



prameny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

PREVENCE RAKOVINY

Rakovina. Diagnóza, která vyvolává strach v každém z nás, i když v dnešní době nemusí už vždy znamenat odsouzení k smrti. Rakovina, zabiják číslo dvě, hned za nemocemi srdce a cév.

V České republice umírá v současné době na rakovinu každý čtvrtý člověk – a přece se podle aktuálních vědeckých poznatků tomuto typu onemocnění dá ve většině případů předcházet. V 70–80% případů by k nádorovému onemocnění nemuselo dojít, kdybychom byli ochotni změnit svůj životní styl!

Je to opravdu jenom na nás, nebo existují jiné, důležitější faktory? (Viz tabulku na str. 2)

Z OBSAHU:

OD ZRNA KE KUŘETI.....	3
ÚNAVA.....	6
AŽ DO DNA!.....	8
VÁŠEŇ A NĚŽNOST.....	12
BOLEST LÁSKY.....	13
SMĚŘOVAT VÝŠ.....	14
EXPLOZE V TISKÁRNĚ.....	16
SATURN ČI JUPITER?.....	17
V OHNIVÉ PECE.....	18
ABY ZÁDA NEBOLELA.....	23



Vezmeme-li v úvahu pouze ty faktory, které jednoznačně můžeme ovlivnit, což je konzumace alkoholu, kouření a strava, dostaneme 69 %. Velmi vysoké procento pouze z těchto tří faktorů!

Jak je možné, že se lékaři, zdravotníci a další zodpovědní pracovníci nezapojují

**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**

do hlasitého varování budoucích strádajících obětí? Existuje pro to několik pádných důvodů:

Lékaři a zdravotníci předpokládají, že lidé stejně nezmění své návyky – chtějí si žít po svém.

Lidé, pacienti, si nejsou vědomi toho, že jejich návyky hrají při vzniku tohoto onemocnění tak velkou roli – nikdo jim to totiž důrazně a srozumitelně nevyložil.

Informace bývají někdy předány, nikdo však nepodporuje jednotlivce ve změně jeho životního stylu.

Neexistuje důsledná výuka dětí a rodin, kde by děti měly možnost následovat vhodnější modely a osvojit si návyky zdravějšího životního stylu.

DOBŘÁ ZPRÁVA – RAKOVINĚ SE DÁ PŘEDEJÍT

Co tedy potřebujeme vědět, abychom mohli pomoci? Před tím než se zamyslíme nad faktory, které bujení rakoviny nepodporují, podívejme se nejdříve na typy rakovin, které jsou u nás nejčastější, a potom na návyky a životní styl, který je podporuje.

U MUŽŮ

1. místo – rakovina plic

Držíme světový primát, protože v naší republice kouří každý třetí muž a každá pátá žena. A to i přesto, že všichni ví, že rakovina plic je úzce spojena s tímto strašným zlozvykem. Odhaduje se, že v 90% případů by bylo možné rakovině plic, rtů, dutiny ústní, jazyka, hrtanu a jícnu předejít, kdybychom přestali kouřit. Také by se z 50% snížil výskyt rakoviny močového měchýře.



I MÍRNÉ UŽÍVÁNÍ ALKOHOLU MŮŽE ZVÝŠIT RIZIKO VZNIKU RAKOVINY. TI, KTERÍ CHTĚJÍ SNÍŽIT RIZIKO TĚCHTO DRUHŮ RAKOVIN NA MINIMUM, BY SE MĚLI VYVAROVAT PŘÍJMU I MÍRNÉHO MNOŽSTVÍ ALKOHOLU.

2. a 3. místo – rakovina prostaty a tlustého střeva

Nespočetné rozsáhlé studie potvrdily, že minimálně 50% těchto nádorových onemocnění je způsobeno nadměrně tučnou stravou. Důvod, proč v ČR jsme v četnosti výskytu nádorů tlustého střeva na prvním místě, jak v Evropě, tak na celém světě, je nevhodná strava.

U ŽEN

Vedou nádory prsu, tlustého střeva, dělohy a vaječníků.

I tyto nádory jsou úzce spojovány s nevhodnou stravou, tj. s vysokým obsahem tuku a nedostatkem vlákniny. Ačkoliv dosud neznáme odpovědi na všechny otázky, mnohé již bylo objasněno. Například skutečnost, že nádorové bujení je často způsobeno dlouhodobým, chronickým působením karcinogenů – tím nemyslíme pouze ty substance, které získáme v potravě, ale i kyselinu žlučovou. Množství tuku přímo ovlivňuje vylučování žluče. Ta se v tlustém střevě působením bakterií mění na karcinogenní látky a čím déle jsou tyto látky v kontaktu se střevní stěnou, tím větší podráždění mohou vyvolat. Když nemáme dostatečné množství vlákniny ve stravě, trvá zbytkům stravy určeným k vyloučení mezi třemi až sedmi dny, než projdou celou délkou střeva. Navíc schopnost absorpce vlákniny snižuje koncentraci těchto látek.

Jsou to pouze tuky a vláknina, které jsou spojovány se vznikem rakoviny? Rozhodně ne!

DVĚ NEJDŮLEŽITĚJŠÍ STRATEGIE

Existují dvě základní strategie, které zabraňují vzniku většiny nádorových onemocnění.

Na vzniku rakoviny se podílejí následující faktory:

Alkohol	12%
Infekce	10%
Dědičnost	7%
Nemoc z povolání	4%
Radioaktivita	3%
Znečištění prostředí	2%
Léky	1%
Průmyslové chemikálie	0,5%
Konzervační látky v potravinách	0,5%
Neznámá příčina	3%
Kouření	22%
Strava	35%

nění. Když již k rakovinnému bujení došlo, mohou posílit schopnost těla se jim bránit. Jde o jednoduché principy:

1. Vyhněte se všemu, co může napomáhat vzniku rakoviny.

2. Využijte těch faktorů, které podporují tělo v boji proti rakovině.

Podívejme se na jednotlivé faktory podrobněji.

TABÁK

Tabák se spojuje s rakovinou plic, rtu, ústní dutiny, hrtanu, průdušnice, jícnu, žaludku, jater, slinivky, močového měchýře, děložního čípku, tlustého střeva, kůže, penisu a s leukémií.

Nejde pouze o kuřáky, ale i o nekuřáky a o děti kuřáků. V USA se odhaduje, že každý rok umře 3 000 nekuřáků na následky kouření „z druhé ruky“. Děti kuřáků mohou být geneticky zatíženy. Dítě, jehož otec kouřil více než deset cigaret denně v době početí, má zvýšené riziko dětské malignance o 31%! Jestliže kouřil více než 20 cigaret denně, je toto riziko zvýšeno na 42%. Tato skutečnost je spojována s poškozením DNA spermií kouřením.

Proto – vyhněte se tabáku v jakékoliv formě a vytvořte si čisté, zdravé prostředí.

ALKOHOL

Alkohol je spojován s úmrtími na následky rakoviny jícnu, dutiny ústní, hrtanu a jater, prsu a konečníku.

Přesto, že jde většinou o pití velkého množství alkoholu, i mírné užívání může zvýšit riziko vzniku některé rakoviny, např. rakoviny prsu. Nejnovější studie napovídají, že stačí tři skleničky týdně k 50–100% zvýšení rizika rakoviny prsu. Ve srovnání s abstinenty, více než dvě skleničky alkoholu za týden zdvojnásobují riziko benigních

Lidé, si nejsou vědomi toho, že jejich návyky hrají při vzniku rakoviny tak velkou roli.

Neexistuje důsledná výuka dětí a rodin, kde by děti měly možnost následovat vhodnější modely a osvojit si dobré zdravotní návyky.

nádorů tlustého střeva, které se později mohou stát karcinogenní. Jestliže nemá takový člověk dostatečné množství kyseliny listové a methioninu, potom se riziko ztrojnásobuje.

Proto ti, kteří chtějí snížit riziko těchto druhů rakovin na minimum, by se měli vyvarovat příjmu i mírného množství alkoholu.

KÁVA

Káva je dalším běžným zdrojem karcinogenních látek v naší stravě. Káva obsahuje metylglyoxal, katechol, „chlorogenic“ a „neochlorogenic“ kyselinu. Farmakologové přiznávají, že káva sama o sobě má silné mutagenní schopnosti. V laboratorních studiích je schopna narušit chromozomy jak v rostlinách, tak ve zvířatech. Vědci ale věří, že lidé nemohou získat tak vysoké dávky kávy, aby jim tyto látky mohly významně uškodit – mohou ale svým vlivem přispívat.

Pravděpodobně nejvyšší riziko bylo prokázáno mezi rakovinou močového měchýře a pitím kávy. Poměr mezi těmi, kteří kávu nepili s těmi, kteří pili dva a více šálků kávy denně byl pro rakovinu močového měchýře 1:2. Studie zároveň poukazuje nejen na počet šálků, ale na množství kávy. Teobromin (příbuzný kávy) může také zvýšit riziko rakoviny prostaty – 20 mg nebo více denně dvojnásobně zvyšuje toto riziko. Teobromin se nachází v čokoládě (tabulka mléčné čokolády (25 g) má okolo 40 mg, 2 lžice čokoládového sirupu okolo 85 mg, čokoládový prášek ve 200 ml plnotučného mléka (2 až 3 vrchovaté lžice) 120 mg.

HORMONÁLNÍ LÉČBA

Podávání estrogenu pro ženy po menopauze přináší zvýšené riziko rakoviny dělohy a prsu.

Extenzivní výzkum literatury, kterou provedli vědci na Kalifornské univerzitě v San Franciscu nenechává nikoho na pochybách o tom, že užívání samotného estrogenu

po menopauze může zvýšit riziko rakoviny dělohy až o 800 %. Proto lékaři dnes předepisují progesteron v kombinaci s estrogy, aby snížili riziko rakoviny. I přesto, v porovnání s ženami, které hormonální přípravky neberou, je riziko rakoviny dělohy zvýšeno o 30 %. Ve studii Harvardské university (725 000 jedinců-roků) výsledky mluví o 32 % zvýšeného rizika rakoviny prsu. Jiné studie uvádí 42 %. Ty ženy, které po šedesátce užívaly estrogen v kombinaci s progesteronem po dobu více než pěti let, měly zvýšené riziko na 71 %.

Proto – ženy, které berou po menopauze hormonální přípravky by měly být seznámeny s potenciálně zvýšeným rizikem, aby aspoň jejich strava nepodporovala toto riziko (ibid., str. 19).

STRAVA

Jak jsme již řekli, není již žádných pochyb o tom, že vliv výživy na vznik rakoviny je fenomenální. Některé nutriční faktory podporují vznik rakoviny, jiné ji potlačují nebo podporují tělo v boji s ní. Vědci předpokládají, že 35–60 procent všech úmrtí na následky rakoviny jsou nějakým způsobem spojeny s naší nevhodnou stravou.

Podívejme se nejdříve na studie migrace lidí, kteří ve své domovině mají velice nízký výskyt většiny druhů rakoviny – jako jsou Japonci. Když se tito Japonci přestěhují na Havajské ostrovy nebo do USA a začnou konzumovat stejnou stravu jako Američané, je jejich procento úmrtnosti na následky onkologického onemocnění takřka stejné. Jedinou výjimkou je u této skupiny Japonců rakovina žaludku a jícnu – kdy dojde k dramatické změně k lepšímu – a to proto, že přestanou konzumovat velké množství sušených, solených ryb a nakládané solené zeleniny!

Podívejme se na jednotlivé složky, které ke vzniku a rakovinnému bujení mohou přispívat:

TUKY

V USA je heslo „cut the fat“ známé snad každému člověku. Af už jde o kardiovaskulární problémy, rakovinu nebo mnoho jiných problémů, je to obvyčejně tuk, který je označen za viníka. Studie, které se zabývají stravovacími návyky jednotlivých národů, podávají dostatečný důkaz o tom, že nadbytečné množství tuku zvyšuje riziko rakoviny prsu, prostaty, kůže, tlustého střeva, konečníku a dělohy.

Již v roce 1970 vědci zjistili, že procento rakoviny prsu je přímo úměrné konzumaci množství tuku ve stravě. USA, Kanada, Austrálie, Švédsko, Německo a ČR jsou země, kde ženy konzumují nejvíce tuku – a mají také nejvyšší výskyt rakoviny prsu. U žen po menopauze, které konzumují vysoké procento nasycených tuků, je riziko rakoviny prsu až trojnásobné! Riziko rako-



JAK JE MOŽNÉ, ŽE SE LÉKAŘI, ZDRAVOTNÍCI A DALŠÍ ZODPOVĚDNÍ PRACOVNÍCI NEZAPOJÍ DO HLASITÉHO VAROVÁNÍ BUDOUCÍCH STRÁDAJÍCÍCH OBĚTÍ?

viny prostaty také prudce stoupá se spotřebou živočišných tuků. Studie v Japonsku poukazují na skutečnost, že tuky z rostlinných zdrojů tento vliv nemají. Všechny novodobé studie poukazují na propojení rakoviny s nasycenými tuky nebo nenasycenými s jednou dvojnou vazbou.

U rakoviny prostaty, která je problémem číslo jedna u nekuřáků, je tomu podobně jako u rakoviny prsu. V Japonsku, kde se zdvojnásobila v období 1964 až 1978 spotřeba tuku, se zvedl počet tohoto typu rakoviny ze 2 případů na 100 000 obyvatel v roce 1950 na 22 v roce 1985!

Studie porovnávací jednotlivé země a jejich stravu důsledně poukazují na propojení mezi příjmem tuku a rakovinou prostaty. Toto spojení se vztahuje pouze na příjem živočišných tuků, ne rostlinných. Nenasycené tuky s jednou dvojnou vazbou vykazují slabší spojení než tuky nasycené, a nenasycené s vícečetnými vazbami spojení nemají (Nedley, str. 23).

V roce 1994 prokázala Baylorova universita propojení mezi slunečním zářením a příjmem tuku. Všichni účastníci studie byli již jednou diagnostováni s rakovinou kůže. Skupina byla rozdělena do dvou částí: ve výzkumné skupině dodržovalo průměrný příjem tuku okolo 20% celkového příjmu kalorií. Kontrolní skupina běžně konzumovala v průměru 38% z celkového počtu kalorií (což je typický příjem v americké stravě). Po dvou letech se v první skupině vyskytla pouze jedna třetina nových předrakovinných ložisek v porovnání s kontrolní skupinou (3:10). □

Neil Nedley, Proof Positive

zdraví a nemoc

BIOPOTRAVINY? COUNTRY LIFE!

Melantrichova 15
& Jungmannova 1, P-1

OTEVŘENO

denně kromě soboty
od 8.30 (ne 11) hodin

Kofein může být v pozadí záchvatů u epileptiků

Dr. Kaufman, profesor psychiatrie na Robert Wood Johnson Medical School v New Brunswicku, popsal případ devětačtyřicetiletého muže, který trpěl od svých třinácti let epileptickými záchvaty, které byly úspěšně udržovány pod kontrolou užíváním léků phenytoine a primodone.

U muže se projevil prudký vzrůst četnosti záchvatů, i když nepřestal užívat léky, nezměnila se hladina stresu, které byl vystaven, ani jeho spánkové návyky (je známo, že poslední dva faktory činí kontrolování záchvatů obtížnějšími).

Vědci se zabývali i stravovacími návyky tohoto muže a zjistili, že začal v nedávné době konzumovat denně dvě plechovky ledového čaje (ice tea) obsahujícího kofein. Poté, co muž přešel na nápoj neobsahující kofein, jeho záchvaty ustaly.

Vědci již dříve popsali, že chemické látky zvané methylxanthiny, mezi které patří i kofein, dokáží vyvolat křeče u zvířat.

Vliv stárnutí na sexuální život žen

Jak ženy stárnou, jejich pohlavní život slábne a uspokojení, které jim přináší, se může snižovat, na vině však, podle australských vědců, nutně nemusí být menopauza.

Vědci sledovali celkem 304 žen ve věku asi 30 až 60 let žijících v trvalém partnerském vztahu – 32% párů se milovalo jednou týdně, 25% několikrát týdně, 22% jednou měsíčně, 12% jednou až šestkrát ročně, 6% se nemilovalo nikdy a 3% párů se milovala denně.

Vědci zjistili, že věk byl lepším předpokladem faktorem kvality pohlavního života žen než to, zda ženy byly před menopauzou či v ní. Podle názoru vědců hraje v sexuálních funkcích zřejmě důležitější roli to, zda se žena cítí být atraktivní a jaká je kvalita vzájemného partnerského vztahu.

The Journal of Sex Research 2001;38:
219-225

OD ZRNA KE KUŘETI

V dnešní společnosti se stále více lidí stravuje mimo domov. V restauracích či jídelnách se potraviny vaří, pečou, smaží, upravují se nejrůznějšími způsoby, přidává se do nich sůl nebo cukr, resp. další pochutiny. Tak vznikají tučná, na vitamíny a minerály chudá jídla.

Zemědělské farmy chovají zvířata v klecích, bez možnosti pohybu a za aktivní pomoci antibiotik či hormonů. Výsledkem jsou tlustší krávy nebo vepři, z jejichž masa lze připravit řízky s dvojnásobným obsahem tuku oproti zvířatům s možností volného pohybu. Problémem je, že za tento „pokrok“ těžce platíme. Každý z nás musí jíst, aby mohl žít, avšak to, co jíme, má pro naše zdraví zhoubné účinky.

ZNAMENÁ TO, ŽE JÍDLO, KTERÉ JÍME, MŮŽE PŘÍMO ZPŮSOBOVAT RŮZNÁ ONEMOCNĚNÍ?

Ano, epidemiologické studie to v zásadě potvrzují. Před sto lety umíralo na aterosklerotická onemocnění cév pouze 10–15 procent Američanů. Dnes je to již přibližně 40 procent. Také na rakovinu umíralo tehdy méně než 6 procent lidí, zatímco dnes se toto číslo blíží 26 procentům.

To rozhodně není normální. Nevěřím tomu, že bychom byli předurčení umírat

v tak veliké míře na srdeční infarkt, mrtvici, komplikace cukrovky, rakovinu tlustého střeva či prsu. Výrazný nárůst onemocnění srdce a cév byl ve Spojených státech zaznamenán po 1. světové válce. Přímou expozitivní nárůst těchto onemocnění byl však zaznamenán po 2. světové válce, kdy si lidé najednou mohli dovolit stravu skládající se především z potravin živočišného původu. Potravinářský průmysl také začal produkovat stovky vysoce upravených jídel, která byla hodně energetická, ale přitom chudá na vitamíny a další nezbytné látky.

NENÍ TO VŠECHNO JENOM NÁHODNÁ SOUHRA OKOLNOSTÍ?

Těžko. Těmito problémy je postiženo obyvatelstvo všech vyspělých zemí západní Evropy a severní Ameriky. Naproti tomu obyvatelé venkova v Číně, Japonsku a vůbec v jihovýchodní Asii, kteří mají omezený přístup k tučným potravinám živočišného původu, netrpí téměř vůbec srdečními infarkty. Podobně se ani většina lidí žijících na africkém venkově či ve střední a jižní Americe nemusí obávat cukrovky nebo onemocnění srdce a cév. Ovšem severní Amerika, Austrálie, Nový Zéland a rozvinuté země Evropy a Asie, kde je strava bohatá na tuk, jsou zaplaveny epidemií srdečních onemocnění a cukrovky.

Přitom však hlavní viníky, kteří poškozují tepny, a tím ohrožují mnohé důležité metabolické funkce, známe – je to nedostatek vlákniny a přemíra tuků ve stravě. Díky sklerotickým změnám tepen dostane každý den 4 000 Američanů srdeční infarkt, jedna třetina dospělé populace trpí vysokým krevním tlakem a další tisíce lidí jsou kaž-



LIDÉ TO VĚDÍ. A VĚDA TO POTVRZUJE. CESTA KE ZDRAVĚJŠÍMU A DELŠÍMU ŽIVOTU NEVEDE KOLEM RESTAURACÍ RYCHLÉHO OBČERSTVENÍ A OBCHODŮ S POTRAVINAMI CHUDÝMI NA ŽIVINY. TA CESTA NÁS VEDE ZPÁTKY – K PLODŮM NAŠÍ KRÁSNÉ ZEMĚ. TAM, KDE SE DAŘÍ ČERSTVÉMU OVOCI, KŘUPAVÉ ZELENINĚ A ZLATÉMU OBILÍ.

doročně ochromeni mrtvici. Nevyvážený způsob života vede k tomu, že se obezita stává epidemickým onemocněním a každých 50 sekund je diagnostikován nový případ cukrovky.

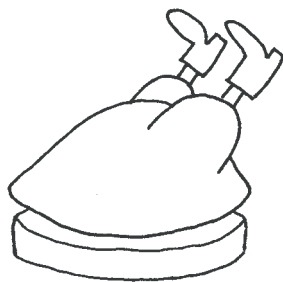
V ČESKÉ REPUBLICE NA TOM SNAD NEJSME TAK ŠPATNĚ.

Právě naopak. Situace v České republice je v mnohém ještě horší než v severní Americe a západní Evropě. Již od šedesátých let u nás prudce stoupá výskyt civilizačních onemocnění. Především po 2. světové válce dochází k dramatické změně jídelníčku. Zdůrazňuje se význam potravin živočišného původu (maso, mléko, vejce), na jejichž produkci se soustředí také potravinářský průmysl. Ceny zmíněných potravin jsou navíc uměle podporovány státem. Naše situace je dnes nápadně podobná situaci Spojených států šedesátých let. S postupným odhalováním rizikových faktorů srdečních onemocnění (kouření, vysoký krevní tlak, obezita, cukrovka, cholesterol a živočišné tuky) se začala prosazovat preventivní opatření. U nás je tento vývoj opožděn o 20 až 30 let. To vše mělo negativní dopad na zdravotní stav obyvatelstva, jakož i na délku života, která se u nás od šedesátých let zkracovala jak u mužů, tak u žen. Teprve v posledních šesti letech se tento negativní trend zastavil a projevilo se i určité zlepšení. Délka života u nás opět pomalu roste, přestože je stále nižší než v Portugalsku, které vykazuje nejnižší hodnotu mezi zeměmi Evropské unie. V České republice tvoří nemoci srdce a cév 55 procent příčin úmrtí, dalších 25 procent připadá na rakovinu. Neustále se zvyšuje počet lidí s cukrovkou; v současnosti je u nás evidováno více než 550 tisíc lidí s touto civilizační nemocí.

JAK JE MOŽNÉ, ŽE DOŠLO K TAK ZÁVAŽNÝM ZMĚNÁM VE SKLADBĚ STRAVY?

Ještě před sto lety složení stravy odpovídalo místním poměrům a možnostem. Lidé žili z toho, co jim poskytovalo obhospodřování vlastní půdy. K tomu se přidalo to málo, co bylo možné nakoupit v obchodě a dále maso zvířat chovaných na statku. Naši prarodiče neznali dlouhé regály plné překrásně zabalených potravin, které nabízejí v místním supermarketu a kterým výrobce udělal nákladnou reklamu. Ani je na každém rohu nelákala restaurace nebo rychlé občerstvení.

Základem jejich stravy bylo zrnó – ať už zrnó pšenice nebo jiných obilovin, které navíc byly pěstovány ve značném nadbytku. V rodině se jedla čerstvě uvařená jídla a silně krajíce vlastního, doma upečeného chleba. Připravovaly se nejrůznější obilné kaše, jedlo se hodně rýže, těstovin, kukuřice spolu s fazolemi, bramborami, ovocem a zeleninou. Tato zdravá, na vlákninu bo-



hatá jídla tvořila téměř 53 procent denního příjmu energie.

Časy se ale mění. A výrazně se změnila i chuť. Teplá ovesná kaše byla nahrazena bílým rohlíkem s máslem a čajem. Oběd dnes tvoří přesolený hamburger s přeslazenou limonádou. A večeri, tu si pokud možno koupíme již hotovou, zmraženou. Stačí ji ohřát v mikrovlnné troubě. Mezi hlavními jídly pak pojídáme bramborové lupínky či koblihy, které znovu zapijeme limonádou. Zdravá, výživná jídla dnes představují pouze 22 procent celkového denního energetického příjmu, zatímco konzumace tuků se téměř zdvojnásobila a spotřeba cukru se zvýšila o 140 procent.

DÁ SE S TÍM NĚCO DĚLAT?

Rozhodující je výchova a vzdělání. Pokud budou lidé informováni a zjistí např., že upravováním nejrůznějších potravin se z nich odebírá vláknina a další důležité látky a naopak se přidává tuk či jiné chemické přísady, může je to přivést ke změně stravovacích návyků.

Dnes si již mnozí jasně uvědomují, že maso a mléčné výrobky je lépe konzumovat v omezeném množství. Obsahují sice mnoho důležitých živin, ale také hodně tuků, cholesterolu a přitom téměř žádnou vlákninu.

Dnešní generace postupně kriticky přehodnocuje dřívější důraz na konzumaci potravin živočišného původu. Tomu odpovídá větší spotřeba komplexních sacharidů (škrobů) a zvláště vlákniny, která se v hojné míře nachází především v minimálně upravených rostlinných potravinách. Od roku 1989 i u nás neustále klesá konzumace masa, plnotučného mléka a vajec a souběžně s tím se snižuje i úmrtnost na srdeční infarkt a mrtvici.

Lidé to vědí. A věda to potvrzuje. Cesta ke zdravějšímu a delšímu životu nevede kolem restaurací rychlého občerstvení a obchodů s potravinami chudými na živiny. Ta cesta nás vede zpátky – k plodům naší krásné země. Tam, kde se daří čerstvému ovoči, křupavé zelenině a zlatému obilí. □

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

Proč je červené víno dobré na srdce

Britským vědcům se podařilo objevit složky v červeném víně, které působí proti bílkovinám hrajícím roli v srdečním onemocnění – tento poznatek blíže osvětluje skutečnost, proč mají Francouzi relativně nižší výskyt srdečních onemocnění, a to i navzdory stravě bohaté na tučné sýry a máslové dezerty.

Vědci přišli na to, že polyfenoly – což jsou látky, které se nacházejí ve slupce hroznů i v červeném víně – snižují tvorbu bílkoviny, která způsobuje zúžení krevních cév a omezení zásobení srdce kyslíkem. Tyto výsledky potvrzují nálezy předešlých studií.

Při výrobě bílého vína se nepoužívá slupka z hroznů, při výrobě červeného vína fermentací hroznové šťávy však ano. A právě slupka hroznů obsahuje obsahuje nejvíce polyfenolů.

(Stačí ovšem konzumovat hrozny, není třeba konzumovat víno, alkoholický nápoj, jehož pravidelná konzumace s sebou přináší řadu zdravotních rizik. Články většinou neuvádějí, že Francouzi vynikají i dalším primátem: vysokým výskytem rakoviny jater – pozn. redakce.)

Nature 2001;414:863-864

Maminky často podceňují vystavení dětí násilí

„Pokud se rodiče domnívají, že děti nejsou v některých oblastech na ulicích měst vystaveny násilí a nehovoří se svými dětmi o takových záležitostech, přicházejí tak o cennou příležitost poradit jim, jak se v takových případech chovat,“ uvedla dr. Rosaria Ceballová z University of Michigan.

Ve své studii zpovídala dr. Ceballová s kolegy 104 dětí ze čtvrtých a pátých tříd včetně jejich rodičů a zjišťovala stupeň násilí, kterému byly děti vystaveny, jaký to na ně mělo psychologický vliv a zda o tom věděla jejich matka.

Plné dvě třetiny dětí uvedly, že byly svědky toho, jak byl někdo vystaven fyzickému ublížení, 44% dětí zažilo tuto zkušenost na vlastní kůži. Pouhých 18% matek však vědělo o tom, že jejich dítě bylo někdy vystaveno takovému nebezpečí.

Více než 80% dětí uvedlo, že zkusilo příznaky posttraumatického stresu, jako jsou např. těžké sny a nepříjemné pocity včetně bolesti hlavy či bolení žaludku. O těchto problémech svých dětí byla informována pouhá polovina matek.

Journal of Marriage and Family
2001;63:927-940

CHUŤ K JÍDLU, HLAD A MLÉKO

Hlad a chuť k jídlu jsou předstávají v neurofyziologii dva zcela rozdílné mechanismy.

Hlad je přirozeným instinktem, ale chuť k jídlu je získanou vlastností. Hlad dokáže pěkně bolet, lze jej nicméně utišit spořádáním poměrně malého množství potravy, zvláště když je hodně objemná, např. sklenici mléka. Chuť k jídlu je vypěstovaná, předpokladem jejího správného rozvoje je však opakovaná stimulace hladem. Občasný hlad je nutný k řádnému rozvoji chuti k jídlu – i k tomu, aby se apetit udržel pod kontrolou.

Nadměrnou chuť k jídlu si lze způsobit v období dospívání či v dospělosti nadměrnou konzumací mléka a mléčných výrobků, opakovaným hladověním anebo nedostatečnou výživou. Jsme přesvědčeni, že nadměrné pití mléka v dětství chuť k jídlu spíše potlačuje, pak však dochází k obratu, kdy se u již dospělých lidí chuť k jídlu naopak zvyšuje, a to takovým způsobem, že se touha po mléku a mléčných výrobcích stává takřka neovladatelnou.

Podle některých teorií z poslední doby dochází k tomu, že člověk má chuť právě na ty potraviny, které jej poškozují a na které se tedy rozvíjejí potravinové alergie. Pravděpodobným faktorem, který stojí v pozadí dnes tak rozšířené citlivosti na mléčnou bílkovinu, je příliš časně podávání mléka a mléčných výrobků v raném dětství. Pití kravského mléka v kojeneckém věku mimoto napomáhá vytváření tukových buněk, čímž se vytvářejí předpoklady pro celoživotní boj s nadváhou.

Chceme-li se výše zmíněným zdravotním a stravovacím problémům vyhnout, zdá se být rozumnou odpovědí raději spotřebu mléka a mléčných výrobků výrazně omezit. □

Z knihy manželské dvojice lékařů dr. Agathy Thraskové a dr. Calvina Thrashie „The Animal Connection“, která se zabývá přenosem nemocí ze zvířat na člověka.

ÚNAVA

Mnozí lidé, u kterých se ani po důkladném vyšetření nepodaří nalézt příčinu únavy, kterou strádají, jsou ve skutečnosti oběťmi nezdravé stravy a nezdravého životního stylu.

Typická místní kuchyně vás může srazit na kolena několika způsoby. Základním palivem pro naše tělo jsou uhlohydráty. Maso (hovězí, kuřecí, rybí atd.) obsahuje uhlohydrátů jen velmi málo. Hlavním uhlohydrátem kravského mléka je laktóza, mnozí lidé ji však nedokáží strávit a zužitkovat. Při výrobě sýrů bakterie fermentují prakticky veškerou laktózu, která se v mléku nachází. Mnozí naši občané, dokonce i ti, kteří konzumují sýry, jsou tak na stravě, která neobsahuje dostatek uhlohydrátů potřebných k vyprodukování energie vysoké kvality.

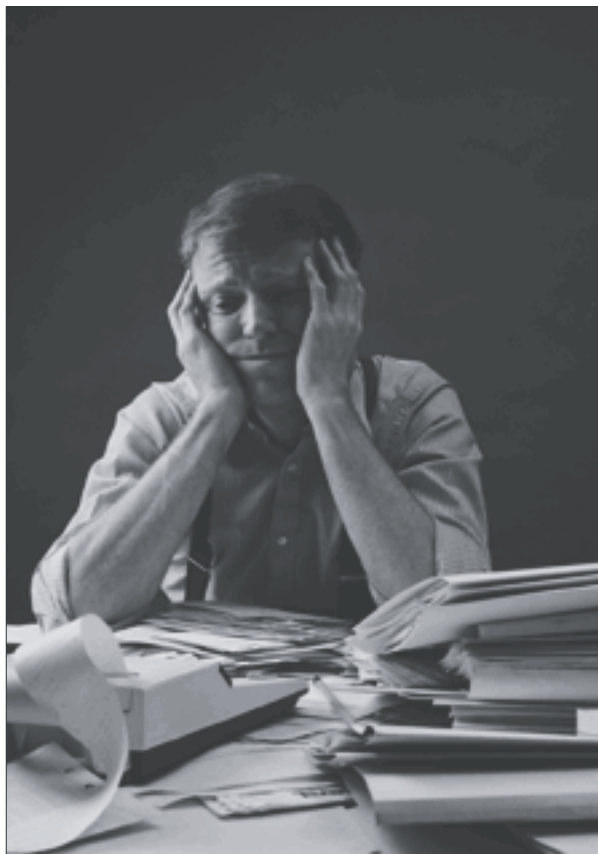
Možná máte určitou představu o tom, jak důležité jsou uhlohydráty, pokud se zabýváte nějakým sportem. Běžci na dlouhé tratě se před závodem dostatečně zásobí uhlohydráty (často v podobě špaget a dalších těstovin), aby svému tělu poskytli dostatečné zásoby prakticky okamžitého zdroje čisté energie – glukózy – a zásobili své svaly a jaterní buňky cukry o dlouhých molekulách, které jsou skladovány v podobě látky zvané glykogen, která bude během např. maratónského běhu přeměna na glukózu. Můžeme se setkat s tím, že atleti, jejichž zásoby glykogenu jsou nedostatečné, si stěžují, že „narazili na zeď“, což je termín, který přesně popisuje jejich pocity ve chvíli, kdy jim dojde energie. Možná neusilujete o to, abyste zvítězili v nějakém závodě, i pro vás je však možné, abyste prošli celým dnem naplnění energií získanou z uhlohydrátů zkonsumovaných během dvou či tří plnohodnotných jídel.

Další příčinou únavy je zpomalování proudění krve, ke kterému dochází po zkonsumování jídla, které obsahovalo velké množství tuku. Také se někdy

vzdáváte oběda, když vás odpoledne čeká důležité jednání, protože ze zkušenosti víte, že brzy po obědě býváte obvykle ospalí a malátní? Molekuly rozmanitých tuků nacházejících se v potravě vstupují ze střeva do krevního řečiště a okamžitě pokrývají obíhající červené krevní buňky. Nepokryté červené krevní buňky se na sebe nelepí a jsou dostatečně pružné, aby dokázaly projít i skrz ty nejmenší krevní vlásečnice – ve snaze zásobit krví všechny buňky veškerých tkání. Jsou-li obalené vrstvičkou tuku, tuto pružnost však ztrácejí: lepí se na sebe, vytvářejí shluky a stávají se relativně méně pružnými. Výsledkem je snížení obsahu kyslíku v krvi a zhoršení krevního oběhu – které zakoušíte jako svalovou ochablost a pocit únavy.

Někteří lidé také trpí potravinovou alergií, jejímž důsledkem je stav, kterému se v lékařské profesi říká „únavový syndrom“. Nejběžnější příčinou potravinové alergie jsou mléko a mléčné výrobky; vejce, čokoláda, pšenice, kukuřice a citrusové plody jsou dalšími běžnými zdroji alergenů.

Když se setkám s pacientem, který si stěžuje na přetrvávající únavu, postupuji



EMOCIONÁLNÍM PROBLÉMEM, KTERÝ ZPŮSOBUJE ÚNAVU, MŮŽE BÝT NĚCO TAK BĚŽNÉHO, JAKO JSOU RODINNÉ PROBLÉMY, NESPOKOJENOST S PRACÍ ČI FINANČNÍ POTÍŽE. ČASTO SE JEDNÁ POUZE O POCIT NUDY – ŽIVOT UŽ ČLOVĚKU NEPŘINÁŠÍ ŽÁDNOU RADOST.

Můžeme se setkat s tím, že atleti, jejichž zásoby glykogenu jsou nedostatečné, si stěžují, že „narazili na zed“, což je termín, který přesně popisuje jejich pocity ve chvíli, kdy jim dojde energie.

podle série kroků, jejichž smyslem je přinést úlevu. Nejprve se snažím vyloučit onemocnění, a to tak, že pečlivě zaznamenám pacientovu anamnézu a provedu důkladné vyšetření, jehož součástí jsou příslušné laboratorní testy. Používá pacient látky, jejichž užívání přináší s sebou deprese – jako je alkohol a další společensky přijatelné drogy? Užívá léky na předpis či si sám kupuje léky, které mohou snadno způsobovat únavu, jako jsou sedativa, beta-blokátory (proti vysokému krevnímu tlaku)? (Tento seznam je nekonečný. Pokud pacient užívá nějaký lék, měl by na prvním místě zvážit, že tento může být možnou příčinou únavy i dalších nepříjemných pocitů, které zažívá.)

Jakmile jsem si jist, že jakékoliv konkrétní onemocnění je vyloučeno a že se nejedná o vedlejší účinky užívání léků, zabývám se stravovacími návyky a životosprávou pacienta. Konzumuje stravu s vysokým obsahem uhlohydrátů a nízkým obsahem tuků? Věnuje každý den určitý čas tělesné aktivitě, o níž je dobře známo, že velmi účinně odstraňuje stres a pocity úzkosti a přispívá k celkovému pocitu dobré pohody?

Nakonec beru v úvahu i faktory emocionální povahy, jako je deprese (která může být mírnou až těžkou). Emocionálním problémem, který způsobuje únavu, může být něco tak běžného, jako jsou rodinné problémy, nespokojenost s prací či finanční potíže. Často se jedná pouze o pocit nudy – život už člověku nepřináší žádnou radost. Snažím se povzbudit pacienty, kteří zažívají situace, které negativně ovlivňují jejich zdraví a štěstí, aby problémy řešili – a pokud to nezvládnou sami, aby vyhledali pomoc. Život je příliš krátký (a příliš pěkný) na to, abychom ztratili další den naplnění pocitem marnosti a nedostatku životního elánu.

Moje doporučení: Vyhledejte lékaře, abyste vyloučili nemoc. Přejděte na zdravou stravu a optimální životosprávu. Zvažte možnost potravinové alergie. Podnikněte kroky, aby se každý den mohl stát radostným a plodným. □

Dr. John McDougall

MĚLA JSEM TO VĚDĚT...

Je to opravdu trapné. Jsem pětadesátiletá vrchní zdravotní sestra, která po dlouhá léta vychovávala své nástupkyně. Měla bych vědět, o co jde! Ve skutečnosti jsem to i věděla, ale nebrala jsem své problémy vážně. Vařila jsem taková jídla, která mi chutnala, a používala přitom hodně másla, vajec a sýrů. Také jsem jedla hodně vepřového a drůbežního masa a pila i dost piva. Příští týden už to bude lepší, říkala jsem si.

Dostalo se mi vrchovatě varování. Několik let jsem trpěla nadváhou. Pak se u mne rozvinul vysoký krevní tlak, který jsem se snažila udržet pod kontrolou léky. Následovala cukrovka, kterou jsem skoro deset let léčila ústně podávanými tabletami s inzulínem. Časem mi začalo v nohách i chodidlech svrbění a mravenčení, které postupně přecházelo do znečitlivění. Pak mne nohy začaly stále více bolet.

Nakonec jsem musela užívat kodein, abych mohla v noci vůbec spát. Chodidla jsem měla po celou dobu jako v ohni. K mému trápení se ještě přidalo několik záchvatů dny (velmi bolestivý typ artritidy), při kterých mi otekl a zrudnul palec na noze.

Přišel den, kdy jsem už nemohla chodit, a to ani v těch nejměkčích bačkůrkách na nejtlustším koberci. Měla jsem pocit, jako bych stoukala na ostří žiletek. Nakonec jsem to začala brát vážně a přihlásila jsem se k pobytu v ozdravném centru nabízejícím program NEWSTART.

Členové místního personálu mi vysvětlili, že jakmile cukrovka napadne nervy nohou a chodidel, pouze výjimečně dojde k uzdravení. Jedná se o vážnou situaci, protože jak znečitlivění postupuje, zvyšuje se riziko zranění a infekce. A vzhledem k tomu, že cukrovka postupně narušuje krevní oběh, zranění či infekce se často nezhojí, což způsobí gangrénu, kterou následuje často amputace.

Tohle všechno jsem věděla. Měla jsem přijít dříve. Prosila jsem je stejně, aby udělali, co je v jejich silách. Snad se podaří zastavit postup poškozování nervů. Slíbila jsem, že budu spolupracovat, že udělám všechno, co budu moci.

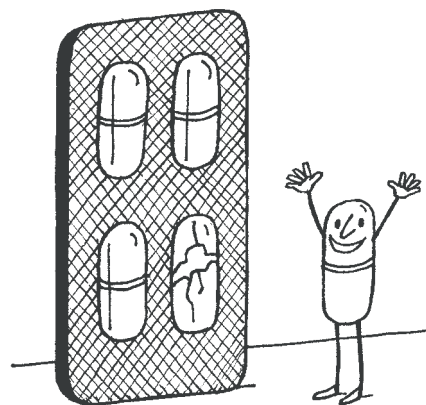
KOMENTÁŘ LÉKAŘE:

Katka své slovo splnila. Přešla na dietu charakterizovanou čistě rostlinnou stravou

s nízkým obsahem tuku (10% kalorií) a vysokým obsahem vlákniny. Přestala jíst veškeré rafinované či konzervované potraviny a vyloučila ze svého jídelníčku všechny živočišné produkty. Nestěžovala si – a výsledky se brzy dostavily.

Během prvních několika dní dokázala Katka stěžít obejit stožár s vlnkou – asi šedesát metrů. S dalšími dny se však vzdálenost prodlužovala. Začala hubnout a její krevní tlak se snížil tak rychle, že bylo potřeba snížit a posléze zcela vysadit léky, které na tlak užívala. Naučila se udržovat svoji hladinu krevního cukru v normálním rozmezí při užívání pouze malých dávek inzulínu.

Nejúžasnější bylo však zlepšení její diabetické neuropatie, kterou trpěla již skoro pět let. Do jejích nohou i chodidel se postupně začal vracet cit. Na místní lékaře to velmi zapůsobilo – a Katka se stala chodícím příkladem pro návštěvy odborné i laické veřejnosti.



NAKONEC JSEM MUSELA UŽÍVAT KODEIN, ABYCH MOHLA V NOCI VŮBEC SPÁT. CHODIDLA JSEM MĚLA PO CELOU DOBU JAKO V OHNI.

Katka se nestyděla poukázat na svoje pokroky: „Vím, že je velmi neobvyklé, aby se diabetická neuropatie začala zlepšovat takovým způsobem, jak k tomu došlo u mne. Je to zázrak, za který bych chtěla poděkovat Bohu.“

Poznámka: Dr. Milton Crane, což je vědec pracující ve Weimar Institute v Kalifornii, dosáhl u řady pacientů s diabetickou neuropatií velmi povzbudivých výsledků. Se svými pacienty je v těsném kontaktu, aby určil, do jaké míry je změna trvalá a jak souvisí s tím, jak drží pacienti onemocnění pod kontrolou, když se vrátí domů. □

Z knihy „Take Charge of Your Health“, jejímiž autory jsou dr. A. Ludingtonová a dr. Hans Diehl.

Zvyšování tělesné aktivity

Komunity, které staví stezky pro pěší i pro cyklisty, povzbuzují k užívání schodišť v nákupních střediscích a sponzorují vytváření parků či chodníků, mohou pomoci mnoha lidem, aby zvýšili svoji fyzickou aktivitu – a zlepšili tak své zdraví.

Podle výsledků průzkumu, jehož se účastnilo 1 800 lidí, by např. více než 70% z nich uvítalo, kdyby „zaměstnavatel poskytoval zaměstnancům během pracovního dne příležitost k nějaké fyzické aktivitě“ a mnozí byli toho názoru, že „stát by měl podporovat výstavbu oblastí určených k rekreaci a pohybu“. Prakticky všichni pak podporovali zařazení hodin tělocviku či sportu do školních osnov.

American Journal of Public Health
2001;91:1995-2003

Jedlíky vábí vůně jídel

Richard Mattes, profesor výživy a potravin na Purdue University, zjistil, že ochutnávání potravin (jednalo se konkrétně o smetanový sýr a sušenky), bez možnosti cítit jejich vůni (účastníci studie měli ucpaný nos), způsobovalo okamžité zvýšení hladiny krevních tuků. Pokud si účastníci studie mohli přivonět, ale nedostali ochutnat, ke zvýšení nedocházelo.

Zdá se tedy, že organismus nereaguje na vůni, ale na chuť tučných jídel. K podobným výsledkům se dospělo i při pokusech na zvířatech (myši a krysy).

Tato fyziologická reakce na tučnou chuť pomáhá vysvětlit další záhadu: Proč netučná jídla většině lidí nechutnají tak dobře? A možná, že by stálo rozlišit obvyklou škálu chutí (sladké, slané, kyselé, hořké) ještě o „mňami“, tedy tučné.

Jíme málo ovoce a zeleniny

I když řada lidí si bere dietní doporučení k srdci, podle výroční zprávy AHA (Americké kardiologické společnosti) je zde ještě velký prostor pro zlepšení.

Konzumování stravy obsahující hojnost ovoce a zeleniny, celozrnných obilovin, případně s dodatkem netučného masa, ryb a drůbeže, stravy, která obsahuje nízká množství tuku a sodíku, významně snižuje riziko rozvoje srdečního onemocnění.

Mezi těmi, kteří se řídili uvedenými doporučeními, byli zejména starší lidé, lidé, kteří byli fyzicky aktivní, lidé s univerzitním vzděláním a nekuřáci. Hlavním důvodem toho, proč počet lidí, kteří „porádají“ denně doporučená množství ovoce a zeleniny v posledních letech poněkud poklesl, může být rozšíření provozoven rychlého občerstvení. Tuk pocházející z pizzy, hamburgerů, výrobků čínské kuchyně, hranolků a cheeseburgerů dnes činí (v USA) téměř 11% energetického příjmu, v porovnání s pouhými 2% v roce 1965.

AŽ DO DNA!

Nашe tělo vodu tolik potřebuje! Pamatujte si, že pocit žízně zůstává za skutečnou potřebou vody, kterou tělo vyžaduje. Ve chvíli, kdy pocítíte žízeň, již můžete být dehydratováni.

Možná cvičíte, sportujete, jíte zdravou, nízkotučnou stravu a dokonce užíváte výživové doplňky. Nepřehlížíte však náhodou ten nejpodstatnější základ všech zdravotních opatření – vodu?

Klíčové postavení, které voda hraje v životě, se odráží ve složení lidského těla. Voda je v tělesném systému všudypřítomná – tvoří přibližně 60 procent váhy průměrné osoby a skoro dvě třetiny naší tělesné konstrukce. Po kyslíku je voda nejdůležitějším elementem naší fyziologie. Dokážeme přežít týdně bez potravy, ale jenom pár dní bez vody. Voda tvoří 80 procent krve, 73 procent mozku, 73 procent svalu a 22 procent kosti. Bez dostatečných rezerv této rozhodující tekutiny jsou mnohé hlavní procesy v těle vážně narušeny.

Voda hraje důležitou roli prakticky v každé funkci lidského těla. Vedle toho, že funguje jako obrovský chladicí systém, který reguluje tělesnou teplotu, přináší též kyslík a živiny do všech buněk, pomáhá přeměně potravy na energii, chrání vitální orgány a klouby, zajišťuje správnou funkci jater a ledvin, pomáhá metabolizovat tuky, odstraňuje a detoxikuje odpadní látky z těla a stojí u základu veškerého vyměšování tekutin (sliny, slzy atd.). Ohromující je, že toto je jenom krátký přehled úžasné mnohotvár-

nosti komplikovaných funkcí, které voda v lidském těle zajišťuje. Žádná další látka v našem těle nemá tak široké použití. Asi vás tedy nepřekvapí, že udržování dostatečného zavodnění organismu je záležitostí nejvyšší důležitosti, a to nejenom z pohledu atletického výkonu, ale prostě z pohledu dobrého každodenního fungování.

Lidské tělo ztrácí denně močí a potem až 3 litry vody. Prostý akt vydechování způsobuje ztráty drahocenných množství vody vodní parou. Když k tomu přidáme horké klima a náročnou fyzickou aktivitu, ztráty vody dramaticky vzrostou. Strava je zvláště odpovědná za velké výkyvy v potřebě vody. Přesolené potraviny mají tendenci vyvolávat pocit žízně velmi rychle. Protože tělo musí udržet křehkou rovnováhu mezi tekutinami a solemi, žízeň nám rychle napoví, že musíme kompenzovat zvýšenou hladinu sodíku. Nadměrný příjem bílkovin má podobný účinek. Lidé, kteří jsou na stravě s vysokým obsahem bílkovin (kul-

Lidé nyní konzumují více sladkých limonád než kávy, čaje a džusů dohromady.

Pětasedmdesát procent všech lidí trpí chronickou dehydratací – aniž by o tom věděli.

Nedostatek vody je hlavní příčinou denní únavy.



STRAVA JE ZVLÁŠTĚ ODPOVĚDNÁ ZA VELKÉ VÝKYVY V POTŘEBĚ VODY. PŘESOLENÉ POTRAVINY MAJÍ TENDENCI VYVOLÁVAT POCIT ŽÍŽNĚ VELMI RYCHLE. NADMĚRNÝ PŘÍJEM BÍLKOVIN MÁ PODOBNÝ ÚČINEK.



POUHÝ DVOUPROCENTNÍ POKLES V OBSAHU TĚLESNÉ VODY MŮŽE VYVOLAT VYNECHÁVAJÍCÍ KRÁTKODOBOU PAMĚŤ, POTÍŽE PŘI ZÁKLADNÍCH POČETNÍCH ÚKONECH A PROBLÉMY SOUSTŘEDIT SE NA OBRAZOVKU POČÍTAČE NEBO TIŠTĚNOU STRÁNKU. – SKLENICE VODY PŘED SPANÍM DOKÁZALA VYLÉČIT NOČNÍ ZÁCHVATY HLA DU PRAKTICKY U VŠECH SLEDOVANÝCH OSOB.

turisté nebo lidé, kteří takto chtějí ztratit na váze), musí přijímat přísadu vody, aby z těla dokázali vyplavit příslušné odpadní látky vyprodukované přebytkem bílkovin. Pokud naše tělo rychle nedoplní zásoby vody, rychle se dostaví stav dehydratace, který je charakterizovaný závratěmi, bo lením hlavy, únavou a pocitem velkého hladu i vynechávající krátkodobou paměť. Podle průzkumu, který nechala vypracovat organizace Nationwide Food Consumption spolu s American Dietetic Association, tr pí velká část populace chronickou mírnou dehydratací – aniž by o tom tyto lidé věděli! Lidé nevěnují pozornost počátečním varo ným příznakům a poté, aby utišili velkou žízeň, se obracejí k nápojům, které jsou přesyceny kofeínem a cukrem (což pro blém jenom dále komplikuje).

Zvlášť velký pozor na dehydrataci je třeba dávat u starších lidí a u malých dě tí. Tyto dvě skupiny jsou zvláště náchyl ně k rychlému vyčerpání zásob vody. Vzhledem k tomu, že drobné dětské tělič ko se potí v poměru k obsahu tekutin da leko větším povrchem, může rychle nastat dehydratace. Problém dále kompiluje to, že nejmenší děti nejsou schopny informaci o tom, že mají žízeň, účinně komunikovat. V kontrastu k těle dítěte, které je tvořeno vodou asi z 80 procent, u lidí starších 65 let tvoří voda asi 50 procent. Jak tělo stárne, začíná přirozeně vysychat, což vede k vrás

CELER

Cenná vlastnost celeru je ta, že obsahuje mimořádně vysoké procento aktivního organického sodíku, který udržuje v rozpustné formě vápník. Množství sodíku je dvakrát vyšší než vápníku, což je nesmírně příznivé pro ty, jež celý život jedí koncentrované škroby – bílou rýži, bílý chléb, cukr. Neorganický vápník z různých přípravků (Dolomit, Dologran, tablety) velmi zatěžuje ledviny a způsobuje usazeniny, napomáhá vzniku artritidy, cukrovky, hemeroidů, ledvinových kame nů apod. Biologicky aktivní sodík může tyto nánosy odplavit. Rovněž celer upra vuje hormonální systém a narušenou rovnováhu pohlavních hormonů. Rychle upravuje překyselení, migrény, pálení žáhy, některé ekzémy, nespavost apod. Používá se hlavně za syrova.

CIBULE

Podporuje činnost trávicích orgánů a tvorbu žaludečních šťáv. Pomáhá ničit bakterie. Povzbuzuje činnost jater, slinivky břišní a žlučníku. Cibulová šťáva rozpouští hleny při kašli, chrapotu, nachlazení, krčních a plicních choro bách, žaludečních katarrech. Svým obsahem inzulínu je velmi vhodná pro diabetiky. Jak dokázaly poslední vědecké studie, velmi výrazně se podílí na snižování cholesterolu v krvi a to jak za syrova, tak v tepelně upravované podobě.

CIZRNA

Cizrna (římský hrách, cícer, chickpea) je luštěnina tvořící drobná hranatá zrnka nažloutlé barvy. Je dobrým zdrojem bílkovin a vlákniny. Z minerálních látek obsahuje nejvíce draslíku, vápníku, hořčíku a manganu. Z cizrny lze připravit skvělou pomazánku či polévky.

COUSCOUS

Couscous (kuskus) je tradiční marocké lidové jídlo. Připravuje se uvařením a usušením středních částí tvrdé pšenice, semoliny. Použití je stejné jako u rýže a jiných obilovin. Je vhodný pro rychlé vaření, jeho příprava je velice krátká. □

Připravuje Pavel Smolka, Country Life

kám na kůži, snížené tvorbě slin a k řadě problémů s klouby. Starší lidé se rovněž musí vyrovnávat s paradoxem, že jak stár nou, mechanismus odpovědný za pocit žíz ně se stává stále méně citlivým. Vytvořit si proto plán konzumace vody v průběhu dne se pro ně stává holou nezbytností. Bez ta kového plánu má dehydratace na děti i se niory hluboký nepříznivý vliv.

Ve většině případů by se měl zdravý do spělý člověk snažit vypít mezi dvěma a tře mi litry vody denně. I když většina tohoto objemu tekutin by měla být získána vypí tím standardních osmi sklenic vody, velký důraz je třeba rovněž klást na konzumová ní rozumného množství ovoce a zeleniny. Tyto potraviny sestávají v průměru ze 70 až 95 procent z vody a přispívají k navýše

ní jejího denního příjmu. Snažte se, aby ste nepili až ve chvíli, kdy pocítíte žízeň. Nezapomínejte, že pocit žízně zaostává za aktuální tělesnou potřebou vody. Ve chvíli, kdy pocítíte žízeň, už můžete být dehydra tován. Nejúčinnější strategií je zřejmě popí jet vodu v průběhu celého dne. Mějte stále u sebe láhev s vodou a navykněte si občas se napít. Než se nadějete, stane se vám to druhou přirozeností.

Až vás tedy příště přepadne odpoledne únava, sahněte po sklenici přirozeného přírodního občerstvení. Je levné, neobsa huje žádné kalorie a nic se mu nevyrovná. Zacházejte se svým tělem dobře a ono vám to vrátí. □

Gordon Cameron, Vibrant Life

ZUBY NARUBY

Když jsem chodil před sedmadvaceti lety na střední školu, tak mi jeden spolužák tvrdil, že si zuby vůbec nečistí, jen si vyplachuje ústa. A žádné kazy na zubech neměl.

To jsem už slyšel i od své babičky. Když jsem si čistil zuby, chodil jsem k zubaři každý měsíc a měl jsem velké problémy s novými kazy. Po likvidaci vícero zubů jsem přestal věřit ve smysl svého počínání v péči o chrup, začal jsem si pouze vyplachovat ústa vodou, večer si dám dva decilitry vína před spaním. No a už pět let zubaře nepotřebuji, nic mě nikdy nebolí, zuby se nekazí a mám klid. Z toho mi nezbyvá než vyvodit závěr, že zubní kartáčky a pasty likvidují vlastně zuby...

Poznámka: Málokterý tvor v přírodě mimo člověka používá tyto pomůcky. A potřeba veterinárních zubařů u zvířat v zoo není asi zas tak velká.

A to byl můj táta vynikajícím a oblíbeným zubařem. Snad mi odpustí, že toto píšu. Zatím to ale byl jen on, kdo mi v mládí spravil zuby tak, že to bylo téměř na věky. Ne jako v období před těmi pěti lety, kdy jsem to konečně s cizími zubaři vzdal a přestal i se zubním kartáčkem.

Dnes zubaři udělají plombu, nechají si dobře zaplatit a za dva měsíce to vypadne. Tak se jde znovu k zubaři, on zvětší (upraví...) vrtačkou díрку po staré plombě a dá novou plombu. A tak to jde stále dokola – až po vytržení zubu! A to vše při poctivém čištění. To je vše.

S pozdravem Miroslav Vorel.

GUGULIPID NA CHOLESTEROL

Snížení hladiny cholesterolu u krvi může být důležitým krokem pro snížení rizika srdečního onemocnění. Na každých pět procent snížení hladiny krevního cholesterolu připadá v průměru desetiprocentní snížení rizika koronárního srdečního onemocnění.

Zvýšenou hladinu cholesterolu můžeme dostat pod kontrolu užíváním drahých léků nebo změnou životního stylu. Existuje však také jedna rostlina, která v tom může pomoci – guggulipid, úžasný přírodní prostředek na snižování cholesterolu.

Jako účinný prostředek na snižování cholesterolu byla propagována celá řada bylin, včetně česneku, jitrocele blešníku nebo lněného semena. Dalším málo známým přírodním prostředkem na léčení zvýšených hladin cholesterolu je pryskyřice, která se získává ze stromu guggul.

Tento malý keřovitý strom chráněný trnitými větvemi roste ve vyprahlých oblastech Indie, Pákistánu a Bangladéše a tvoří nažloutlou pryskyřici v kanálcích, které se nalézají v jeho kůře. Pokud kůru nařízneme, může pryskyřice vytékat ven. Strom se pro tento účel využívá od listopadu do ledna a ztuhlá pryskyřice se sbírá až do června. Typický strom dokáže vyprodukovat až 500 gramů pryskyřice ročně.

HISTORICKÉ POUŽITÍ

Pryskyřice guggul se užívá v ajurvédě, která je tradiční medicínou Indie, již více než dva tisíce let na léčení řady nemocí, jako je artritida, další záněty, ztráta váhy a problémy s metabolismem tuků. První studie zabývající se schopností této pryskyřice snižovat hladinu lipidů, byly publikovány v roce 1966. Od té doby byla vypracována řada studií na zvířatech i klinických pokusů, které potvrdily hodnotu tohoto způsobu snižování hladiny lipidů. V nedávné době byl v USA zaznamenán nárůst popularity užívání tohoto přírodního prostředku ke snižování cholesterolu.

Studie, které byly vypracovány v Indii již více než před

dvaceti lety, zjistily, že byla-li tato pryskyřice podávána pokusným králíkům se zvýšenou hladinou cholesterolu, během jednoho měsíce u nich došlo k významnému poklesu hladiny cholesterolu. Navíc užití pryskyřice dokázalo částečně zvrátit aterosklerózu, která byla u zvířat vyvolána krměním stravou s vysokým obsahem tuků. Tento účinek byl dále potvrzen pokusy, které byly vykonány na krysách, opicích a prasatech.

Klinické studie, které byly vypracovány v té samé zemi, objevily, že na guggul reagují pozitivně i lidé. Při použití u pacientů, kteří mají vysokou hladinu cholesterolu, dochází typicky během dvou až tří měsíců léčby k poklesu hladiny krevního cholesterolu a triglyceridů o patnáct až třicet procent. Je pravdou, že ne všichni jednotlivci na tuto léčbu reagují. Obecně však platí, že léčba zabírá asi u 70% pacientů. Není jasné, proč je u některých pacientů neúčinná.

AKTIVNÍ SLOŽKY

Guggulipid, což je lipidový extrakt z pryskyřice guggul, se prodává v Indii posledních patnáct let jako prostředek na snížení lipidů. Počáteční výzkumy na krysách ukázaly značné snížení jak hladiny LDL cholesterolu, tak hladiny triglyceridů. Vědci se domnívají, že aktivními složkami, které jsou za



BYLA-LI TATO PRYSKYŘICE PODÁVÁNA POKUSNÝM KRÁLÍKŮM SE ZVÝŠENOU HLADINOU CHOLESTEROLU, BĚHEM JEDNOHO MĚSÍCE U NICH DOŠLO K VÝZNAMNÉMU POKLESU HLADINY CHOLESTEROLU.

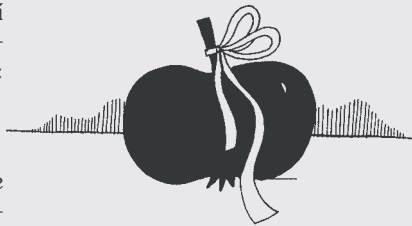
PESTICIDY A PARKINSON

Mnohé studie naznačují, že Parkinsonova choroba je častější u lidí, kteří jsou vystaveni pesticidům. Existují studie o případech akutního parkinsonismu po vystavení herbicidu a organofosfátového insekticidu.

Ne u všech lidí, kteří jsou vystaveni pesticidům, však dojde k onemocnění Parkinsonovou chorobou. Výzkumy naznačují, že někteří lidé mohou mít genetickou náchylnost k Parkinsonově chorobě, která je zprostředkována enzymy, které hrají roli v umístění pesticidů. Studie v časopise Lancet o metabolismu lidí trpících Parkinsonovou chorobou možná vysvětluje, proč někteří lidé při vystavení pesticidům onemocní a jiní ne (Lancet 1998;352:1344-46).

KOMENTÁŘ:

Parkinsonova choroba představuje důležitý důvod, proč se vyhýbat vystavení pesticidům; jedním účinným způsobem, jak toho dosáhnout, je jíst potraviny, které se nalézají na spodních příčkách potravinového řetězce. Rostlinné potraviny jsou takovými potravinami, výsledkem je, že koncentrace pesticidů je u nich nejnižší. (Pesticidy a další kontaminanty nalézající se v životním prostředí jsou přitahovány tuky, ve kterých se koncentrují.) □



Dr. John McDougall

tento úspěch zodpovědné, jsou dva steroidy: E- a Z-guggulsteron. Tyto dva steroidy tvoří asi 2% váhy pryskyřice.

Ve dvou klinických pokusech na pacientech, kteří měli zvýšené hladiny lipidů, se ukázalo, že použití gugulipidu bylo právě tak účinné, jako nasazení clofibrate (což je lék na snižování cholesterolu). Užívání gugulipidu přineslo rovněž významné snížení celkového cholesterolu u některých zdravých jedinců. Ne všechny klinické studie však přinesly pozitivní výsledky. Nedávná studie vypracovaná ve Filadelfii nedokázala snížit hladiny cholesterolu u 103 dospělých pacientů se zvýšenými hladinami lipidů.

Typickým dávkováním u lidí je 500 mg gugulipidu denně. Anebo může člověk užívat tři gramy pryskyřice guggulu, a to třikrát denně.

PROSPĚŠNÉ ÚČINKY

Kromě účinků na snižování hladiny lipidů se rovněž ukázalo, že pryskyřice guggul má prospěšné účinky při zánětech a při akné, i když tyto výsledky by bylo ještě třeba dále potvrdit. V Indii se však pryskyřice guggul užívá při léčbě artritidy a dalších zánětlivých procesů. V řadě studií na zvířatech se potvrdila významná protizánětlivá aktivita. Bylo zjištěno, že myrrhanol A, což je silná protizánětlivá látka, která byla

nedávno z guggulu izolována, je účinnější než hydrokortizon.

Ukázalo se rovněž, že pryskyřice guggul má stimulační účinky na štítnou žlázu. Několik studií na zvířatech ukázalo, že guggulsterony z gugulipidu stimulují funkci štítné žlázy zvyšováním příjmu jódu a spotřeby kyslíku. Vědci se domnívají, že je možné, že právě tímto mechanismem dochází ke snižování hladiny lipidů.

VEDLEJŠÍ ÚČINKY

Zdá se, že gugulipid dokáže ovlivnit biologickou vstřebatelnost některých léků, např. léků, které se používají při léčbě kardiiovaskulárního onemocnění, a to zřejmě zvyšováním jejich metabolismu. Vzhledem k možné interakci s řadou léků by gugulipid měl být s jinými léky užíván velmi obezřetně. V klinických studiích přineslo užívání pryskyřice guggulu a gugulipidu pouze málo nežádoucích vedlejších účinků. Patřil mezi ně průjem, bolesti hlavy a kožní vyrážky, které se projevily u některých pacientů. Užívání gugulipidu se nedoporučuje během těhotenství. Nezdá se, že by gugulipid měl nějaké nepříznivé účinky na játra či ledviny. □

**Winston J. Craig, Vibrant Life,
May/June 2004**



Vegetariánství a problémy dospívajících

Výsledky studie vypracované na University of Minnesota ukázaly, že dospívající se stávají vegetariány často z důvodu kontroly tělesné hmotnosti, nikoliv kvůli tomu, že by chtěli být zdravější (jak tomu bývá u dospělých vegetariánů). A protože jejich hlavním zájmem je ztratit případnou nadváhu, pouštějí se do řady opatření, jak zdravých, tak nezdravých, která jim toto mají zajistit – jako je např. užívání různých prášků, projímadel, zvracení atp.

Výsledkem je mj. vyšší výskyt poruch příjmu potravy. Dokonce se prokázal (u chlapců) vyšší výskyt pokusů o sebevraždu než u jejich vrstevníků. Někdy tedy může být snaha o vegetariánství (o jehož prospěšných zdravotních účincích není jinak podle autorů studie pochyb) u dospívajících (pro rodiče) určitým varovným signálem, že dochází současně k pokusům užívat i nezdravé praktiky a metody, a to zejména v oblasti kontroly váhy.

Journal of Adolescent Health
2001;29:406-416

Epidemický výskyt obezity

Na živiny chudá strava a sedavý životní styl, které jsou typickými znaky dnešní moderní západní společnosti, způsobují podle hlavního hygienika USA, dr. Davida Satchera, prudký vzrůst obezity, který ohrožuje zdraví dnešní populace.

Dr. Satcher vydal zprávu, která vyzývá jednotlivce, rodiny, školy a organizace, aby podnikly kroky, které povedou děti i dospělé ke ztrátě váhy a zdravějšímu životnímu stylu. V USA spadá dnes plných 61 procent obyvatel do kategorie lidí s nadváhou nebo obezitou.

Je známo, že již ztráta pouhých sedmi kilogramů tělesné nadváhy může přinést mj. snížení rizika onemocnění cukrovkou skoro o 60 procent. Takové snížení by přineslo např. americkému zdravotnictví úsporu ve výši 58 miliard dolarů ročně.

(V nedávných dnech zveřejnila WHO zprávu, podle které je Česká republika na prvním místě v Evropě ve výskytu nadváhy a obezity. V České republice trpí cukrovkou II. typu nejméně 700 tisíc lidí.)

VÁŠEŇ A NĚŽNOST

Erotické zážitky muže a ženy se velmi liší, ostatně jako celé jejich bytosti: muž se pohybuje především v tělesné a duchovní rovině (tedy v rovině sexu a lásky agapé), žena v první řadě v duševní rovině (erotická láska). Tyto protiklady neplatí jistě zcela absolutně, v praxi jsou však dostatečně důležité na to, abychom jim věnovali pozornost.

Muž prožívá největší část dne v zaměstnání, kde si na lásku sotva vzpomene. Když přijde domů, trvá mu obvykle dost dlouho, než se dokáže ponořit do erotické atmosféry (ta se vytváří jen zvolna). Sexuálně jej však může probudit i nepatrný podnět a může rychle pocítit prudkou touhu – kterou většinou zaměřuje za skutečné erotické naladění.

Hlavní rozdíl je v tom, že láska eros je záležitostí páru; působí proto nakažlivým účinkem a přechází z jednoho partnera na druhého. Sex však je biologický proces, který zachvacuje jen jednotlivce. Pokud sexu nepředchází erotická láska, která upra-

vuje cestu k duši ženy, bývají jeho projevy pro partnerku spíše odstrašující. Láska eros očarovává, osvobozuje a přináší štěstí; samotný sex dokáže jen znásilňovat. Tak dochází k časté a zároveň smutné situaci, kdy muž projevuje silnou sexuální touhu a jeho žena je přítom – a právě proto – stále chladnější a odmítavější.

Ženu nikdy neovládají tak jednostranně jako muže problémy v zaměstnání či v domácnosti; v normálním manželství prochází žena dnem s víceméně trvalou myšlenkou na svého muže: „Ve svém srdci stále myslím na tebe“, což u ní obecně vyvolává lehce erotickou atmosféru, která čeká jen na partnera, aby se plně rozvinula. (Pokud jsou však „myšlenky srdce“ ženy negativní, vzniká naopak erotická zábrana, kterou není snadné překonat.) Rozpoložení, ve kterém muž ráno při odchodu svoji ženu zanechává, je často rozhodující pro úspěch milostných vztahů večer.

Důležité je, zda se ženě podaří dovést muže do erotického naladění, ze kterého se přirozeně uvede do pohybu u obou sex, a zda muž svou čistě sexuální touhou neudusí erotické naladění ženy – namísto toho, aby způsobil jeho plný rozkvet.

Žena touží v první řadě po něžnosti. Toto slovo pro ni představuje něco, co se odehrává na duševní rovině (rovině erosu): tón manželovy řeči, když jí přeje dobré jitro, pohled, se kterým jí podává konvici na čaj, postoj, který zaujme, když je třeba ji chránit. Něžnost, po které žena tolik touží, je jako neviditelný pláštík, do kterého muž ženu zahaluje a ve kterém se cítí v bezpečí. Něžnost je prostě všechno, co ženě dává pocit, že se při muži může cítit doma.

Když však muž hovoří o něžnostech (používá toto slovo skoro vždy v množném čísle), myslí tím laskání, které obvykle znamená předeheru k úplnému tělesnému spojení. Muž proto nemá před ukončením pracovního dne „kdy na něžnosti“, potom ho však jeho něžnosti rychle přivádějí k sexuálnímu aktu. Je tu vidět veliký rozdíl: muž „produkuje“ něhu pouze v určitém čase, jeho něžnosti jsou sexuální povahy a po ukojení jeho touhy rychle ustávají. Něžnost ženy však vyplňuje čas celý – kabát, ve kterém jsou díry, nehřeje –, je erotického typu a tvoří nosný základ a nevyhnutelný předpoklad pro vznik její sexuální vášně.

Proto musí každé milostné spojení vyrůst z erotické atmosféry, pokud se má při něm žena vůbec otevřít. Vhodné erotické naladění ženy musí být už hodiny předem připraveno, a to správným způsobem; maličkost, hrubé slovo, dotěrné gesto, morální zklamání z muže anebo jakýkoliv hněvivý pocit ženy je mohou zcela udusit.

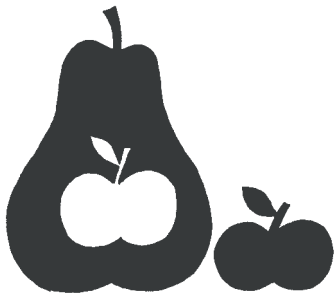
Muž dokazuje svoji rytířskost – vlastnost, které si žena u muže cení snad nejvíce – tím, že v každém okamžiku ovládá svoji vášně a dává ji do služeb společného zážitku.

Muž může naopak toužit po ženě i bez erotického naladění. Dokonce právě proto cítí takovou žádostivost, protože nemá „náladu“ na skutečnou erotickou lásku (ve dvou). Jakýkoliv vnější či vnitřní popud probudí jeho sexuální touhu, touží po jejím ukojení, a to co možná nejdříve a nejrychleji. Proto tvrději kormidluje k cíli, prudkými a neovládanými pohyby dosáhne vrcholu rozkoše, načež následuje rychlý pokles na nulu, či dokonce do negativní fáze, ve které se cítí jako zbitý a rychle upadá do hlubokého spánku. Sotva existuje větší a rychlejší změna nálady, než změna nálady muže před sexuálním splnutím a po něm – pokud byl jejím zdrojem pouze sex.

Úplně odlišné je prožívání ženy. Její tělesné, sexuální pocity se vynořují z erotických pocitů jen zvolna. Toto pomalé na-



ŽENA TOUŽÍ V PRVNÍ ŘADĚ PO NĚŽNOSTI. TOTO SLOVO PRO NI PŘEDSTAVUJE NĚCO, CO SE ODEHRÁVÁ NA DUŠEVNÍ ROVINĚ (ROVINĚ EROSU): TÓN MANŽELOVY ŘEČI, KDYŽ JÍ PŘEJE DOBRÉ JITRO, POHLED, SE KTERÝM JI PODÁVÁ KONVICI NA ČAJ, POSTOJ, KTERÝ ZAUJME, KDYŽ JE TŘEBA JI CHRÁNIT.



růstání a přibývání vášně je pro ženu samo o sobě největším štěstím, které by chtěla co nejvíce prodloužit – protože pro ni neznámá vyvrcholení, orgasmus, tak výlučně jako pro muže cíl celého sexuálního aktu. Ani po něm neklesá vzrušení ženy na nulu tak rychle jako u muže, ale pouze pozvolna – a i tento pomalý pokles vášně je pro ženu důležitý a radostný. Ovšem pouze v případě, pokud jí může procházet spolu s mužem; když muž hned usne, cítí se žena okradená o důležitou část (ještě více se cítí okradena, když muž dosáhne vyvrcholení už během její cesty na vrchol).

Schematicky můžeme říct, že sexuální křivka vzrušení muže stoupá k vrcholu prudce a ještě strměji padá zpět dolů, zatímco křivka žena stoupá i klesá pomalu. Důležité je především, aby se přibližně ve stejném čase střetly oba vrcholy. Neméně důležité je, aby se křivka muže rozšířila, to znamená, aby stále více prodlužoval trvání tělesného spojení. Orientální národy, které jsou na tomto poli mnohem více kultivované než národy Západu, vynakládají veškeré své umění na to, aby spojení trvalo co možná nejdéle – kvůli největšímu obšťastnění ženy i muže. V naší řeči to znamená, že muž má prožívat sexuální akt mnohem více eroticky než jen sexuálně, že musí dávat stále větší prostor něžnosti před vášní. Tím dosáhne toho, že i v jeho manželce se probudí plná sexuální vášeň, která není o nic menší než jeho, a tak se oba stanou eroticky i sexuálně jednotní.

A opět, abychom dosáhli této jednoty, potřebujeme třetí prvek – lásku agapé. Něžné a vášnivé noční spojení nemá přinášet takové prožitky, které by se nesrovnávaly s vědomím za bílého dne; vždyť i tady, dokonce hlavně tady oba „krácejí před Bohem“ a přijímají rozkoš z Jeho rukou. Konkrétně: muž dokazuje svoji rytířskost – vlastnost, které si žena u muže cení snad nejvíce – tím, že v každém okamžiku ovládá svoji vášeň a dává ji do služeb společného zážitku. Je uměním lásky nenechat se odtrhnout slepým pudem, ale vytvořit z něho společný zážitek: je to Boží zázrak, ve kterém se člověk stává bytostí z těla, duše a ducha, ve kterém se stávají muž a žena jedním tělem. □

Théodore Bovet: Manželství

BOLEST LÁSKY

Naše největší bolest pochází z naší neschopnosti pomáhat druhým – zvláště těm, které velmi milujeme. Jeden můj blízký přítel se těšil, až pošle svého syna po absolvování střední školy na kolej. Pomáhal mu s prohlížením různých škol a dychtivě čekal na jeho volbu.

Ale když bylo po maturitě, syn přijel domů ve starém červeném kabrioletu s kudrnatým děvčetem a řekl otci, že pojedou se svou dívkou na západ, budou spát v autě a hledat si práci, když jim dojdou peníze.

Můj přítel si představil pouze drogy, sex a bláznovství a strachoval se o holý život svého syna. Přesně tak. Ale všechny jeho prosby a varování jenom posílily synovo rozhodnutí utéct z „buržoazního“ prostředí a objevovat „skutečný svět“.

Byla to velmi děsivá situace, strach mého přítele si lze jen těžko představit. Přesto však konečná otázka nezněla: „Jak pomoci tomu vzpurnému teenagerovi?“, ale „Jak ochránit otce, aby ho jeho syn nezničil?“ Pořád jsem mu říkal: „Ať se stane tvému synovi cokoli, nesmíš mu dovolit, aby tě připravil o spánek, chuť k jídlu a radost. Musíš si přiznat svůj vlastní talent a dary jako muž a víc než kdy předtím žít život, který je jenom tvůj.“ Nebylo snadné mu to říkat, protože jsem sdílel jeho obavy. Ale ať byl odchod jeho syna jakkoli bolestný, musel ho nechat odejít, nejen fyzicky, ale i citově. Jenom tak mohl syn, až by se jednou vrátil, najít doma zdravého otce.

NAŠE USTARANÁ MYSL

Lidé často říkají: „Nedělej si starosti, všechno dopadne dobře.“ Ale my si děláme starosti a nepřestaneme si je dělat jenom proto, že nám to někdo řekl. Jednou z bolestných věcí v životě je, že si děláme velké starosti o naše děti, naše přátele, partnery, práci, budoucnost, rodinu, zemi, svět a o nekonečně mnoho jiných věcí. Známe odpověď na Ježíšovu otázku: „Kdo z vás si může svou starostlivostí prodloužit život o jedinou chvíli?“ (Mt 6,27) Víme, že naše starostlivost nám nepomůže ani nevyřeší

žádný náš problém. Přesto si děláme velké starosti, a proto velmi trpíme. Přejeme si, abychom se přestali starat, ale nevíme jak. Dokonce i když poznáme, že zítra si už ani nevzpomeneme na své dnešní velké starosti, stále je pro nás nemožné vypnout svou ustaranou mysl.

Moje matka, velmi pečlivá a zbožná žena, si dělala velké starosti, zvláště o mne a mé bratry a sestry. Když jsem bydlel doma, nikdy nešla spát, dokud si nebyla jistá, že jsem se bezpečně vrátil domů. To se stávalo nejen, když jsem byl mladý a rád jsem se potloukal s kamarády dlouho do noci, ale i později, když jsem odcestoval daleko le-



PŘESTO VŠAK KONEČNÁ OTÁZKA NEZNĚLA: „JAK POMOCI TOMUTO VZPURNÉMU TEENAGEROVI?“, ALE „JAK OCHRÁNIT OTCE, ABY HO JEHO SYN NEZNIČIL?“

tadlem, vlakem a autobusem a dostal se do nebezpečné situace.

Kdykoliv jsem se vracel domů, ať mi bylo osmnáct nebo čtyřicet let, zůstávala moje matka vzhůru, dokud si nebyla jistá, že jsem bezpečně v posteli!

Většinou se v tomto příliš nelišíme. A tak je důležitá otázka: Můžeme udělat něco pro to, abychom si dělali méně starosti a byli více v klidu? Jestli je pravda, že nemůžeme nic změnit tím, že si budeme dělat starosti, pak bychom tedy měli naučit své srdce a mysl neplýtvat časem a energií na ustarané přemýšlení, které v nás vyvolává vnitřní zmatek. Ježíš říká: „Zaměřte svá srdce nejprve do Božího království.“ To nás navede správným směrem. □

Z knihy Henri Nouwena „Tady a teď“. Vydalo nakladatelství Zvon.

SMĚŘOVAT VÝŠ...

Lze-li někoho označit za opravdu úspěšného člověka, pak je jím bezpochyby Ben Carson, renomovaný neurochirurg Hopkinsovy kliniky, který se na vrchol své kariéry vyšplhal z údolí černošského ghetta a prostředí neúplné rodiny.

Na počátku jeho kariéry nic nenavštěvovalo tomu, kam až to malý černošský chlapec dotáhne – jeho rozvedená matka na něj kvůli finančním potížím neměla moc času, mimo televize a slastné zahálky ho nic nezajímalo a ve třídě patřil mezi vysmívané „outsidery“. Pak se ale jeho „životní karta“ obrátila a on se zařadil mezi úspěšné.

V roce 1987 vstoupil do historie medicíny jako vedoucí operačního týmu, který poprvé úspěšně oddělil siamská dvojčata spojená temenem hlavy. O své cestě na vrchol vypráví Ben Carson v knize „Směřovat výš“, z níž uvádíme následující ukázkou:

Na jaře roku 1990 jsem dostal nabídku promluvit ke studentům střední školy ve státě Washington. Ta škola nestála přímo v rezervaci, ale navštěvoval ji velký počet indiánských studentů, kteří v rezervaci žili. Další studenti se více méně rekrutovali z rodin sezónních dělníků.

Jeden z učitelů, ačkoli byl rád, že jsem přijel, považoval za nutné mě předem varovat: „Víte, pane doktore, na naší škole jsou velké problémy s drogami.“

„Ale s takovými problémy se potýkají i jiné školy, takže...“

„Jenomže pro tuhle komunitu je navíc typická vysoká míra násilí a kriminality.“

„Ano, rozumím,“ řekl jsem.

„Doufám, že nebudete zklamáný, pokud vás nepřijmou tak, jak jste možná očekával,“ upozornil mě zástupce školy. „Když vezmete v úvahu prostředí, v němž vyrůstají – možná ne všechny studenty bude zajímat, co jim chcete říct. Mohou se chovat hrubě...“

„To není všechno,“ přerušil ho jiný učitel, „také by na vás mohli začít něco házet.“

„A doufám, že jste už slyšel o té vraždě, co se tu nedávno stala.“

„Ano,“ přikývl jsem, „dostal jsem poštuový střížek z novin.“

„Tak vám asi neušlo, že nešlo jen o běžnou vraždu; tělo někdo navíc rozřezal na kousky.“

„Ovšem, četl jsem o tom. Rozhodně mě to neinspirovalo, abych se sem těšil ještě víc, ale připravilo mě to na nejhorskší. A děkuji za vaše varování, беру to na vědomí.“

Když se přiblížil čas setkání se studenty, zástupci školy mě zavedli do tělocvičny. Vzápětí se tam nahrnul i houf studentů. Divoce se poštuchovali a halasně na sebe pořvávali, když si hledali židli, na kterou by se mohli usadit.

Bylo to zvláštní, ale mě se při tom pohledu zmocnil pocit klidu a jistoty – modlil jsem se přece za to ještě předtím, než jsem přijal pozvání zde přednášet. A také mi připadalo, že s těmi studenty mám něco společného.

Ředitel mě představil, já jsem vstal a šel směrem k dřevěnému pódiu. Studenti byli velice hluční, několikrát jsem je musel překřikovat. Pak jsem konečně mohl začít vyprávět svůj příběh:

„V páté třídě jsem neměl konkurenci. Hloupějšího žáka než já byste v mém ročníku nenašli. Nikdo by ve mně nehledal inteligentního tvora, a hlavně ne já sám. Vždycky jsem očekával nejhorskší známky

Viděl jsem jim na očích, že mi rozumí, když jsem mluvil o svých rozpacích a o tom, jak jsem sám sebe nenáviděl za své postavení ve třídě.

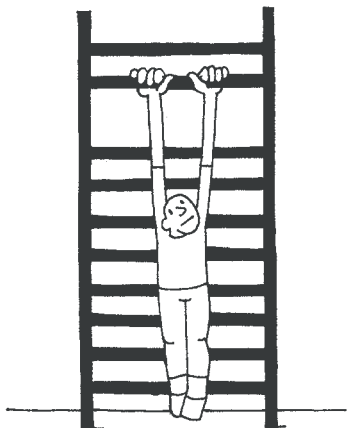
Ta jejich nenadálá pozornost mi prozradila, co cítí někde hluboko uvnitř.

a věděl jsem, že při hláskovací hře budu vyřazen jako první. V zeměpise jsem nedokázal určit ani jedno hlavní město...“

Přerušil jsem vyprávění, protože moji posluchači najednou úplně ztichli. Usmál jsem se na ně a pokračoval jsem: „Jednou jsem dostal z matiky čtyřku. A víte, co se stalo? Učitel mě pochválil. „No, Bene, tohle je přece zlepšení!“



NA POČÁTKU JEHO KARIÉRY NIC NENASVĚDČOVALO TOMU, KAM AŽ TO MALÝ ČERNOŠSKÝ CHLAPEC DOTÁHNE – JEHO ROZVEDENÁ MATKA NA NĚJ NEMĚLA MOC ČASU A VE TŘÍDĚ PATŘIL MEZI VYSMÍVANÉ „OUTSIDERY“.



DĚTI JSOU DAR

Být rodičem je jako být dobrým hostitelem cizinci! Zatímco si myslíme, že naše děti jsou jako my, bez přestání nás překvapuje, jak jsou odlišné. Může nás těšit jejich inteligence, umělecké nadání nebo obratnost ve sportu, nebo můžeme být smutní, když jsou pomalí v učení, chybí jim snaha nebo mají „podivné“ zájmy. V mnoha případech své děti nepoznáváme.

My jsme své děti nestvořili, ani je nevlastníme. To je dobrá zpráva. Nemusíme si dávat vinu za všechny jejich problémy, ale ani bychom si neměli přisvojit jejich úspěch.

Děti jsou dar od Boha. Byly nám dány, abychom jim poskytli jistotu a místo plné lásky, aby vyrůstali ve vnitřní i vnější svobodě. Jsou jako cizinci, kteří žádají pohostinnost, chtějí se stát dobrými přáteli, a potom zase odejít a pokračovat ve svém putování. Přinášejí velkou radost a velký smutek právě proto, že jsou dary. A dobrý dar, jak říká přísloví, se dává dvakrát. Dar, který dostaneme, musíme zase předat. Když naše dítě odchází na studia, hledat si práci, vdát se, oženit se, připojit se ke komunitě nebo se jednoduše chce stát nezávislým, radost a smutek se navzájem dotknou. Protože právě tehdy hluboce pocítíme, že „naše“ dítě není skutečně „naše“, ale že je nám dáno, aby se stalo skutečným darem pro ostatní.

Je pro nás velmi těžké dát dětem jejich svobodu – zvlášť v tomto drsném a vykořisťovatelském světě. Příliš si přejeme uchránit je před všemi možnými nebezpečími. Ale nemůžeme. Nepatří nám. Patří Bohu a jedním z největších skutků víry v Boha je nechat naše děti, aby samy rozhodly o svých volbách a našly svou vlastní cestu. □

**Z knihy Henri Nouwena „Tady a teď“.
Vydalo nakladatelství Zvon.**

Jestli to nevíte, tak dostatečně neznamená doslova, že vaše vědomosti plně stačí. Ale pro mě to byla úžasná změna, když jsem předtím dostával pravidelně pětky. V pololetí jsem mamince přinesl vysvědčení, kde čtyřka byla tou nejlepší známkou. Moje matka měla jen minimální vzdělání, a proto věděla, že se mnou sama nepořídí nic. A tak se obrátila k tomu, kdo by mohl něco změnit – modlila se k Bohu o pomoc.“

Navzdory předchozímu varování ze strany učitelů jsem se nikdy nesetkal s pozornějším obecenstvím. Viděl jsem jim na očích, že mi rozumí, když jsem mluvil o svých rozpacích a o tom, jak jsem sám sebe nenáviděl za své postavení ve třídě. Ta jejich nenadálá pozornost mi prozradila, co cítí někde hluboko uvnitř: „Hele, tohle mi něco připomíná!“

Poslouchali napjatě o úsilí mé maminky přimět mě přečíst dvě knihy za týden, o tom, jak mi škola zaplatila brýle a já jsem konečně něco viděl, a jak jsem se vyhrabal z pozice hlupáka a téměř přes noc se vyšvihl mezi třídní esa.

Následovalo pár vět o mém vzdělání a o tom, že pracuji jako chirurg. Poslouchali skoro s otevřenou pusou, když jsem jim líčil, jak se provádí hemisferektomie, operují rakovinové nádory, a jak se nám podařilo oddělit dvojčata manželů Binderových. Když jsem se zmínil o několika pacientech, kteří patřili k předem ztraceným případům, někteří studenti se ještě více naklonili dopředu, aby jim nic neuniklo.

Také jsem jim po stručném úvodu přednášel o složitosti mozku, dával jsem příklady, čeho všeho je mozek schopen. V očích studentů se zračil němý úžas.

Když jsem skončil, několik velkých kluků v první řadě se zvedlo a začali tleskat. Pak se zavlnily i další řady. Všichni ti hluchní, hrubí, neotesaní výrostci vstávali ze svých židlí a za chvíli už tleskal celý sál.

Ředitel shromáždění rozpustil, ale studenti se natlačili kolem mě, kladli mi otázky, prosili o autogram a nechali se se mnou fotografovat.

To jsem opravdu nečekal. A učitelský sbor – ten byl úplně v šoku.

Když o této zkušenosti přemýšlím, mám dojem, že učitelé neviděli budoucnost svých žáků v nijak růžových barvách, neviděli ji perspektivně. Ve svém přístupu byli možná příliš svázáni sociálním zázemím a chudobou těchto studentů. Z těch dobré míněných varování před přednáškou se dalo vyčíst, že oni sami své studenty nijak nepovzbuzují, protože nepředpokládají, že by se jejich žáci mohli vymanit z prostředí, ve kterém žijí, a doufat v něco víc.

Ono vlastně nezáleží na tom, k jaké skupině mladých lidí mluvím. Všichni potřebují a chtějí slyšet to, co by je povzbudilo a dalo jim naději: Ty to zvládneš, dokážeš to.

Když jsem byl v páté třídě, nedal jsem na sobě znát, že bych chtěl v budoucnu něčeho dosáhnout. A moji spolužáci byli určitě přesvědčeni, že je mi všechno jedno. Jak moc se však mýlili!

Někteří lidé se tváří, jako by jim na ničem nezáleželo, nebo se dokonce chovají agresivně, protože se bojí, co by se stalo, kdyby se o něco skutečně pokusili. Bojí se budoucnosti – nemají žádnou naději na úspěch. Co bych tak asi já mohl

očekávat? Tato netečnost jim však pravděpodobně slouží jen jako zástěrka jejich skutečných pocitů. Alespoň já to tak tehdy prožíval.

Často připomínám sobě i jiným to, zač jsme zodpovědní: vzít mladé lidi „pod křídla“, poukázat na jejich intelektuální možnosti. Etnický nebo sociální původ nijak nesouvisí s našimi vrozenými schopnostmi. Skutečné „mozky“ můžeme najít nejenom v Beverly Hills či Hyde Parku, ale i v indiánských rezervacích nebo v dělnických koloniích.

Zvlášť mladí muži si často hrají na velké „frajery“ – jako by si tím chtěli vynahradiť nedostatek vzdělání a intelektuálních výkonů. Je rozhodně pohodlnější vzít si za vzor Ramba nebo Terminátora, protože je člověk vidí všude kolem sebe a nemusí používat mozek, když je chce v něčem napodobit. Vzít si za vzor výborného fyzika, filozofa nebo státníka, to si žádá mnohem více úsilí. □

**Z knihy Bena Carsona a Cecila Murpheyho „Směřovat výš“.
Vydalo nakladatelství Advent-Orion.**

EXPLOZE V TISKÁRNĚ

Mnozí dnes věří, že život vznikl z neživé hmoty zcela bez programu, shodou okolností. Ve skutečnosti život v žádném případě takto vzniknout nemohl. To tvrdí dnes už tisíce vědců a lze to dokázat jak naší zkušeností (tj. prostým životním pozorováním), tak i ověřenými přírodními zákonitostmi (v laboratoři) a řadou nálezů (v terénu).

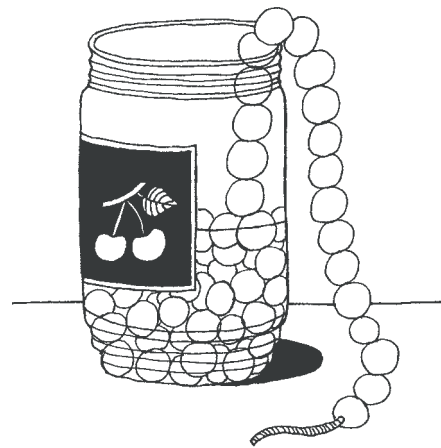
Potíž není ve vědě, ale v neochotě mnoha vědců i médií uznat, kterým směrem důkazy ukazují. Proto stále platný zákon biogeneze, podle kterého živé vzniká jen ze živého, pomalu mizí z učebnic. Je totiž v rozporu s evoluční představou, podle které kdysi život musel nějak z neživého materiálu vzniknout – nemá-li evoluční hypotéza padnout. Ne tedy sama přírodověda, ale ideologické důvody vedou některé vědce k tvrzení, že život se z neživé hmoty (nějak kdysi) vyvinul.

Na úvod si učiníme malý myšlenkový pokus: Představte si, že bychom vyvezli raketoplánem na Mars mrtvolu člověka. Položíme ji tam do vody, aby měla ty nejlepší podmínky k dalšímu vývoji. A odletíme. Bude se ta mrtvola vyvíjet? Jak nádherný start by zde evoluce měla! – ve srovnání s tím, když začínala od nuly kdysi dávno, jenom s kamením, vodou a několika chemikáliemi. Tady už má evoluce nejen hotové buňky a celé orgány, ale dokonce v zažívacím traktu té mrtvoly budou ještě živé mikroorganizmy, stejně tak v plicích, pohlavním ústrojí a dalších orgánech. Bude se tato mrtvola vyvíjet? Ale kdež! Každý chemik i biolog ví, že nikoli. Pomohou v tom nějak miliony let? Právě naopak – čím déle, tím hůře! Záření z kosmu zničí vše živé a v samotné mrtvole probíhají procesy (autolýza) odbourávající tkáň i buňky. Pokrok? Vývoj? Evoluce? – jen v bujně fantastické představě některých lidí! Proč tedy věřit pohádce, že se kdysi dávno – za mnohem horších podmínek – mrtvá anorganická hmota vyvíjela až k živé buňce, a pak ještě dál až k celé živé přírodě a člověku? Proč ani v náznu nic takového dnes už nikde nepozorujeme?! Řeknu vám to: Protože celá evoluční teorie je jen jedna velká pseudovědecká lež a moderní ateistické náboženství.

Pokud paměť lidstva sahá, tak víme, že myši vznikají z myší, psi ze psů a lidi z lidí. Plíseň na našem nádobí vznikne jen z předchozí plísně – ne z mrtvé špíny. Ta ji může vyživovat, ale ne „vytvořit“! Proč tedy věřit fantazii, že kdysi tomu bylo jinak? Je to stejné, jako bych tvrdil, že dlouhodobým kopírováním čistého papíru vznikne jednou smysluplný text díky náhodným skvrnám na papíře.

Je všeobecně známo, že jednotlivé součásti a prvky celků s vysokou specifickou uspořádaností (to se týká jak buněk a všech živých organismů, tak i lidských výrobků) se nikdy do těchto funkčních celků (uspořádaných soustav) samy od sebe „nevyvíjejí“ a „neskládají“ – čas je zde faktorem právě záporným (je funkcí rozkladu)! Prvky a součásti, jak víme, vytvoří slepenec, hřbitov, skládku, sběr či šrot, ale ne sladěný, uspořádaný a smysluplný funkční celek! Popisuje to i řada známých zákonitostí (entropie, pravděpodobnostní výpočty, zákonitosti v teorii informací, nerovnovážná termodynamika aj.). Tisíce laboratorních pokusů od dob profesora Pasteura ukázaly, že život vzniká jen ze života, a to předáváním (odvzováním, kopírováním) složitěho programu z generace na generaci. Originál – tedy první život – musel být na samém počátku. To je zákon biogeneze, o tom je věda, ostatní je lež a fantazie. Tvrzení, že první život vznikl samovolně z neživé hmoty, je nevědecké a směšné. Jde o čisté podvádění laické veřejnosti, ale i naivních intelektuálů pracujících třeba v jiných oborech.

Čím více času dopřejeme nějaké rovnovážné soustavě neživých prvků (bez programu), tím méně uspořádanou ji pak nalezneme: samovolně stárne a rozkládá se, ne naopak. Nic nepomáhá tvrzení, že entropie (sklon k samovolné dezorganizovanosti) je definována jen pro uzavřené soustavy – její projevy pozorujeme i v soustavách otevřených! Když prostý člověk při pohledu na



přírodu prohlásí: „To se přece nemohlo udělat jen tak samo od sebe“, má v hlavě víc rozumu než akademicky vzdělaný ateista, který rozšiřuje zmatené teorie, „jak se to všechno udělalo samo“ za miliony let. Většinou své teorie zakončí slovy: „...ale je to pořád ještě velké tajemství.“ Pochopitelně: když vyjdete z předpokladu, že se pyramidy postavily za miliony let samy, pak je ovšem „velké tajemství“, jak. Nicméně učit tuto pitomost můžete s neustálým apelem, že jednou na to přijdete a že právě tímto způsobem věda pracuje. Jen žádní dávní Egypťané, to přece do vědy nepatří!

Dávné sebeoživování hmoty (miliony let hmota dělala „uť, uť“) až k jejímu ožiti tzv. chemickou evolucí buňky (nezní to pěkně vědecky?), kterou ovšem nikdy nikdo nikde nepozoroval, bylo vymyšleno jako náhradní materialistické náboženství podvodně nazývané věda, jehož bohové (energie, čas, náhoda) nemají žádné tvůrčí schopnosti (na rozdíl od každé inteligence). Jediné, co bez programu umí, je kazit. Pokud je přírodověda založena na pokusu a pozorování, pak jiný závěr nelze učinit.



Ani v laboratoři, ani v terénu nebyl nikdy doložen proces, při kterém by se na jednom místě třeba jen desítky let vytvářela jakási stále složitější chemická sloučenina neperiodického uspořádání (podobná buňce). Proč by se tak mělo dít miliony let před miliony let? Je neuvěřitelné, jak si někteří takzvaní „exaktní“ vědci pletou podmínky nutné pro udržení života s podmínkami nutnými pro vznik života. Teplo, voda nebo dostatek energie jsou nutné podmínky pro přežití mnoha organismů – ale nestačí pro jejich vznik! Sírné bakterie mohou žít při teplotě 100 °C, ale 100 °C ani síra je nevytvoří! Je to asi stejně, jako by někdo tvrdil, že kde je hodně železa, ropy a rovného terénu, tam vzniknou sama od sebe auta. A kde je kamení, budou domy, a kde je křemík, budou integrované obvody.

Mnoho vědců se zde dopouští zločinné dezinformace v myslech naivních lidí. Pod pláštěm vědecké terminologie jsou skryta ničím nepodložená tvrzení. Nereálná fantazie a klamání doprovází tvrzení, že věda na to jednou přijde. Tedy že přijde na to, jak se stalo, co se stát podle současných vědomostí nemohlo a co v současnosti vědecký výzkum vylučuje. Tedy jak mohla neživá hmota vytvořit sama od sebe nejsložitější stroj na světě – živou buňku. Jak je možné, že kdysi byla náhoda chytřejší a nepravděpodobnost pravděpodobnější než dnes? Pokud ovšem zavedeme do našeho uvažování tvrzení, že jednou na to věda přijde – pak si můžeme vymyslet jakoukoliv fantastickou hypotézu – a čekat do nekonečna, až nám ji věda potvrdí. Přírodověda zde ale není od potvrzování hypotéz za každou cenu, ale mapuje skutečnost a rozkrývá, jak v realu věci fungují a proč tak fungují (vztahy). Hypotéza je jen pomocná předběžná myšlenková konstrukce, která se buď dalším zkoumáním potvrdí a upevní, nebo padne. Kdyby se evoluční pohádkáři drželi této pravdy, dávno by svoji hypotézu museli zahodit. Oni ale udělali z evoluční teorie náboženství a to, jak známo, je nevyvratitelné.

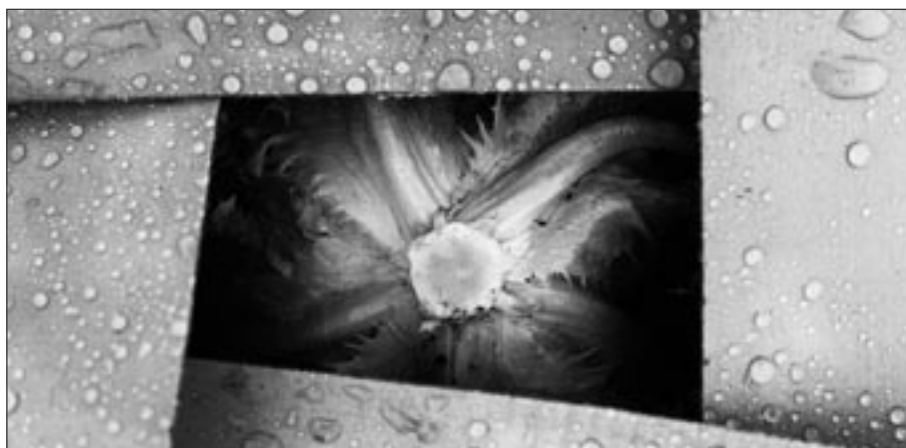
Fantastická a směšná představa o tom, jak buňky vznikaly náhodnými fluktuacemi v neživých materiálech, a pak se postupně vyvíjely k rybám a dál až k člověku, není jen nesmysl, ale také obrovská tragedie. Není náhoda, že se evolučním hloupostem začalo věřit právě v nejkrvavějším století lidských dějin. Tato falešná, na lžích založená víra, otupila svědomí lidí a dala prostor k vyvražďování celých národů. Biolog profesor Conklin z university Princetón prohlásil: „Pravděpodobnost, že život vznikl náhodou, je srovnatelná s pravděpodobností, že dokonalý slovník je výsledkem exploze v tiskárně.“ □

Z knihy Pavla Kábrta „Jak se nezbláznit“.

SATURN ČI JUPITER?

Problém lidských potřeb patří k nejzrádnějším terénům, v němž se nerady, a jen s krajními obtížemi pohybují všechny vědy o člověku, v němž se však zároveň s velkým požitkem bahní snad všechny ideologie.

Poukazem na lidské potřeby a na přirozenost jejich ustavičného růstu lze zdůvodnit prakticky cokoliv. Naše potřeby se zdají být naprosto neohraničené, a cokoliv ušlechtilého i perverzního se ve společnosti vyskytne, vždy to lze vysvětlit poukazem na příslušnou potřebu, kterou to zcela jistě naplní. Hromadění a narůstání potřeb všeho druhu bývá vydáváno za důkaz toho, že člověk je bytost svou povahou zcela nenasycená. Toto vysvětlení vychází z naší poněkud rakovinné vize, podle níž nekonečné bujení



potřeb všeho druhu je samo o sobě znamením vyšší životní úrovně, většího štěstí, prosperity a pokroku. Pokud by tomu tak bylo, pak je tato planeta pro uspokojování našich nezadatelných potřeb zaručeně příliš úzká, a kolaps by byl neodvratný. Snad kdybychom žili na Saturnu či Jupiteru? Naštěstí se zdá, že to, co skutečně roste, nejsou ani tak samy potřeby, jako spíše prudce stoupající nákladnost, s níž je rok od roku okruh více či méně stabilních lidských potřeb uspokojován.

Tak například potřebu důležitých vitamínů lze bohatě uspokojit brambory a jablky z vlastní zahrádky. Hrubý domácí produkt země to sice příliš nepozvedne, organismu to však spolehlivě postačí. Tutéž potřebu lze ovšem uspokojovat dovozem pomerančů, grepů a pochopitelně zcela nepostradatelného kiwi. Spolu s tím se již rodí obchodní zájmy a rozvíjejí se firmy, které

potřebují zvyšovat dovozy tropických plodin bez ohledu na domácí úrodu jablek a zelí. Na stejný objem dosažitelných vitamínů je již nutno spotřebovat mnohem více ropy a vybudovat nové kilometry dálnic, nová překladiště a větší sklady. Dalším krokem směrem k prosperitě je výroba multivitaminů. Do uspokojování potřeby, kvůli níž dříve stačilo očesat jablko či vykopat brambory, se s velkými energetickými a surovinnými nároky zapojuje mohutný chemický a farmakologický průmysl. Zatímco pro testování účinků zelí a brambor na lidské zdraví není obvykle zapotřebí provádět náročné pokusy na laboratorních zvířatech, vývoj nových chemikálií, od nynějška nepostradatelných pro naše zdraví, znamená obvykle desítky, stovky, či spíše tisíce obětovaných zvířat.

Hlávka zelí se stává zoufale nemoderní ve srovnání s novými laboratoři, z nichž některé se specializují na vývoj vylepšené syntetické náhražky obyčejného zelí. Nová farmakologická produkce spolu s rostoucím dovozem vitamínové bomby kiwi nás činí zdravějšími, a naše líčka pravděpodob-

ně o jeden až dva odstíny zčervenají. Co je ještě důležitější, zároveň s tím vzroste hrubý domácí produkt, mimo jiné proto, že je třeba více investovat do čištění řek zamořených novými chemickými odpady, do čištění vzduchu otráveného provozem většího množství kamionů atd.

Ještě vyšší stadium naplňování potřeby vitamínů povede v budoucnu nepochybně ke stavbě dalších dálnic, nových překladišť a větších spaloven. Obvyčejné jablonové sady a předpotopní bramborová pole ustoupí hypermoderní infrastruktuře. Ta nám umožní konečně přejít k nejvyšší fázi v uspokojování vitamínových potřeb – k dovozu jablek a zelí z méně vyspělých a méně zamořených zemí. Anebo dokonce ze Saturnu či Jupitera? □

Z knihy Jana Kellera „Abeceda prosperity“ (Vydal Doplněk).

V OHNIVÉ PECI

Babylonský král Nebúkadnesar vydává (ve třetí kapitole starozákonní knihy Daniel) nařízení, podle kterého se všem lidem poroučí, aby se klaněli soše, kterou si nechal postavit. Tři židovští mládenci tohoto rozkazu neuposlechnou.

14 Nebúkadnesar se jich otázel: „Je to tak, Šadraku, Měšaku a Abed-nego, že mé bohy neuctíváte a před zlatou sochou, kterou jsem postavil, jste se nepoklonili? 15 Nuže, jste ochotni v čase, kdy uslyšíte hlas rohu, flétny, citary, harfy, loutny a dud a rozmanitých strunných nástrojů, padnout a poklonit se před sochou, kterou jsem udělal? Jestliže se nepokloníte, v tu hodinu budete vhozeni do rozpálené ohnivé pece. A kdo je ten Bůh, který by vás vysvobodil z mých rukou!“

16 Šadrak, Měšak a Abed-nego odpověděli králi: „Nebúkadnesare, nám není třeba dávat ti odpověď. 17 Jestliže náš Bůh, kterého my uctíváme, nás bude chtít vysvobodit z rozpálené ohnivé pece i z tvých rukou, králi, vysvobodí nás. 18 Ale i kdyby ne, věz, králi, že tvé bohy uctívat nebudeme a před zlatou sochou, kterou jsi postavil, se nepokloníme.“

19 Tu se Nebúkadnesar velice rozlítil a výraz jeho tváře se vůči Šadrakovi, Měšakovi a Abed-negovi změnil. Rozkázal vytopit pec sedmkrát víc, než se obvykle vytápěla. 20 Mužům, statečným bohatýrům, kteří byli v jeho vojsku, rozkázal Šadraka, Měšaka a Abed-nega svázat a vhodit je do rozpálené ohnivé pece. 21 Ti muži byli hned svázáni ve svých pláštích a suknicích i s čepicemi a celým oblečením a vhozeni do rozpálené ohnivé pece. 22 Protože královo slovo bylo přísné a pec byla nad míru vytopena, ony muže, kteří Šadraka, Měšaka a Abed-nega vynesli, usmrtil plamen ohně.

23 A ti tři muži, Šadrak, Měšak a Abed-nego, padli svázáni do rozpálené ohnivé pece.

24 Tu král Nebúkadnesar užasl a chvatně vstal. Otázel se královské rady: „Což jsme nevhodili do ohně tři svázané muže?“ Odpověděli králi: „Jistěže, králi.“

25 Král zvolal: „Hle, vidím čtyři muže, jsou rozvázáni a procházejí se uprostřed ohně bez jakékoli úhony. Ten čtvrtý se svým vzhledem podobá božimu synu.“

26 I přistoupil Nebúkadnesar k otvoru rozpálené ohnivé pece a zvolal: „Šadraku, Měšaku a Abed-nego, služebníci Boha nej-

vyššího, vyjděte a pojďte sem!“ Šadrak, Měšak a Abed-nego vyšli z ohně.

27 Satrapové, zemští správci a místodržitelé a královská rada se shromáždili, aby viděli ty muže, nad jejichž těly neměl oheň moc; ani vlas jejich hlavy nebyl sežehnut, jejich pláště nedoznaly změny, ani nebyly cítit ohněm.

(Daniel 3, 14–27)

Král přece jenom váhá. Nenařizuje hned, aby odsoudili viníky. Tyto tři Židy, kteří už dlouho pracují v jeho službách, dobře zná. Chce jim dát ještě šanci vyjádřit se a všechno odvolat. Dává si je zavolat a první otázka, kterou jim klade, svědčí o jeho dobré vůli: „Je to tak..., že mé bohy neuctíváte...?“ (verš 14) Jinak řečeno: „Udělal jste to schválně?“ Možná nepochopili význam králova výnosu a závažnost svého konání. Král tedy opakuje slovo za slovem celé nařízení (verš 15). Dochází ke konfrontaci. Z ní vyplývá, že proti sobě stojí dvě neslučitelná chápání náboženství.

Nebúkadnesarovo a chaldejské náboženství je náboženstvím okamžiku: „Nuže, jste ochotni v čase, kdy uslyšíte... padnout a poklonit se před sochou...? Jestliže se nepokloníte, v tu hodinu budete vhozeni...“ (verš 15) Pro něj má význam jen přítomná chvíle a na budoucnost nemyslí.

„A kdo je ten Bůh, který by vás vysvobodil z mých rukou!“ Židovské náboženství se naopak zaměřuje na budoucnost. „...náš Bůh, kterého my uctíváme... i z tvých rukou, králi, vysvobodí nás.“ (verš 17) Židi dokonce pokračují. Na královo „jestliže ne“ (verš 15), které uvádí jeho okamžitou hrozbu, odpovídají svým „ale i kdyby ne“ (verš 18), kterým uvádějí svoji ochotu podstoupit riziko víry a které míří dále než na blízkou budoucnost. Stejný výraz hen la (jestliže ne) je použitý i v aramejštině. Rozdíl mezi oběma způsoby chápání náboženství je o to výraznější. Královo „jestliže ne“ prozrazuje automatické a zákonické náboženství: „...jestliže se nepokloníte, ... budete vhozeni“ (verš 15), zatímco židovské „jestliže ne“ ukazuje na náboženství svobody a milosti: „Ale i kdyby ne, věz, králi, že tvé bohy uctívat nebudeme...“ (verš 18)

Takové chování král nechápe a uvědomuje si jen to, že nad těmito židovskými zajatci nemá moc. Na nabídku náboženství okamžiku odpovídají Židé očekáváním budoucnosti. Na hrozbu trestu odpovídají nesobeckou službou.

Modlářství je víra, která pochází zdola, víra na úrovni člověka a podle jeho představ.

V tom je celý rozdíl mezi modloslužbou a izraelským náboženstvím. Modlářství je víra, která pochází zdola, víra na úrovni člověka a podle jeho představ. Je to náboženství modly – neživé věci, která může být manipulovaná jako nástroj automatického požehnání nebo zlořečení. Izraelské náboženství je naopak zjevení shora, zjevení živého Boha, se kterým má člověk osobní vztah lásky, ale i otázek. A proto, i když Bůh nezachrání, i když nepožehná, Žid mu zůstává věrný a navzdory všemu jej ctí.

Nebúkadnesar jim dává možnost bránit se, uvádí důvody a hrozí. Marně. Židé, jak říká text, odmítají odpovídat (verš 16). Aramejský výraz „odpovídat“ znamená i „bránit se“. Proti královu nátlaku staví Židé nenásilný odpor, který panovníka ohromí a úplně odzbrojí. Proti babylonskému náboženství soustředěnému na pří-



Foto: David Šlosar

tomnost, a proto formálnímu, zákonickému a násilnému, staví Židé náboženství zaměřené na budoucnost, a proto svobodné, nezávislé a nenásilné.

Nebúkadnesar v té chvíli ztrácí nad sebou kontrolu. Text říká, že „výraz jeho tváře ... se změnil“ (verš 19). Na klidnou jistotu Židů reaguje král hněvem a násilím. Nařizuje rozpálit pec „sedmkrát víc“ (verš 19), což jež idiomatický výraz, který znamená, že ji rozpálili na maximum, jako by už předtím nestačila na upálení. Židé jsou tedy vrženi do pece tak, jak byli. Neměli čas vysvléct se nebo se psychicky připravit.

Tato unáhlenost, za kterou zaplatil král dokonce i životy katů (verš 22), ukazuje, jak je vyvedený z míry. Je současně známkou jeho úzkosti a zmatenosti. Něco se mu vymyká z rukou a on má strach. Zdá se, že očekává zázrak, kterého se zároveň děsí. Je první, kdo vytušil neuvěřitelné, a první, kdo reaguje. Ve chvíli, kdy tři Židé „byli svázáni ... vhozeni do rozpálené ohnivé pece“ (verš 23), zpozoruje Nebúkadnesar „čtyři muže, jsou rozvázaní a procházejí se uprostřed ohně“ (verš 25). Nejenže se nezranili a nemají pouta – jsou „bez jakékoliv úhony“ (verš 25) – ale se i pohybují. Text s jistou dávkou humoru popisuje tři Židy, jak se, zbavení pout, procházejí v peci. To, že jejich kroky sledují vyděšení hodnostáři, je důkaz, že Bůh, který se posmívá lidské moci, učinil zázrak.

Objevila se i čtvrtá osoba. Nebúkadnesar začíná tušit, že tento zázrak má souvislost s přítomností tohoto zvláštního neznámého. Je tak překvapený jeho zjevením, že ještě chvilku napjatě vyčkává, pozoruje ho a potom se ozve: „Ten čtvrtý se svým vzhledem podobá božimu synu“ (verš 25). Nebúkadnesar dospěl k závěru, že tato osoba může mít jen božský původ. Dokazuje to výraz „boží syn“, který tu používá na její označení. Vypovídající je tu i překlad Septuaginty, která na tomto místě používá výraz „Boží anděl“. V hebrejské Bibli vystupuje anděl jako Boží zplnomocněnec a jako někdo, kdo se ztotožňuje se samotným Bohem. V tomto smyslu nemá Nebúkadnesar pochybnosti. Vyzývá tři mládence, aby vyšli z pece. Tím přiznává svoji porážku. Musí se smířit s tím, že jsou živí a schopni sami vyjít. Pokořený král chápe, že stojí z očí do očí vůči mimořádnému Bohu. Nebúkadnesar nemůže nepomyslet na svůj předchozí sen (sen o soše, Daniel, 2. kapitola). Uvědomuje si, že jde o téhož Boha. Výraz „nejvyšší Bůh“ (verš 26), který tu používá, připomíná jeho předchozí vyznání „Bůh bohů“ (Daniel 2, 47).

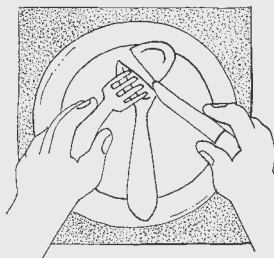
Ani tady není zázrak způsobený mocí anebo šikovností člověka, ale Božím zásahem. To nemá nic společného s magií. Na to, aby se stal zázrak, byl potřebný někdo jiný. Záchrana přichází odjinud, nikoliv z nás. Toto je první poučení z příběhu, kde byl přítomný Bůh. Člověk, i kdyby byl jakkoli spravedlivý, se nemůže zachránit sám. Záchrana člověka nevyhnutelně vyžaduje zásah Boha, který nezůstává nezaujatě uzavřený v nebi. Bůh sestupuje až sem, protože miluje. Aby mohl zachránit před ohněm, musí jím sám projít. Bůh lásky se stává společníkem ztraceného člověka, prochází se s ním (verš 25). Tu však jeho dílo nekončí. Bůh zachraňuje. Tři mládenci „vyšli z ohně“ (verš 26).

Okamžitě se okolo nich shromažďuje dav. Každý se chce dotknout, každý chce

TĚLO A DUCH

Milovaní, v tomto světě jste jako cizinci. Prosím vás, zdržujte se sobeckých vášní, které vedou boj proti duši. (1 Petr 2, 11)

Mnozí lidé si myslí, že tento text varuje pouze před nemoralností. Jeho význam je však širší. Zapovídá každé škodlivé uspokojování chuti či vášně... Chuť měla sloužit k dobrému, a ne se stát nástrojem smrti a „sobeckou vášní, která



vede boj proti duši“. Petrovo napomenutí je přímým a důrazným varováním před užíváním alkoholu a narkotik. Holdování těmto věcem můžeme zařadit mezi vášně, které mají zhoubný vliv na mravní úroveň člověka.

Věščí by neměli být lhostejní ke svému zdraví a neměli by si namlouvat, že nestřídmost není hřích a že jejich duchovní stav nemůže ovlivnit. Mezi tělesnou a mravní stránkou člověka je velmi úzký vztah. Nadměrné požívání i toho nejlepšího jídla vede k úpadku mravního citění. A pokud jídlo není nejzdravější, jsou účinky ještě škodlivější.

Bylo-li pokušení chuti pro lidstvo tak silné, že se Boží Syn musel kvůli lidem téměř šest týdnů postit, aby překonal jeho moc, jaký úkol pak stojí před křesťanem! Může však zvítězit i v tom nejtěžším boji. S pomocí Boží síly, která odolala nekrutějšímu pokušení, jaké si satan mohl vymyslet, může i křesťan zvítězit v boji se zlem. □

**Z knihy E.G. Whiteové „Maranatha“.
Vydalo nakladatelství Advent-Orion.**

důkazy. „Viděli ty muže, nad jejichž těly neměl oheň moc; ani vlas jejich hlavy nebyl sežehnut, jejich pláště nedoznaly změny, ani nebyly cítit ohněm.“ (verš 27) Od hlavy až k patě není na nich stopy po porušení. Bůh židovských zajatců nepřišel až sem jen proto, aby jim poskytl útěchu a ubezpečil je o své přízni. On je i vytrhnul z ohně.

Bůh Bible je především Bohem, který zachraňuje, a ne bohem mystické, citové anebo dokonce intelektuální zkušenosti. Náboženství se neomezuje jen na dojmy a názory. Od satrapů až po zemské vládcy všichni chápou, že Bůh Židů je Bohem, který nejen sestupuje a přibližuje se k člověku, ale který má moc i nad smrtí. Na tři mládence se dívali jako na vzkříšené, jako na ty, kteří přežili smrt. Tímto zázrakem se Bůh představuje jako Stvořitel.

Jen Stvořitel může zachránit před ohněm, jen on může proměnit smrt na život. Samotní tři Danielovi přátelé se z toho nemohou vzpamatovat. Mlčí. Oni sami jsou překvapeni. Na pozadí jejich mlčení však o to výrazněji vynivají jejich poslední slova adresovaná králi: „nám není třeba dávat ti odpověď“ (verš 16). Jediná odpověď je tedy, před králem, živá, konkrétní, fyzická. Nepotřebují mluvit. To, že tu stojí, je tím největším důkazem a svěděním o jejich Bohu a víře. Možná bychom od nich očekávali ně-

jakou dlouhou slavnostní řeč. Měli vhodnou příležitost dát Nebúkadnesarovi a Chaldecům kázání, jaké by si zasloužili. Nic takového se ale neděje. Tři mládenci mlčí.

Jaké je to poučení pro milovníky svědectví, kteří jsou stále připraveni mluvit, kázat a chlubit se tím, co pro ně Bůh učinil! Příklad Židů připomíná, že tichá přítomnost vypovídá někdy více než to nejkrásnější řečnění. Pravá zkušenost hovoří totiž sama za sebe. Jsou skutečně zachráněni, ale nepotřebují o tom mluvit, samotná jejich přítomnost to potvrzuje. Když jde o to nejdůležitější – o spásu a pravdu – příliš mnoho mluvit je podezřelé. Množství slov často prozrazuje vnitřní prázdnotu a vyvolává dojem více či méně vědomé lži. Vypadá to, jako bychom druhé chtěli přesvědčit o pravdě, kterou jsme sami nepochopili – a nahradit tím vlastní děsivou prázdnotu. Za nedostatku živé a pravé zkušenosti se rodí profesionální řečníci. Cvičíme se v krásném mluvení a rádi hodně povídáme – protože nemáme co říct.

Židé mlčí. Namísto nich hovoří jiní a svědectví je o to mocnější. □

Z knihy „Tůžba zeme“, jejímž autorem je Jacques Doukhan. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

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

KLUBY ZDRAVÍ '05 / KURZ ZDRAVÉHO VAŘENÍ

8. března	Kurz vaření XI.
22. března	Kurz vaření XII.
5. dubna	Kurz vaření XIII.
19. dubna	Kurz vaření XIV.
3. května	Kurz vaření XV.

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

KURZ ŽIVOTNÍHO STYLU

9. března	Ořechy – potrava nejen pro mozek (Ing. R. Žižka)
16. března	Přírodní antibiotika (J. Konečná)
23. března	Bolesti zad – prevence, cvičení (J. Konečná)
30. března	Prevention of Heart Disease*
6. dubna	Jak zlepšit paměť (J. Konečná)
13. dubna	Benefits of a Vegetarian Diet*
20. dubna	Ryby a lidské zdraví (Ing. R. Žižka)
27. dubna	Geneticky modifikované potraviny – ano či ne? (RNDr. Vladimír Král)
4. května	Nemoci zvířat a riziko ohrožení lidského zdraví (J. Konečná)

*Přednášky Prof. Dr. J. Scharffenberga z Loma Linda University (USA) promítané z videa (v anglickém jazyce)

**CL, Jungmannova 1, Praha 1
STŘEDA (ČTRVTEK) v 18,30**

ZDRAVÁ KUCHAŘKA

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

Vy se však ničeho podobného obávat nemusíte. Jste-li odhodláni ke změnám, toužíte-li po tom, aby váš životní styl harmonicky rozvíjel vaše tělesné i duševní zdraví, cíl může být nadosah.

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.

POMAZÁNKA „LABUŽNÍK“

Je zajímavou a zdravou alternativou tradičních pomazánek. Neobvyklá chuť a rychlá příprava (bez vaření, mletí či mixování) z ní vytváří žádaný pokrm – třeba ke snídani (v kombinaci se zeleninou).

1 šálek cornflakes (kukuřičné lupínky), 3/4–1 šálek vody, 4 čl olivového oleje, 1/2 pl misa rýžového, 1/2 čl würlzu, 2 pl sušeného francouzského droždí, 3 stroužky česneku (utřeného) (1 š = 1,4 dl)

Cornflakes rozmáčkáme nadrobno mezi prsty a zalijeme vařící vodou. Necháme pět minut odstát. Zamícháme ostatní suroviny a necháme zchladnout. Před podáváním znovu zamícháme a můžeme natírat na celozrnný chléb. Zdobíme cibulí a zeleninou.

FAZOLE NA MEXICKÝ ZPŮSOB

Hotové jídlo můžeme podávat s rýží, pohankou nebo jáhly. Je omáčkovitě konzistence s chutí typickou po použití zelenině. Namísto skořice je možné použít chilli, chceme-li toto jídlo pikantní.

1 ks cibule, 1 pl oleje, 1 ks papriky, 2 ks rajčat, 1,5 čl cukru, špetka oregana, špetka bazalky, 1/2–1 čl würlzu, 4 čl rajčatového protlaku, 1 čl sójové omáčky Shoyu, 1–2 čl vinného octa, 1 pl polohrubé mouky, 1/3 šálku vody (1 šálek = 1,8 dl), 1,5 šálku uvařené fazole červená ledvina, 3 pl sterilované kukuřice (bez nálevu), špetka skořice, 2 pl kukuřičného (nebo jiného) oleje



Na oleji osmahneme pokrájenou cibuli. Přidáme na nudličky nakrájenou papriku a podusíme. Po chvíli přidáme na menší měsíčky nakrájená rajčata a všechno spolu dusíme do poloměkka (ne na lečo).

Přidáme ochutidla a zaspeme moukou, zamícháme. Zalijeme studenou vodou a rozmícháme. Necháme projít varem. Přidáme předem do měkka uvařené fazole (vaří se s bobkovým listem a trochou soli). Přidáme kukuřici a skořici, necháme projít varem, případně dochutíme. Odstavené jídlo přelijeme olejem.

CELOZRNNÉ VAFLE

K výrobě je zapotřebí vaflovač. Vhodná, rychlá a nekvášená náhrada chleba.

1 šálek celozrnné pšeničné mouky (1 šálek = 1,8 dl), 1 šálek polohrubé mouky, 1 šálek ovesných vloček, 2 pl slunečnicového semínka, 1/2 čl soli, majoránka, česnekový prášek a drcený kmín na ochucení, 2 šálky vlažné vody, olivový olej (na potírání)

Smícháme suché složky, přidáme vodu a rozmícháme na hustší polotekuté těsto. Lžící dávkujeme na rozpálený vaflovač. Pečeme 7–10 minut, až se těsto od teflonu oddělí a vafle je upečená.

Po upečení jsou vafle křupavé. Pokládáme je na rošt, aby se nezapařily, případně potíráme olivovým olejem.

ZELENINOVÁ POLÉVKA S KUSKUSEM

Kuskus jako zavářka do polévky je velmi vhodnou alternativou tradičních zahušťovacích metod. Polévku nejen zahustí, ale dodá ji sytost a zvýší její výživnou hodnotu.

5 šálků vody (1 šálek = 2 dl), 1 šálek nakrájené kořenové zeleniny, 1/2 šálku hrášku, 1,5 čl würlzu, 2 pl celozrnného kuskusu, 1,5 čl petrželové nati, 2 stroužky česneku, 1 čl olivového oleje

Nakrájenou zeleninu asi 10–15 minut povaříme. Přidáme hrášek a kuskus a vaříme dalších asi 8 minut. Ochutíme, převaríme, přidáme olej a můžeme servírovat.

Polévka je hustší konzistence. Podle libosti můžeme přidávat vodu, případně dochutit. □

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



KLUBY
ZDRAVÍ

PAPRIKA NA POVZBUZENÍ

Paprika obsahuje jen velmi málo bílkovin a uhlohydrátů a neobsahuje téměř žádný tuk, proto je její kalorický obsah jen 27 kcal/100 g. Vyniká obsahem provitaminu A (betakaroténu), kdy při konzumaci 100g sladké červené papriky si zajistíme již více než polovičku denní potřeby tohoto vitamínu.

Paprika je také dobrým zdrojem lykopénu, což je silný antioxidant, který chrání proti rakovině degeneraci buněk (hojně i v rajčatech). Červená paprika obsahuje téměř čtyřikrát více vitamínu C než citróny nebo pomeranče. Kapsaicin činí papriku pálivou, sladká paprika jej obsahuje asi desetkrát méně. V malých dávkách podporuje kapaicin trávení, ve vyšších dávkách dráždí pokožku a sliznice.

Paprika je prospěšná pro lidi, kteří trpí dyspepsií (pokažený žaludek), zmírňuje záněty, podporuje tvorbu trávicích šťáv. Působí proti plynatosti, má mírně projímavý účinek. Její konzumace je vhodná, chceme-li se zbavit nadbytečných kilogramů a pro neobyčejné bohatství antioxidantních vitamínů (A a C), které chrání buňky před mutagenním účinkem karcinogenů, přispívá k prevenci rakoviny, a to zejména trávicích orgánů (žaludku a tlustého střeva).

PŘÍPRAVA A POUŽITÍ

Paprika se může jíst syrová, např. s chlebem anebo v salátech, v takovém případě se doporučuje ji krájet na tenko a dobře žvýkat. Nejzdravějším způsobem přípravy papriky je její pečení v troubě. Smažená paprika je obtížněji stravitelná pro olej, kterým nasákne. K dispozici je velké množství různých receptů na tepelnou úpravu papriky, zejména do podoby omáček či na přípravu „pisto“, což je španělské vařené jídlo z papriky, rajčat, cukety a další zeleniny.

Člověk s citlivým žaludkem může mít problémy při trávení slupky papriky. Chcete-li slupku odstranit, pečte celou papriku v troubě, až se začne slupka oddělovat. V té chvíli ji vložte do studené vody, bude se vám tak lehčeji loupat. Pečenou papriku můžeme ochucovat olejem a troškou soli, citrónem, česnekem a petrželí. Semena a membrány, ve kterých jsou semena ukrytá, dávají plodu hořkou chuť, a proto by se paprika měla před použitím od nich očistit.

Mletá paprika je práškově červenou sušenou paprikou, která může být sladká anebo mírně pálivá. Obsahuje hojnost provitaminu A a dává omáčkám, bramborům, rýži a různým jiným jídlům přitažlivou červenou barvu. □

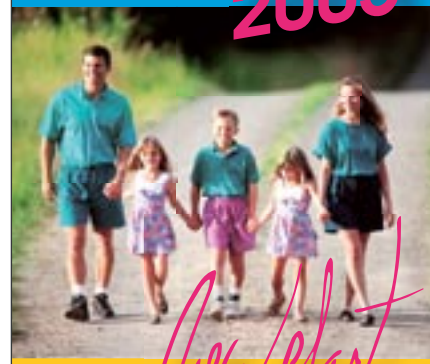
Z knihy George D. Pamplona-Rogera „Zdravie a sila v potravě“. Vydalo nakladatelství Advent-Orión

Rekondiční pobyty
zdravého životního stylu



NEWSTART

2005

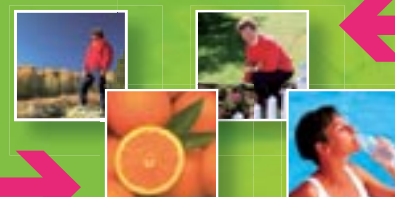


Newstart

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

Program je určen všem:

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



Bližší informace & přihlášky: str. 22

...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

DOVOLENÁ ZA ZDRAVÍM

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

Stovky (celkem již přes tisíc, jen v letošním roce asi dvě stě padesát) účastníků týdenních rekondičních a výukových pobytů NEWSTART si to již vyzkoušeli, mnozí se na „místo činu“ věrně vracejí

Pro koho je program NEWSTART vlastně určen?

Program je určen všem těm, kteří nechťejí starost o své zdraví ponechávat v rukou lékařů, tedy těm, kteří se cítí být za ně sami zodpovědní.

Je určen těm, kdo trpí nějakou civilizační nemocí (nejvděčnějšími pacienty bývají v tomto ohledu nemocní s chorobami srdce a cév, s vysokou hladinou cholesterolu, vysokým krevním tlakem či pacienti s cukrovkou) a chtějí si vyzkoušet, zda změna životního stylu a stra-

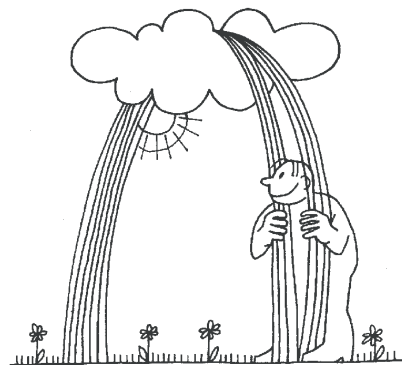
vy skutečně přináší tak rychlé zlepšení stavu, jak se mohli třeba již někde dočíst.

Pobyt je určen těm, kteří pochopili, že je lépe chorobám předcházet, než je s velkými náklady léčit. A je samozřejmě určen i těm, kteří si chtějí prostě odpočinout, v příjemném prostředí a společnosti – a přitom si třeba ještě rozšířit své znalosti receptů zdravé výživy, přírodních léčebných prostředků či si doplnit informace o souvislostech mezi životním stylem a zdravím.

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.

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



NEWSTART '05

změříme krevní tlak, cholesterol, glykémii a hmotnost.

Cena týdenního pobytu v hotelu Maxov (zahrnuje vše výše zmíněné): 3 950 Kč. Cena týdenního pobytu v hotelu Javor v obci Řeka (Těšínské Beskydy) činí 3 550 Kč, v DsJ na Gruni (Beskydy) ceny od 3 250 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 '05

Hotel Maxov, Dolní Maxov (Jizerské hory): 3.–10. 4. 2005 □

Hotel Javor, Řeka (Beskydy): 15.–22. 5. 2005 □

Hotel Maxov, Dolní Maxov (Jizerské hory): 10.–17. 7. 2005* □

Hotel Maxov (Jizerské hory): 17.–24. 7. 2005* □

Dům SJ, Gruň, (Beskydy): 28. 8.–4. 9. 2005 □

Hotel Maxov, Dolní Maxov (Jizerské hory): 9.–16. 10. 2005 □

* 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

ABY ZÁDA NEBOLELA

Bolesti zad jsou nejčastější příčinou pracovní neschopnosti a invalidity. Většinou jsou „léčeny“ podáváním léků, které krátkodobě odstraňují bolest.

Většina těchto poruch je způsobena různými stupni svalové nerovnováhy, nevhodnými pohybovými návyky, pracovními stereotypy, ochablostí či zkrácením svalů a špatným dýcháním.

Hlavním příznakem je bolestivost a omezená pohyblivost. V oblasti krční páteře může dojít k podráždění vegetativního nervstva projevujícího se bolestmi hlavy, závratěmi, hučením v uších, kolísáním tlaku a vystřelováním bolesti do rukou. Při problémech v oblasti hrudní páteře dochází k bolestem při dýchání a nepříjemným tlakům u srdce, které mohou připomínat infarkt myokardu.

Jedinou prevencí a nevhodnější léčbou je přiměřená pohybová aktivita, která dovolí udržet svalovou rovnováhu celého těla, ne pouze v problémové oblasti. Předkládáme vám deset jednoduchých cviků na zlepšení pohyblivosti a posílení zádového svalstva. Cvičení bude úspěšné jen tehdy, budete-li se mu věnovat každý den; v některých případech dojde ke zlepšení až za tři měsíce.

Můžete cvičit ráno i večer, počet opakování postupně zvyšujte až do dvaceti. Při cvičení nezadržujte dech, ale pravidelně dýchejte. Cvičte v klidné, dobře vyvětrané místnosti, pusťte si příjemnou hudbu. Cviky provádějte na dece či podložce. Přejeme vám příjemné cvičení – a hlavně hodně vytrvalosti!

1) Leh na zádech, protahujeme špičky do dálky a zpět. Zároveň bradu zakládáme

a opět přitahujeme k hrudníku. Hlava i nohy jsou stále na podložce.

2) Leh na zádech, jednu nohu pokrčíme, koleno přidržíme. Provádíme jemné kmity kolena k hrudníku. Nezvedáme ramena.

3) Leh na boku, nohy mírně pokrčíme, dolní ruka je pod hlavou. Horní ruku zvedneme, zapažíme a položíme zpět. Totéž na druhém boku.

4) Leh na zádech, kolena pokrčená, chodidla na zemi. S nádechem vzpažte, s výdechem postupně zvedejte hlavu, ramena a lopatky od podložky. Pomalu se položte zpět a uvolněte.

5) Leh na zádech, kolena pokrčená, chodidla u sebe, ruce podél těla. Posaďme pánev, stáhneme břicho a postupně zvedáme pánev vzhůru. Pomalu obratle po obratli, pokládáme zpět.

6) Leh na břicho, ruce pod čelem, nohy u sebe. Stáhne hýždě, zvedneme trup a ruce vytáhneme před sebe do širokého V, hlavu nezaklánět, díváme se stále do země. Na výdech se položíme a uvolníme.

7) Leh na břicho, ruce v pěst, složíme je do třísel, hlava je opřená o čelo.

a) Zvedáme nohy do výšky.

b) Zvedáme nohy i hrudník. Hlavu nezaklánět.

8) Leh na břicho. Ruce vzpažené do V, nohy roznožené do V. Levou ruku i nohu protáhneme a ukloníme se k pravým končetinám. Stejně tak na druhou stranu.

9) Cvičíme „kočičku“. Klek na všech čtyřech. Zatáhneme břicho a nahnáme se. Opačná poloha, prohne se maximálně v bederní a hrudní páteři.

10) Na závěr se projdeme s knihou na hlavě. Zatahneme břicho, ramena tlačíme dolů a dozadu, díváme se před sebe. Chůze s knihou je vynikajícím prostředkem k nácviku správného držení těla. □

Z knihy „Komplexní výživa“, jejímž autorem je dr. Michael Sharon.

BYLINKY JAKO KOŘENÍ

BOBKOVÝ LIST

Roste ve Středomoří. Správně usušený má světle olivovou barvu. Používá se k aromatizaci polévek, při vaření seitanu, typu jídel svíčková, k bramborám, do hrachové kaše, do nakládaných hub. Před servírováním na stůl je nutno jej z jídla vyndat. Bobkový list povzbuzuje chuť k jídlu, harmonizuje psychiku, prokrvuje, ale může i dráždit sliznici.

FENYKL

Používají se všechny části rostliny. Kořen se sklízí první rok na podzim nebo druhý rok časně zjara. Listy a stonky se řezou před květem. Květy se sklízí na počátku kvetení a semena polozralá v srpnu až září (dosoušejí se dodatečně). Listy a kořen se používají čerstvé do salátů. Z kořene se vaří omáčka. Stonky a semena lze používat při nakládání zeleniny, do polévek a zeleninových jídel. Působí proti nadýmání, uvolňuje křeče a posiluje žaludek. Jako čaj lze fenykl použít při úporné zácpě s nadýmáním, kolice či průjmu, usnadňuje odkašlávání. Zevně se používá k omývání očí při zánětech.

JALOVEC

Jako koření se používají plody jalovce - jalovčinky, bobule se třemi semínky, které dozrávají druhým rokem. Přidávají se do kyselého zelí, většinou v kombinaci s mátou, česnekem nebo pelyňkem, s majoránkou se dávají do marinád. Jalovec působí močopudně, pomáhá při infekčním onemocnění močových cest a ledvin, ale je nevhodný při akutních zánětech ledvin a rovněž pro děti a těhotné ženy. Podporuje tok lymfy a odplavuje z těla škodlivé látky.

kuko

OTEVŘENO V COUNTRY LIFE

Melantrichova 15, Praha 1

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

Jungmannova 1, Praha 1

Obchod: Po-Čt 8:30-18:30, Pá 8:30-16
Občerstvení: Po-Čt 9:30-18:30, Pá 10-16

Nenačovice 87 (dálniční sjezd Loděnice u Prahy)

Velkoobchod: Po-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.countrylife.cz

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

prameny zdraví

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

Nenačovice 87
266 01 Beroun 1

tel. 311-712-464

e-mail: prameny.zdravi@countrylife.cz

12209/2005
267 12 Loděnice
u Berouna

OP

JÄ/SÖ/N
PURE, NATURAL & ORGANIC



*„To nejjemnější pro ty,
které mám ráda...“*



- 100% přírodní kosmetika v BIO kvalitě
- jedna z nejprodávanějších značek v USA
- špičková kvalita nyní i u nás
- speciální ceny pro ČR



Foto: Roman Kelbich



Zakoupíte v prodejně přírodní kosmetiky Country Life, Melantrichova 15, Praha 1, tel.: 224 213 366
a ve všech dobře zásobených prodejnách zdravé výživy

Objednávám závazně předplatné časopisu zdravého životního stylu

PRAMENY ZDRAVÍ

za částku 184 Kč/roční předplatné (č. 1-6/2005) – včetně poštovného

Prosím o zaslání na následující adresu:

Jméno a příjmení _____

Adresa _____

Datum _____ Podpis _____

Vyplněný lístek zašlete, prosím, na adresu redakce:
Country Life, Nenačovice 87, 266 01 Beroun 1, tel. 311-712-464

Na Slovensku rozesílá OZ Život a zdravie, Jasovská 27, 851 01 Bratislava, tel/fax: 02-6381-4872