protože uvidí, že vlečenému člověku příliš nezáleží na zdraví a růstu lidských bytostí. Ukáže se, že o jeho programu nikdy nelze diskutovat a že je pro něj důležitější než všechno ostatní. Spolupracovníci a podřízení v okolí vlečeného člověka pomalu jeden po druhém odpadnou, vyčerpaní, zneužití a rozčarování. Nejpravděpodobnější vyjádření o takovém člověku zní asi takto: „Je hrozná s ním pracovat, ale určitě vždycky dosáhne svého.“

A v tom je právě háček. Dosahuje výborných výsledků, ale může při tom ničit lidi. To není přitažlivý pohled. Ironické však je – a nelze před tím zavírat oči – že v téměř každé velké organizaci, ať již náboženské

nebo sekulární, zastávají tito lidé klíčové pozice. I když s sebou nosí zárodky vztahové katastrofy, jsou pro fungování organizace často nezbytní.

Vlečení lidé mají sklon k velké soutěživosti

Každé vynaložené úsilí vnímají jako hru, kde lze buď vyhrát nebo prohrát. A vlečený člověk má samozřejmě pocit, že musí vyhrát, aby před druhými dobře vypadal. Čím víc je vlečený, tím výrazněji musí vítězit. Výhra mu poskytuje důkaz o tom, že je na správném místě, že je hodnotný a důležitý, což jsou důkazy, které zoufale potřebuje. Druhé lidi tedy s největší pravděpodobností vnímá jako konkurenty nebo jako nepřátele, které je nutno porazit – nebo dokonce pokořit.

Vlečený člověk často disponuje vulkanickou silou hněvu

Hněv může vybuchnout, kdykoli pocítí odpor nebo neloajlnost. Tento hněv může propuknout, když s ním druzí nesouhlasí, předloží alternativní řešení daného problému nebo vůči němu zaujmou i jen maličko kritický postoj.

Takový hněv se nemusí projevit jako fyzické násilí. Často však může mít podobu slovní hrubosti, například klení nebo ponižujících urážek. Hněv vlečeného člověka se často projevuje pomstychtivým jednáním, například tím, že někoho propustí z práce, pomlouvá druhé před kolegy nebo jim prostě upře to, co od něho očekávali, například přízeň, peníze nebo přátelství.

Jedna moje dobrá známá mi vyprávěla o tom, jak s několika kolegyněmi seděla v kanceláři, když vedoucí jejich oddělení, žena, která pro firmu pracovala již patnáct let, požádala, zda by mohla zůstat týden doma se svým nemocným dítětem. Udělala chybu, že na šéfovo odmítnutí reagovala pláčem. Když se otočil a viděl její slzy, vypálil: „Seberte si svoje věci a vypadněte odsud; stejně už vás tu nepotřebuji.“ Když odešla, obrátil se k zděšeným přihlížejícím a řekl: „Aby bylo jasno: všichni tu jste jenom kvůli jednomu – abyste vydělávali peníze. A jestli se vám to nelíbí, můžete rovnou odejít!“

Je tragické, že mnozí dobří lidé, kteří obklopují vlečeného člověka, jsou více než ochotni snášet dopad jeho hněvu, i když je strašlivě zraňuje. Myslí si totiž, že daný šéf nebo vedoucí zajišťuje prosperitu firmy, má Boží požehnání nebo že proti úspěchu nelze nic namítat. Někdy je hněv a jeho kruté následky přijímán jednoduše proto, že nikdo nemá odvahu nebo schopnost se vlečenému člověku postavit.

Nedávno mi jeden člověk, který slouží v předsednictvu jedné velké křesťanské organizace, vyprávěl o střetech s výkonným ředitelem, při nichž docházelo k výbuchům

PĚSTOVÁNÍ ZVYKŮ

Jeden starý muž jednou poznamenal: „Když jsem byl malý chlapec, někdo mi dal okurku v láhvi. Hrdlo láhve bylo úzké a okurka byla velká. Nemohl jsem pochopit, jak se tam dostala. Až jednou na zahradě jsem narazil na láhev, kterou někdo nasadil na malou okurku. Pak jsem pochopil. Okurka vyrostla v láhvi.“

Už jste se někdy rozhlédli okolo sebe, podívali se na všechny ty dobré, silné a citlivé lidi, které znáte, a podívali se, proč tak lpí na svých zlozvycích, když vědí, co by měli dělat? A jak je to s vámi samotnými?

Lidé se špatnými návyky jsou jako okurka v láhvi. Když byli mladí, prostě v nich vyrostly a teď se zdá být nemožné se jich zbavit. Změnit špatný návyk je práce. Možná nejtěžší práce na světě!

Mnoho z dětského chování je impulzivního charakteru. Děti chtějí nějakou sladkost, tak si ji vezmou. Mezi snídání a obědem se cítí trochu hladoví, a když uvidí na stole kus koláče, tak jej snědí. Děti se cítí smutné, protože jim nikdo nevěnuje pozornost, tak sní mnoho sladkostí, protože se pak cítí lépe. Na začátku jsou jen maličkosti, malé impulsy. Co když to ale tak bude pokračovat dále, když něco budou chtít, tak si to vezmou, když budou mít hlad, sní cokoli, když se budou cítit špatně, nappou se bonbóny?

Co když se nevyskytne okolo nich nikdo, kdo by jim pomohl vypořádat se lépe se svými touhami a pocity, pomohl jim udržet pod kontrolou impulzivní chování? Je pravděpodobné, že budou pokračovat v původních praktikách. A jako u okurky, která roste v láhvi, čím více budou tyto činy opakovat, tím silnější se návyk stává a tím obtížnější je se jej zbavit.

Je zřejmé, že nejlepší cestou, jak se vypořádat se špatným návykem, je nikdy s ním nezačínat, když však máte již zlozvyk velikosti pořádné okurky v láhvi, možná, že bude nutné okurku uříznout – anebo prostě rozbít láhev! □

Kay Kuzma, z knihy „Energized“.

hněvu, provázeným mimořádnou vulgárností a nadávkami. Když jsem se zeptal, proč členové předsednictva takové chování, které u tohoto ředitele bylo poměrně časté a neomluvitelné, tolerují, odpověděl mi: „Asi na nás tak zapůsobilo, jak si ho Bůh v jeho veřejné službě zjevně používá, že jsme se zdráhali postavit se mu.“

Vlečení lidé jsou obvykle abnormálně zaneprázdnění

Obyčejně bývají tak zaneprázdnění, že nemají čas udržovat běžné vztahy v manželství, rodině či přátelství ani pěstovat vztah sami se sebou – natož s Bohem. Protože si zřídka kdy pomyslí, že už toho dosáhli dost, zaberou každou minutu, kterou mají k dispozici, aby mohli navštívit víc setkání, prostudovat si víc materiálů nebo zahájit víc projektů.

Ve svém jednání vycházejí z předpokladu, že mít pověst zaneprázdněného člověka je známkou úspěchu a osobní důležitosti. Snaží se tedy na druhé zapůsobit tím, jak nabitý rozvrh mají. Dokonce někdy dávají najevo vysoký stupeň sebelibosti, kdy si narákají na to, do jaké „pasti“ zodpovědnosti

se dostali, a nahlas vyjadřují přání, aby si mohli ulevit od toho všeho, v čem musí žít. Zkuste jim však nabídnout nějaké řešení! Pravda je taková, že tím nejhorším, co by se jim mohlo stát, je to, kdyby jim někdo poskytl východisko. Ve skutečnosti by nevěděli, co si se sebou počít, kdyby najednou neměli tolik práce.

Zaneprázdněnost se pro vlečeného člověka stává návykem, stylem života a myšlením. Rádi si stěžují a vzbuzují lítost, a pravděpodobně by nechtěli žít jinak. Zkuste ale vlečenému člověku něco takového naznačit, a pořádně se rozčílí.

Tak tedy vypadá vlečený člověk – není to moc přitažlivý obrázek. Při pohledu na něj mě však často znepokojuje, že náš svět z velké části řídí právě vlečení lidé. Vytvořili jsme systém, který se opírá o jejich bedra. A kde tomu tak je v práci, v církvi či v rodině, růst lidí je často obětován ve prospěch výsledků a hromadění. □

Z knihy Gordona MacDonalda „Uspořádej svůj svět“. Vydalo nakladatelství Návrat.

PUSTINA PLNÁ ODPADKŮ

Není možné, abychom dále vytvářeli větší a větší množství odpadů, vypouštěli je do životního prostředí a předstírali, že na tom nezáleží. Stejně jako ostatní nejzávažnější ekologické problémy pramení tato krize s odpady ze skutečnosti, že už jsme zapomněli, kde je naše místo v přírodě.

Všechny druhy v přírodě produkují odpad, ale ten je téměř bezzbytku „recyklován“ – ne tímto druhem samotným, ale jinými formami života, s nimiž žije v symbiotickém vztahu. Nejtoxicičtější prvky v odpadním řetězci jsou přirozenou cestou odstraněny a izolovány, aby je mohly pomalejší procesy postupně zbatit toxicity. To ovšem předpokládá udržení vyrovnaného a vzájemně výhodného vztahu mezi danými druhy; jestliže jeden z nich překročí hranice, jež jsou mu v systému vymezeny, hrozí mu, že se nebude schopen vyrovnat s následky tvorby odpadů.

V jistém smyslu vlastně u této přirozené metody žádný „odpad“ nevzniká, neboť co je pro jeden druh odpadem, stává se pro druhý užitečnou surovinou. My lidé jsme ovšem dosáhli takového počtu a takové schopnosti měnit okolní svět, že náš odpad svým množstvím i toxicitou výrazně převyšuje schopnost přírodního prostředí jej absorbovat a znovu využít tempem, které by se alespoň vzdáleně podobalo tempu jeho tvorby. Z toho plyne, že musíme najít účinný způsob recyklace našich vlastních odpadů a nespolehat na to, že to za nás udělají jiné organismy. Ukazuje se to jako sisyfovský úkol. Ještě lepším řešením by ovšem bylo drastické snížení množství vytvářených odpadů.

Věci – a lidé – na jedno použití

Musíme začít úplně jinak uvažovat o spotřebních předmětech; měli bychom se bránit obvyklým představám, že se všechno musí nevyhnutelně opotřebovat nebo pokazit a nahradit novým, lepším modelem, který čeká stejný osud. Nebude to ovšem snadné, protože naše civilizace dnes vychází ze struktury vzájemně se prolínajících ekonomických a společenských činností, které kladou důraz na neustálou spotřebu nových „věcí“. Hromadná výroba umožnila miliardám lidí, aby vlastnili vysoce žádané produkty průmyslové civilizace. Tento vývoj byl téměř všeobecně

považován za velký krok vpřed a skutečně také umožnil stovkám milionů lidí obrovské zvýšení životní úrovně a kvality života. Přitom se však tyto produkty samy staly nejen dostupnými, ale i „lacinými“ v obou smyslech tohoto slova. Protože je lze tak snadno nahradit jinými, identickými, není třeba si jich vážit, chránit je a starat se o ně tak, jako jsme se o své věci starali v minulosti. Protože je každý z nich pouze jedním z milionů, nemusí už být oceňován pro svou jedinečnost, a protože jsou vyráběny stroji odstraňujícími všechny znaky individuální řemeslné zdatnosti a tvořivosti, mohou být snadno odepsány. Proto může být něco, co září novotou, v naší mysli rychle transformováno na něco, co lze klidně vyhodit.

Je-li zjevné, že musíme přehodnotit náš přístup k věcem „na jedno použití“, mělo by být rovněž jasné, že nestačí jen hledat mechanická řešení. Dospěl jsem k názoru, že odpadová krize – právě tak jako celá krize životního prostředí – je zrcadlem, v němž se můžeme vidět jasněji, budeme-li ovšem ochotni hlouběji se zamyslet nad tím, kým jsme a kým chceme být (jako jednotlivci i jako civilizace). Právě odpadová krize by dokonce mohla být tou nejlepší příležitostí, abychom si položili pár nepříjemných otázek o nás samých.

Například: Jestliže považujeme používané věci za něco odložitelného, nezměnili jsme současně způsob našeho uvažování o našich bližních? Civilizace vedla ke vzniku neosobních, téměř průmyslových metod vzdělávání, zaměstnání, ubytování,

nasycení a zaopatření miliard lidí. Neztratili jsme přitom schopnost ocenit jedinečnost každého z nich? Neusnadnilo nám to možnost rezignovat na někoho, kdo potřebuje zvláštní pozornost a péči?

Tradiční společnosti ctí své nejstarší členy jako ztělesnění moudrosti a ryzího charakteru. My je však až příliš ochotně odkládáme jako „použité“ osoby, neschopné vytvořit něco nového, co by se dalo spotřebovat. Hromadnou produkci informací považujeme za celoživotní moudrost, o níž soudíme, že ji lze snadno nahradit penou sebranou z přílivu informací valících se naší kulturou. Z podobných důvodů jsme zredukovali hodnotu vzdělání (přestože o něm tím častěji mluvíme). Vzdělání je recyklace znalostí, a protože zdůrazňujeme tvorbu a trvalou spotřebu ohromných kvant informací, necítíme potřebu si vážit nahromaděných znalostí, které naši předchůdci s takovou úctou zachovávali.

Někdy jsme dosud okouzleni tím, jak ti druzí prožívají svůj život, ale tento pocit jako by se dnes udržoval jen s obtížemi – snad proto, že jsme znevážili ideu závazku k těm druhým, ať už jde o děti ponechané pracujícími rodiči bez dozoru, o nemocné rodiče, bývalé manželské partnery, zanedbávané přátele a sousedy nebo vlastně o kohokoliv z našich spoluobčanů.

Jedním z nejotřesnějších příkladů ztráty ceny individua je vznik nové kategorie bezdomovců, takzvaných odvržených dětí, které byly vyhozeny ze svých domovů, protože se „nedaly zvládnout“ nebo proto, že jejich rodiče už neměli čas na jejich zvláštní po-



VZDĚLÁNÍ JE RECYKLACE ZNALOSTÍ, A PROTOŽE ZDŮRAZŇUJEME TVORBU A TRVALOU SPOTŘEBU OHROMNÝCH KVANT INFORMACÍ, NECÍTÍME POTŘEBU SI VÁŽIT NAHROMADĚNÝCH ZNALOSTÍ, KTERÉ NAŠI PŘEDCHŮDCI S TAKOVOU ÚCTOU ZACHOVÁVALI.

třeby. Stále častěji slyšíme o novorozených dětech doslova vyhozených do popelnice, když jejich matky z nějakého důvodu neunesly představu, že by se měly starat o dítě bez šance na pochopení a podporu ze strany naší společnosti. Odvržené děti: nic nemůže být lepší ilustrací mého pevného přesvědčení, že nejhorší formou ekologické devastace jsou zmařené životy.

Jediným pevným bodem jsme my sami...

Zmařený je vlastně každý život, který lidská společnost považuje za bezcenný. Podobně snadno můžeme znevážit i hodnotu přírody, jestliže se domníváme, že s ní nemáme nic společného. Oba tyto problémy, zmařené životy i příroda, jsou bytostně spojeny; dokud totiž neuznáváme všechen život jako drahocenný, budeme trvale devastovat lidskou společnost i přírodu.

Ilustrací mohou být slova opuštěného osmiletého chlapce z New Yorku (1990): „Když naše maličký umřelo, sedli jsme si k voknu. Jenom tam tiše seděli v těch starých hadrech a koukali na holuby. Ten holub letěl děsně rychle. Pěkně kmital. Fakt uměl lítat. Otevřel pusku a nabíral vzduch. Já a můj (čtyřletý) brácha jsme akorát rozhodli drošky. A čekali jsme. Seděli jsme a čekali pod parapetem. Von nás ani neviděl, dokud jsme tím voknem nepráskli. Přerazili jsme ho. Koukal na nás jedním vokem. Neumřel hned. Tak jsme ho několikrát strčili do tý vody, co jsme vařili na sporáku. Chtěli jsme vidět, jaký to je, když někdo umírá takhle pomalu, jako umřelo naše maličký.“

Kdo jsme, jestliže necítíme žádný vztah k těm, jejichž životy jsou v naší vlastní společnosti promarněny? Když ztrácíme své místo v širším kontextu, v němž jsme kdysi definovali smysl svého bytí, rozplývá se i pocit, že někam patříme, a uniká nám mezi prsty význam života samotného.

Pokud jsme přesvědčeni, že nemáme nic společného s přírodou, nemáme žádnou představu o své úloze v přirozeném koloběhu života a nechápeme přirozené procesy změn, které nás ovlivňují stejně jako my je. Znamená to, že se pokoušíme načrtnout směr naší civilizace podle jediného pevného bodu, jímž jsme my sami. Potom není divu, že si připadáme ztraceni a zmateni. Není divu, že má tolik lidí pocit promarněného života. Náš druh se dříve zdárně rozvíjel ve spletité a vzájemně provázané pavučině života, ale dobrovolně svou zahradu opustil. Pokud nenajdeme způsob, jak zásadně proměnit svou civilizaci a své pojetí vztahu mezi lidstvem a Zemí, zdědí naše děti pustinu plnou odpadků. □

Z knihy „Země na misce vah“, jejímž autorem je Al Gore. Vydalo nakladatelství Argo.

ZLOBA A HNĚV

Martin Luther řekl: „Když jsem rozzlobený, daří se mi psát, modlit se i kázat, protože tehdy je celá moje osobnost vzhůru, lépe vnímám realitu a všechna soužení i svody světa ustupují do pozadí.“

Měli bychom dělat rozdíl mezi hněvivou reakcí jako emocí a způsoby, které používáme, abychom tuto emoci vyjádřili. Možná bude dobré, když se zamyslíme nad pozitivními stránkami schopnosti se rozzlobit, tohoto daru od Boha.

Jistě je důležité mít o sobě dobré mínění. Všichni máme potřebu dostatku duševního i emocionálního prostoru, abychom mohli vyjádřit, kým jsme a co dokážeme. Všichni máme potřebu určité autonomie příslušející našemu věku a našim zodpovědnostem. Všichni máme potřebu cítit, že jsme milováni někým, koho si vážíme. Pokud jsou tyto základní potřeby zpochybněny, můžeme cítit zlobu – což ale nemusí být nutně špatné!

Děti se pokoušejí zjistit, kým jsou, když současně zkoumají svět, ve kterém žijí. Bylo by překvapivé, kdyby neexistovaly chvíle, kdy si rodiče a děti nutně musí šlapat po kuřích okách.

Pro tato těžko snesitelná období, kdy naše děti chtějí vyjádřit svoji individualitu, jsme si vymysleli určité termíny. Mluvíme o pubertě či o dospívání. V těchto obtížných momentech života našich dětí dochází k růstu směrem k nezávislosti a individualismu. A tento růst bývá obvykle doprovázen jistou dávkou hněvu, protože se děti pokoušejí vybojovat si více, než my, jako rodiče, pokládáme v té chvíli za moudré. Chtějí nám ale vlastně říct: „Zabývejte se mnou. Nelíbí se mi, co děláte. Vraťte mi moji hrdost. Stojíte mi v cestě. Bacha na mě! Buďte ke mně spravedliví.“

Dáváme sobě i svým dětem šanci, když si připomeneme, že tento boj o přijetí vlastní osobnosti je naprosto normální a nezbytný. Když naše děti pochopí, že rozumíme jejich potřebě po větším prostoru, svobodě a vlivu, přestanou jít proti nám a začnou s námi naopak spolupracovat.

Hněv, pokud se nám jej podaří ovládnout, má spoustu pozitivních využití. Jen pomyslete na vědecké objevy, u jejichž zrodu stála skutečnost, že někdo se nehodlal s smířit s myšlenkou na nemoc či smrt. Pomyslete na prospěch v sociální oblasti – týkající se práce v dolech – protože někdo už nedokázal snášet zneužívání levné dětské pracovní síly.

Hněv mobilizuje naše rezervy, je však třeba vědět, jak s ním zacházet. Negativně

nebo pozitivně? Abychom se mohli dobře rozhodovat, měli bychom nejprve vědět, kdo jsme, co chceme a kdo je v ohrožení. Teprve poté můžeme sdělit ostatním, co cítíme, a to jako jednotlivci či jako členové nějaké skupiny.

Připomíná mi to jednu příhodu, která se odehrála na klinice, kde pracuji. Na chodbě jsem potkal Marilyn, jednu z našich nejlepších sociálních pracovníků. Nemohl jsem si nevšimnout, že na její tvář byl široký, spokojený úsměv. Zeptal jsem se jí, co se přihodilo.

Vyprávěla mi příběh jedné mladé maminky tří dětí, kterou její manžel již po ně-

**Hněv, pokud se nám
jej podaří ovládnout,
má spoustu
pozitivních využití.**

kolik měsíců nelítostně mlátil. Maminka hledala radu u jednoho poradce populárního v určitých křesťanských kruzích, který jí však řekl, aby „se poddala“ svému manželovi – víceméně nezávisle na jeho chování. Přátelé Dot, jak se maminka jmenovala, se na to již nemohli dívat, a přivedli ji na kliniku.

Naše sociální pracovníce zjistila během pohovorů, že Dot je výjimečně závislou ženou, která prakticky není schopna podniknout žádné opatření na svoji ochranu. Až ve chvíli, kdy její muž začal vyhrožovat bitím i dětem, probudil se v ní hněv – hněv, který necítila, když výhrůžky a rány dopadaly na ni. A tento hněv se stal motivací pro Dot, aby začala sebe a svoje děti chránit.

Tento příběh ilustruje jednu ze základních hodnot hněvu: jedná se o záchranný pás, instinkt nezbytný k přežití. Většina z nás se v ohrožení rozhodne přežít. Hněv, který vyostří naše vědomí nebezpečí, je cenným pomocníkem pro naplánování toho, jak přežití dosáhnout.

Přežít, to znamená také přijít na to, jaké je naše poslání, povolání, místo v životě. Často jsou to právě ty nejnadanější osoby, které mají největší problém naleznout prostředky, jak vyjádřit, kým jsou a co by mohli dělat. Nedostatečná opora anebo dokonce zmalomyslnování ze strany těch, kteří jsou jim nejbližší, mohou uvést tyto tvůrčí osobnosti do varu. Tento jejich hněv může být nicméně právě tou motivací, tím impulsem, kterého je jim třeba, aby mohli ve svém pátrání pokračovat. □

Z knihy Dr. Rosse Campbella „Les enfant en colere“. Vydalo nakladatelství Orion.

STAV SRDCE

Stále ještě vzpomínám, jak jsem ji poprvé spatřil. Jel jsem s tatínkem do práce, což byla velká událost pro desetiletého kluka, jehož otec pracoval v ropných polích. V autě jsem se posadil, jak nejušš bylo možné, jen abych dobře viděl tu bezmeznou pláň západního Texasu. Krajina byla fádňí. Jen tu a tam se nad nekonečnou rovinou tyčily pumpy a větrné mlýny. Možná proto se mi ta věc zdála tak ohromná. Stála na horizontu – jako město ze sci-fi filmu.

„Co je to?“

„To je rafinerie,“ odpověděl mi tatínek.

Džungle trubek, nádrží, tubusů a generatorů, ohřivačů, pump, potrubí, válců, hadic, vodičů, přepínačů a obvodů. Vypadalo to jako ohromná stavebnice Lego.

Tato gigantická soustava, která vytváří nepředstavitelné bludiště, sama definuje své poslání: rafinuje, čistí. Rafinerie přijme špinavou ropu, a vypustí čistou a užitečnou tekutinu.

Pro benzín a některé další produkty dělá rafinerie totéž, co by pro tebe mělo vykonat tvé srdce: vše špatné odstraní a co je dobré, vylepší.

„Člověk je schopen konat skutečné dobro jen tehdy, je-li jeho srdce plné dobra. Když je však jeho srdce naplněno zlem, šíří jenom zlo. Čím je srdce naplněno, tím ústa přetékají.“

Tyto verše zdůrazňují stejnou pravdu: Srdce je centrum duchovního života. Pokud plodí strom špatné ovoce, nesnaž se vylepšit ovoce. Podívej se na kořeny. A pokud člověk jedná zle, nestačí pouze změnit zvyky; je třeba jít daleko hlouběji. Musíš zasáhnout jádro problému, což je problém srdce. Proto je stav srdce tak důležitý.

Jak je na tom tvé srdce?

Když na tebe někdo vyjede, odpovíš mu stejným způsobem, nebo se kousneš do jazyka? To záleží na stavu tvého srdce.

Když je tvůj rozvrh příliš nabitý, nebo seznam věcí, které máš udělat, příliš dlouhý, ztratíš rozvahu, nebo jednáš v klidu? To záleží na stavu tvého srdce.

Když ti někdo v omáčke pomluv nabídně chutné sousto klevety, odmítneš to, nebo ji předáš dál? I to záleží na stavu tvého srdce.

Když jsem žil s rodinou v Rio de Janeiru, vlastnil jsem vysílačku. Měl jsem ji v komoře nad mrazákem. Pokaždé, když jsme odjížděli pryč, odpojil jsem ji ze zásuvky a vypnul jsem i anténu.

Jednou, když jsme odjížděli asi na týdenní cestu, vzpomněl jsem si na poslední chvíli, že mám odpojit vysílačku. Vrátil jsem se zpět do domu, rychle vytáhl zástrčku a vyběhl jsem ven.

Vytáhl jsem ovšem nesprávnou zástrčku. Odpojil jsem mrazák. Bylo léto – a léto v Rio de Janeiru dává slovu horko zcela nový význam. Náš byt byl v nejvyšším patře čtrnáctipatrového domu, což slovu horko přidává ještě další stupeň intenzity. Náš mrazák, naplněný jídlem, byl v pořádku se byt bez elektřiny. (Proč se tak divně tváříte?)

(Jestli se divíš, že jen hlupák by tak mohl postupovat, pak čti dál a uvidíš.)

Žádný problém, myslel jsem si. Věděl jsem, co musím udělat. „Tehle mrazák potřebuje nějaké přátele,“ řekl jsem si. „Taky bych páchnul, kdybych měl žít osamocen v nějaké uzavřené komoře.“ A tak jsem uspořádal večírek. Pozval jsem všechny spotřebiče z celého sousedství. Nebylo to jednoduché, ale naplnili jsme celý náš byt lednicemi, troubami, mikrovlnkami a pračkami. Večírek to byl jedinečný. Dva toastersy se poznaly z obchodu se spotřebiči. Všechny ty přístroje si společně zahrály hru, kdo první zasune zástrčku do zásuvky. Taky se hodně mluvilo o záručních dobách. Mixéry byly hitem večera; jedinečně se zamíchaly.



PRO BENZÍN A NĚKTERÉ DALŠÍ PRODUKTY DĚLA RAFINERIE TOTÉŽ, CO BY PRO TEBE MĚLO VYKONAT TVÉ SRDCE: VŠE ŠPATNÉ ODSTRANÍ A CO JE DOBRÉ, VYLEPŠÍ.

Když jsme přijeli domů, Denalyn se rozhodla, že něco vyndá z mrazáku. Otevřela jeho dveře – ne, nemohu jít do detailů. Mohu jen říct, že to byl pro ni úděsný zážitek.

Zkuste odhadnout, kdo dostal svůj díl za to, že odpojil mrazák. A hádejte, kdo dostal za úkol vyčistit ho?

Dal jsem se tedy do práce.

Nebyl to pro mne problém. Věděl jsem přesně, jak na to. Vzal jsem kbelík, naplnil ho vodou, přidal šampón a nejprve jsem začal čistit mrazák na povrchu. Byl jsem si jist, že zápach zmizí, když vyčistím zevnějšek, a tak jsem mrazák důkladně umyl a naleštil. Když jsem s tím skončil, mrazák by prošel nejpřísnější vojenskou prohlídkou. Celý jen zářil!

Když jsem ale po tom všem otevřel jeho dveře, bylo to strašné.

Byl jsem přesvědčen, že společenské kontakty vyléčí vnitřek mého mrazáku, ale mýlil jsem se. Otevřel jsem ho a zápach byl snad ještě horší!

Co tedy dělat?

Dostal jsem nápad. Když nepomohlo, že jsem ho naleštil a ani společenský život nebyl k ničemu, mohl bych se mu postarat o lepší postavení.

Koupil jsem nálepku Mercedes a nalepil jsem mu ji na dveře. Dozadu jsem nalepil štítek s textem „Zachraňte velryby“ a na stranu jsem mu nainstaloval mobilní telefon. Mrazák byl třída. Byl ve stylu. Byl... super. Nastříkal jsem na něj kolínskou a poskytnul jsem mu kreditní kartu.

Odstoupil jsem, abych ten vysoce postavený mrazák mohl lépe obdivovat. „Možná by ses dostal na přední stranu nějakého prestižního odborného časopisu,“ řekl jsem

Jen pošetilec a blázen by se soustředil na vnějšek, když problém je uvnitř.

mu. Začervenal se. Pak jsem otevřel dveře s očekáváním, že nyní již jeho vnitřek bude určitě čistý. Ovšem to, co jsem uviděl, bylo strašné: zevnitř se linul hnusný zápach.

Vím, co si nyní o mně myslíš: „Ten Max se snaží o humor, ale chybí mu zdravý rozum.“ Jen pošetilec a blázen by se soustředil na vnějšek, když problém je uvnitř.

Chceš opravdu vědět, jak to je?

Žena v domácnosti bojuje s depresí. Co jí poradí jedna z jejích dobrosrdečných přítelkyň? Jdi a kup si nové šaty.

Manžel se zaplete do milostné aféry, která mu přinese nejenom dobrodružství, ale i pocit viny. Jaké mu navrhnou řešení? Stýkej se s lidmi, mezi kterými se necítíš vinen.

Mladého odborného vědeckého pracovníka trápí samota. Posedlost po úspěchu ho připravila o přátele. Jeho nadřízený mu dá radu: „Změň svůj zevnějšek, choď více mezi lidi a užij si něco za své peníze.“

Jeden případ jako druhý: léčení vnějšku a ignorování vnitřku. Leštění toho, co je vidět – a ignorování toho uvnitř. A jaký je výsledek?

Žena v domácnosti si koupí nové šaty a deprese pomine... možná na den. Potom se však stín znovu vrátí.

Manžel si najde několik nových přátel, kteří dokonce jeho vztah obdivují. A výsledek? Klid... dokud ho noví přátelé neopustí. Potom se vina znovu vrátí.

Mladý vědecký pracovník si nechá narůst knírek, změnit účes, lidé si toho všimnou a osloví ho. Na jak dlouho je však středem jejich zájmu?

Nablýskaný zevnějšek, korodující vnitřek. Upravený zevnějšek, vnitřek páchne dál. Jedno je jisté: kosmetické změny jdou jen mělko pod kůži.

Už nyní bys mohl napsat poselství blahoslavenství. Je zcela jasné: život změníš jen tehdy, když změníš své srdce.

Jak změníš své srdce? Ježíš nám to řekl na hoře (Matoušovo evangelium, 5. kapitola). Podívej se na blahoslavenství s patřičným odstupem a sleduj, jak jdou za sebou.

První krok je přiznání vlastní nedostatečnosti a bídy: „Blaze chudým v duchu...“ Boží milost a přízeň nezískají ti, kdo se o ni nějak přičiní, ale pouze ti, kdo přiznají, že si ji nezaslouží. Sára, Petr a Pavel začali prožívat radost, až když se vzdali, když prosili o záchraný pás, a ne o lekci plavání. Získali radost, když hledali záchránce, a ne systém.

ZMRZAČENÁ LIŠKA

Muž se procházel lesem a spatřil lišku, která přišla o nohy. I pojala ho zvědavost, jak asi žije. Pak zahlédl, jak přichází tygr s kusem zvěřiny v tlamě. Tygr se nasytil a zbytek masa nechal lišce.

Dalšího dne nasytil Bůh lišku s pomocí téhož tygra. Muž se zamyslel nad Boží velkomyslností a řekl si: „Taky jen tak budu odpočívat stranou v plné důvěře v Pána a on mi poskytne vše, co potřebuji.“

A tak to také udělal a vydržel to mnoho dní, ale nic se nedělo. Už měl doslova smrt na jazyku, když tu náhle uslyšel hlas: „Ty, který jsi na chybné cestě, otevři oči a viz pravdu. Říd se příkladem toho tygra a přestaň si hrát na zmračenou lišku.“

Na ulici jsem viděl nahé, hladové dítě třesoucí se zimou. Rozzlobil jsem se: „Bože, jak to můžeš dovolit? Proč nic neuděláš?“

A Bůh mlčel. Po jistou dobu. Toho večera však najednou odpověděl: „Rozhodně jsem něco udělal. Udělal jsem tebe.“ □

**Z knihy Anthony de Mella „Ptačí zpěv“.
Vyšlo v nakladatelství Cesta.**

Druhý krok je lítost: „Blaze těm, kdo pláčou...“ Radost přichází k těm, kdo upřímně litují svých hříchů. Potěšení objevíme teprve tehdy, když opustíme vězení pychy a hrdosti a litujeme své vzpoury.

Za lítostí následuje poddajnost. Poddajní a poslušní jsou ti, kdo jsou ochotni nechat se použít Bohem. To, že je Bůh zachránil, je překvapivo právě tak, jako skutečnost, že je Bůh chce použít. Jsou to žáci hudební školy hrající s filharmonickým orchestrem. Neradí dirigentovi, jak má dirigovat; jsou celí bez sebe, že mohou být součástí orchestru.

Jaký je výsledek těchto tří kroků? Hlad. Nikdy jsi nic takového neprožil!

Poznáš hřích – a jsi zachráněn.

Vyznáš slabost – dostaneš sílu.

Řekneš, že lituješ – a najdeš odpuštění.

Je to něco, co bys nikdy nečekal.

Najednou se ocitáš na cestě plné nepředvídatelných a potěšujících setkání. Poprvé v životě jsi závislý na něčem pozitivním – na něčem, co ti dává život, místo aby ti ho odebíralo. A ty chceš najednou víc.

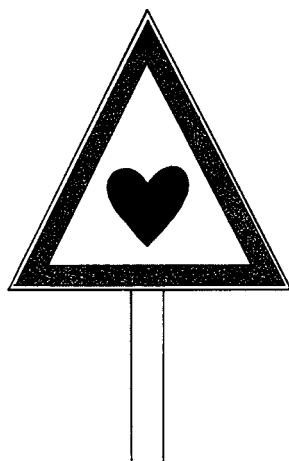
Potom přichází milost. Čím víc přijímáš, tím víc dáváš. A zjišťuješ, jak snadné je milost rozdávat, protože si nyní uvědomuješ, jak mnoho jsi jí sám přijal. Co nyní děláš, není nic ve srovnání s tím, co pro tebe udělal Bůh. Poprvé v životě jsi našel stálou radost, radost, která není závislá na tvých pocitech nebo činech. Je to radost od Boha, radost, kterou ti nikdo na světě nemůže vzít.

Svaté potěšení je ve tvém srdci.

Je svaté, protože ho může darovat jen Bůh.

Je to skutečné potěšení, protože bys je nikdy nečekal.

A třebaže tvoje srdce není dokonalé, přece není ztracené. I když nejsi neprospěšný, přece se s tebou něco prospěšného děje. Jsi zapojen do užitečného procesu. A můžeš se vsadit, že ten, který tě stvořil, ví, jak tě očistit – zevnitř směrem ven. □



**POKUD ČLOVĚK JEDNÁ ZLE, NE-
STAČÍ POUZE ZMĚNIT ZVYKY; JE
TŘEBA JÍT DALEKO HLOUBĚJI.
MUSÍŠ ZASÁHNOUT JÁDRO PRO-
BLÉMU, COŽ JE PROBLÉM SRDCE.**

**Z knihy Maxe Lucada „Potlesk
nebes“. Vydalo nakladatelství Lux-
press.**

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

SEMINÁŘ „HODNOTY, KTERÉ TRVAJÍ“

10. ledna
O tom největším (J. Bajusz)
17. ledna
O tom největším (J. Bajusz)
24. ledna
O tom nejhledanějším (J. Bajusz)
31. ledna
O tom nejdůležitějším (J. Bajusz)

DALŠÍ PŘEDNÁŠKY

7. února
Ze světa: Cestování po Bolívii (J. Bajusz)
14. února
Ze světa: Po stopách starých Inků (J. Bajusz)
21. února
Přírodní léky: Osvědčené recepty našich babiček (R. Zahrádková)
28. února
Pythagorova věta – o zdraví (J. Konečná)

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

KURZ VAŘENÍ

12. ledna
Po Vánocích? Nízkoenergeticky! (R. Uhrin)
26. ledna
Exotika v kuchyni (R. Uhrin)
9. února
Tradičně česky – a zdravě (R. Uhrin)
23. února
Snídaně – jak je neznáte (R. Žižka)

**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.

TOPINAMBUROVÁ POLÉVKA

500g hlíz (omytých kartáčkem a nahruho nakrájených), 1 pol. lžice olivového oleje, 2 velké cibule (nakrájené na kostičky), 2 velké (prolisované) stroužky česneku, 500ml zeleninového vývaru (nebo voda) a 1 kostka würlu, trocha smetany Provamel na ozdobu (není nutné)

Na jedné lžici oleje a jedné lžici vody necháme zesklovatět cibuli, přidáme česnek a po malé chvíli topinambury. Důkladně promícháme a zalijeme vývarem. Vaříme asi 20 minut. Polévku rozmixujeme a případně dokořeníme.

Servírujeme ozdobené spirálou sójové smetany (není nutné) a posypané sekanými bylinkami.

Varianta: K topinamburům přidáme 200g brambor nakrájených na kostky. Dále postupujeme stejně.

BORŠČ

300g oloupané červené řepy nakrájené na menší kousky, 150g kořenové zeleniny (mrkev, pastinák, celer, petržel...) nakrájené na kousky, 200g nakrájeného bílého zelí, 150g brambor (nakrájených na kostky), 1-2 velké cibule (na kostičky), 100g rajčatového protlaku, 1 lžice olivového oleje, 2 lžice celozrnné mouky, velký bobkový list, 2 kuličky nového koření, citrónová šťáva, würl, 1 balíček sójového masa – drobné kostky (lze vynechat), sójová smetana Provamel (lze vynechat)



Na oleji s vodou zpěníme cibuli, přidáme mouku, protlak a sójové maso. Orestujeme a zalijeme 1,75l vody. Jakmile začne vařit, postupně přidáváme zeleninu podle tvrdosti (nejprve řepa, pak kořenová, zelí, nakonec pastinák a brambory) a koření. Vaříme do změknutí zeleniny. Ochutíme citrónovou šťávou a würzlem. Na talířích doplníme sójovou smetanou.

ČESNEKOVÉ TOUSTY

Prolisujeme alespoň 1,5dl česneku. Suchý plech poklademe krajíčky celozrnného toastového chleba a nožem je potřeme připravenou česnekovou pastou (česnekem nešetříme). Pak každý krajíček rozkrojíme úhlopříčně na čtyři trojúhelníčky. Zapečeme v troubě a podáváme k polévkám.

SLADKOKYSELÉ CIBULKY

500g malých cibulek, 2 lžice olivového oleje, 3 lžice rajčatového protlaku, 3 lžice medu, šťáva z jednoho většího citrónu, bobkový list, 100g rozinek, 300ml vody

Všechny suroviny vaříme asi 40 minut – až do změknutí cibulek. Podáváme s rýží natural.

KOLÁČ SE ZELÍM

1 balíček listkového těsta, 2 velké cibule nadrobno nakrájené, půl hlávky zelí nakrájeného na nudličky, 1 lžice olivového oleje, 2-3 lžice hladké sójové mouky, drcený kmín, würl

Na olivovém oleji se lžící vody osmažíme cibuli, přidáme zelí a kmín a podusíme do změknutí. Ochutíme würzlem a přidáme sójovou mouku na zahuštění.

Listkové těsto rozpůlíme a každou půlku rozválíme v celozrnné mouce na obdélník velikosti menšího hlubokého plechu.

Plech mírně vymastíme olivovým olejem a přeneseme na něj spodní obdélník těsta. Poklademe vychladnutou zelnou náplní a pokryjeme druhou půlkou těsta. Obě těsta pečlivě spojíme. Potřeme sójovým mlékem obarveným kurkumou a povrch koláče propícháme vidličkou. Pečeme do zrůžovění. Koláč podáváme horký nebo studený. □



KLUBY
ZDRAVÍ

jipo

CHUTNÁ I LÉČIVÁ, HLÍVA ÚSTŘIČNÁ

Od 70. let minulého století je předmětem intenzivního výzkumu. Vědci postupně objevili její mimořádnou účinnost při léčbě i prevenci kornatění cév, rakoviny, cukrovky, obezity, degenerace jater a dalších civilizačních chorob. Podivuhodná je houba hlíva ústřičná (*Pleurotus ostreatus*), posilující imunitu!

Hlíva si z hub pěstovaných uměle ve velkém a celoročně dodávaných do obchodní sítě zaslouží mnohem větší pozornost, než jaké se jí zatím dostává. Její bílá, kožově masitá, avšak šťavnatá dužina vybízí k širokému využití v teplé i studené kuchyni nejen pro delikátní houbovou vůni a chuť, ale především pro obsah látek významně prospívajících našemu zdraví. Nejdůležitější z nich je polysacharid pleuran, který má schopnost stimulovat buňky imunitního systému zvané makrofágy. Tato tělíska putují krevním oběhem a průběžně v něm likvidují všechny cizorodé organismy, odumřelé a poškozené tělní buňky včetně rakovinných i odpadní produkty naší látkové výměny. Jakákoli sebemenší porucha makrofágů má za následek onemocnění. Mnohým můžeme s úspěchem předcházet – např. právě častým zařazováním hlívy ústřičné do jídelníčku.

Z botanického hlediska je hlíva houba lupenotvará, dřevokazná a částečně i – masožravá! Ve volné přírodě – u nás zejména v jižních Čechách – rostou její plodnice od podzimu do jara na kmenech a pařezech listnatých stromů (buků, lip, topolů aj.) v trsech s charakteristickým střechovitým uspořádáním. Pěstírny využívají k produkci plodnic obvykle pšeničnou nebo žitnou slámu. Pěstované hlívy obsahují stejné množství zdravých prospěšných látek jako druhy sbírané v lese; jejich účinek zůstává zachován i po usušení plodnic (mimořádně sušená hlíva ústřičná je hlavní složkou výborné kořenící směsi HOUBY VEGI).

Předcházet nemocem je – co svět světem stojí – o mnoho snazší než je léčit.

To dobře věděl už starověký lékař Hippokrates, jehož myšlenkám dává současná věda plně zapravdu. Mocným nástrojem prevence je jídlo. Na tom, které si připravíme z hlívy nebo s hlívou (fantazii se meze nekladou) si určitě pochutnáme a navíc významně prospějeme svému zdraví! □



Marcela Šerá

Rekondiční pobyty
zdravého životního stylu



NEWSTART 2006



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

Program je určen všem:

- kteří nechtějí péči o své zdraví ponechávat v rukou lékařů (cítí se být za ně sami zodpovědní); chtějí chorobám předcházet a ne je s velkými náklady léčit
- kdo trpí nějakou civilizační nemocí (nejdřívejšími 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., Sportová 520, Kladno tel : 312 261 031, fax: 312 261 029

www.tofu.cz

Bližší informace & přihlášky: str. 22

DOVOLENÁ ZA ZDRAVÍM

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

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

Komentáře spokojených hostů

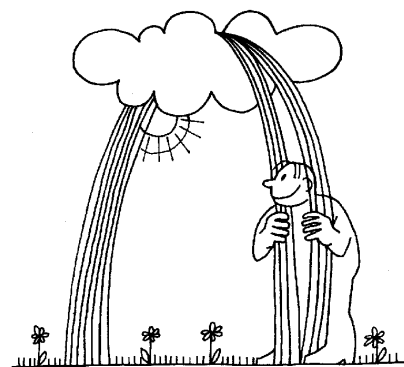
„Probrali jsme se šéfkuchařem všechny recepty na jídla, která jsme měli možnost v průběhu pobytu okusit a která nám, jako začínajícím vegetariánům, moc chutnala. – Jídlo nemělo chybu. Neměla jsem žádné abstinční příznaky na maso apod. Cítím se skvěle, snad se naučím tuto stravu i sama připravovat. – Kuchyně byla naprosto skvělá, rozšířila moji představu o tom, co lze jíst. Změnil jsem názor, že vegetariáni celý život trpí. V tomto směru to bylo pro mne největší překvapení a jsem moc rád, že jsem si to mohl uvědomit, určitě využiji i ve svém běžném životě. – Nejsm 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 anonymně 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 po celou dobu pobytu dopoledne a večer (kdy probíhá většina organizovaných aktivit) program.



NEWSTART '06

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 (zahnuje vše výše zmíněné): 4 250 Kč. Ceny týdenního pobytu v hotelu Horník u obce Tři Studně (Českomoravská vrchovina) od 3 950 Kč, v horské chatě DsJ na Gruni (Beskydy) od 3 650 Kč. Děti do dvanácti let výrazné slevy, do tří (resp. čtyř) let zdarma. (Absolventi předchozích pobytů se mohou těšit na 10% slevu.)

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

Robert Žižka

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART '06

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

Dům S.J., 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.magazinzdрави.cz

ŘEPKOVÝ OLEJ A MANDLE

Zájem o mononenasyčené tuky, jako je olivový olej, vyšel z poznatku, že nadměrná konzumace polynenasycených tuků může narušovat imunitní funkce a zvyšovat riziko rakoviny.

Existuje řada potravin, které mají podobně jako olivový olej vysoký obsah mononenasyčených tuků a nízký obsah nasycených tuků (viz tabulku). Řada klinických studií prokázala, že některé z těchto potravin jsou právě tak účinné jako olivový olej ve snižování hladiny cholesterolu v krvi, a to i když se příjem tuků blíží 40% celkových kalorií.

Seznam obsahuje potraviny a oleje, které obsahují méně než 12% kalorií v podobě nasyceného tuku a více než 50% kalorií v podobě mononenasyčeného tuku.

Mladí a zdraví muži, kterým byla podávána strava založená na konzumaci řepkového oleje, zakusili pokles hladiny celkového i LDL cholesterolu asi o 10%, zatímco u HDL cholesterolu a triglyceridů nedošlo k významné změně. Další studie zjistila, že účinek stravy s množstvím řepkového oleje byl podobný jako účinek stravy s množstvím slunečnicového oleje. Ani jeden z těchto olejů opět významně nesnížil hladinu HDL cholesterolu a triglyceridů. Při podávání řepkového oleje se prodloužila doba srážlivosti krve. Toto pozorování lze zřejmě vysvětlit faktem, že řepkový olej obsahuje docela značné množství polynenasycených tuků, včetně 10% kyseliny linolenové. Renaud pozoroval u evropských farmářů, že srážlivost krve byla nepřímo úměrná k příjmu kyseliny linolenové.

Zařazení mandlí do stravy s nízkým obsahem tuku mělo za následek snížení hladiny LDL cholesterolu, a to i když se celkový obsah tuků ve stravě zvýšil z 28% na 37% celkových kalorií. Užívání mandlí a mandlového oleje přineslo setrvalé snížení hladiny cholesterolu, a to asi o 10%, přičemž hladina HDL cholesterolu ani triglyceridů se nezměnila. Mononenasyčené tuky jsou užitečnou náhradou nasycených tuků ve stravě a zdá se, že jsou dobře tolerovány, i když je překročena doporučená hodnota 30% kalorií ve formě tuku ve stravě, a to bez nežádoucích vedlejších účinků. Není pochyb o tom, že jejich užívání přináší snížení rizika srdečního onemocnění. □

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

Množství tuků (v %) u potravin bohatých na mononenasyčené tuky a chudých na nasycené tuky

| Potravina | Nasycený | Mono | Poly |
|-------------------|----------|------|------|
| Mandle | 9 | 71 | 20 |
| Avokádo | 11 | 80 | 9 |
| Řepkový olej | 6 | 60 | 34 |
| Lískové ořechy | 8 | 81 | 11 |
| Olivový olej | 11 | 77 | 12 |
| Pistáciové oříšky | 10 | 68 | 20 |
| Pekanový ořech | 9 | 63 | 24 |
| Sezamové semínko | 10 | 50 | 40 |

BYLINKY JAKO LÉK

ČAJ ROOIBOS

Z jemných, jehlovitých lístků rostliny *Aspalathus linearis* se připravuje chutný, aromatický nápoj, který známe pod názvem rooibos.

Rooibos roste pouze v Jižní Africe. Pěstuje se jen v cedarbergské oblasti v nejvzdálenější části Kapské provincie, protože právě tam je ideální klima pro jeho pěstování. Má výrazně červenohnědou barvu a jemné aroma, pro které si jej oblíbili lidé na celém světě. Dnes je vyvážen do četných zemí, např. do Německa, Švýcarska, Anglie, ba i Japonska, země známé svým téměř posvátným přístupem k umění přípravy čaje.

Rozsáhlé zahraniční studie zdůrazňují prospěšnost čaje rooibos. Ukázalo se, že pomáhá proti nespavosti a žaludečním křečím a (zejména malým dětem) proti kolikám. Přispívá i ke zvládnutí alergií a nervového napětí. Rooibos má zklidňující účinek na kůži, je-li přímo aplikován při vyrážkách z plenek nebo při jiných formách podráždění kůže.

Čaj rooibos je ideálním nápojem pro lidi s rušným životním stylem, neboť může být používán po celý den v neomezeném množství. Je výborný proti žízni pro sportovce, a to jako ledový čaj nebo ve směsi s ovocnou šťávou. Pro osoby, které myslí na svoji postavu a podléhají stresu z omezující diety, představuje rooibos uklidňující nápoj, který nepřidává žádné kalorie.

Čaj rooibos neobsahuje žádná aditiva, konzervační přísady ani barviva. Neobsahuje kofein. Vzhledem k nižšímu obsahu taninu není rooibos tak hořký jako černý čaj a dá se tedy pít bez cukru. □

OTEVŘENO V COUNTRY LIFE

Melantrichova 15, Praha 1

Obchod: Po-Čt 8.30-19, Pá 8.30-15, Ne 11-18
Restaurace: Po-Čt 9-20.30, Pá 9-15, Ne 11-20.30
Kosmetika: Po-Čt 10-18, Pá 10-15

Jungmannova 1, Praha 1

Obchod: Po-Čt 8.30-18.30, Pá 8.30-15
Občerstvení: Po-Čt 9.30-18.30, Pá 10-15

Nenačovice 87 (dálniční sjezd Loděnice u Prahy)

Velkoobchod: Po-Čt 8-15, Pá 8-13

PRAMENY ZDRAVÍ

časopis pro zdravou výživu
a harmonický životní styl

vydává

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

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

COUNTRY LIFE
K pramenům zdraví ...

BIO
PRODUKTY EKOLOGICKÉHO ZEMĚDĚLSTVÍ

Bio ovoce a zelenina

**Nabídněte svým zákazníkům
nebo žádejte ve své prodejně
biopotravin!**

vysoká kvalita • zajímavé ceny

→ Propagujeme biopotraviny od r. 1991

BIO ovoce a zelenina pochází
z ekofarmy Country Life
v Nenačovicích
a od dodavatelů z ekofarem v ČR
nebo v zahraničí.

Výhradní dodavatel:
Country Life, s. r. o.
Nenačovice 87, 266 01 Beroun 1
tel.: 311 712 408; 739 081 233
info@countrylife.cz

ilustrační foto

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