



prameny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

NEVIDITELNÁ NEMOC

Malomyslnost nebyla pro A. L. ničím novým. V jednom období svého života byl tak pohlcen duševní depresí, že nebyl vůbec schopen fungovat. Při jiné příležitosti prohlásil: „Jsem nejubožejším člověkem, který kdy žil. Kdyby se to, co cítím, rovnoměrně rozdělilo mezi všechny lidi, nezůstala by na zemi jediná radostná tvář.“

A. L. měl důvod pro svůj chmurný náhled na život. Narodil se do zbídačené rodiny, ztroskotal v podnikání a pak si nechal ujit práci, o kterou skutečně stál. Jeho jediná opravdová láska předčasně zemřela. Když se ucházel o jinou mladou dámu, ta jeho

Z OBSAHU:

SLUNEČNÍ VITAMÍN	4
KOUZELNÍK ODŠTAVOVAČ ...	6
RADIKÁLNÍ NEBEZPEČÍ.....	8
TVÁŘÍ V TVÁŘ FAKTŮM.....	10
BYLINKY VS. RAKOVINA.....	12
KUDLANKA NÁBOŽNÁ	14
SILNIČNÍ DAŇ	15
NA ČEM NEJVÍC ZÁLEŽÍ	16
JÁ TĚ TAKÉ NEODSUZUJI....	18
SŮL PRO ZDRAVÍ.....	23



nabídku odmítla. Zdálo se, že životní příběh A. L. a jeho sklon k melancholii jsou jistou zárukou toho, že se mu nikdy nepodaří vyběhnout z podprůměrnosti a něco se svým životem udělat.

O desetiletí později a v jiném koutu světa se odehrál podobný příběh. Tentokrát

**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**

se ale jednalo o člověka z jiné společenské třídy. W. C. se narodil v prominentní rodině, od raného dětství však fyzicky, duševně i emocionálně strádal. Když mu byly tři roky, shodil ho osel a utrpěl otřes mozku. V jedenácti visel jeho život na vlásku, když se jej lékař snažil zachránit z těžkého zápalu plic. V osmnácti letech upadl z výšky skoro devíti metrů, praskla mu ledvina a dlouhé týdny bojoval o návrat do života na nemocničním lůžku.

Duševní a emocionální problémy W. C. často přerůstaly přes hlavu. Dvakrát neudělal zkoušky na střední školu. Jeho otec mu byl slabou útěchou. Řekl synovi, že vede „zahálčivý, neužitečný a nesmyslný život“ a předpovídal – pokud nedojde ke změně –, že W. C. se stane „dalším budižkničemu, jedním ze stovek zkrachovalých studentů“ a že „zdegeneruje do opovržením hodné, nešťastné a zcela zbytečné lidské existence“. Problémy, se kterými se W. C. potýkal v mládí, dávají nahlédnout ke kořenům deprese, která jej sužovala později v životě. Obrázek, který dostáváme, předznamenává životní příběh, u kterého můžeme předpokládat temné zakončení. Deprese skutečně dokáže ukrást samotnou podstatu naší bytosti a vymazat z mozku veškerou kreativitu, spontánnost, dovednost a radost.

Deprese však nemusí znamenat konec. A. L., jehož plné jméno bylo Abraham Lincoln, mohl podlehnout svému onemocnění a nikdy nic dobrého nevykonat. Nevzdal se však a stal se jedním z nejuznávanějších amerických prezidentů všech dob. Jeho život svědčí o úžasných možnostech lidského mozku. Lincolnův mozek byl v jednom období jeho života v takovém stavu, že prakticky nebyl schopen fungovat, později mu však umožnil sepsat a přednést slavnou řeč v Gettysburgu.

Deprese W. C. mohla být závěrečnou kapitolou další ponuré biografie v proudu času. Winston Churchill (což bylo jeho plné jméno) se však také dokázal povznést nad okolnosti a vyburcovat celou Velkou Británii v jedné z jejích nejčernějších hodin. Muž, který se velmi snadno mohl stát obětí svých depresivních pocitů, byl později nazýván velkým státníkem, úžasným řečníkem a motivátorem, národním vůdcem.

NADĚJE PRO OBĚTI DEPRESE

Životní příběhy Abrahama Lincolna a Winstona Churchilla dávají naději všem těm, kteří trpí depresí. Oba se zúčastnili mnoha těžkých konfliktů na bojovém poli lidských názorů. K té nejdůležitější bitvě však došlo na úrovni jejich myslí. Je to tak, ať již bojujete s depresí (nebo nějakým ji-

ným duševním problémem) či nikoliv, váš život závisí na tom, jak dokážete ovládnout a využít kapacitu svého mozku.

Nejedná se však o jednoduchý úkol. Mozek je úžasný a jeho možnosti obrovské; jedná se však o orgán lidského těla, o kterém zřejmě víme vůbec nejméně. Při uvažování nad silami, které utvářejí náš svět a náš život, je velmi závažné, když si uvědomíme, že mozek, tento malý orgán vážící pouze něco přes půl kilogramu, vytváří náš osud. Mozek je centrem naší osobnosti a naší schopnosti formulovat a dosahovat životní cíle. Mozek stojí v pozadí toho, jak se chováme a jak jednáme. Naše vzpomínky, naše touhy, schopnost správně se rozhodovat, mít radost, smát se, hluboký smutek i žalostné vzlyky – to všechno jsou funkce našeho mozku.

DUŠEVNÍ PORUCHY

Víme-li, jak složitou stavbu lidský mozek má a jak komplexní jsou jeho funkce, nemělo by nás překvapit, že někdy se něco pokazí. Závislosti a duševní poruchy si v naší moderní době vybírají krutou daň. Skoro 82 procent obyvatel Manhattanu v New Yorku vykazují projevy a příznaky duševních potíží. U většiny z nich není však trvání těchto potíží a jejich projevy tak závažné, aby je bylo možno klasifikovat jako diagnostikovanou duševní nemoc. Podle posledních odhadů trpí každý rok asi 28 % populace

(v USA) nějakou závislostí nebo duševní poruchou. U devíti procent populace je duševní onemocnění tak vážné, že dochází k významnému narušení jejich schopnosti normálně žít.

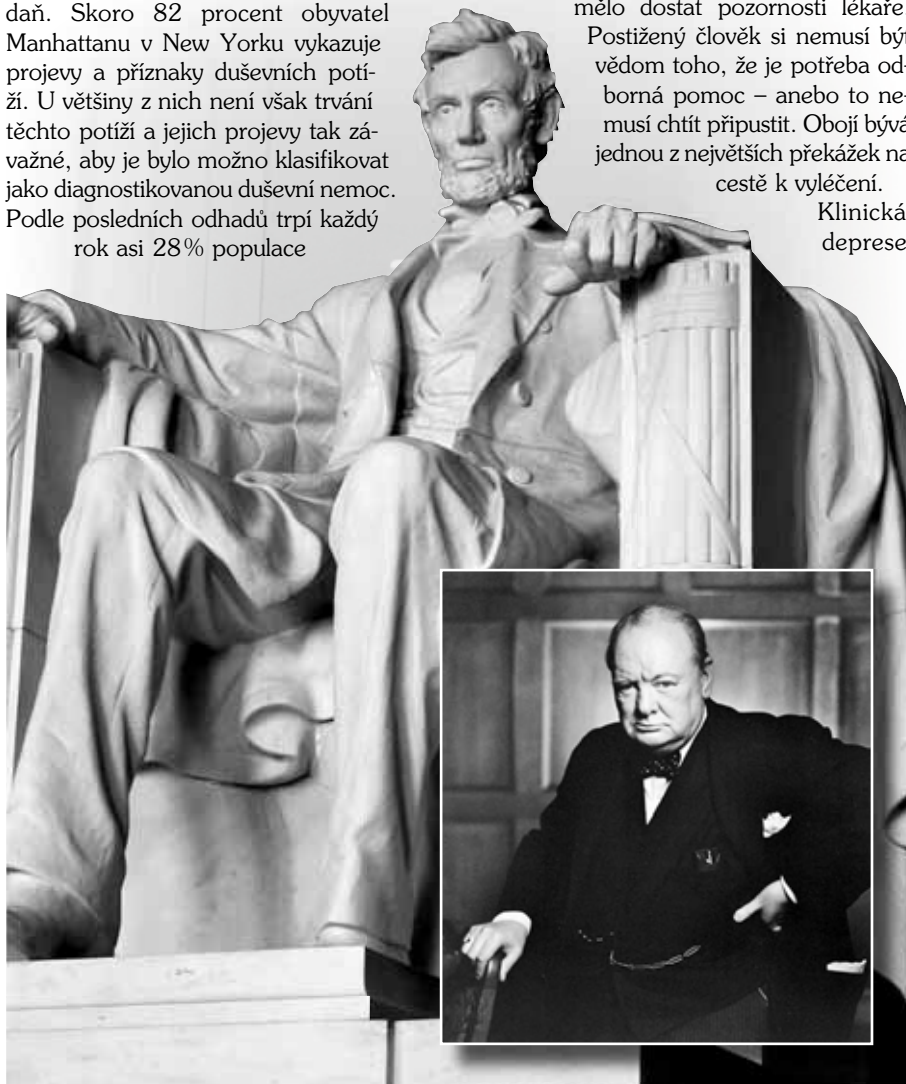
STIGMA DUŠEVNÍHO ONEMOCNĚNÍ

Proč se tolik lidí tak obává diagnózy „duševní onemocnění“? Vyvolává snad samotný tento termín představu institucionalizovaných postav bloudících bezcílně za zamřížovanými dveřmi a okny? Nevíme o tom, že většina duševních poruch se dá dnes úspěšně léčit na základě ambulantních návštěv odborníka?

DEPRESE – NEJBĚŽNĚJŠÍ DUŠEVNÍ ONEMOCNĚNÍ

Všichni zažíváme chvíle, kdy se cítíme špatně anebo v depresích. Výkyvy nálady jsou normální součástí lidského života. U některých lidí však mohou přetrvávat a časem přerůst v deprese, které mohou mít velmi vážné důsledky. Takový stav již normální není a člověku by se mělo dostat pozornosti lékaře. Postižený člověk si nemusí být vědom toho, že je potřeba odborná pomoc – anebo to nemusí chtít připustit. Obojí bývá jednou z největších překážek na cestě k vyléčení.

Klinická deprese



ŽIVOTNÍ PŘÍBĚHY ABRAHAMA LINCOLNA A WINSTONA CHURCHILLA DÁVAJÍ NADĚJI VŠEM TĚM, KTEŘÍ TRPÍ DEPRESÍ.



DEPRESE DOKÁŽE UKRÁST SAMOTNOU PODSTATU NAŠÍ BYTOSTI A VYMAZAT Z MOZKU VEŠKEROU KREATIVITU, SPONTÁNNOST, DOVEDNOST A RADOST.

je zdaleka nejběžnější duševní poruchou. Až deset procent populace zažívá v průběhu roku přinejmenším jednu depresivní ataku. Podle článku v jednom odborném lékařském časopise trpí asi každý třetí pacient na interně depresi. Je neštěstím, že tak málo lidí v depresích vyhledává lékařskou pomoc. Výskyt deprese se celosvětově zvyšuje a zasahuje stále mladší skupiny obyvatelstva. K případům klinické deprese dnes často dochází i ve věku nižším než je dvacet pět let.

Je překvapivé, že k největšímu vzrůstu rizika deprese dochází v zemích, jejichž obyvatelé netrpí žádným nedostatkem. Není žádných pochyb o tom, že žijeme ve společnosti, ve které si lidé mohou dopřát více zábavy než kdykoliv předtím v dějinách. Nabídka jde od zábavních parků přes multikina a sportovní akce až po nespočet dalších možností trávení volného času – a to když nepočítáme televizi, která je v řadě dnešních domácností nepřetržitě zapnutá. Mohla by existovat souvislost mezi vyhledáváním zábavy a neschopností najít trvalé štěstí?

DEVĚT PŘÍZNAKŮ DEPRESE

Jaké jsou příznaky onemocnění klinickou depresí? Existuje devět příznaků, které jsou s tímto onemocněním spojovány. Člověk, u kterého se projevuje nejméně pět z těchto devíti příznaků po dobu minimálně dvou týdnů, trpí klinickou depresí. Zřídka se stává, že by postižená osoba vykazovala všechny příznaky; měl jsem však i takové pacienty.

Smutek a prázdnota

Prvním příznakem jsou pocity hlubokého smutku – které si obvykle lidé spojují s tím, co se myslí depresí. Pokud se člověk cítí skoro každý den a skoro celý den smutný anebo zažívá trvalé pocity prázdnoty,

anebo když toto pozoruje spolehlivý vnější pozorovatel, pak se u něj naplňuje tento příznak. U dětí či dospívajících můžeme někdy v tomto případě pozorovat naopak podrážděnost.

Je důležité poznamenat, že ke mně často chodí pacienti s těžkou depresí, kteří nicméně nezažívají pocity hlubokého smutku – a tak popírají, že by byli depresivní. Na druhé straně je třeba říci, že ne každý, kdo zakouší pocity smutku či dokonce záchvaty nekontrolovatelného pláče, trpí duševním onemocněním. Často však splňuje podmínky tohoto příznaku pociťování prázdnoty.

Ti, u kterých se neprojevuje buď tento příznak anebo druhý příznak (apatie), netrpí klinickou depresí, a to nezávisle na tom, kolik dalších příznaků se u nich prokáže.

Apatie a snížená motivace

Apatie představuje znatelně snížený zájem o většinu každodenních aktivit, a to skoro každý den. Dokonce i věnování se „zábavným“ věcem už nepřináší potěšení. Motivace postižené osoby se často významně snižuje.

Vnitřní nepokoj, snížená hladina aktivit

Třetím příznakem je rozrušování se bez konkrétní příčiny, často popisované jako vnitřní nepokoj. Člověk trpí tímto příznakem deprese také, když je významně snížena celková hladina jeho aktivit. Například si neuvědomuje, jak chodí pomalu, dokud se sám nevidí na domácím videu. I vykonávání dalších běžných činností bývá zpomaleno.

Poruchy spánku

Čtvrtým příznakem jsou poruchy spánku – ty se mohou člověk od člověka lišit. Někteří jedinci trpí skoro každou noc nespavostí, zatímco jiní jsou ospalí anebo dokonce spí po většinu dne. Je pro ně charakteristické, že se jim ráno nechce vstávat.

Změny váhy nebo chuti k jídlu

Pátý příznak, jímž jsou změny tělesné váhy nebo chuti k jídlu, se může také projevovat různě. Pokud dochází během jednoho měsíce ke kolísání váhy o více než pět procent bez toho, že by člověk držel dietu, lze tento příznak potvrdit. Podobně když dochází ke značným změnám v chuti k jídlu, a to prakticky každodenně. U dětí se může tento příznak projevovat pomalejším přibýváním na váze.

Neschopnost se soustředit

Šestý příznak, neschopnost se soustředit, se dá nejlépe pozorovat u studentů či duševních pracovníků. Ti, kteří se obtížně rozhodují anebo říkají, že mají skoro denně problém přemýšlet s jasnou hlavou, si mohou tento příznak také započítat.

Pocity bezcennosti

Sedmým příznakem jsou pocity bezcennosti, které způsobují, že postižená osoba má skoro každý den dojem, že je k ničemu a není nikomu nic platná. Patří sem i pocity přehnané a nepřiměřené viny. Pouhé sebevýčitky, případně pocit provinění kvůli tomu, že jsem nemocný, nejsou tímto příznakem deprese.

Morbidní myšlenky

Osmým příznakem klinické deprese jsou morbidní myšlenky, mezi které patří vracející se myšlenky na smrt či sebevraždu, ať už si člověk vytvořil nějaký specifický plán pro její provedení či nikoliv. Pokud se člověk již o sebevraždu pokusil, samozřejmě tento bod pro diagnózu splňuje.

Únava nebo nedostatek energie

Devátým a posledním příznakem je projev, se kterým se ve své ordinaci setkávám nejčastěji – pocity únavy anebo

Dobrou zprávou pro lidi trpící depresí je, že poslední objevy v diagnostikování a léčení deprese podstatně zvýšily naději na vyléčení.

nedostatku energie, a to prakticky každý den. Mnozí lidé přicházejí s tímto problémem. I když většina mých chronicky unavených pacientů netrpí depresí, mnozí ano. Často musím pacienty přesvědčovat o tom, že mají depresi, když se u nich projevuje únava, ale netrpí pocity hlubokého smutku či prázdnoty. Pokud však má být pacient vyléčen, musí si uvědomit, kde je jeho problém. Je to důležitý první krok na cestě k dlouhodobé léčbě, jejímž výsledkem je trvalé vyléčení.

Dobrou zprávou pro lidi trpící depresí je, že poslední objevy v diagnostikování a léčení deprese podstatně zvýšily naději na vyléčení. Jedná se o nové metody, které představují odklon od tradičních metod, které se dnes používají. U mých pacientů přinesl tento přístup velký prospěch. To by mělo být povzbuzením pro všechny ty, kteří trpí depresí anebo znají někoho, kdo jí trpí. □

Pokračování příště (Strava a deprese)

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



Růst v dětství klíčem k obezitě v dospělosti

Často se předpokládá, že hmotnost dítěte při narození souvisí s jeho rizikem obezity v dospělosti. Podle výsledků studie vypracované na Institute of Child Health v Londýně se však zdá, že důležitějšími předpovědními faktory rizika obezity v dospělosti je tělesná hmotnost matky a rychlost růstu dítěte během prvních sedmi let jeho života.

Ve studii vypracované na více než 10 tisících dětech, které se narodily v Anglii, Skotsku a ve Walesu během jednoho týdne roku 1958, bylo zjištěno, že ty děti, které byly v sedmi letech nejbližší své dospělé výšce, měly vyšší riziko obezity než jejich menší vrstevníci.

Silnějším matkám se obvykle rodí těžší děti, ze kterých častěji vyrůstají obézní dospělí. Váha otce neměla na riziko obezity žádný vliv.

Vedoucí studie, Dr. Tessa J. Parksonová uvedla, že by se proto měly intervenční programy pro boj s obezitou soustředit zejména na ženy ve fertilním věku a na malé děti.

British Medical Journal 2001;323: 1320-1321, 1331-1335

Máma v depresích, dítě v problémech

Ženám, které v těhotenství trpí depresemi, se častěji rodí děti se zvýšenou dráždivostí, nevyzpytatelným spánkovým modelem a sníženou vnímavostí.

Podle výsledků nové studie, vypracované pod vedením Dr. Ilony Luomaové z univerzity ve finském Tampere, se zdá, že problémy způsobené prenatální depresí matky mohou přetrvávat i v prvních letech dítěte na základní škole. Matky, které uvedly výskyt deprese v těhotenství, měly děti, u nichž bylo trojnásobné riziko vysoké hladiny agresivity nebo dětské kriminality.

Celkový výskyt delikvence, agresivity a příznaků deprese a úzkostných stavů byl u těchto dětí dokonce osmapůlkrát vyšší než u dětí matek, které deprese v těhotenství netrpěly.

„Pokud je deprese matky vážná, opakující se nebo dlouhého trvání, pak může být škodlivá nejen pro ni, ale i pro jejího potomka,“ uvedla Dr. Luomaová.

Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry 2001;40:1367-1374

SLUNEČNÍ VITAMÍN

Vitamín D se vytváří, když ultrafialové sluneční záření dopadá na pokožku a mění ergosterol na vitamín D. Je potřebný pro vstřebávání vápníku a fosforu. Existují dvě formy vitamínu D, jednou z nich je ergokalciferol (D2) a druhou cholekalciferol (D3) – ten je užíván k obohacování mléka.

Mezi potraviny, které se obvykle uvádějí jako dobré zdroje vitamínu D, patří mléko, máslo, ryby a vaječné žloutky. Olej z rybích jater je nejbohatším zdrojem vitamínu D.

Jsou lidé, kteří celé měsíce tyto potraviny nekonzumují. Ve velkých městech jsou sluneční paprsky absorbovány skly budov – lidé, kteří tráví většinu času uvnitř, mohou časem trpět nedostatkem tohoto vitamínu.

VITAMÍN D A ZVÍŘATA

Zdá se, že v srsti a v peří je určitá látka, která se pod působením slunečních paprsků mění na vitamín D. Vědci se domnívají, že zvířata s hustým kožichem získávají vitamín D tím, že se lížou. Krysy, které mají křivici v důsledku nedostatku vitamínu D, mohou být vyléčeny vystavením slunečním paprskům, když jim však není dovoleno, aby si lízaly srst, sluneční paprsky neúčinkují. Pokud se zvířatům, která tráví zimní období zimním spánkem, kdy sluneční světlo nepřináší žádný velký prospěch, podávají denně dávky vitamínu D, k zimnímu spánku se neuloží.

Lidé s tmavou pokožkou vstřebávají méně ultrafialových paprsků než lidé se světlou pokožkou, potřebují tak delší dobu vystavení slunečnímu záření, aby dokázali vyprodukovat stejné množství vitamínu D.

POTŘEBNÉ DÁVKY VITAMÍNU D

Průměrná potřebná dávka vitamínu D je mezi 400 a 1 000 IU (mezinárodních jed-

notek) denně. Když NIH (Národní institut zdraví) vypracoval studii na lidech přecitlivělých na vitamín D, zjistil, že dávky 10 000 IU byly toxické. Merxův index uvádí, že riskantní hladina toxických reakcí se dostává při dlouhodobém užívání 50 000 IU vitamínu D (anebo více).

Většinu vitamínů vytvářejí rostliny, vitamín D je výjimkou. Vytváří se v lidské tkáni. Z tohoto důvodu někteří odborníci v oblasti výživy požadují, aby tento vitamín byl klasifikován spíše jako hormon.

Při nadbytečném příjmu vitamínu D se ukládá v játrech do zásoby. Vitamín D je zcela nepostradatelný pro metabolismus vápníku. Pokud je z nějakého důvodu zásobení vápníkem nízké, může vaše srdce začít fibrilovat anebo bušit nepravidelně, což je vlastně signál pro dodání vápníku. Vitamín D musí být tedy přítomen, aby mohl vápník z kostí přijít na pomoc vašemu srdci.

Bez dostatku vitamínu D je naše tělo vystaveno celé řadě problémů – od křivice u dětí přes osteomalacii (měknutí kostí) v dospělosti až po osteoporózu ve stáří.

Člověk se může předávkovat vitamínem D, zvláště když jej užívá v syntetické podobě, která není vyrobená z oleje z rybích jater. Za takových podmínek není schopno tělo řádně využívat vápník. Odtud pocházejí poznatky o škodlivých účincích a jedovatosti vitamínu D.

Některé děti se rodí se znetvořeními, které jsou výsledkem nadměrných dávek syntetického vitamínu D2 podávaného během těhotenství. V přírodě je vitamín D vždy doprovázen vitamínem A. Vitamín D bez vitamínu A vede k nadbytku vápníku v krvi – dochází k vyplavování vápníku z kostí. Syntetický vitamín D2 tak může vyvolat toxické reakce, které jsou důsledkem toho, že není v přirozeném vztahu s dalšími potřebnými vitamíny. Syntetický vitamín D rovněž váže hořčík v mléku a tak jej činí nevyužitelným.

VITAMÍN D A KŘIVICE

Ke křivici dochází buď v důsledku nedostatku vápníku ve stravě anebo v důsledku nedostatku vitamínu D potřebného k využití zkonsumovaného vápníku z potravy. Další příčinou této choroby je nedostatek fosforu



a hořčiku ve stravě, které brání řádnému ukládání vápníku do kostí a zubů.

V Aténách testovali 327 dětí na látku, o které je známo, že je dobrým indikátorem křivice. Patnáct procent dětí křivici skutečně mělo a u jedné třetiny se projevovaly klinické příznaky tohoto onemocnění, tedy vyléčená anebo neaktivní křivice. Kojené děti měly výskyt křivice asi třetinový oproti dětem, které dostávaly umělou výživu. Lékaři podávali dětem s křivicí doplňky vitamínu D a všechny příznaky zmizely.

Řecké ženy se domnívají, že jejich miminka by měla být stále zahalena, s výjimkou hlavičky. Takový příjem slunečního záření nestačí. Podobné případy se vyskytují i v jižní části Izraele, kde je v některých oblastech oblékání miminek také příčinou křivice. Na druhé straně přirozeně platí, že pokud by miminka byla až příliš odkryta, mohla by snadno prochladnout a mohlo by dojít k újmě na zdraví.

VITAMÍN D A OSTEOPORÓZA

Studie na šedesáti starších ženách (přes sedmdesátku) ukázala, že ty z nich, které měly nejnižší příjem vitamínu D, měly největší řídnutí kostí (osteoporózu) a tedy největší riziko zlomeniny. I když se těmto ženám dostávalo dostatek vápníku a fosforu, nedostatek vitamínu D neumožňoval tyto minerály vstřebat.

VITAMÍN D PRO ZDRAVÉ OČI

Dr. Knapp z New Yorku se domnívá, že krátkozrakost je projevem nedostatku vitamínu D. Podával skupině pacientů vitamín D a doplňky vápníku po dobu pěti až osmadvaceti měsíců a zjistil snížení krátkozrakosti u více než jedné třetiny z nich a úplné zastavení procesu u dalších 17 %. Dr. Knapp se současně domnívá, že nedostatek vitamínu D a vápníku je ve vztahu k tvorbě šedého zákalu. U pokusných zvířat na stravě s nízkým obsahem vitamínu D a vápníku dochází nevyhnutelně k šedému zákalu. Podobné náznaky existují i u lidí. Např. diabetici často trpí narušením hladiny vápníku a častěji než u lidí, kteří cukrovkou netrpí, u nich dochází ke vzniku šedého zákalu.

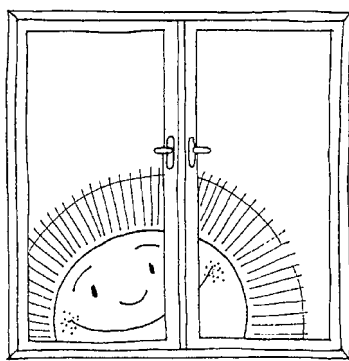
NEDOSTATEK VITAMÍNU D

Jakákoliv nemoc způsobená nedostatkem vápníku může být způsobena stejně snadno i nedostatkem vitamínu D. Anglické děti nemají dostatečný příjem vitamínu D vzhledem k jejich omezenému vystavení slunečnímu paprskům. Kůže černošských dětí odolává pronikání ultrafialovým zářením – a nedostává se jim dostatek vitamínu D. To je důvod, proč se u černošských dětí (v USA) vyskytuje častěji křivice.

Podle dr. Lewise Lightera lidé se světlou barvou pleti migrovali z tropických oblastí

na sever, aby se chránili před nadbytkem slunečního záření. Lidé s tmavou barvou pleti na severu dostali snadno křivici. Přežili tedy pouze lidé se světlejší barvou pleti. Dnes jsou jejich potomky populace žijící v severní Evropě a Skandinávii.

Existuje jedna výjimka z pravidla, že všichni lidé potřebují sluneční svit, a tou jsou Eskymáci. Eskymáci musí nosit tlusté a těžké oblečení, které brání slunci, aby proniklo k jejich kůži. Křivice je však mezi



INÍ

VITAMÍN D SE VYTVÁŘÍ, KDYŽ ULTRAFIALOVÉ SLUNEČNÍ ZÁŘENÍ DOPADÁ NA POKOŽKU A MĚNÍ ERGOSTEROL NA VITAMÍN D. OKENNÍ SKLA BRÁNÍ PRŮCHODU ULTRAFIALOVÉHO ZÁŘENÍ.

nimi neznámým onemocněním. Důvodem je, že jedí rybí játra i játra dalších zvířat, která jsou dobrým zdrojem vitamínu D.

Bez vápníku se krev špatně sráží. Jeho nedostatek tedy vede k plošnému krvácení do trávicího traktu, zvýšené nervové i svalové dráždivosti a ke křečím. Skutečnou příčinou všech těchto zdravotních problémů může být nedostatek vitamínu D. Oblečení i okenní skla brání průchodu ultrafialového záření. I zimní slunce obsahuje velmi málo ultrafialového záření a vzhledem k tlustým vrstvám oblečení se vytváří velmi málo vitamínu D. Řešením je užívat olej z rybích jater (rybí tuk).

VITAMÍN D A STÁRNUTÍ

Když stárneme, pokožka přestává vytvářet vitamín D tak efektivně jako dříve. Starší lidé navíc hůře využívají vitamín D nalézající se ve stravě či v doplňcích. Lidé starší 65 let by proto měli trávit každý den nějaký čas na sluníčku anebo denně užívat vitamínový doplněk, který obsahuje 200 až 400 IU vitamínu D. □

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

Obezita zvyšuje riziko rakoviny ledvin

Vědci z Karolinska Institute ve švédském Stockholmu zjistili, že nadměrná tělesná hmotnost souvisí se zvýšeným rizikem rakoviny ledvinových buněk, a to stejně u mužů i u žen. Obézní jedinci měli skoro dvojnásobné riziko onemocnění tímto druhem rakoviny, u lidí s nadváhou bylo riziko zvýšené o 35 %.

Dr. Bergstrom s kolegy zkoumal data z 28 studií, které se zabývaly vztahem mezi tělesnou hmotností a rakovinou ledvin po dobu dvaadvaceti let. Většina lidí, kteří se studií zúčastnili, byla starších padesáti let.

Nadváha byla definována jako index tělesné hmotnosti (BMI) vyšší než 25, zatímco obezita jako BMI vyšší než 30. BMI je poměr tělesné hmotnosti ku výšce (v metrech) na druhou.

Např. v USA má v současné době více než polovina populace nadváhu a skoro čtvrtina je obézní. Rakovina ledvin se vyskytuje mnohem častěji v západní Evropě a v USA než např. v Asii (kde jsou lidé mnohem štíhlejší).

British Journal of Cancer
2001;85:984-990

Mají některá zaměstnání za následek neplodnost?

Příčina neplodnosti je zjištěna pouze u jednoho z pěti neplodných mužů. Výsledky malé studie naznačují, že s případnou neplodností může souviset mužovo zaměstnání.

Dr. Sin-Eng Chia a dr. Sun-Kuie Tay z National University of Singapore vyšetřili 640 mužů, jejichž ženy kvůli problémům s početím vyhledaly lékařskou pomoc. Bylo identifikováno 218 z nich, u nichž nebylo možno zjistit příčinu neplodnosti. Tito muži byli poté porovnáváni s 227 muži, jejichž manželky ve stejném období čekaly miminko.

Ukázalo se, že u finančních analytiků bylo riziko neplodnosti skoro pětikrát vyšší a u učitelů dokonce osmkrát vyšší než u jiných mužů. Technici ve strojírenství, vedoucí podniků a vedoucí programátoři měli téměř třikrát vyšší riziko neplodnosti. Nejmenší riziko neplodnosti měli muži zaměstnaní ve službách a úředníci. Muži, kteří kouřili, měli trojnásobné riziko neplodnosti.

Autoři studie se domnívají, že v pozadí neplodnosti mohou stát takové faktory, jako je psychický stres, vysoké nároky v zaměstnání či vystavení elektromagnetickým polím.

Journal of Occupational and
Environmental Medicine
2001;43:9465-951

BIOPOTRAVINY? COUNTRY LIFE!

Melantrichova 15
& Jungmannova 1, P-1

Kofein zvyšuje riziko potratu

V protikladu k předpokladům ukázaly výsledky studie vypracované pod vedením Dr. Lisy B. Signorellové, epidemioložky na International Epidemiology Institute a na Vanderbilt University v Nashville, že ženy, které dokážou rychleji metabolizovat kofein, jsou vystaveny vyššímu riziku potratu, než ženy, u kterých trvá déle, než tělo dokáže kofein vyloučit.

Studie zahrnovala 101 žen, u kterých došlo během prvního trimestru z neznámých důvodů k potratu, a kontrolní skupinu 953 žen nacházejících se v prvním trimestru těhotenství. Riziko potratu bylo nejvyšší u žen, které denně zkonsumovaly více než 300 mg kofeinu.

Jedna kola obsahuje v průměru 35 mg kofeinu, v šálku kávy se nachází 115 mg kofeinu a v šálku čaje okolo 40 mg kofeinu.

Obstetrics & Gynecology
2001;98:1059-1066

Optimismus chrání před srdečním onemocněním

Lidé, kteří si kladou vinu za nešťastné události a nevěří, že se věci někdy změní, mají vyšší pravděpodobnost rozvoje srdečního onemocnění než jejich optimističtější vrstevníci.

Výsledky studie vypracované na Harvard School of Public Health v Bostonu potvrzují poznatky předešlého výzkumu, který dával do souvislosti pesimismus a vyšší hladinu hněvu, úzkosti a depresí – tedy emocí, které mohou být rizikovými faktory srdečního onemocnění.

Mezi 1 300 zdravými muži ve věku od 21 do 80 let, kteří byli sledováni v průměru deset let, nebyly jinak příliš velké rozdíly, co se týká jejich životního stylu. Pouze muži pesimisti jevíli tendenci konzumovat více než dva alkoholické nápoje denně a měli v průměru nižší vzdělání.

„Naše výsledky naznačují, že sklon stavět se k životu optimisticky zřejmě chrání před rizikem koronárního onemocnění srdečního u starších mužů,“ uvedl vedoucí studie, dr. L. Kubzansky.

Psychosomatic Medicine 2001;63:
910-916

KOUZELNÍK ODŠTAVOVAČ

Určitě jste se už setkali s reklamou na odšťavovač. Vypadá to báječně. Třeba i několik kilogramů různobarevné zeleniny nebo ovoce se nechá projít malým přístrojem a v okamžiku máte chutnou šťávu. A tak my, lidé dvacátého století, zvyklí na nejrůznější technické zázraky, s úžasem a obdivem přijímáme další „bleskový“ způsob, jak dosáhnout dokonalého zdraví.

TO TEDY REKLAMA NA ODŠTAVOVAČE PŘEHÁNÍ?

Do jisté míry ano. Je pravdou, že pomocí odšťavovače získáte velice výživné a zdravé nápoje – to všechno ale za cenu ztráty důležité látky zvané vláknina.

Zpracováním pěti kilogramů čerstvé zeleniny nebo ovoce sice získáte přibližně dva litry lahodné šťávy, ovšem téměř všechna vláknina, kterou organismus tolik potřebuje, je ve třech kilogramech drtě, kterou nakonec vyhodíte.

Trochu to připomíná proces vymílání zrna, se kterým se začalo před sto lety. Odstraněním klíčků a otrub vzniká bílá mouka, potravina, která obsahuje již málo živin a ještě méně vlákniny. Tato znehodnocená mouka pak tvoří základ naší stravy.

CO JE TO VLÁKNINA?

Pojmem vláknina jsou označovány části rostlin a jejich plodů, které nejsou štěpeny žlázami trávicího traktu člověka. Chemicky se jedná o nejrůznější komplexní sacharidy jako je celulóza, pektin, lignin apod. Protože vláknina jenom prochází našim organismem, aniž by byla trávena a vstřebávána, dlouho se její význam hluboce podceňoval. Odstraněním vlákniny totiž roste energetická hodnota potravin a také rychlost, s níž se jednotlivé živiny vstřebávají.

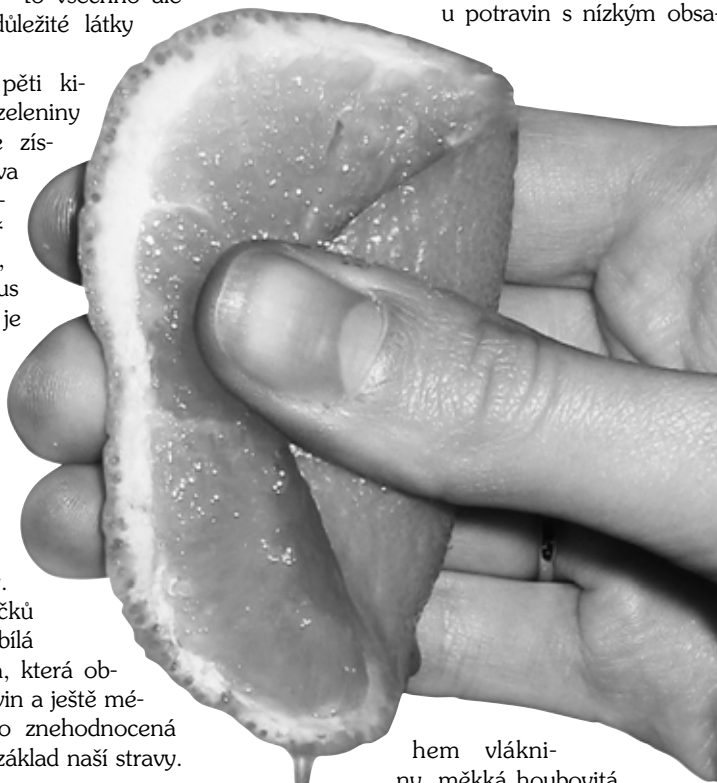
Vlákninu lze rozdělit do dvou základních skupin – na vlákninu ve vodě rozpustnou (např. pektin) a ve vodě nerozpustnou (např. celulóza, hemicelulóza).

JAKÁ JE FUNKCE VLÁKNINY V ORGANISMU?

Vlákninu lze přirovnat ke generálovi, který kontroluje mnoho důležitých tělesných pochodů.

Nerozpustná vláknina je schopna absorbovat velké množství vody – přibližně čtyř- až šestinásobek svého vlastního objemu. Tím vytvoří v žaludku a střevech měkkou houbovitou hmotu. Výsledkem je pocit sytosti, který se dostaví podstatně dříve než při konzumaci potravin s nízkým obsahem vlákniny. Vláknina tak představuje přirozenou obranu proti přejídání.

Vláknina se ve střevě chová jako vodou nasáklá mycí houba. Zvyšuje objem střevního obsahu a stimuluje střeva k větší aktivitě. Místo aby zbytky potravy zůstávaly v tlustém střevě třeba i několik dnů, a to ve formě tvrdých boulí, jak se tomu děje u potravin s nízkým obsa-



hem vlákniny, měkká houbovitá hmotu projde celou délkou tlustého střeva za 24 až 36 hodin. Tímto způsobem je vláknina schopna vyléčit většinu případů zácpy a přispět k výraznému zlepšení u hemoroidů a divertikulózy.

Protože dochází ke zrychlení střevní pasáže, je také omezen hnilobný proces ve střevech. Nejrůznější karcinogeny a jiné škodlivé látky nemají čas dráždit střevní stěnu. To vysvětluje, proč

lidé konzumující hodně vlákniny jsou daleko méně ohroženi rakovinou tlustého střeva.

Vláknina prodlužuje vstřebávání nej-různějších živin. Působí jako stabilizační faktor při vstřebávání glukózy, zabraňuje náhlým vzestupům a následným poklesům hladiny glukózy v krvi, zaručuje stálý zdroj energie v průběhu celého dne. Pomáhá při léčbě hypoglykémie (nízká hladina glukózy v krvi), ale také hyperglykémie (vysoká hladina glukózy v krvi), která vzniká při cukrovce.

Ve vodě rozpustná vláknina má schopnost snižovat hladinu cholesterolu v krvi.

VE KTERÝCH POTRAVINÁCH SE NACHÁZÍ HODNĚ VLÁKNINY?

Velké množství vlákniny se nachází ve všech potravinách rostlinného původu. Když budete jíst různé ovoce, zeleninu, celozrnné produkty, luštěniny (fazole, čočku a hrách), můžete si být jisti, že konzumujete dostatek vlákniny.

Pro lidi, kteří nemohou kousat, existují odšťavovače, které čerstvou zeleninu nebo ovoce pouze rozdrtí. Tím nedochází ke ztrátě vlákniny. Vznikne tak hustá šťáva, kterou si lze rozředit vodou. Nevýhodou je vysoká pořizovací cena těchto přístrojů.

A CO MASO A MLÉČNÉ VÝROBKY?

Většina lidí je velice překvapena tím, že potraviny živočišného původu neobsahují žádnou vlákninu. Protože maso, ryby, vejce a mléčné produkty tvoří více než 30 procent energie získané ze stravy a zbytek pak pochází z cukru a dalších rafinovaných potravin, není divu, že lidé u nás konzumují pouze jednu třetinu doporučeného množství vlákniny.

POMOHLA BY PŘIDÁVAT SI DO JÍDLA OTRUBY?

Přidávat si do jídla otruby je řešením pro špatně se stravující lidi. Většina z nás však nepotřebuje doplňovat jídelniček o sušenou vlákninu, vlákninové tablety nebo jiný drahý výživový doplněk. Museli byste sníst celé balení vlákninových tablet, kdybyste chtěli zkonsumovat stejné množství vlákniny, jaké obsahuje miska celozrnných cereálií s jahodami. Vláknina není něco, čím si můžete posypat řízek nebo volské oko a tím je prohlásit za zdravé.

Jídla s nízkým obsahem vlákniny jsou zdravá nebezpečná. Soustředte se proto na celozrnné cereálie a pečivo, čerstvé ovoce, zeleninu a dostatek luštěnin. To je ten nejzdravější, nejbezpečnější a nejlevnější zdroj vlákniny. □

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

ALKOHOL A TUK

Lékařský tým vypracoval studii, jejímž cílem bylo ověřit u skupiny dospělých lidí, jaký účinek má na hladinu krevních tuků konzumace tří běžných stolních olejů, a to jako součást jídelníčku se sníženým obsahem tuků (22–26% kalorií).

Během sedmi po sobě jdoucích období, která trvala vždy pět týdnů, se účastníci studie (26 mužů a 35 žen ve věku od dvaceti do čtyřiašedesáti let) živilí střídavě stravou poskytovanou výzkumným centrem a následně stravou podle vlastní chuti a osobních preferencí. Každému účastníku studie bylo doporučeno, aby se vystříhal alkoholu anebo jej konzumoval pouze v omezeném množství, a to po celou dobu trvání studie.

Výsledky studie potvrdily snížení hladiny krevního cholesterolu u všech účastníků studie – v období omezení tuků ve stravě. Nečekaným a překvapivým poznatkem však bylo, že se v těchto obdobích u všech zúčastněných významně snížila i konzumace alkoholu! Rozdíl byl opravdu značný – během období podávání stravy se sníženým obsahem tuku vypili účastníci studie pouze 8 gramů alkoholu denně, zatímco v obdobích volného výběru stravy vypili 51 gramů alkoholu denně. Tento jev se zopakoval a byl ověřen sedmkrát ve výše zmíněných pětitýdenních obdobích.

Vědecký článek, který přinesl výsledky této studie, podal i přehled jídelníčků v obou sledovaných obdobích. To umožnilo dojít k některým velmi zajímavým závěrům. Předepsaná jídla obsahovala méně kalorií, méně bílkovin, více komplexních uhlohydrátů (sacharidů) a méně tuku než jídla, která si účastníci volně vybírali, a vyvolávala velmi slabou konzumaci alkoholu (2,8 procent celkových kalorií), zatímco svobodně vybraná strava, bohatší na kalorie, bohatší na bílkoviny, mnohem chudší na komplexní uhlohydráty a bohatší na tuk, přinášela silnou konzumaci alkoholu (15 procent celkových kalorií).

Při výzkumu příčin alkoholismu si více autorů všimlo překvapivého faktu, že tato metla se zcela vyhýbá obyvatelům Východu. To naznačuje, že země, kde je problém s alkoholem, jsou současně zeměmi, kde tuk tvoří až 45 procent denně zkonsumovaných

kalorií. Severní Amerika s obrovskou spotřebou tmavého masa, Francie jako velký spotřebitel sýrů, severské země, kde se konzumuje hodně másla, a Rusko, kde se jí velká množství vepřového sádla. Ve východních zemích, i když se zde za několik posledních desetiletí příjem tuků zvýšil, ještě stále nedosahuje alarmujících hodnot. Např. v Japonsku byla spotřeba tuků na osobu v roce 1965 14,8 procent celkových kalorií, zatímco v roce 1988 to bylo 25,5 procent celkových kalorií. Nedávné studie ukázaly, že když činí obsah tuků ve stravě 19–21 procent celkových kalorií, pak takový jídelniček přináší ochranu před rakovinou

prsu a tlustého střeva – a můžeme se domnívat, že taková hladina tuků chrání i před užíváním alkoholu.

Tyto poznatky jen potvrzují práce pionýrů v oblasti zdravé životosprávy. Již na začátku dvacátého století byl Dr. J. H. Kellogg přesvědčen o univerzálních prospěšných účincích vegetariánské stravy. Dokázal z paměti citovat případy více než dvaceti pacientů, kteří se zcela zbavili svých problémů s alkoholem jednoduše tím, že vyloučili konzumaci masa a dráždivého koření. Těsně před druhou světovou válkou tvrdili Dr. Hans Eppinger z Vídně a Dr. Ch. Nejčev z Bulharska, že závislost na alkoholu dokáže vyléčit pouze a jen vegetariánská strava.

Vyvážená vegetariánská strava, která je založena na konzumaci celozrnných obilovin, ovoce a zeleniny, neobsahuje vůbec žádné maso a často, jak je tomu v Orientu, ani žádné mléčné výrobky. Její vysoký obsah vlákniny je zárukou brzkého pocitu sytosti a tak omezení příjmu kalorií. Je tedy vždy velmi chudá na tuky. Pokud opravdu existuje vztah příčiny a následku mezi tukem a alkoholem, pak je vegetariánství nepochybně účinným lékem alkoholismu.

Je známo, že tuk prostřednictvím hypoxie a aterosklerózy brání dostatečnému zásobení mozku kyslíkem a uvádí jej do stavu strnulosti, která brání nalézat v životě smysl. Možná, že u některých lidí se právě zde nalézá kořen potřeby alkoholu – aby utopili prázdnotu duše, která již není schopná pochopit, proč vlastně existuje. Alkohol pomáhá zapomenout na duševní utrpení vyvolané konzumací tuků, které ochromují svědomí a přinášejí lidské bytosti ztrátu duchovního rozměru žití. To je už ale jenom hypotéza... □

Z knihy „Le mal du gras“ kanadské autorky Daniele Starenkyj. Vydalo nakladatelství Orion v Quebecu.



RADIKÁLNÍ NEBEZPEČÍ

Ve školce jsme kdysi hrávali hru s židličkami. Na začátku jsme seděli v kruhu. Každý na své židličce. Jen co paní učitelka zapískala na píšťalku, vyskočili jsme a začali běhat dokola. Když se ozvala píšťalka podruhé, měli jsme si rychle sednout. Jenže v průběhu našeho běhání jedna židle „zmizela ze scény“, a tak na jedno z dětí židlička nezbyla. Ten, kdo nebyl dost rychlý, zůstal stát a ze hry vypadl. Pískání a běhání se opakovalo až do té doby, než zůstal jen jeden hráč – vítěz.

Měli jsme tu hru docela rádi a nejradyji jsme ji hrávali, když ve školce nebyl Radek. Byl to velice agresivní kluk, který chtěl vždycky a za každou cenu vyhrát. Když se stalo, že zůstal stát bez židle, zuřivě se snažil shodit ze židličky někoho jiného a získat tak právo pokračovat ve hře. Nedokázal se vyrovnat s tím, že přišel o svou židličku. Chtěl vyhrát stůj co stůj. Problém byl ale v tom, že někdo slabší zůstal bez židle místo něho.

Volné radikály na scéně

Slyšeli jste už o volných radikálech? Dnes jsou v módě. Pochopili jsme, že jsou zodpovědné za mnohé chorobné procesy v živých organismech, za ničivé důsledky řetězových reakcí, ve kterých stojí na samém začátku. Co to vlastně jsou volné radikály? Jsou to atomy anebo skupiny atomů (molekuly), které mají aspoň jeden nepárový elektron. Volné radikály jsou v organismu neustále přítomny – účastní se mnohých chemických reakcí a jsou pro organismus dokonce potřebné. Problém nastane, když se jejich tvorba vymkne přirozené kontrole.

Původ volných radikálů v našem těle může být různý. K nejvýznamnějším zdrojům patří záření. V podstatě každé záření, kterému jsme vystaveni – ultrafialové ze slunce, radioaktivní gama záření všude okolo nás, rentgenové záření při lékařském vyšetření, kosmické záření dopadající na naši planetu, či – v zanedbatelné míře – elektromagnetické záření televizního, rozhlasového a telekomunikačního signálu. Atomy a molekuly se pod silným „tlakem“ záření nestandardně rozkládají za vzniku volných radikálů.

Zdrojem energie potřebné k rozštěpení chemických vazeb za vzniku radikálů může

být i teplo, světlo, chemická reakce apod. Volné radikály vznikají také v průběhu choroby, po požití drog a některých léků, toxických látek, těžkých kovů. Volné radikály přijímáme ze znečištěného ovzduší. Aktivní a pasivní kuřáci také vdechováním kouře ze spáleného tabákového listí. Volné radikály vznikají při nedostatku kyslíku, stejně jako při samotném dýchání buněk. V tomto případě však tvorba volných radikálů podléhá kontrole a neohrožuje nás. Ovšem kouření, smog, alkohol, léky, drogy... to je jiná! Tady hrozí určité nebezpečí. Nikdo z nás neví, kdy se to „překulí“ a nadbytek volných radikálů rozstřílí miliony našich buněk.

Elektronová smršť

Agresivita a zákeřnost volných radikálů spočívá v reaktivitě, kterou se vyznačují. Chovají se jako Radek ve chvíli, kdy zůstal stát. Rychle někoho vyhodil ze židle, jen aby si mohl sednout. Podobně se chovají radikály. Elektrony nesnášejí samotu. Jsou nanejvýš „společenské“ – vyžadují společnost jiného elektronu a ten si vezmou, kde se jim zachce. Zpravidla to bývá nejbližší molekula – ať je to cokoli. Důležitá bílkovina v krvi, mastná kyselina v buněčné membráně, deoxyribonukleová kyselina v jádru buňky nebo tukové částice (lipoproteiny) v krvi. Volný radikál si absolutně bez ptání přivlastní z nic netušící sousedky - molekuly jeden elektron. Tím původní volný radikál zanikne. Co se stane s „okradenou“ molekulou? Stane se volným radikálem, pro-

***Nikdo z nás neví,
kdy se to „překulí“
a nadbytek volných
radikálů rozstřílí
miliony našich buněk.***

tože přišla o jeden elektron a ten druhý v poškozeném orbitalu zůstal nepárový. Okradená molekula se – jako nový volný radikál – v průběhu stejně krátkého času postará o chybějící elektron od další molekuly, ta potom od další, ta od další... atd... Ve zlomku vteřiny se krevními částicemi, buňkami, tkáněmi prožene skutečná elektronová smršť, která po sobě zanechá pořádnou spoušť. Poškodí molekuly, poškodí membrány, poškodí geny...

Populárně se dnes tomuto útoku volných radikálů říká také oxidační stres.

Škodí cévám, škodí srdci

Od samého začátku procesu aterosklerózy volné radikály poškozují endotel v cévách (to je příčina selhání jeho funkcí). Jsou rovněž zodpovědné za přeměnu krevních tuků (zejména lipoproteinů o nízké hustotě

– LDL), která z nich dělá aterogenní (aterosklerózu vyvolávající) částice (oxidované LDL).

Volné radikály napadnou membrány endotelových buněk, čímž se endotel postupně stává nefunkčním. To kromě jiného znamená, že endotel není schopen bránit průniku nežádoucích látek z krve do cévní stěny. Mezi takové nežádoucí látky ve stěně cévní patří cholesterol. Cholesterol se pohybuje v krvi vázaný na molekuly lipoproteinů. Bílkoviny, cholesterol a mastné kyseliny lipoproteinů jsou zdrojem chybějících elektronů pro volné radikály. Když se volné radikály „přemnoží“ a přiblíží se k lipoproteinům „na dostřel“, prožene se lipoproteinovými částicemi hrozná elektronová smršť a původně neškodné lipoproteiny se stávají hlavním faktorem rozvoje aterosklerózy.

Volné radikály tedy přispívají k ucpávání cév.

Volné radikály a rakovina

Volné radikály hrají roli i při vzniku rakoviny. Proniknou do jádra buňky, napadnou DNA a způsobí její poškození anebo dokonce rozpad. Poškozená DNA není schopna řádně kontrolovat důležité buněčné procesy a buňka se může změnit na rakovinnou. Už víme, že na začátku je to jen jedna jediná buňka.

Radikály proti mládí

V laboratorních podmínkách se zdravé (nerakovinné) lidské buňky dokážou rozdělit asi padesátkrát. (Dělení je základem regenerace, protože každé dělení znamená přírůstek nových výkonných buněk nahrazujících buňky staré.) Můžeme se tedy domnívat, že počet možných dělení zdravých buněk je omezený. Nevhodným způsobem života přispíváme k tomu, že se naše buňky musí obměňovat rychleji. To znamená, že limitovaný počet dělení se uskuteční dříve u člověka, který se o svoje buňky nestará, než u toho, komu tyto věci nejsou lhostejné. Jinak řečeno: kdo si dříve vystřílí střelný prach, bude dříve bezbranný.

Negativní vliv volných radikálů se projevuje postupným „ochabováním“ schopnosti buněk; mezi ty nejdůležitější schopnosti patří regenerace – obnovování buněk. Podle některých teorií snažících se o vysvětlení stárnutí jsou právě volné radikály zodpovědné za vyčerpání podstatné části buněčného regeneračního potenciálu. Molekuly a buňky napadené nadbytkem volných radikálů jsou poškozeny a musí být nahrazeny novými buňkami. Výsledek je jasný. Zásoby „střelného prachu“, původně určené na celý život, jsou vystřílené ve čtyřicítce, padesátce.

Co si s tím počít?

Už víme, že se máme chránit především před příjmem volných radikálů zven-



PŮVOD VOLNÝCH RADIKÁLŮ MŮŽE BÝT RŮZNÝ. K NEJVÝZNAMNĚJŠÍM ZDROJŮM PATŘÍ VELKÉ MNOŽSTVÍ ZÁŘENÍ, KTERÉMU JSME VYSTAVENI.

čí. Takže: přestaneme kouřit, přestaneme „tolerantně“ dýchat zakouřený vzduch, svoje tělo přiměřeně okysličíme. Můžeme si však zajistit dobrou ochranu také před vnitřními radikály.

Za prvé: máme vrozený systém kontroly působení volných radikálů. Ten představují některé enzymy. Tyto enzymy dokážou udržet množství vznikajících volných radikálů na bezpečné úrovni. Řídí reakce, ve kterých se nadbytek vzniklých volných radikálů chemicky odstraní.

Množství a aktivita našich ochranných enzymů jsou dány geneticky, ale můžeme je sami příznivě nebo nepříznivě ovlivnit. Můžeme například přijímat ochranné enzymy v tepelně neupravených rostlinných potravinách a doplnit tak (i přes určité ztráty při trávení) svoje vlastní enzymatické zdroje. U aktivních i pasivních kuřáků je zjištěna snížená aktivita enzymů v důsledku jejího nadměrného vyčerpávání. Méně ochranných enzymů mají zpravidla i lidé pobývající v silně znečištěném prostředí, lidé s nízkou tělesnou aktivitou a lidé obézní.

Za druhé: protektivně v naší krvi působí i látky, o jejichž schopnosti ochrany před volnými radikály se dosud vědělo jen málo. Jsou to různé molekuly – „vazače a nosiče“ (albumin, haptoglobin, hemopexin, transferrin, ceruloplazmin), nebo produkty látkové výměny (bilirubin, kyselina močová).

Za třetí: na poškozené molekuly DNA se hned „vrhnou“ čtyři enzymy - opraváři, které se snaží poškozená místa opravit. Také aktivita těchto enzymů je dána geneticky, ale sami můžeme významně přispět k jejich vyčerpání nebo povzbuzení.

Za čtvrté: samozřejmě nesmíme zapomenout na antioxidanty, které jsou dnes tak populární. Určitě jste slyšeli o vitamínech

E, C, beta-karotenu, selenu. K účinným ochráncům však patří i stovky a tisíce rostlinných látek, které zatím pouze objevujeme a zjišťujeme, jak jsou důležité. Nacházejí se všude – v rajčatech, třešních, rybízů, angreštu, jahodách, citrusech, jablkách, hruškách, banánech, zelí, mrkvi, obilných klíčcích, rostlinných olejích lisovaných za studena, hrášku, cibuli, brokolici, meruňkách, hroznovém víně... Nacházejí se v listech, kořenech, plodech, květech, bulvách, jádrech, stoncích. Nacházejí se nejen v čerstvém, ale i v sušeném a mraženém stavu (méně po tepelné úpravě). Čím více takového druhu potravy přijímáme, tím lépe nám poslouží. Ať si však nikdo nemyslí, že když bude mít dost vitamínu E, A a C v krvi, může se dál bez rizika přejídat, kouřit a jen sedět. Ani náhodou!

Je možné se nějak chránit?

Kromě již zmíněných srdečně-cévních a nádorových onemocnění se volné radikály přímo či nepřímo účastní chorobných procesů u více než sta onemocnění. Kdybychom to vzali „od hlavy k patě“: Downův syndrom, schizofrenie, mani-depresivní psychóza, katarakta, ateroskleróza, infarkt myokardu, ischemická choroba srdeční, syndrom dechové tísně dospělých, cystická fibróza plic, hepatitida, revmatoidní artritida, cukrovka, nedostatečná funkce a následné selhání ledvin, Crohnova choroba, mužská neplodnost, imunitní nedostatečnost, poruchy struktury hemoglobinu, AIDS a mnohé jiné. Vypadá to tak, že se potřebujeme před nepříznivým vlivem volných radikálů opravdu důkladně chránit.

Existuje už dostatek vědeckých prací a studií, které mluví o tom, že ti, kdo se

přiměřeně chrání, jsou vystaveni nesrovnatelně menšímu riziku poškození volnými radikály. Za všechny – právě v souvislosti s aterosklerózou – uvedu aspoň zjištění, že muži, kteří konzumují čerstvou zeleninu méně než dvakrát týdně, mají ve srovnání s těmi, kteří ji konzumují více než třikrát týdně, cévy výrazně poškozenější.

Stručné shrnutí aneb Co si z toho můžeme vzít

1. Z normálních neškodných molekul se mohou stát působením chemické nebo fyzikální energie agresivní volné radikály.

2. Volné radikály jsou pro naše zdraví potřebné - obranný systém jimi například likviduje záškodníky v těle.

3. Volné radikály se do organismu dostávají také z vnějšího prostředí (znečištěné ovzduší, kouření, pobyt v zakouřeném prostředí).

4. Pokud máme volných radikálů „přebytek“, mohou vyvolat nebezpečné řetězové reakce, poškozující molekuly, geny, buňky.

5. Potřebujeme se důsledně chránit před zbytečným přísunem volných radikálů do organismu, protože nevíme, kdy se jejich množství stává pro nás nebezpečné - přestaňme kouřit, přestaňme se zdržovat v zakouřených místnostech, omezme spotřebu alkoholu a léků.

6. Před nadbytkem volných radikálů chrání náš organismus jeho vnitřní systém enzymů, některé bílkoviny a látky v krvi (ceruloplazmin, ubichinon, haptoglobin, transferin, albumin, kyselina močová apod.) a různé antioxidanty (vitamin E, C, beta-karoten a jiné karotenoidy, rostlinná barviva, rostlinná aromata a mnoho dalších tzv. fytochemikálií).

7. Čerstvá, tepelně a chemicky neupravená strava (zelenina, ovoce, ořechy, semena, obilniny) obsahuje množství fytochemikálií s antioxidantními vlastnostmi a jejich účinek v našem těle je závislý na jejich dostatečném příjmu.

8. Užívání tablet s nějakým „zázračným“ antioxidantem je spojeno se zbytečnými finančními výdaji a okrádáním se o ostatní antioxidantní látky (např. užívání pouze beta-karotenu v tabletkách nás okrade o dalších více než 300 karotenoidů, vyskytujících se v zelenině a ovoci), které mají rovněž ochranný účinek.

9. Nedostatek antioxidantů v organismu je spojen se zvýšeným rizikem aterosklerózy, infarktu, některých druhů rakoviny, cukrovky, revmatických onemocnění aj. □

Z knihy Dr. Igora Bukovského „Hledá se zdravý člověk“. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

TVÁŘÍ V TVÁŘ FAKTŮM

Pojetí zdraví a výživy jsou dnes tak vzdáleny od pravdy, že náš život je doslova v ohrožení od prvního dne našeho života.

Miminka sají z lahvi, ve kterých je umělá směs bílkovin a chemikálií, které je okrádají o přirozenou ochranu proti virům a bakteriím a vystavují takovým reakcím, které zdvojnásobují riziko náhlého úmrtí ve spánku. Tyto nebezpečné směsi doporučují dětská lékařka, porodníci, rodinní lékařka i zdravotní sestry, bez toho, že by tušili něco zlého.

ROZSUDEK SMRTI

Odborníci na poli zdraví nebyli koupeni za levný peníz. Průmysl výroby kojenecké výživy utrácí ročně miliony, aby propagoval svoje výrobky prostřednictvím lékařů a středního zdravotnického personálu. Používá při tom vysoce účinné reklamní kampaně, obchodní zástupce i nabízení výrobků zdarma novopečeným maminkám.

Nejnebezpečnější důsledky praktik umělé výživy můžeme vidět v zemích třetího světa, kde převládají ubohé hygienické podmínky. Pro miminka, která se narodí v těchto zemích a kterým se nedostane výhod mateřského mléka, to může znamenat rozsudek smrti. Pokusy WHO (Světové zdravotnické organizace) potlačovat umělou kojeneckou výživu se dostávají do přímého konfliktu se zájmy mocných průmyslových skupin. Výsledek tohoto střetu je větší budoucnosti.

PROPAGANDA POTRAVINÁŘSKÉHO PRŮMYSLU

Pokud se podaří dítěti vyrůstajícímu na umělé výživě překonat raná léta podvýživy, což se podaří většině dětí vyrůstajících v západních zemích, stane se terčem propagandy masného průmyslu, mlékárenského průmyslu, průmyslu výroby vajec a konzervářského průmyslu. Miliony dolarů tečou do nespočet hodin televizních komerčních reklam, jejichž poselství je jediné: prodat výrobek bez ohledu na to, jaké jsou zdravotní důsledky.

Potravinářskému průmyslu se podařilo infiltrovat i do školství. Již na základní škole se většina z nás seznámila s tím, co je to „zdravá strava“ a „dobrá výživa“. Vzhledem k tomu, že to bylo ve školní třídě, kde se samozřejmě učí jenom pravda, do našich mozečků se často téměř nesmatatelně vtiskly tyto rané informace. Pokud

bychom si přečetli malá písmena na spodku některých plakátů, dozvěděli bychom se, že se jedná vlastně o mocný reklamní prostředek, který dodaly firmy jako McDonald s či Del Monte, případně Národní rada pro mléčné výrobky. Rodiče, kteří z těchto plakátů vycházeli, se domnívali, že svým potomkům poskytují vyváženou výživu. Podívejme se na výsledky: obezita, zácpa, akné, vysoký krevní tlak a kazící se chrup, které se dnes mezi našimi dětmi vyskytují v epidemických rozměrech.

Potravinářský průmysl je tak mocný, že si může pod rouškou prospěšných rad z oblasti výživy koupit dokonce i reklamní prostor v těch nejčtenějších lékařských časopisech.

BAGATELIZACE ZDRAVOTNÍCH RIZIK

Další obrovskou reklamní kampaň organizuje farmaceutický průmysl, který utrácí miliony ročně na „vzdělávání“ doktorů medicíny i veřejnosti, aby užívali jejich výrobky. Je zřejmé, že prevence a léčení nemocí tak jednoduchými prostředky, jako je zdravá strava a životospráva, nikterak nezvyšují zisky těchto průmyslových gigantů. Částka, která byla v průběhu posledních osmdesátilet investována do výzkumu věnovanému zkoumání vztahu mezi stravou a srdečním onemocněním – které je zabijákem číslo jedna v hospodářsky rozvinutých zemích – bledne, když ji porovnáme s miliony, které se utratí na uvedení jediného nového léku na trh. Finanční prostředky na projekty, které nepřinášejí okamžitý zisk investorům, se neshánějí lehce.

Vědecký výzkum dnes přesto ukazuje jednoznačně, soustavně a přesvědčivě na potraviny, jako je maso, mléko a mléčné výrobky, vejce, cukr, rafinované obiloviny a konzervované potraviny, a na takové faktory životního stylu, jako je kouření, konzumace alkoholu a nápojů s obsahem kofeinu či nedostatek fyzické aktivity, jako na hlavní příčiny úmrtí a zdravotních problémů.

Potravinářský průmysl je tak mocný, že si může pod rouškou prospěšných rad z oblasti výživy koupit dokonce i reklamní prostor v těch nejčtenějších lékařských časopisech.

Ve finančním zájmu potravinářského průmyslu jistě není hromadit další vědecká fakta, která by exponovala rizika spojená s konzumací výše zmíněných výrobků. Není překvapivé, že velké částky dnes plynou do takových výzkumných projektů, jejichž cílem je pokusit se bagatelizovat zdravotní rizika a dokonce trvat na tom, že tyto výrobky (ať jsou to cigarety, káva, smetana nebo cukr) jsou pro vás jen a jen dobré.

ÚČEL SVĚTÍ PROSTŘEDKY

Vědecký výzkum za posledních osmdesát let nejen svědčí o tom, že strava a životní styl hrají klíčovou roli pro vznik i prevenci nemocí, jasně také ukazuje, že většinu těchto nemocí lze léčit efektivněji tím, že se odstraní jejich příčina, spíše než používáním léků nebo chirurgickými zákroky, což jsou praktiky, které se dnes široce využívají. Je to smutné, ale výběr léčby je často výsledkem zisku, který je s touto léčbou spojen. Porovnejte si nákup zeleniny za 100 dolarů a nákup páru sportovní obuvi za 25 dolarů s cenou 20 000 dolarů, na kterou přijde operace srdečního bypassu.



Prognóza pozitivního výsledku za jeden měsíc a pokračujících dobrých vyhlídek o pět let později je lepší u přístupu za 125 dolarů, kolik obětí srdečního onemocnění se však vůbec o tomto alternativním přístupu dozví?

Přetrvávající mylné představy o zdraví a výživě nejenom způsobují nemoci, ve skutečnosti podporují jejich další šíření. Stále se s nimi setkáváme v důsledku jednostranného informování, které je zaměřené na zisk a které potvrzuje výhody určitého výrobku bez ohledu na možná rizika. Prospěšné účinky určitého léku se objevují v propagačním materiálu velkým písmem. Vedlejší účinky jsou vynechány anebo vytištěny písmem, které je tak drobné, že je stěží čitelné.

POZOR – BÍLKOVINY ŠKODÍ ZDRAVÍ

Každý ví, že potřebujeme bílkoviny a že maso, mléko a mléčné výrobky a vejce jsou jejich koncentrovanými zdroji. Jen málo lidí ví, že doporučení konzumovat tyto zdroje nadměrných dávek bílkovin jsou založena na výzkumu, který se zabýval převážně výživovými potřebami krys. Krysa při narození potřebuje asi desetinasobek množství bílkovin než právě narozené dítě. Kolik lidí slyšelo pravdu o bílkovinách, která odkrývá, že průměrná osoba žijící v moderní společnosti konzumuje takový nadbytek bílkovin, a to každý den, že to stačí k rozvrácení rovnováhy minerálů v těle? Bílkovina ve skutečnosti vyplavuje vápník z těla do systému ledvin; výsledkem je nedostatek vápníku v kostech a zvýšení rizika ledvinových kamenů. Etická „reklama“, uváděná na mnoha potravinách, jejichž konzumaci dnes považujeme za přínosnou, by měla znít asi takto: „Varování. Tento výrobek obsahuje nadměrné množství bílkovin a může být nebezpečný pro vaše zdraví. Používejte s mírou.“

„PŘIROZENÁ“ VÝŽIVA A CHABÉ ZDRAVÍ

Mlékárenský průmysl používá jednu z nejúčinnějších reklamních kampaní, se kterými se můžeme setkat. Jeho představitelům se podařilo přesvědčit dietetiky, lékaře i rodiče, že kravské mléko je přirozenou výživou a že nevyhnutelným důsledkem stravy, která nebude obsahovat dostatečné množství mléka a mléčných výrobků, bude chabé zdraví. Tato představa, že dojde k rozvoji jakéhosi blíže neurčeného onemocnění klasifikovaného jako „nemoc z nedostatku vápníku ve stravě“ pronásleduje i ty, kteří mléko a mléčné výrobky nekonzumují.

Nedostatek vápníku v těle jako výsledek jeho nedostatečného dodávání stravou je však čirým mýtem a u člověka se s ním nemůžeme setkat, a to i když většina oby-

HUMMUS

Je žlutá pasta, vyráběná z vařené rozmixované cizrny. Dalšími ingrediencemi jsou tahini (sezamová pasta), citronová šťáva a česnek. Hummus, který je chuťově velmi zajímavý, se tradičně podává s pita plackami.

HRUŠKY

Vysokým obsahem draslíku a nízkým obsahem sodíku jsou vhodné při onemocněních oběhového systému a ledvin. Doporučují se i při redukčních dietách. Velmi odvodňují, čehož lze s úspěchem využít při otocích.

JABLKA

Snižují hladinu cholesterolu, obsahují mnoho trávicích enzymů, jež pomáhají trávení a šetří slinivku. Jsou vhodná pro diabetiky. Jablečné pyré se užívá při žaludečních a střevních katarrech, zvláště u malých dětí. Jablka snižují krevní tlak. Poměrně vysoký obsah draslíku činí z jablek dobrý lék při odvodňování organismu. Vhodná je třídní až týdenní jablečná kúra, která dokáže vyřešit i velmi vážné ledvinové problémy. Pravidelná konzumace jablek způsobuje, že aromatické látky, jež jsou v nich obsaženy, přecházejí do organismu – kůže a vlasy po nich jemně voní.

JÁHLY

Pokrm z jáhel jsou velmi výživné a syté – vhodné zejména pro děti, studující a sportovce, těžce pracující, či rekonvalescenty. Díky vysokému obsahu železa jsou jáhly výbornou potravinou pro chudokrevné děti i dospělé. Bohatostí minerálů pomáhají při stavech vyčerpání, po nemocech a úrazech, při snaze ztloustnout či zlepšit látkovou přeměnu. □

Připravuje Pavel Smolka, Country Life

vatel tohoto světa už po odstavení žádné mléko nekonzumuje. Holou pravdou je, že klasické mléčné výrobky patří k těm neškodlivějším součástem našeho běžného jídelníčku. Obsahují nadbytek tuku, bílkovin znečišťujících látek z okolního prostředí, a nedostává se jim vlákniny a uhlohydrátů. Ty uhlohydráty, které obsahují, nedokáže většina dospělých lidí dobře strávit, což má za následek průjem, plynatost a žaludeční křeče, to vše, když průměrný občan pozitivně odpoví na volání, třeba v podobě sloganu „mléko, základ zdraví“. Mléčné výrobky jsou současně hlavní příčinou potravinových alergií, kdy vyvolávají celou řadu problémů od pomočování přes ucpaný nos až po občasná úmrtí.

PENÍZE AŽ NA PRVNÍM MÍSTĚ

Průmysl zabývající se výrobou zdravých potravin také reaguje podle principu „peníze až na prvním místě“. Propagují se rostlinné oleje, vzhledem k jejich schopnosti

snížovat hladinu cholesterolu a tak riziko srdečního infarktu. V reklamě na kukuřičný nebo světlíkový olej se však již neuvádí, že právě tyto oleje nejvíce podporovaly vznik rakoviny při testování běžně užívaných potravin na pokusných zvířatech.

Velcí potravinářští průmysloví giganti mají své zástupce i na těch nejvyšších místech. Když jejich zisk poklesne pod určitou hladinu, dostává se jim státních dotací, a to dokonce i v případě, když by si lidé přestali jejich výrobky kupovat kvůli zdravotním rizikům, které jejich konzumace představuje. Příkladem může být tabákový průmysl, který je dotován státem, a to i když je vysoce ziskový a i když hlavní hygienik USA formálně varuje před užíváním cigaret prohlášením, které je vytištěno na každé krabičce cigaret. □

Pokračování příště

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

Stravou a snížením stresu proti nádorům prostaty

Nízkoenergetická strava s vysokým obsahem vlákniny společně s omezením stresu dokáže zpomalit a někdy i zvrátit růst nádoru prostaty – takové jsou výsledky malé studie vypracované Dr. Gordonem A. Saxem z University of California v San Diegu na deseti dobrovolnících, u kterých se opakovaně objevil nádor prostaty.

Účastníkům studie se dostalo výživového poradenství, na jehož základě začali konzumovat stravu bohatou na celozrnné obiloviny, luštěniny, čerstvou zeleninu, sójové výrobky a ovoce. Kofein, živočišné potraviny, konzervované a rafinované potraviny byly přísně omezeny. Pacienti se zúčastnili dvanácti každotýdenních tří- až čtyřhodinových setkání zaměřených na redukci stresu. Na těchto setkáních byli doprovázeni někým blízkým, nejčastěji manželkou.

Po čtyřech měsících bylo zjištěno, že u osmi z deseti pacientů se růst nádoru zpomalil, ve třech případech zřejmě dokonce došlo k jeho ústupu (podle hladin PSA). Všichni muži ztratili na váze.

The Journal of Urology 2001;166: 2202-2207

Běžci, pozor – příliš mnoho vody může škodit

Maratónští běžci, kteří konzumují velká množství vody, aby předešli během závodu na 42 kilometrů dehydrataci, by měli vědět, že všeho moc – i dobrého – může někdy škodit.

Jedenadvacet běžců z celkové počtu 5 082 závodníků, kteří dokončili houstonský maratón, trpělo po doběhnutí snížením obsahu sodíku v krvi, které bylo vyvoláno nadměrným množstvím vody v jejich krevním oběhu a jejím nedostatečným vylučováním do moče. Čtrnáct z nich muselo být dokonce hospitalizováno.

Lékaři zjistili, že k těmto problémům docházelo zejména u pomalejších vytrvalců, kteří trávili na trati delší čas než 4 hodiny a 20 minut. Nadměrné pití vody spojené se značným fyzickým zatížením může vést k prudkému poklesu hladiny elektrolytů (solí) v těle. Mezi příznaky patří únava, motání hlavy, ztráta jasného vědomí a v krajním případě i koma.

Podle Dr. Lewise Maharamy, vedoucího lékaře New York City Marathon, by neměli běžci vypít více než 800ml vody na každou hodinu, kterou stráví na trati.

BYLINKY VS. RAKOVINA

Potraviny, které běžně nakupujeme, jako např. fazole, brokolice, tofu, rajčata, mrkev či zelí, mohou být při boji s rakovinou mocnými spojenci. Riziko však můžeme ovlivnit i ochucováním pokrmů bylinkami nebo kořením.

Podle National Cancer Institute obsahují některé běžně užívané byliny a koření složky, které chrání před rakovinou. Mezi takové byliny patří např. cibule, zázvor, máta, petržel nebo lněné semínko. Používejte je pravidelně k ochucování pokrmů, omáček, dresinků na salát, zeleninových i dalších jídel.

ČESNEK A CIBULE

Nedávná studie zjistila, že riziko rakoviny prostaty bylo o 44 procent nižší u těch, kteří vícekrát než jednou týdně užívali česnek. V Číně mají lidé, kteří nejvíce konzumují česnek, cibuli a pórek, o 40 procent nižší riziko rakoviny žaludku než lidé, kteří jich konzumují nejméně. Ve studii Iowa Woman's Health Study byla nejvyšší spotřeba česneku spojena se snížením rizika rakoviny tlustého střeva o 32 procent.

Protinádorové vlastnosti česneku jsou výsledkem jeho obsahu organických sulfidů a dalších zdravích podporujících složek, jako jsou flavonoidy, kyselina phenolic, fytoosterolů a saponinů. Schopnost česneku bránit růstu nádorů je zřejmě omezena pouze na nádory malé velikosti. K tomu, abychom mohli určit přesné dávkování česneku potřebné k minimalizaci rizika rakoviny je, potřebný ještě další výzkum.



TERPENOIDY, COŽ JSOU SLOŽKY ODPOVĚDNÉ ZA VŮNI MÁTOVITÝCH (BAZALKA, DOBROMYSL, TYMIÁN, ROZMARÝN, ŠALVĚJ, MÁTA PEPRNÁ) A DALŠÍCH BĚŽNÝCH BYLINEK, POTLAČUJÍ RŮST NÁDORŮ A SNIŽUJÍ POČET NÁDORŮ.

Studie v Řecku ukázaly, že vysoká spotřeba cibule, česneku a dalších příbuzných druhů chrání proti rakovině žaludku. Nizozemský vědecký výzkum rovněž ukázal, že ti lidé, kteří denně zkonsumovali aspoň půl cibule, měli riziko rakoviny žaludku asi poloviční oproti těm, kteří cibuli vůbec nejedli.

KURKUMA A ZÁZVOR

Kurkuma dodává pokrmům, např. rýži nebo tofu, jasné žlutou barvu. Používá se i k ochucování polévek. Krásně zabarvení je způsobeno kurkuminem, což je fenolický pigment, který je ještě silnějším antioxidantem než vitamín E. Kurkumin se může pochlubit schopností potlačovat růst některých nádorů v žaludku, v prsou, v tlustém střevě, plicích a v kůži.

Sušený kořen zázvoru obsahuje hojné množství gingerolů – fenolických antioxidantů, které jsou nositeli protizánětlivých vlastností, které brání bujení různých druhů nádorů. Zázvor též obsahuje kurkumin, který asistuje při vylučování kancerogenních látek z těla. Čajová lžička mletého zázvoru jako každodenní přísada do jídla je užitečným a bezpečným doplňkem jakéhokoliv jídelníčku. Kousky zázvoru můžeme servírovat společně s ovocným salátem anebo použít při pečení koláčků či buchet.

LNĚNÉ SEMÍNKO

Mouka ze lněného semínka nalézá cestu do stále většího množství receptů na přípravu chleba a pečiva, jemuž dodává nejenom příjemnou ořechovitou příchut, ale současně i zvyšuje výživové hodnoty a zdravotní prospěch, který přináší konečný produkt. Někteří lidé přidávají lžičku nebo dvě rozemletého lněného semínka do svých raních cereálií.

Studie na zvířatech ukázaly, že přísada lněného semínka do stravy může snížit výskyt nádorů prsu o 40 procent a velikost nádoru u rakovin vyvolaných chemikáliemi o 50 procent. Předpokládá se, že protirakovinné účinky lněného semínka jsou výsledkem jeho vysokého obsahu lignanů.

Metabolity lignanů se váží na receptory estrogenu a tak brání růstu nádorů, které jsou estrogenem stimulovány.

PETRŽEL APOD.

Nať koriandru je vynikajícím kořením na rajčatový salát či hlávkový salát, zatímco mletý kmín dodá chuti při přípravě humusu (pomazánka z cizrny). Snítka petržele dodá barvu i chuť polévkám nebo zeleninovým mísám. Fenykl má svoji hodnotu při přípravě zeleniny, zatímco kopr se užívá na ochucení sladkokyselých okurek či bram-

borového salátu. Semínka kmínu dají říz pečivu, zatímco semínko koriandru dodá plnost jídlům s kořením kari.

Tyto bylinky z rodiny petržele jsou dobrým zdrojem ftalidů, kumarinů, terpenoidů, polyacetylenů a dalších fytolátů – mnohé z nich mají protirakovinné vlastnosti. Tyto prospěšné látky blokují metabolické pochody spojené s rozvojem rakoviny anebo

Některé běžně užívané byliny a koření obsahují složky, které chrání před rakovinou.



povzbuzují enzymy, které pomáhají karcinogeny metabolizovat a vyloučit.

MÁTA A ŽENŠEN

Terpenoidy, což jsou složky odpovědné za vůni mátovitých (bazalka, dobromysl, tymián, rozmarýn, šalvěj, máta peprná) a dalších běžných bylinek, potlačují růst nádorů a snižují počet nádorů. Např. rozmarýn a šalvěj jsou bohaté na kyselinu ursolic a řadu diterpenoidů, které brání růstu rakovinných nádorů.

Ve velké korejské studii se soustavně snižoval výskyt rakoviny u lidí s prodlužující se dobou, po jakou užívali asijský ženšen. Ti lidé, kteří ženšen užívali po dobu jednoho roku, měli o 36 procent nižší výskyt rakoviny než lidé, kteří jej neužívali, zatímco ti, kteří užívali ženšen pět či více let, měli výskyt rakoviny nižší o 69 procent. Navíc ti, kteří jedli ženšen méně než padesátkrát za život, měli o 45 procent nižší riziko rakoviny, zatímco ti, kteří jedli za život ženšen více než pětsetkrát, měli riziko rakoviny nižší o 72 procent! Bylo zjištěno, že výtažek z ženšenu nebo prášek z ženšenu jsou účinnější při snižování rizika rakoviny než čerstvě nakrájený ženšen nebo čaj z ženšenu.

Je zřejmé, že to, jakým způsobem ochucujeme svá jídla, má vliv na naše zdraví. Nadbytek tuku a soli možná působí lákavě na naše chuťové buňky, současně ale zvyšuje riziko kardiovaskulárních onemocnění. Bylinky užívané v kuchyni přinášejí stejné chuťové uspokojení, ale současně jsou i širokou obrannou linií proti našemu nejnebezpečnějšímu nepříteli. □

Dr. Winston Craig, profesor výživy na Andrews University, Michigan

Pomalé přibývání na váze u dětí

Malé děti, jejichž porodní váha je nízká (nižší než 2,5 kg) a které během prvního roku života nepřibývají dostatečně na váze, mají vyšší riziko pozdějšího rozvoje srdečního onemocnění.

Po dosažení jednoho roku věku je však pravdou pravý opak. Děti s nízkou porodní váhou, které po dosažení jednoho roku rychle přibývají, mají vyšší riziko srdečního onemocnění později v životě.

Vedoucí studie, Dr. Eriksson z Institutu národního zdraví v Helsinkách, zkoumal se svým týmem skupinu více než 4 000 mužů, včetně 357 z nich, kteří byli hospitalizováni anebo zemřeli na srdeční onemocnění. U všech byla v jejich dětství zaznamenávána váha a výška od narození až do dvanácti let.

British Medical Journal 2001;322: 949-953

Sezamový olej pomáhá na suchou sliznici nosu

Švédští vědci říkají, že lékárenský sezamový olej je při potížích s vysušenou nosní sliznicí podstatně účinnějším prostředkem než solný roztok.

Dr. Petruson ze Sahlgrenska University Hospital v Goteborgu poroučel účinnost solného roztoku a sezamového oleje u 79 pacientů se suchou nosní sliznicí. Výsledky studie ukázaly, že běžně užívaný solný roztok neměl prakticky žádný terapeutický účinek, zatímco lékárenský sezamový olej přinesl pacientům značnou úlevu.

K těmto problémům dochází typicky v oblastech, kde je velmi suché klima. Postižení lidé cítí v nose pálení či svědění, někdy i štípanou bolest.

Archives of Otolaryngology-Head and Neck Surgery 2001;127:1353-1356

Líbání riskantní, máte-li alergii na ořechy

Lidé, kteří jsou alergičtí na arašidy, vlašské a jiné ořechy, by se měli, podle výsledků nové studie, předtím, než někoho políbí, zeptat: „Co jsi jedl(a) v posledních šesti hodinách?“

Dr. Rosemary Hallettová z oddělení alergologie na University of California v Davisu, totiž na základě dotazníkové akce u 440 alergiků zjistila, že u asi 5% z nich došlo k alergické reakci poté, co políbili někoho, kdo předtím jedl druh ořechu, na který je alergický. Překvapivá byla dlouhá doba, která mohla uplynout mezi políbením a alergickou reakcí, v některých případech až šest hodin.

Není tedy jedno nejen koho líbáte, ale také kdy ho líbáte.

Pohyb pomáhá nemocným osteoartritidou

Osteoartrtida se projevuje postupnou ztrátou funkce chrupavky v některých kloubech, včetně kolene a obratlů. Bývá vedlejším produktem nadměrného fyzického zatížení, obezity či stárnutí.

Dr. Brenda Penninxová z Wake Forest University School of Medicine sledovala s kolegy 250 mužů a žen starších šedesáti let, u kterých byla diagnostikována osteoartrtida kolene v nepřilíš pokročilém stadiu. Pacienti byli rozděleni do tří skupin – jedna skupina chodila třikrát týdně na hodinovou procházku, druhá skupina se věnovala lehkému posilování a třetí skupina navštěvovala setkání, kde se jim dostávalo informací o jejich onemocnění, ale neúčastnila se žádného pohybového programu.

Ukázalo se, že pravidelný pohybový program (tedy jak aerobní pohyb, tak posilování) dokázal asi o 50% snížit riziko invalidity. Nejlepší výsledky měli ti, kteří se programu drželi nejvěrněji.

Archives of Internal Medicine
2001;161:2309-2316

Zdravé tělo, zdravý duch

Jídelníček obsahující hojná množství ovoce a zeleniny a malá množství tuku není dobrý pouze pro zachování štíhlé linie, ale také na zlepšení celkové kvality lidského života.

Podle studie vypracované týmem Dr. Donalda Corleho z National Cancer Institute v Bethesdě na 194 lidech, kteří se rozhodli přejít na zdravou stravu, a na 200 lidech, kteří se živilí běžnou stravou, měli ti účastníci čtyřletého sledování, kteří si vybrali změnu – vedle snížení rizika srdečního onemocnění, cukrovky, některých druhů rakoviny a dalších hlavních příčin úmrtí – větší sebedůvěru, že se o sebe dokáží postarat, lepší přehled o tom, co je zdravé a co nikoliv, a byli celkově spokojenější s životem.

Annals of Behavioral Medicine 2001

Kojené děti jsou chytřejší

Vědci z Christchurch School of Medicine na Novém Zélandu sledovali přes 1 000 dětí, které se narodily mezi dubnem a srpnem 1977. Během prvního roku jejich života shromažďovali informace o tom, jaké se těmto dětem dostávalo stravy. Tyto děti byly pak sledovány až do dosažení 18 let.

Výsledky studie ukázaly, že kojení (zvláště trvalo-li déle než 8 měsíců) přispívalo k většímu rozvinutí intelektuální kapacity a k podstatně lepším školním výsledkům dětí. Prospěch přetrvával až do období dospívání a rané dospělosti.

KUDLANKA NÁBOŽNÁ

Problém tepelné izolace nedá spát mnohým lidem. Ukázala se jako velmi prospěšná nejen v bytových jednotkách, chlévech, ledničkách či mrazárnách, ale také při různých chemických procesech a výrobách.

Zajímavý pokus, který demonstruje špatnou tepelnou vodivost vzduchu, provedl fyzik Rumford. Z našlehaného bílku vajec vytvořil pěnovou hmotu, do ní zmrzlý sýr a celý soubor strčil do vyhřáté trouby. Z vaječného sněhu se upekla omeleta,



ale sýr uvnitř zůstal zmrzlý. Vzduch uzavřený v bublinkách vaječné pěny zadržel žár pece, takže teplo se ke zmrzlému sýru vůbec nedostalo.

Na základě tohoto zjištění se po objevu umělých hmot začaly vyrábět vynikající izolační hmoty, jako např. pěnový polystyrén, pěnový polyuretan, pěnový polyetylen atd.

Je zajímavé, že kudlanky nábožné dělají tentýž experiment celé věky před Rumfordem.

Kudlanky jsou teplomilným hmyzem, který může zahubit i docela slabý mráz. Přestože v tropických a subtropických oblastech žije asi 2 000 druhů kudlanky, v ČR žije jen jediný druh – kudlanka nábožná, a to pouze na jižní Moravě. Vajíčka kudlanek však snesou mráz do -20°C , a to díky tomu, že samičky nejprve stlučou pěnu podobnou ušlehanému bílku, do níž potom nakladou svá vajíčka v počtu sto až tři sta kusů. Pěnovou hmotu zavěsí na větvičku nebo kámen a ta za krátkou dobu ztuhne, takže vajíčka jsou v naprostém bezpečí. Tato pouzdra jsou tak tvrdá, že by se až zdálo, že v nich vylíhlé larvičky zůstanou

navždycky uvězněny. Vajíčka přečkají celou zimu. Na jaře se z nich vylíhnou larvy, které hned začnou vylučovat zvláštní tekutinu a ta natolik změkčí pouzdro, že ze svého vězení potom snadno vylezou na svobodu.

Larvy jsou drobné a slabé, podobné dospělým kudlankám, ale nemají křídla. Jsou dravé jako jejich rodiče. Zpočátku se živí jen mšicemi, později větším hmyzem. V polovině léta larva dospívá, ale to už má na svém kontě tisíce zahubených mušek a mšic.

Je snadné uhadnout, proč jí dal Linné vědecké druhové jméno religiosa, neboli nábožná. Kudlanka vydrží sedět dlouhou dobu bez jediného pohybu s pozdviženými předními nohami, jako by se modlila.

Takto čeká na vhodnou příležitost. Jakmile se do jejího dosahu dostane moucha nebo jiný hmyz, její nohy se bleskově vymrštlí, s úlovkem si rychle poradí a čeká dál. Její spolehlivá lovecká zbraň je stále připravena: přední stehna s velkými ostrými ostny mají na spodní straně prohlubně, do kterých zapadají holeně jako čepel do střenky zavíracího nože. Z takového stisku se nedostane ani silnější hmyz,

natož moucha.

Tělo kudlanek odpovídá tvarem i zbarvením místu, kde žijí a čekají na kořist. Najdeme u nich převážně zelené a hnědé tóny a tvary připomínající listy či větvičky. Prostě typický mimetizmus, tj. ochranné zbarvení, kterým splývá se svým okolím. To jí má chránit nejen před mnohými nepřáteli, ale především před pozorností hmyzu, jímž se živí. Některé tropické kudlanky jsou velmi podobné květům rozličných rostlin.

O kolik věků předstihla kudlanka lidskou fyziku v problému tepla? Jakým fyzikem byl její Stvořitel, jehož myšlenky člověk kopíruje a sám sebe nazývá vynálezcem? □

Z knihy ing. Blahoslava Balcara „Tajemství života“. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

SILNIČNÍ DAŇ

Odvádí se v zabitých a zmrzačených lidech, a to průběžně po celý rok. Je vybírána bez výjimky od řidičů i chodců, je vyžadována od opilých i střízlivých, hazardujících i opatrných. Platí ji muži i ženy, stejně tak malé děti jako dospělí.

Samotné údaje o stavu a perspektivách výběru této daně lehce mrazí. Studie heidelberského prognostického ústavu zveřejněná v březnu 1995 předpokládá, že při dosavadních trendech si automobilová doprava v průběhu příštích 35 let vyžádá na celém světě zhruba 50 milionů lidských obětí. To je podstatně více mrtvých, než kolik si vyžádala na všech bojistích druhé světová válka (odhady historiků hovoří o 30 milionech obětí).

Snad ještě otřesnější než tato surová čísla je banalizace smrti, k níž v naší kultuře dochází mimo jiné právě ve spojení se smrtí na cestách. Zatímco desítky milionů mrtvých z druhé světové války nás stále ještě oprávněně straší a pro celé generace představují osudové memento, na desítky milionů mrtvých, kteří zcela jistě přijdou v příštích letech, pohlížíme jako na holou nutnost. Dokážeme být zcela soudní, hodnotíme-li válku, a považujeme ji za naprosté barbarství. Rozvoj prosperity, i když v tomto bodě prokazatelně přináší větší lidské oběti, než dokázala přinést i ta zatím nejkrutější válka, zůstává pro nás symbolem něčeho blahodárného.

Obrázky mrtvých a zraněných na cestách se prostřednictvím televize nepozorovaně proměnily v naprostou rutinní každodenní podívanou, v běžný, byť ne právě nejatraktivnější doprovod našeho mírového podvečerního odpočívání. Mrtvý na silnici, nejedná-li se o člověka nám blízkého, není vnímán tak tragicky jako jiní mrtví. Nikdo na něj přece nečekal v záloze s nožem



v ruce, nikdo ho nezabil ze žárlivosti či ze zističnosti, tedy z motivů nekalých a odsouzeníhodných. Stal se jen víceméně náhodným doprovodem technického selhání a lidské nedokonalosti. Je mrtvý ne proto, že by mu někdo chtěl ublížit, ale vlastně jen proto, že měl smůlu. Stačilo, aby vyjel o pár vteřin dříve či později, či jel kousek jinudy. Nemuselo se mu vůbec nic stát, a mohl se večer spokojeně dívat spolu s námi na zprávy z našich stále delších a stále rychlejších a bezpečnějších silnic. Prosperita není osobně zaujata vůči nikomu. Svoji žeň mrtvých jí silnice každoročně odevzdat musí, též procento růstu této daně odevzdávané pokroku nelze příliš ovlivnit. Je jí však naprostou lhostejné, kdo konkrétně bude do letošního trans-

portu smrti zařazen. Silniční daň funguje dnes v lecčems podobně jako v minulosti morové rány. Není na ni znám žádný lék, vybírá si své oběti s železnou pravidelností, bezpečný se před ní nemůže cítit prakticky nikdo, každý si však může až do poslední chvíle namlouvat, že jeho a jemu blízké snad také tentokrát mine. Morové rány však kosily lidi v důsledku nevědomosti a bída. Silniční daň platíme jako daň rostoucímu bohatství a při jejím výběru asistuje ta nejmodernější technika. Již to samo o sobě je neklamným důkazem toho, že pokrok přece jen existuje. Je ovšem zvláštní kráčet k prosperitě rytmem každoročních malých morových ran.

A nedoporučuje se pohlédnout zpět na cestu, kterou jsme již na svém pochodu za prosperitou urazili. Je pokryta hromádkami zkrouceného plechu a lemována řadami křížů ve čtyřech, v nejvyvinutějších zemích pak již dokonce v osmi pruzích. □

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

SPOKOJENÁ MYSL

Když jsem pracoval v armádě jako lékař, všiml jsem si, že ke konci roku mnohé ženy, a to zvláště manželky vojáků, kteří byli odveleni daleko mimo domov, navštěvovaly lékárnu a chtěli sedativa.

Jedna žena, zdravotní sestra, měla však na tváři vždy úsměv a doslova kypěla spokojeností. Vzhledem k tomu, že to bylo dost neobvyklé, zeptal jsem se jí, jak si dokáže udržovat tak dobrou náladu, když všichni lidé okolo jsou nervózní a v depresích. Tady je její odpověď:

„Lidé často pomlouvají druhé a vykládají si negativní historky o tom, co se děje na základně. Když někdo přijde ke mně domů, pozvu ho, aby se posadil, a pokračuji v práci, přičemž naslouchám jeho povídání. Když však lidé začnou mluvit o tom, kdo má jaký problém, či děti se dostaly do těžkostí anebo koho žena či muž jsou nevěrní, zastavím je a řeknu: ‚Mám dost svých vlastních problémů, nechci ještě slyšet o problémech druhých lidí. Chcete-li mluvit o pozitivních věcech, můžete zůstat, chcete-li mluvit o negativních věcech, budete muset odejít.‘“

„Jak byste asi očekával,“ usmála se, „nemám mnoho dobrých přátel, ale ti přátelé, které mám, jsou opravdu pozitivní.“

„Druhá věc, kterou dělám, je, že se snažím udržet si mysl svěží a čilou. Když čtu v novinách nebo v časopise něco, čemu nerozumím, hned běžím do knihovny a požádám knihovnici, jestli by mi nepomohla najít knihu, které bych mohla rozumět a která by mi pomohla problém pochopit, tak mám neustále mysl naplněnou novými informacemi a pozitivními myšlenkami. Proto nepotřebuji užívat léky, abych se cítila spokojeně.“

Dvě věci, které vám pomohou být dobrého ducha:

1. Vyhybte se negativním vlivům – a to od kohokoliv.
2. Nenechtejте svoji mysl zahálet.

Apoštol Pavel říká totéž. Tajemství úspěšného života neleží ani tak v tom, co děláme, ale v tom, co necháme vstoupit do své mysli. (Filipským 4,8) □

Kari koření zabraňuje Alzheimerově chorobě

Strava bohatá na kurkumin, což je složka nacházející se v koření kurkuma, které je základem kari, stojí zřejmě v pozadí té skutečnosti, že mezi staršími lidmi žijícími v Indii (kde je vysoká spotřeba kari) je mnohem nižší výskyt Alzheimerovy choroby než mezi jejich vrstevníky žijícími na Západě.

Taková je alespoň hypotéza Dr. Sally Frautschyové z University of California v Los Angeles. Předchozí studie totiž ukázaly, že u venkovského obyvatelstva Indie je velmi nízký výskyt Alzheimerovy choroby – tímto degenerativním onemocněním mozku zde trpí pouze 1% lidí starších 65 let.

Dr. Frautschyová podávala laboratorním krysám středního (9 měsíců) a vyššího (22 měsíců) věku stravu bohatou na kurkumin. Takto krmeným krysám se dařilo mnohem lépe v paměťových testech (orientace v bludišti), než jejich vrstevnicím, kterým nebyl kurkumin podáván.

Annual Meeting of the Society for Neuroscience, San Diego, California

Vztek, deprese a nemoci srdce u žen

Ženy, které chovají v srdci pocity vzteku či trpí depresemi, jsou náchylnější na rizikové faktory srdečního onemocnění – jako je např. vysoká hladina cholesterolu či nepřiměřená tělesná hmotnost.

Takové jsou závěry studie vědců z University of Pittsburgh v Pensylvánii, která se zabývala téměř 700 ženami s bolestmi na prsou.

Výsledky podporují předchozí nálezy, že kombinace nepříznivých tělesných a psychologických faktorů zvyšuje riziko, že propukne srdeční onemocnění.

Psychosomatic Medicine
2001;63:282-288

Opilost a únava – smrtelná kombinace

Podle analýzy skoro 70 tisíc automobilových nehod je nejhorší kombinací pro řidiče užívání alkoholu a únava. Opilí a současně unavení řidiči měli skoro sedminásobné riziko úmrtí za volantem než jejich střízliví a odpočatí kolegové.

Byl zjištěn i velmi těsný vztah mezi denní dobou a příčinou nehody. K mnoha nehodám pod vlivem alkoholu docházelo v nočních hodinách – kdy se ovšem i mnohem častěji projevuje únava.

British Medical Journal
2001;322:829-830

NA ČEM NEJVÍC ZÁLEŽÍ

V celém životě jde o lásku. To nejdůležitější, co se máš zde na zemi naučit, je milovat – protože Bůh je láska. Nejvíce se mu podobáme tehdy, když milujeme.

Není nijak snadné naučit se nesobecky milovat. Naši soběstředné povaze to jde proti srsti. Proto na to máme celý život. A milovat se nenaučíš o samotě. Potřebuješ mít kolem sebe lidi – nedokonalé, frustrující, kteří ti jdou na nervy.

LÁSKA JAKO PRIORITA

Láska by měla být tvou nejvyšší prioritou, hlavním cílem, největší ambicí. Láska není dobrou součástí tvého života – je jeho nejdůležitější součástí. Bible říká, že o lásku máme usilovat na prvním místě (srv. 1. Kor. 13,1.13).

Nestačí říci: „Jedna z věcí, kterých bych chtěl v životě dosáhnout, je stát se milujícím člověkem.“ Láska nemůže být „jednou z deseti nejdůležitějších věcí“. Ne, vztahy musí mít v tvém životě naprosto přednostní postavení. Proč?

Život bez lásky je ve skutečnosti bezcenný. Apoštol Pavel to vyjadřuje takto: „A kdybych rozdal všecko, co mám, ano kdybych vydal sám sebe k upálení, ale lásku bych neměl, nic mi to neprospěje.“ (1. Kor. 13,3)

Často jednáme, jako by vztahy byly něčím, co musíme nějak natlačit do našeho bohatého denního programu.

Často jednáme, jako by vztahy byly něčím, co musíme nějak natlačit do našeho bohatého denního programu. Říkáme, že si musíme najít čas na děti nebo si na někoho udělat čas. Působí to dojmem, že vztahy jsou jen jednou z mnoha věcí, které zaplňují náš život. Bůh ale říká, že v životě nejde o nic víc než o vztahy.

Čtyři z desatera přikázání se týkají našeho vztahu k Bohu, zatímco šest zbývajících našeho vztahu k lidem. Ale všech deset se týká vztahů! Později Ježíš shrnul to, na čem Bohu nejvíc záleží, do dvou výroků – miluj Boha a miluj lidi. Řekl: „Miluj Hospodina, Boha svého, celým svým srdcem, celou svou duší a celou svou myslí.“ To je největší

a první přikázání. Druhé je mu podobné: „Miluj bližního svého jako sám sebe.“ Na těch dvou přikázáních spočívá celý Zákon i Proroci.“ (Mat 22,37-40)

ZANEPRÁZDNĚNOST – ÚHLAVNÍ NEPŘÍTEL VZTAHU

V životě nezáleží na tom, čeho jsi dosáhl nebo jaké věci jsi získal – v životě záleží na vztazích. Proč bychom tedy měli brát vztahy na lehkou váhu? Když jsme příliš zaměstnání, vztahově zakrníme – vynakládáme stále méně času, energie a pozornosti, které vztahy vyžadují. To, co je důležité pro Boha, nahradíme tím, co je momentálně naléhavé pro nás.

Zaneprázdněnost je úhlavním nepřitelem vztahu. Staráme se o to, z čeho budeme žít, chodíme do práce, platíme účty, dosahujeme různých cílů – jako kdyby v životě šlo především o toto. Ale v životě jde o to, abychom se naučili milovat – Boha i lidi. Život minus láska rovná se nula.

NA PRAHU VĚČNOSTI

Bůh nám sděluje ještě další důvod, proč má být láska naší největší prioritou. Láska je věčná: „A tak zůstává víra, naděje, láska – ale největší z té trojice je láska.“ (1. Kor 13,13)

Láska po sobě zanechává dědictví. Pokud chceš, aby po tobě na zemi zbylo něco trvalého, pak to nebude bohatství nebo nějaké výkony, nýbrž to, jak jsi jednal s jinými lidmi. Jak řekla Matka Tereza: „Nejde ani tak o to, co děláš, jako o to, kolik lásky do toho vkládáš.“

Byl jsem přítomen umírání mnoha lidí; byl jsem u toho, když stáli na prahu věčnosti. Nikdy jsem nikoho neslyšel říci: „Přineste mi mé ceny, mé medaile a zlaté hodinky, které jsem dostal.“ Když náš pozemský život končí, lidé se neobklopují předměty. Toužíme, aby kolem nás byli lidé – lidé, které milujeme a s nimiž nás pojí vztah.

V posledních chvílích života si všichni uvědomujeme, že v životě jde o vztahy. Je moudré tuto pravdu pochopit raději dříve nežli později. Nečekej na smrtelnou postel, abys přišel na to, že na ničem nezáleží tolik jako na vztazích.

POVĚZ MI, CO JSI DOKÁZAL?

Třetí důvod, proč bychom si měli vytknout za životní cíl naučit se milovat, je, že podle toho budeme hodnoceni na věčnosti. Jedním z měřítek, podle kterých Bůh posuzuje tvou duchovní zralost, je kvalita tvých vztahů. Bůh ti v nebi neřekne: „Pověz mi o své kariéře, o svém bankovním kontě, o svých koníčcích.“ Ne – bude hledět na to, jak jsi zacházel s jinými lidmi, zvláště s potřebnými (viz Mat. 25,34-46). Ježíš řekl, že chceme-li milovat jej, máme milovat jeho rodinu a pečovat o praktické potřeby je-

jích členů: „Amen, pravím vám, cokoliv jste učinili jednomu z těchto mých nepatrných bratří, mně jste učinili.“ (Mat. 25,40)

Až budeš přemístěn na věčnosti, necháš zde všechno. S sebou si vezmeš pouze svůj charakter. Proto Bible říká: „Rozhodující je víra, která se uplatňuje láskou.“ (Gal 5,6)

MĚŘÍTKO DŮLEŽITOSTI

Důležitost věcí můžeme poměřit množstvím času, které jsme ochotni do nich investovat. Čím více času něčemu věnuješ, tím je zřejmější, že je to pro tebe důležité.



ZANEPRÁZDNĚNOST JE ÚHLAVNÍM NEPŘÍTELEM VZTAHU. STARÁME SE O TO, Z ČEHO BUDEME ŽÍT, CHODÍME DO PRÁCE, PLATÍME ÚČTY, DOSAHUJEME RŮZNÝCH CÍLŮ – JAKO KDYBY V ŽIVOTĚ ŠLO PŘEDEVŠÍM O TOTO.

Chceš-li poznat, co je pro někoho důležité, stačí, aby ses podíval, čemu věnuje čas.

Podstatou lásky není, co si myslíme o jiných lidech anebo co k nim cítíme. Ani to, co pro ně děláme. Podstatou je to, co dáme sami ze sebe. Zvláště muži to často nechápou. Mnozí mi řekli: „Nerozumím své ženě ani svým dětem. Dávám jim všechno, co potřebují. Co po mně ještě chtějí?“ Chtějí tebe! Tvé oči, tvé uši, tvou přítomnost, tvou soustředěnou pozornost – tvůj čas. Ten nemůžeš ničím nahradit.

Láska se tolik soustředí na druhého, že zapomíná sama na sebe. Kdykoli dáváš svůj čas, přinášíš oběť – a oběť je podstatou lásky. Ježíš to vyjádřil takto: „... žijte v lásce, tak jako Kristus miloval nás a sám sebe dal za nás jako dar a oběť, jejíž vůně je Bohu milá.“ (Ef 5,2)

Můžeš dávat bez lásky, ale nemůžeš milovat bez dávání. „Bůh tak miloval svět, že dal...“ (Jan 3,16a) Láska znamená,

že se pro někoho něčeho vzdáváš, toho, co máš rád – svého pohodlí, svých cílů, svých peněz, sebejistoty, energie nebo času.

ZÍTŘEK TI NIKDO NEZARUČÍ

Máš-li před sebou nějaký nedůležitý úkol, může být na místě ho odložit. Láska je však tím nejdůležitějším, a proto musí být tvou prioritou. „A tak dokud je čas, číňme dobře všem...“ (Gal 6,10) „Vykupujte čas, protože dny jsou zlé.“ (Ef 5,16) „Neodpírej dobrodiní těm, kteří je potřebují, je-li v tvé

moci je prokázat. Neříkej svému bližnímu: 'Jdi a přijď zase a dám ti to zítra', když to máš s sebou.“ (Pří 3,27)

Zítřek ti nikdo nezaručí. Chceš-li vyjádřit lásku, udělej to raději hned.

Protože víš, že jednou staneš před Bohem, měl by ses zamyslet nad následujícími otázkami:

Jak vysvětlím, že pro mne byly někdy mé projekty či mé věci důležitější než lidé? S kým bych měl začít trávit více času? Co bych měl ze svého programu vypustit, abych získal čas na pěstování vztahů? Co mám obětovat?

Život je nejlépe využít k milování. Nejlepším projevem lásky je věnovaný čas. A nejlepší čas k milování je právě teď! □

Z knihy Ricka Warrena „Proč jsme vůbec tady?“ Vydalo nakladatelství Návrát domů.

Stačí si představovat, že se hýbete...

Předchozí studie ukázaly, že trénink určitého svalu či svalové skupiny na jedné straně lidského těla dokáže přinést výsledky i na druhé straně těla, což naznačuje, že signály z mozku se zintenzivňují i zde, byť k žádnému skutečnému pohybu nedojde.

Skupina lékařů se rozhodla zjistit, zda je to pravda. Vědci z Ohia rozdělili třicet dobrovolníků do tří skupin. Jedna skupina si měla představovat, že hýbe malíčkem, druhá skupina, že napíná ohýbač lokte – a třetí skupina si neměla představovat nic. Cvičení trvalo patnáct minut denně, pět dní v týdnu, po dobu celkem dvanácti týdnů.

U těch, kteří imaginárně cvičili malíčkem, došlo ke zvýšení jeho síly o 35 %. Síla ohýbače loktu se zvýšila u druhé skupiny o 13 %. U těch, kteří se žádným imaginárním cvičením nevěnovali, se žádný, ani imaginární, výsledek nedostavil.

Vedoucí studie, Dr. Ranganathan z Cleveland Clinic Foundation, se domnívá, že tato metoda může přinést značný prospěch např. pacientům po mozkové mrtvici či s poraněním míchy – kteří nemohou svaly skutečně pohybovat.

Selen v brokolici pomáhá proti rakovině

Podle výsledků studie na laboratorních kryších dokáže strava obsahující speciálně vyšlechtěnou brokolici, která obsahuje vyšší obsah selenu, než je běžný u normální brokolice, chránit před výskytem rakoviny prsu a prostaty.

„Selen jako takový je ve vyšších dávkách toxickou látkou, pokud se ale přijímá v brokolici, jeho toxicita se snižuje,“ uvedl vedoucí studie Dr. John W. Finley z výzkumného centra Ministerstva zemědělství USA v Severní Dakotě.

Krasy krmené obohacenou brokolici měly nižší výskyt nádorů prsních žláz i nižší celkový výskyt nádorů než krasy krmené brokolici s nižším obsahem selenu anebo krasy, jimž byly podávány doplňky selenu.

Výsledky této studie potvrzují podle Dr. Finleyho předpoklad, že i lidé by se měli snažit přijímat živinu prostřednictvím potravinové doplňky. A i když zrniny (a také maso) jsou nejbohatšími zdroji selenu ve stravě, podle současných poznatků se zdá, že právě brokolice jej obsahuje v nejlépe využitelné formě.

Journal of Agricultural and Food Chemistry 2001;49:2679-2683

JÁ TĚ TAKÉ NEODSUZUJI

Rebeka Thompsonová dvakrát spadla z mostu Freemont Canon. V obou případech zemřela. První pád jí zlomil srdce, při druhém si zlomila vaz.

Bylo jí pouhých osmnáct, když ji spolu s její jedenáctiletou sestřičkou unesli dva ničemové. Stalo se to nedaleko obchodu ve městě Casper ve Wyomingu. Dívky odvezli čtyřicet mil na jihozápad až k freemontskému mostu, jehož ocelová konstrukce se tyčí asi čtyřicet metrů nad řekou North Plate River.

Tam Rebece brutálně zbili a znásilnili. Když se Rebece podařilo přesvědčit je, aby totéž neudělali s její sestrou Amy, shodili je z mostu do úzké rokle. Amy pád nepřežila. Rebeka se stačila odrazit od skalního výběžku a spadla do vody.

S roztržitěnou kyčlí se doplazila na břeh. Aby se ochránila před chladem, nasoukala se mezi dva kameny, kde čekala na úsvit. Ten však pro ni už nikdy nepřišel. Slunce sice vyšlo; kdosi ji našel, lékař jí ošetřil rány a soud poslal oba útočníky do vězení. Život šel dál, ale úsvit v jejím životě se nedostavil.

Tma hrůzné noci se vlekla dál. Nikdy nesebrala síly, aby se z té strže dostala ven. A tak se v září 1992, o devatenáct let později, na most opět vrátila.

Přes naléhání přítele, aby to nedělala, uháněla k řece North Plate River. Tam se s ním a dvouletou dcerkou posadila na kraj freemontského mostu a rozplakala se. V slzách vyprávěla celý svůj příběh. Nechtěl, aby dítě vidělo matku plakat, tak je vzal a nesl do auta.

V tu chvíli uslyšel ránu, to její tělo dopadlo do vody.

A tehdy Rebeka zemřela podruhé. Její temnou noc nikdy neprozářilo slunce. Proč? Co bylo příčinou, že do jejího světa nikdy neproniklo světlo?

Strach? Možná. Svědčila proti oběma zločincům a v soudní síni je poznala. Jeden se jí posmíval a přitom si se zlomyslným úšklebkem přejel prstem přes hrdlo. Možná se příliš děsila možnosti, že by se s ním setkala podruhé.

Nebo to byl hněv? Hněv proti násilníkům? Nebo proti těm, kteří oba viníky propustili na podmítku? Byla to zlost sama na sebe, protože tisíckrát podlehla hrůzám nočních mūr, které ji pronásledovaly? Nebo to byl hněv na Boha? Hněvala se na něho za propast, která byla stále hlubší, za noc,

kteřá byla stále temnější, za úsvit, který nikdy nepřišel?

Byl to snad pocit viny? Někteří si to myslí. Navzdory tomu, že druhé vždy upoutala svým půvabným úsměvem a přitažlivou osobností, přece o ní přátelé říkali, že se nikdy nevyrovnala s hroznou skutečností, že ona přežila, a její sestra ne.

Byla to hanba? Všichni, které znala, a navíc tisíce těch, které neznala, byli obeznámeni se všemi ponižujícími podrobnostmi její tragédie. Každý další novinový titulek jí tiskařskou černí hluboko do srdce vtovával nesmazatelné stigma. Byla znásilněna, zhanobena, zostuzena. A přestože se ze všech sil snažila utéct před vzpomínkami a žít, nikdy se jí to nepovedlo.

A proto se po devatenácti letech k mostu znovu vrátila.

Propast hanby je příliš hluboká. Má hloubku nikdy nekončící viny. Její stěny jsou lemované zelenou a šedou barvou smrti. Ozývají se v ní nekonečné ozvěny výkřiků. Zacpí si uši. Dej si ledovou sprchu. Přestaň se ohlížet. Snaž se, jak jen můžeš, utéct před včerejší tragédií je přesto nadlidské. Její chapadla jsou silnější než tvoje naděje. Přitáhnou si tě zpátky k mostu utrpení, abys znovu a znovu prožíval svou hanbu.

Kdyby sis pád do této propasti sám způsobil, bylo by to něco jiného. Obvinili by tě, a ty by ses mohl omluvit. Mohl bys na to nějak reagovat. Ale tys tam přece nebyl dobrovolně. Tys byl obětí.

Někdy je tvoje hanba jen osobní záležitostí. Tvůj hrubý partner tě zahnal až za hranice lidské důstojnosti. Obtěžoval tě perverzní člověk. Svedl tě bezcharakterní nadřízený. Nikdo o tom neví. Víš to jen ty. A to stačí.

Jindy je to veřejná záležitost. Jsi poznamenán rozvodem, který jsi nechtěl, postižen nemocí, kterou jsi nečekal, handicapován bez vlastního přičinění. A bez ohledu na to, jestli je to hanba v očích druhých lidí nebo jenom ve tvé představivosti, musíš se s tím nějak vypořádat. Jsi poznamenaný, rozvedený, tělesně postižený, sirotek, pacient s nevyléčitelnou nemocí, třeba s AIDS...

Af jde o hanbu soukromou nebo veřejnou, vždycky bolí. A přetrvává tak dlouho, dokud se s ní nějak nevyrovnáš. Pokud ti někdo neposkytne pomoc – úsvit nikdy nenastane.

Asi vás nepřekvapí, když řeknu, že v každém městě jsou Rebeky Thompsonové a každé město má i svůj freemontský most. Mnoho takových „Rebek Thompsonových“



ČEKALA NA ÚSVIT. TEN VŠAK PRO NI UŽ NIKDY NEPŘIŠEL. SLUNCE SICE VYŠLO; KDOSI JI NAŠEL, LÉKAŘ JÍ OŠETŘIL RÁNY A SOUD POSLAL OBA ÚTOČNÍKY DO VĚZENÍ. ŽIVOT ŠEL DÁL, ALE ÚSVIT V JEJÍM ŽIVOTĚ SE NEDOSTAVIL.

Morální selhání si lidé moc dobře pamatují.

Paradoxem ovšem je, že něco mnohem horšího často prochází bez povšimnutí.

existuje i v Písmu. Ve skutečnosti je jich tolik, že to skoro vypadá, jako kdyby jejich příběhy držely stránky Bible pohromadě. Opravdu jich tam potkáme dost a dost. A každá z nich důvěrně poznala tvrdé dno propasti hanby.

Je tam však jeden příběh, který ztělesňuje všechny ostatní. Je to příběh selhání, zneužití a hanby.

Ale je to i příběh milosti.

To je ona, žena, která stojí v kruhu mužů. Jsou to náboženští představitelé. Nazývají je farizeové. Samozvaní dozorcí morálky. A je tam ještě jeden muž, v prostých šatech, sedí na zemi a dívá se ženě do tváře. Ježíš.

Právě vyučoval, když se žena dopouštěla hříchu. A farizeové se vypravili, aby to oběma zarazili. „Mistře, tuto ženu jsme přistihli při cizoložství.“ (J 8,4) Obvinění se ozvěnou odraží od zdi chrámového nádvoří.

„Přistihli jsme ji při cizoložství.“ Už jen tato slova stačí, abyste se začali stydět. Dveře se hlučně otevřely. Příkrývky padají na zem.

Přistizena při cizoložství. V objetí. Právě při činu. Při milování.

Přistizena! „Tak už tě máme! Tenhle muž není tvůj manžel. Honem si přes sebe něco přehod! Víme, co dělat s takovými ženskými, jako jsi ty!“

V okamžiku je vytržena ze soukromé vášně a stává se středem veřejné pozornosti. Z oken vykukují hlavy a ti, co se jí zmocnili, ji postrkují ulicí. Psi štěkají, sousedé se ohlížejí a celé město to vidí. Žena si kolem ramen přidržuje tenký plášť, aby zakryla svou nahotu.

Ovšem ničím nemůže příkryt svou hanbu. Od téhle chvíle ji budou brát jako cizoložnici. Až půjde na trh, ženské si o ní budou šeptat. Až půjde městem, každý se za ní ohlédne. Když se ozve její jméno, lidé si vzpomenu, co učinila.

Morální selhání si lidé moc dobře pamatují. Paradoxem ovšem je, že něco mnohem horšího zde prochází bez povšimnutí. Čin té ženy je ostudný, ale co udělali farizeové, to je opovrženihodné a ohavné. Podle zákona se cizoložství trestalo smrtí, ale jenom tehdy, když dva lidé ten čin dosvědčili. Museli u toho být dva očití svědkové.

Nabízí se otázka: Jaká je pravděpodobnost, že by cizoložství mělo dva svědky?

Jaká je šance, že by dva svědkové náhodou padli na dva milence v uspěchaném zapovězeném objetí? Moc velká ne. Ale jestli se to stalo, je jisté, že to nebyla náhoda.

Takže si můžeme položit další otázku: Jak dlouho předtím ti muži nakukovali oknem dovnitř, než tam vtrhli? Jak dlouho číhali za závěsem, než se za ním přestali schovávat a vylezli ven?

A kde je ten muž? Cizoložství není možné bez dvou zúčastněných stran. Kam se poděl on? Je možné, že by z toho vylouzl?

Není o čem pochybovat: byla to past, do které se chytila. Ale brzy se přesvědčí, že ona sama není tou kořistí, ale jen návnadou.

„Mojžíšův zákon je přísný. Odsuzuje ji k smrti ukamenováním. Co ty tomu říkáš?“ (v. 5)

To je ale vykutálený mravnostní výbor! Pěkně pyšní a hrdí sami na sebe jsou tihle agenti spravedlnosti. Nastává chvíle, na kterou budou dlouho vzpomínat. Těžko zapomenou na ráno, kdy se pokusili zneškodnit a znemožnit toho vlivného Nazarejce.

A ta žena? Ta je v jejich hře nepodstatná. Jen obyčejná zástava. Její budoucnost? Není důležitá. Její pověst? Komu na tom záleží, jestli ji to zničí? Je pouze nezbytným, ale zaměnitelným článkem jejich plánu.

Žena se pohledem zavrtává do země. Zpocené vlasy jí zplihle visí, z očí jí kanou horké slzy bolesti. Rty má sevřené a zuby zataté. Cítí že její obvinění je součástí spiknutí. Nepotřebuje se rozhlížet, ví, že by nenašla ani stopu laskavosti. Dívá se na kameny, které spiklenci drží v rukou. Tisknou se tak, až jim špičky prstů zbělely.

Pomýšlí na útěk. Ale kam? Mohla by si stěžovat, Ale komu? Mohla by ten skutek popřít, ale viděli ji. Mohla by prosit o milost, ale tihle lidé žádnou nenabízejí.

Nemá se kam obrátit.

Mohli byste čekat, že se Ježíš postaví a pokrytce odsoudí. Nedělá to. Doufali byste, že popadne tu ženu a vydá se s ní do Galileje. Ani to se nestane. Nebo byste si možná představovali, že se k zemi snese anděl, nebo že promluví nebe, nebo že se země zatřese. Nic takového.

Ježíš jedná nenápadně.

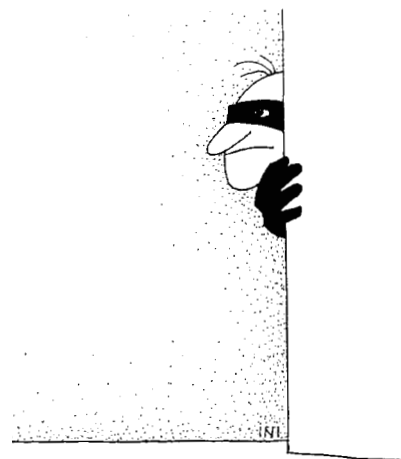
Ale jeho poselství je znovu naprosto jasné. Co dělá? (Jestli to víte, tak dělejte, jako že to nevíte, a znovu si prožijte to překvapení.)

Ježíš něco píše do písku.

Sklání se a maluje do prachu. Týmž prstem, kterým vyrul do kamene příkázání na hoře Sinaj a kterým vypálil ortel na zeď Belšasarova paláce, teď kreslí na zem nádvoří. A přitom říká: „Kdo z vás je bez hříchu, ať po ní hodí první kameň!“ (v. 7)

Mladí se ohlížejí na starší, starí nahlížejí do vlastního srdce – a jako první pouštějí z rukou kameny. A jak se pomalu obracují a odcházejí, tak mladí, kteří byli stejné nadutí ve svém vypůjčeném přesvědčení bezúhonnosti, dělají totéž. Jediné co je slyšet, je zvuk padajících kamenů a vzdalující se kroky.

Ježíš a žena zůstávají sami. Když je porota pryč, soudní síň se stává komorou sa-



JAK DLOUHO PŘEDTÍM TI MUŽI NAKUKOVALI OKNEM DOVNITŘ, NEŽ TAM VTRHLI? JAK DLOUHO ČÍHALI ZA ZÁVĚSEM, NEŽ SE ZA NÍM PŘESTALI SCHOVÁVAT A VYLEZLI VEN?

motného soudce – a žena čeká na rozsudek. Určitě si chystá kázání. Bezpochyby po mně bude chtít, abych se omluvila. Ale soudce mlčí. Hlavu má skloněnou a pokračuje ve psaní do písku. Když zjistí, že ona tam stále stojí, je překvapený.

„Kam se poděli tvoji žalobci? Žádný z nich tě neodsoudil!“

„Ne, Pane,“ odpověděla žena.

„Já tě také neodsuzuji,“ řekl Ježíš. „Jdi, ale už nehřeš!“ (v. 10 a 11)

Jestli jste si někdy kladli otázku, jak Bůh reaguje, když selžete, dejte si tato slova do rámečku a pověste si je na zeď. Čtete je. Uvažujte o nich. Čerpejte z nich sílu. Postavte se pod ně a nechte jimi omývat svou duši.

A pak naslouchejte. Buďte tiší a pozorní. On mluví.

„Neodsuzuji tě!“

A dívejte se. Sledujte pozorně. On znovu píše. Nechává nám vzkaz. Ne v písku, ale na kříži.

Ne svou rukou, ale svou krví.

Jeho vzkaz obsahuje jediné slovo: Nevinen. □

Z knihy Maxe Lucado „On i dnes odvaluje kameny“. Vydalo nakladatelství Luxpress.

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 „BYT SÁM SEBOU“

- 1. listopadu
To jsem já (o sebepoznání)
- 8. listopadu
Už vím, proč jsi takový (o dědičnosti)
- 15. listopadu
Všechno se může změnit (o pozitivním myšlení)
- 22. listopadu
Byt sám sebou (o asertivním jednání)
- 29. listopadu
Mluvíme, i když mlčíme (o nonverbální komunikaci)
- 6. prosince
Umění mluvit a naslouchat (o komunikaci)
- 13. prosince
Nebezpečí prázdnoty (o smyslu života)

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

Od 2. do 6. ledna 2006 se uskuteční seminář „Za pět dní nekuřákem“ a od 10. ledna bude vždy v úterý probíhat seminář „Nejsi v tom sám“ (aneb Jak zdravě hubnout).

VAŘTE ZDRAVĚ A BEZ STRESU (KURZ VAŘENÍ)

- 3. listopadu
Nejuniverzálnější potravina, kterou znám
- 17. listopadu
Zlepšilo se zdraví po 17. listopadu?
- 1. prosince
Nespěchejte domů na večeři
- 14. prosince
Vyrobtě si kapra

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.

PŠENIČNÁ POMAZÁNKA

Pomazánka, pokud je pšenice nejmnou umletá nebo umixována, má sýrovou konzistenci a překvapivě dobrou chuť.

1,5 šálku pšenice uvařené do rozpuku (1 š = 2 dl), 2 pl dušené cibule, třetina kostky uzeného tofu, 2 pl sušeného francouzského droždí, 1,5 čl würlzu, 3-4 pl slunečnicového oleje, asi 1/5 šálku vody, 1 čl sójové omáčky

Pšenicí umixujeme (v kvalitním mixéru) na krém nebo pomeleme v masovém mlýnku na jemné haše.

Spolu s pomletou pšenicí vložíme do mixéru ostatní suroviny a umixujeme na hladko. Podle vlastního uvážení můžeme přidat víc oleje, vody nebo pochutin.

Natíráme na celozrnný chléb a zdobíme zeleninou.

ARAŠIDOVÉ MÁSLU

Je vhodnou náhradou klasického másla a margarínu. Můžeme je připravit na slano či na sladko. V chladničce vydrží i delší dobu.

Arašídové máslo lze před podáváním ředit vodou nebo sójovým mlékem a ochutit medem. Mnozí jej však konzumují bez další úpravy.

1,5 šálku arašidů (případně jiných ořechů), špetka soli, 2 pl medu

Arašídy krátce nasucho na plechu v troubě zahřejeme (až zavoní), vložíme do kvalitního mixéru a mixujeme.

Směs se postupně začne odspodu uvolňovat a dostávat pastovitou konzistenci. Během mixování můžeme ze stěn nádoby stírat přilepenou hmotu směrem k nožům.

Mixujeme na hladko, přidáme med a ještě chvíli pokračujeme v mixování. Hotové arašídové máslo uložíme v lednici.

Natíráme je na chléb, případně z něj vyrábíme chutné krémy (např. smícháním s karobem atp.).



VÝVAR Z CIZRNY

Jeho výhodou oproti vývaru z kostí nebo masovému vývaru je jeho zdravotní nezávadnost.

1 šálek cizrny (1 š = 1,8 dl), 12 šálků vody, 5 ks mrkve, 1 ks kedlubny, 2 ks petržele (i s natí), 1/2 ks zelené papriky, 1-2 listy kapusty, 1 ks cibule, 3 stroužky česneku, 3 čl würlzu, sůl (podle chuti), 2 pl oleje, petrželová nať (na ozdoby)

Cizrnu nejprve asi osm hodin máčíme ve vodě, kterou následně slijeme. V čisté vodě na slabém plameni vaříme poté cizrnu do poloměkka.

Přidáme zeleninu, a to vcelku nebo krájenou na velké kusy, a vaříme tak dlouho, až je cizrna úplně měkká. Hotový vývar dochutíme, necháme projít varem a scedíme.

Při podávání do horkého vývaru vkládáme na kostičky nakrájenou uvařenou zeleninu a uvařenou cizrnu. Sypeme nasekanou petrželovou natí.

SEZAMOVO-KARBOVÉ KULIČKY

Sezamovo-karbové kuličky jsou chutným cukrovím, které můžeme skladovat o delší dobu. Svými zdravotními přednostmi a složením daleko předčí podobné, nezdravé druhy (vánočního) cukroví.

2 šálky přírodních sezamových semínek (1 š = 1,4 dl), 2 šálky rozinek, 1 šálek slunečnicových semínek, 1 šálek karobového prášku, 1 šálek ananasové šťávy, 3 pl karobového prášku na obalování, 1 ks vanilkového cukru

Sezamová semínka opražíme na sucho na pánvi a potom je pomeleme na kávovém mlýnku na jemný prášek.

Rozinky částečně umixujeme s medem a přidáme do misky k pomletému sezamovému semínku. Přidáme celé nebo částečně umixované slunečnicové semínko a karobový prášek. Vše vypracujeme za přidání ananasové šťávy na lepkavou hmotu.

Z této hmoty pomocí dvou malých lžiček vykrajujeme kousky, ze kterých tvarujeme rukama kuličky. Smícháme karobový prášek s vanilkovým cukrem a v této sypké směsi kuličky obalujeme.

Hotové kuličky uchováváme v lednici. □

**Dobrou chuť přeje Roman Uhrin,
autor „Biokuchařky Country Life“.**

DATLE – NA KAŠEL ATP.

Pouštní Arabové považují datlovou palmu za zdroj života. Poskytuje výživné plody a po naříznutí kmene dává sladký nápoj. Je také zdrojem textilního vlákna, z něž se vyrábějí látky a lana, a její koruna (datlovník dorůstá výšky až dvacet metrů) poskytuje osvěžující stín.

Datle patří mezi plodiny nejbohatší na energii, protože 100g (asi deset datlí) dodává až 275 kcal. To představuje 11% denní energetické potřeby dospělého muže, který je průměrně fyzicky aktivní.

Vitamíny skupiny B, hlavně B1, B2, niacin a B6, kterých je v datlích velké množství, pomáhají buňkám zpracovávat cukry, čímž zvyšují posilující účinek tohoto ovoce. Datle jsou velmi bohaté na minerály, hlavně na draslík, železo, hořčík, fosfor a vápník, ale nechybějí jim ani stopové prvky: měď, mangan a zinek.

Sto gramů datlí dodává takřka třetinu doporučené denní dávky vlákniny. Tu především tvoří rozpustná vláknina ve formě pektinu a gumy, ale i malé množství nerozpustné celulózní vlákniny. Oba tyto druhy vlákniny mají příznivý účinek na střeva.

Datle se tradičně používají při silném suchém kašli a při zánětu průdušek. Jejich zklidňující účinek při dráždivém kašli je pravděpodobně způsoben vysokým obsahem sacharidů, ale i jiných, dosud neidentifikovaných látek. V těchto případech jsou neúčinnější, uvaří-li se v sójovém mléku.

Díky tomu, že datle obsahují velmi málo bílkovin, dají se využít v případech, že člověk potřebuje snížit jejich přísun, např. při ledvinovém selhání. Datle mají posilující účinek a jsou užitečné při únavě nebo slabosti pro lidi všech věkových kategorií. Díky vysokému obsahu cukrů, vitamínů a minerálů (včetně železa) prospívají hlavně adolescentům, sportovcům, těhotným a kojícím ženám.

Čerstvé datle jsou měkčí a lahodnější než sušené, ale kvůli snazší přepravě se datle po sklizni zmrazují. Přestože tímto procesem nedochází k znehodnocení jejich výživové hodnoty, je lepší konzumovat je čerstvé.

Sušení je tradiční způsob konzervování datlí. Protože sušené datle mají tuhou konzistenci, je dobré je před jídlem namočit.

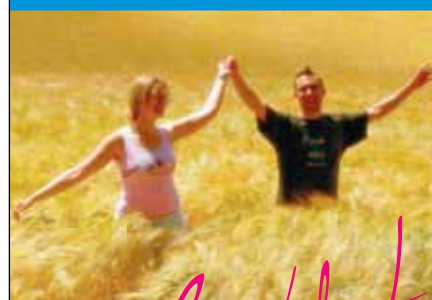
Když 100 gramů datlí několik minut povaříme v půl litru sójového mléka, do něhož můžeme přidat lžici medu, získáme směs, která má blahodárný vliv na respirační systém. □

**Z knihy George D. Pamplona-Rogera
„Encyklopedie léčivých potravin“. Vydal Advent-Orion.**

Rekondiční pobyty
zdravého životního stylu



NEWSTART 2006



NEWSTART

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

Program je určen všem:

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



...zdravě a chutně...



... tofu a sójové produkty nejvyšší kvality

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

www.tofu.cz

Bližší informace & přihlášky: str. 22

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

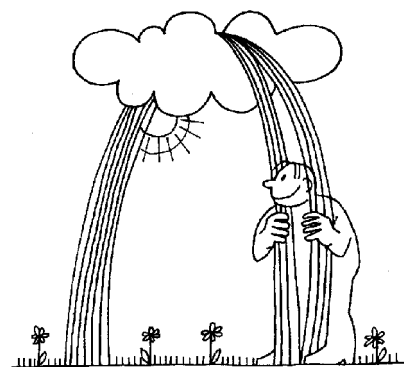
„Probrali jsme se šéfkuchařem všechny recepty na jídla, která jsme měli možnost v průběhu pobytu okusit a která nám, jako začínajícím vegetariánům, moc chutnala. – Jídlo nemělo chybu. Neměla jsem žádné abstinční příznaky na maso apod. Cítím se skvěle, snad se naučím tuto stravu i sama připravovat. – 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 oblíbené. 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

SŮL PRO ZDRAVÍ

Rčení „dobrého pomálu“ platí o nejběžnější pochutině – soli kuchyňské (neboli chloridu sodném) víc než o kterékoli jiné složce naší stravy. Podle lékařů bychom měli dodat našemu organismu denně maximálně 3 až 5 gramů soli, tj. přibližně jednu čajovou lžičku, abychom nahradili její přirozený metabolický úbytek.

Tuto doporučenou dávku však česká populace překračuje v současnosti až trojnásobně! Solíme při vaření a na talíři ještě dosolujeme, „skrytou“ sůl konzumujeme v masných výrobcích a uzeninách, v lahůdkách, sýrech, pečivu, instantních pokrmech, kořenících směsích, solených arašidech atd.

Nadměrná konzumace soli se spolu s dalšími faktory podílí na narušení sodíko-draslíkové rovnováhy v našem těle. Prvek draslík, který na normálních okolnostech působí se sodíkem v jemně vyváženém poměru 2:1, je při jejich součinnosti vytěsňován sodíkem z buněk a přes ledviny opouští tělo. Sodík, jenž ovládl pole, na sebe váže vodu a zadržuje ji v tkáních. Následkem toho vznikají otoky, stoupá krevní tlak, ustaluje se na vysokých hodnotách a trvale zvýšený tlak – hypertenze – signalizuje vážné ohrožení srdce, mozku a ledvin. Jinými slovy – hrozí nám infarkt myokardu, mozkové příhody („mrtvice“) a selhání ledvin.

Radikálně omezit solení či dodržovat „neslanou dietu“ předepsanou lékařem při vysokém krevním tlaku a dalších závažných zdravotních potížích však pro mnohé pacienty představuje nadlidské odříkání. Pokrmy připravené bez použití soli jim připadají mdlé, fádňí a nechutnají jim – jak to ostatně známe z pohádky Sůl nad zlato. Na slanou chuť, resp. na sůl totiž vzniká návyk, a zbavit se návyku ze dne na den je obtížné, ne-li nemožné.

Schůdným řešením je v této situaci používání solících směsí, které si při sníženém obsahu chloridu sodného zachovávají přirozenou slanou chuť. V zahraničí je produkuje řada firem a jsou běžně k dostání. U nás přichází v současné době na trh jako příslovečná první vlaštovka sůl Salka, vyvinutá ve spolupráci s lékaři a odborníky na výživu. Obsahuje vedle pouhých 60% chloridu sodného také draslík ve formě chloridu draselného. Kvalitou Salka předčí srovnatelné zahraniční výrobky a její cena je přitom velmi příznivá. Salka je totiž určena nejen pro léčebné diety, ale především pro široké využití ve stravování zdravé populace: přecházet nemocem je přece mnohem snazší než je léčit!

Odborné posudky na Salku se shodují v závěru, že její používání místo běžné 100% kuchyňské soli může mít výrazně pozitivní vliv na zdravotní stav české populace, zejména co se týče snížení výskytu vysokého krevního tlaku a tím i řady tzv. civilizačních nemocí s ním souvisejících. □

Marcela Šerá

BYLINKY JAKO KOŘENÍ

VANILKA

Vanilka se pěstuje ve Střední a Jižní Americe, na ostrovech Tichého a Indického oceánu (největšími producenty vanilky jsou Réunion a Madagaskar).

Vanilka je vzhledem k náročnosti pěstování a zpracování jedním z nejdražších koření na světě. Prodává se v luscích anebo ve formě prášku, se kterým se dá lépe pracovat při vaření.

Použití vanilky je omezeno na sladká jídla do krémů, jahodových pohárů, zmrzlín, čokolád, sušenek, pudinků. Vanilka se přidává těsně před dokončením jídla. Piškoty a dorty se potírají vanilkovým výluhem (výluh vanilky v mírně). Do těsta se používá 1/4 lusu na 1 kg výrobků. Do sušeného sójového mléka dáme lusk pro lepší vůni.

Vanilka působí proti depresi, úzkosti, nervozitě, nespavosti a nechutenství.

YZOP

Yzop má kořenitou kafrovou vůni a je mírně nahořklý. Používají se mladé lístky z vrcholků stonků. Čerstvý yzop se přidává do bylinkového másla, salátů, jídel studené kuchyně. Sušeným se koření polévky, zeleninová a luštěninová jídla.

Yzop povzbuzuje chuť k jídlu, působí proti pocení a kašli. Lze jej kombinovat se šalvějí, levandulí, fenyklem, rozmarýnem a citrónem. Ve velkém množství není vhodný pro epileptiky.

kuko

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.magazinzdravi.cz


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

12209/2005
267 12 Loděnice
u Berouna


OP



Bioprodejna
Country Life
Melantrichova 15, Praha 1



se stává vítězem kategorie
Nejlepší bioprodejna roku 2005
v soutěži





kteřou vyhláší Nadace Partnerství a PRO-BIO Svaz ekologických zemědělců

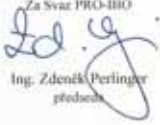
Zdůvodnění:
Porota Bioprodejny Country Life ocenila za širokou nabídku kvalitních biopotravin, včetně čerstvé bio zeleniny, ovoce a pečiva, za vynikající orientační systém v prodejně a za dlouholetou propagační biopotravin. Vyzdvihla také její informační a vztahovací aktivity vůči zákazníkům.

O udělení ceny rozhodla porota ve složení:
Tomáš Růžička (Nadace Partnerství), Jiří Urban (PRO-BIO Svaz ekologických zemědělců), Pavel Maurer (rmg), Jiří Štíhl (Hotel Radisson SAS Alcron), Vladimír Poitůlka (kritik), Dušan Jakubec (Restaurace Flambee), Hana Šarapatková (lékařka), David Bouma (Agroweb), Tomáš Zídek (VÚZE)

V Brně 19. září 2005

Za Nadaci Partnerství

RNDr. Miroslav Kundera
řední



Za Svaz PRO-BIO

Ing. Zdeněk Perlinger
ředseda

Objednávám závazně předplatné časopisu zdravého životního stylu

PRAMENY ZDRAVÍ

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

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