



prameny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

JAK SI UDRŽET MLÁDÍ

Již od starověku, od starých Egypťanů až do dnešní doby, se lidé snaží dosáhnout prodloužení života. I když žádný elixír mládí neexistuje, má každý z nás možnost mít svoje stárnutí pod kontrolou. Můžeme si prodloužit život, zachovat funkce svého těla a udržet si zářivý a atraktivní vzhled.

Jen se rozhlédněte mezi svými přáteli a známými – můžete vidět rozdíl, jak různí lidé stárnou? Někteří jsou chromí, vrásčití a bělovlasí dlouho před tím, než by bylo záhodno. A pak jsou tady jiní, kteří si udrží mladistvou jiskru v tom, jak vypadají, jak se cítí i jak jsou výkonní

Z OBSAHU:

DÝCHAT SE MUSÍ.....	4
VEJCE A JÁ	6
ŽLUČOVÉ KAMENY	8
CO NA MNE CIVÍTE?.....	10
SACHARIDY – ČISTÉ CÉVY... 12	
DÁM TI PŘES PUSU	13
REKLAMY PŘICHÁZEJÍ	16
ŠTASTNÉ SVÁTKY.....	18
BOŽÍ MUŽ A POUTNÍK	19
VLAŠSKÉ OŘECHY	23



– až do osmdesátky či devadesátky. Ten rozdíl není obvykle výsledkem štěstěny, spíše je důsledkem toho, jak se o svá těla v průběhu let starali. Naštěstí není nikdy příliš pozdě. Každý den mohou být svědkem toho, jak se zlomené lidské bytosti přeměňují v zářivé, aktivní, čilé a pozitivní

**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**

osobnosti. Tajemství úspěšného stárnutí je tak jednoduché, že se mu nám ani nechce věřit – je jím zdravá strava, dostatek pohybu a zachovávaní hygieny. Výsledky však nemají daleko k zázraku.

Chronologické a biologické stárnutí začíná již při početí, pokles kvality některých funkcí však začíná být patrný brzy po dosažení pohlavní zralosti. Dává jistě smysl, že optimálního zdraví bychom měli užívat v období maximální rozmnožovací kapacity, tak je pravděpodobnost porodu zdravého potomka nejvyšší. Později se kvalita fungování lidského těla snižuje, zdravotní problémy jsou stále častější, až nakonec dochází k ohrožení na životě.

ŽIJEME DÉLE, ALE NE LÉPE

Maximální délka lidského života je někde okolo 120 let. I když někteří lidé jsou s přibývajícím věkem zdravější, pro většinu platí pravý opak. Procento populace, která se dožívá vyššího věku, se od roku 1900 zvýšilo ze 4% na 13%. Prodloužení průměrné délky života za poslední století lze připsat zlepšené hygieně, lepší dostupnosti jídla včetně jeho skladování a dalším zdravotnickým opatřením, které snížily kojeneckou a dětskou úmrtnost. Nástup antibiotik snížil úmrtnost zejména mezi mladými lidmi. Od šedesátých let lze připsat případné prodloužení života u občanů středního věku a starších lidí změnám v oblasti životního stylu a stravovacích návyků.

Proces stárnutí se nedá zastavit, přibývajících roky však nemusí znamenat invaliditu a ztrátu nezávislosti. I když platí, že s přibývajícím věkem dochází ke snižování tělesné výšky, pohyblivosti, objemu svalů i kostí, zhoršování sluchu, vidění i duševních schopností, podobně jako k šedivění či vzniku vrásek, tyto ztráty lze zmírnit. Můžeme to říct, protože je nám známo, že ve světě existují rozdíly ve výskytu těchto příznaků stárnutí, které naznačují, že tyto příznaky jsou důsledkem nezdravé stravy, nedostatku pohybu a zlovyků (kouření). Roky, které jsem prožil na Havajských ostrovech, mi poskytly v tomto ohledu cennou lekci. Ve Waikiki jsem mohl vidět tisíce japonských turistů, kteří vypadali mladě a fit, měli hladké tváře a hlavu pokrytou hustými tmavými vlasy i po osmdesátce. Japonci, kteří se narodili na Havajských ostrovech a vyrůstali na vepřovém a u McDonald's, byli na druhé straně často tlustí, prošedivělí, plešatí a vráscití již po čtyřicítce.

Strava a životní styl mají největší vliv na zdraví, kondici a délku života. Například tak prostý druh pohybu, jakým je pravidelná chůze, je spojen s nižším celkovým rizikem úmrtí. Studie na 707 mužích nekuřáckých zjistila, že ti z nich, kteří nachodili denně přes tři kilometry, měli poloviční riziko úmrtí oproti těm, kteří nechodili (*N Engl J Med* 338:94, 1998). Lidé, kteří se pravidelně věnují nějaké pohybové aktivitě, současně mívají zdravější jídelníček s vyšším zastoupením ovoce a zeleniny

a méně často kouří (*Med Sci Sports Exerc* 26:224, 1994).

UCPÁVÁNÍ CÉV

Strava s vysokým obsahem tuku a vysokým obsahem cholesterolu, která je oblíbená u většiny našich spoluobčanů, ucpává cévy a ničí jejich funkci procesem, kterému se říká ateroskleróza. Následným zdravotním problémům se dalo pojmenování podle toho, který orgán či která tkáň jsou zasaženy. Tyto problémy jsou důsledkem nedostatečného zásobování krví, které se může rozvíjet postupně, nebo ke kterému může dojít náhle.

Makulární degenerace (cévy sítnice)

Ztráta sluchu (cévy vnitřního ucha)

Mozková mrtvice (mozkové cévy)

Infarkt myokardu (koronární cévy)

Selhání ledvin (ledvinové cévy)

Degenerativní onemocnění plotének (lumbální cévy)

Intermitentní klaudikace a gangréna (periferní cévy nohou)

Impotence (cévy penisu)

Těmto nemocem „stáří“ se dá sto procentně předejít a do značné míry je zdravou stravou a zdravou životosprávou i léčit. Někdy může pomoci rozvážné podávání léků na snížení cholesterolu.

MENTÁLNÍ PORUCHY

Ztráta duševních schopností je jevem, který je dnes u starších lidí zcela běžný. Bylo prokázáno, že strava bohatá na tuk a cholesterol zvyšuje riziko předčasné ztráty duševních schopností (*Ann Neurol* 42:776, 1997). To může být důsledkem drobných mrtviček anebo ještě subtilnějších snížení zásobení mozkových tkání krví. K vážnější a rychlejší ztrátě duševních funkcí dochází u Alzheimerovy choroby. Příčinou tohoto onemocnění je u náchylných lidí toxický hliník (*Gerontology* 11.16, 1997). Většina hliníku se dostává do těla jídlem – z hrnců, pánví, plechovek a prostřednictvím aditiv. Používání prostředků proti pocení bylo dáno do souvislosti s celkovou akumulací hliníku a zvýšeným rizikem Alzheimerovy choroby (*Mol Med Today* 4.107, 1998). K tomuto dochází, protože aktivní látkou v prostředcích proti pocení je chlorid hlinitý, který může být nechtěně vstříknut do nosu, odkud čichovými laloky proniká do mozku. (Rostlinné deodoranty neobsahují chlorid hlinitý.)

Nejlépeším způsobem, jak předejít a/nebo zpomalit postup demence při Alzheimerově chorobě je jíst zdravou stravu a vyhýbat se inhalování či polykání hliníku. Gingko biloba (jinan dvoulaločná) zlepšuje duševní výkonnost a sociální funkce u lidí s Alzheimerovou chorobou (*JAMA* 278:1327, 1997). Hliník je mož-



Proces stárnutí se nedá zastavit, přibývající roky však nemusejí znamenat invaliditu a ztrátu nezávislosti.

I když platí, že s přibývajícím věkem dochází ke snížení tělesné výšky, pohyblivosti, objemu svalů i kostí, zhoršování sluchu, vidění i duševních schopností, podobně jako k šedivění či vzniku vrásek, tyto ztráty lze zmírnit.

no z těla odstranit pomocí chelace látkami jako je desferrioxamin, čímž se zabrání dalšímu poškození mozku a zpomalí se postup nemoci (*J Toxicol Environ Health* 48:667, 1996).

ŘÍDNUTÍ KOSTÍ

Naše průměrná strava, která obsahuje hodně bílkovin a málo ovoce a zeleniny, produkuje velké množství kyselin (hlavně kyseliny sírové a kyseliny fosforové), které musejí být neutralizovány aktivním vstřebáním kostí (*J Nutr* 128:1051, 1998). Rozpuštěná kostní hmota je poté vylučována ledvinami do moče. Největší množství kyselin produkují potraviny obsahující svalovinu (hovězí, drůbeží, rybí, vepřové maso, atd.) a vejce. Přídavek zásaditých potravin, což jsou ovoce a zelenina, zvrátí ztráty vápníku a proces rozpouštění kostí. Kostí se poté mohou znovu vystavět a proces změn vedoucích k osteoporóze tak může být zvrácen.

OCHROMUJÍCÍ ARTRITIDA

Nejobvyklejší formou artritidy je osteoartritida, rovněž známá jako degenerativní artritida, u níž se předpokládá, že je normálním příznakem přirozeného stárnutí organismu. V USA lze tuto formu ochromující artritidy diagnostikovat rentgenem v ruce přes 70 % lidí starších 65 let. To samé onemocnění je však relativně velmi vzácné v afrických a asijských zemích, kde lidé musejí fyzicky těžce pracovat, chtějí-li přežít (*Br J Rheumatol* 24:321, 1985). Jak je to možné? Osteoartritida má být údajně výsledkem opotřebení kloubů, jak tedy může být méně běžná u těžce pra-

cujících lidí v rozvojových zemích? Ani to nevysvětluje, proč i při malém zatížení bývají často s přibývajícím věkem postiženy ruce řady žen.

Osteoartritida se rozvíjí, když poškození kloubů převyšuje kapacitu tkáň chrupavky k opravě; výsledkem je, že povrch kloubu je narušen. V pozadí stojí typická tučná národní strava. Z potravy, kterou jíme, pocházejí toxiny. Studie na zvířatech ukázaly, že nezdravá strava nedokáže poskytnout dostatečné množství antioxidantů ke zničení volných radikálů, které poškozují tkáň kloubů (*J Orthop Res* 8:731, 1990).

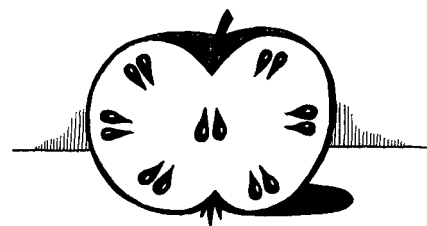
Špatný krevní oběh může hrát ve zhoršování stavu kloubů hlavní roli. Bylo zjištěno, že vážnost osteoartrity koreluje s rizikovými faktory koronárních onemocnění (*J Cardiovasc Risk* 3:529, 1996). Není žádným překvapením, že strava a životospráva, které vedou k jednomu civilizačnímu onemocnění, napomáhají i rozvoji dalších degenerativních onemocnění. Cholesterol přidávaný ke stravě pokusných zvířat zvyšoval riziko onemocnění osteoartritidou (*Pathol Microbiol (Basel)* 43:265, 1975). K narušení krevního oběhu, které postižuje klouby, dochází na úrovni malých krevních cévek, jako jsou vlásečnice, a způsobuje zánět a zničení kloubu (*Sem Arthritis Rheum* 12:11, 1982).

ZTRÁTA LEDVINY

Vysoký obsah bílkovin v naší běžné stravě opotřebovává ledvinovou tkáň. Výsledkem je, že průměrný občan ve věku 70 let již ztratil asi jednu čtvrtinu funkce ledvin (*N Engl J Med* 307:652, 1982). To není pro většinu lidí problém, pokud ovšem neztratili ledvinovou tkáň z nějakých jiných důvodů – k tomu, aby byl veškerý odpad odstraněn z lidského těla, stačí, když je funkční jedna třetina kapacity ledvin.

VNĚJŠÍ ZNÁMKY STÁRNUTÍ

Naše pleť a vlasy vypovídají navenek nejvíce o našem stárnutí. Špatný krevní oběh způsobuje ztrátu normální pružnosti kůže a vznik vrásek. Kouření cigaret ještě více komplikuje krevní oběh a dodává do kůže zplodiny, které jsou pro ni jedovaté (*Ann Intern Med* 114:840, 1991). Těžcí kuřáci mají skoro pětkrát větší pravděpodobnost, že budou mít hodně vrásek než nekuřáci. V kombinaci s nadměrným vystavením slunečnímu svitu mají silní kuřáci asi dvanáctkrát vyšší pravděpodobnost, že budou mít hodně vrásek. Stárnutí kůže vyvolané nadměrným vystavením slunečnímu paprskům se projevuje jejím hrubnutím, vráskami, pigmentací, vystupujícími krevními cévami, prekancerózními lézemi a rakovinou.



Šedivění vlasů, plešatost a vrásky jsou spolehlivými příznaky toho, že muž je vystaven zvýšenému riziku že prodělá srdeční infarkt (*Am Heart J* 130:1003, 1995). Šedivění vlasů naznačuje náchylnost k infarktu asi stejně významně jako kouření či přítomnost cukrovky. U žen mělo šedivění vlasů podobný, ale slabší účinek. Důležitost plešatosti a šedivění vlasů se potvrzuje u mladých i starších mužů. Mužský hormon dihydrotestosteron je hlavní substancí, která je odpovědná za plešatost, a může být i důležitou příčinou toho, že muži trpí srdečními onemocněními více než ženy. Strava s vysokým obsahem tuku, nízkým obsahem vlákniny a vysokým zastoupením masných výrobků je příčinou zvýšené hladiny dihydrotestosteronu a plešatosti u geneticky náchylných mužů.

Šedivění není pouze příznakem rizika srdečního onemocnění, ale je také spojeno s většími ztrátami kostní hmoty. Byla-li většina vlasů na hlavě šedivá ještě před dosažením čtyřicítky, pak se ukázalo, že hustota kostí byla v krčku stehenní kosti (femoral neck and trochanter) nižší o 7–8 % a v celém těle o 4 % v porovnání s lidmi, kteří předčasně nešedivěli (*J Clin Endocrinol Metab* 82:3580, 1997). Běžné nálezy ztráty kostní hmoty, srdečního onemocnění, šedivění, plešatosti a předčasného nástupu vrásek ukazují ke společnému jmenovateli, kterým je tučná strava, nedostatek pohybu a nezdravý životní styl (zejména poškození nadměrným slunečním zářením a kouřením cigaret). Skončete s těmito zlozvyky a podaří se vám zpomalit a zvrátit proces stárnutí po všech stránkách. Výskyt prekancerózních lézí u kůže poškozené sluncem, známých jako aktinické keratózy, lze snížit o více než dvě třetiny, když je množství tuku ve stravě zredukováno z 40 % na 21 % (*N Engl J Med* 330:1272, 1994). □

pokračování příště

McDougall Newsletter

zdraví a nemoc

BIOPOTRAVINY? COUNTRY LIFE!

Melantrichova 15
& Jungmannova 1, P-1

OTEVŘENO

denně kromě soboty
od 8.30 (ne 11) hodin

Apolipoproteiny pomáhají určovat riziko infarktu

Apolipoprotein B (ApoB) a apolipoprotein A (apoA-1) jsou bílkoviny, které jsou nosiči cholesterolu v krvi. ApoB nese „špatný“ LDL cholesterol, ApoA-1 přenáší „dobrý“ HDL cholesterol, vysvětluje dr. Goran Waldius z Karolinska Institute ve Stockholmu.

Dr. Waldius s kolegy sledovali 175 000 švédských mužů a žen. Na začátku studie všem změřili hladiny apoB, apoA-1, triglyceridů, HDL, LDL a celkového cholesterolu.

Během pětiletého sledování zemřelo na infarkt celkem 864 mužů a 359 žen. Vědci zjistili, že hladina apoB a poměr apoB ku apoA-1 byly významným prediktivním (předpovědním) faktorem rizika srdečního infarktu, ještě přesnějším než měření hladin HDL a LDL cholesterolu.

Podle závěrů těchto výzkumníků může být měření hladin apolipoproteinů zvláště důležité u lidí, kteří mají jinak normální hladinu „špatného“ LDL cholesterolu.

The Lancet 2001;358:2012-2013,
2026-2033

Výtažek ze zázvoru tíší bolesti kolena

247 pacientů trpících osteoartritidou kolena (střední až silné bolesti) bylo rozděleno do dvou skupin. První skupina užívala koncentrovaný zázvorový extrakt, zatímco druhé skupině bylo podáváno placebo.

Šedesát tři procent pacientů užívajících zázvor hlásilo snížení bolesti při stání, v porovnání s 50% těch, kteří užívali placebo. Ti, kteří užívali zázvor, rovněž zaznamenali snížení bolestivosti po ujití patnácti metrů.

Arthritis and Rheumatism 2001;44:
2461-2462, 2531-2538

DÝCHAT SE MUSÍ

Na konci 18. století se tři pařížští vědci rozhodli dosáhnout nového výškového rekordu. Za sledování mnoha diváků vzletli v balónu, který k tomuto účelu připravovali celé dva roky. Když dosáhli výšky 7 500 metrů, začali lapat po dechu a pocítovat malátnost. Přesto však odhodili další tři pytle s pískem, aby se dostali ještě výše. Následně ušichni ztratili vědomí. Po čase se jeden z vědců probral – ovšem dva jeho kolegové již byli mrtví.

Tento příběh jen dokresluje, jak životně důležitý je pro nás kyslík. Víme, že člověk může žít týdny bez jídla, několik dní bez vody, ale jen pár minut bez kyslíku. Pokud zůstanete déle než 8–10 minut bez kyslíku, dojde k nenapravitelnému poškození mozkových buněk.

Vzduch, který dýcháme, obsahuje okolo 20% kyslíku, 79% dusíku, 0,3% CO₂, vodní páru, helium a jiné plyny. Kdyby koncentrace kyslíku byla jen o něco nižší, udusili bychom se. A naopak, kdyby

jej bylo více než 20%, naše planeta by shořela.

Zajímavá je souhra, která existuje mezi zvířaty a rostlinami. – zvířata produkují kyslíčnick uhlíčitý, který rostliny spotřebovávají. Fotosyntézou pak rostliny vyrábějí kyslík, který je pro živočichy nezbytný. Tyto detaily poukazují na dokonalou souhru v přírodě a na záměr Inteligentního Tvůrce – spíše než na nahodile šťastný jev.

Je-li tedy kyslík tak nezbytný pro přežití, bude jistě i velmi důležitým faktorem pro udržení dobrého zdraví.

Když se ráno probudíte unaveni a po celý den se vám nedostává energie, může to být důsledkem špatného dýchání, nedostatečného okysličení. Kyslík totiž pomáhá při spalování glukózy v buňkách (jeho výsledkem je uvolňování energie). Bez přítomnosti kyslíku v každé buňce by nám potrava byla k ničemu.

Kyslík současně pročišťuje krev, tím, že mírní překyselení a podráždění vyvolávané odpadním produktem spalování – kyslíčnickem uhlíčitým. Zároveň se zlepšuje i tonus kůže a dochází k urychlení hojení ran.

IONTOVÝ „NÁPOJ“

Již v roce 1897 odhalil dr. John Thompson, že každý atom obsahuje elektrický náboj. Proto také vzduch (který je složený z atomů) obsahuje milióny elektrických částic – iontů. Během dýchání zadrží naše tělo okolo 15–40% těchto



VZDUCH, KTERÝ DÝCHÁME, OBSAHUJE OKOLO 20% KYSLÍKU, 79% DUSÍKU, 0,3% CO₂, VODNÍ PÁRU, HELIUM A JINÉ PLYNY. KDYBY KONCENTRACE KYSLÍKU BYLA JEN O NĚCO NIŽŠÍ, UDUSILI BYCHOM SE. A NAOPAK, KDYBY JEJ BYLO VÍCE NEŽ 20%, NAŠE PLANETA BY SHOŘELA.

iontů, které pak doslova „nabíjejí“ (elektrizují) každou buňku našeho těla.

Existují však rozdílné typy iontů. Pozitivní ionty najdeme ve městech a v oblastech s průmyslovým znečištěním. Vyvolávají pocity únavy, závratě, bolení hlavy, hučení v uších či nevolnost. Naopak negativní ionty, které najdeme v přírodě, nejlépe někde u vody či v lese, podporují činnost imunitního systému, ničí viry v ovzduší a zároveň posilují činnost neutrofilů (jednoho druhu bílých krvinek).

Časopis o výzkumu rakoviny dokonce uvedl, že negativní ionty zabraňují růstu maligních nádorů. Tyto ionty zároveň vitalizují krev, čímž brání únavě a zvyšují náš výkon. Při dobrém zásobení negativními ionty se zvyšuje duševní činnost a zlepšuje se paměť – mozkové buňky totiž spotřebují nejvíce kyslíku z celého těla. V neposlední řadě negativně nabitě ionty snižují i vysoký krevní tlak.

ZHLUBOKA DÝCHAT

Dr. Frederick Kahn nedávno zveřejnil výsledky studie, ve které porovnával analgetické účinky aspirinu s účinky hlubokého dýchání. Zjistil, že hluboké dýchání dokázalo eliminovat bolest a mnohé další nepříznivé příznaky stejně dobře jako aspirin.

Při dobrém okysličení dochází ke zvýšené produkci serotoninu, který snižuje bolestivost, navozuje stav dobré pohody a napomáhá dobrému spánku. Chcete-li se zbavit nevídaného stresu, začněte prostě zhluboka dýchat.

Z výše uvedeného vyplývá, že i přesto, že vzduch nevidíme, je vlastně jedním z nejlépejších a nejdostupnějších léků.

JAK SPRÁVNĚ DÝCHAT?

Většina z nás dýchá pouze tak, aby se nějak udržela naživu. Ani si neuvědomujeme, o kolik životodárné energie nezdravými dýchacími návyky přicházíme. Když se chvíli budete pozorovat, poznáte, zda se vám při dechu zvedá pouze hrudník anebo zda se plní i břicho. Vzorem nám mohou být malá miminka, která používají všech dýchacích svalů a pomocí bránice dýchají hluboce do břicha.

My dospělí se však většinou spokojíme s povrchním dýcháním hrudníkem, při kterém zůstává v cípech plicních laloků starý vzduch (a mj. roste i riziko vzniku nádorů). Pro správné dýchání se snažme zapojit všechny tři skupiny svalů – brániční, hrudní a klíčkové.

Změna našich dýchacích návyků vyžaduje soustředění, píli a vytrvalost. Nevzdávejte se, když se přistihnete, že opět dýcháte postaru. Dýchejte raději nosem než ústy, protože nosní slizni-

Většina z nás dýchá pouze tak, aby se nějak udržela naživu.

Ani si neuvědomujeme, o kolik životodárné energie nezdravými dýchacími návyky přicházíme.

Vzorem nám mohou být malá miminka, která používají všech dýchacích svalů a pomocí bránice dýchají hluboce do břicha.

ce vzduch ohřeje a řasinky jej pročistí. Dochází tak i k jeho zvlhčování.

Volíte-li dýchání ústy a navíc si vzduch ještě otravujete kyslíčnickem uhlíčitým, dehtem, nikotinem (a dalšími 4 000 jedy), uvědomte si, že vaše zdraví je hned po životě tím nejcennějším majetkem. Učiňte pro jeho udržení zásadní rozhodnutí a zamáčkněte poslední cigaretu. Dopřejte si pořádný doušek čerstvého vzduchu – stres rychle vymizí a vaše smysly se zbystří.

Prospěšná jsou dýchací cvičení – prohloubí dýchání, odstraní kulatá ramena, rozjasní myšlení a sníží nervozitu. Zkuste si každé ráno namíchat „kyslíkový koktejl“ – deset vteřin se nadechněte, na deset vteřin zadržte dech a deset vteřin postupně vydechněte. Nezapomeňte, že i ve vašem domově má být vzduch v pohybu, a větrejte, a to hlavně v ložnici. Ráno se probudíte svěží a osvěženi.

Vzduchový obal naší planety je nejen životodárným zázrakem pro celou flóru a faunu, je také připomínkou toho, že „Boží milosrdenství sahá až do mraků“. (Žalm 36,6) Jednoduše je Boží lásky dostatek pro všechny, stejně tak, jako onoho neviditelného, přesto však nepostradatelného přírodního léku – vzduchu.

Podobně jako si každý z nás dopřeje dvakrát či třikrát denně dobré jídlo, dopřejme si i výživný vzduchový příděl (který činí něco přes 300 000 vdechů denně). S každým nádechem si můžeme uvědomovat, že je to právě Boží láska, která do nás i tímto způsobem hojně a zdarma vstupuje. □

Podle zahraničních pramenů zpracovala Jana Konečná

Čistě rostlinné tuky zpomalují postup rakoviny

Výzkum provedený na laboratorních myších naznačuje, že rostlinné tuky zvané fytoosteroly zřejmě dokáží zpomalit rozvoj rakoviny prostaty.

Fytoosteroly se nacházejí v nerafinovaných rostlinných olejích, ořechách a luštěninách. Podle dr. Atifa B. Awada ze State University of New York v Buffalo se rakovina prostaty vyskytuje méně často u Asiátů v porovnání s muži ze západních zemí, což svědčí o tom, že strava hraje v této nemoci roli. Jedním z hlavních rozdílů mezi jídelníčkem v Asii a na Západě je totiž skutečnost, že asijská strava obsahuje vyšší množství fytoosterolů, zatímco muži na Západě konzumují obvykle hodně cholesterolu, což je tuk živočišného původu.

Po osmi týdnech trvání studie byly nádory u myši krmených stravou bohatou na fytoosteroly asi o čtyřicet procent menší než u myši, kterým byla podávána strava bohatá na cholesterol.

Rakovina prostaty je jedním z nejběžnějších druhů rakoviny vyskytující se v současné době u mužů žijících na Západě. Jen v USA je ročně diagnostikováno 200 tisíc nových případů a konstatováno přibližně 31 tisíc úmrtí na tuto rakovinu.

European Journal of Cancer Prevention 2001, December

Kyselina listová prevencí proti rakovině žaludku

Vysoké dávky kyseliny listové zřejmě dokáží snížit riziko rakoviny žaludku, takové jsou výsledky čínské studie z nedávné doby.

Je známo, že nedostatek kyseliny listové, která se zejména nachází v pomerančích, obilovinách a zelené listové zelenině, zvyšuje riziko onemocnění rakovinou. Zda však podávání vysokých dávek tohoto vitamínu může zabránit vzniku rakoviny, to není jasné.

Čínští vědci podávali skupině šestnácti bíglů po osm měsíců chemikálii vyvolávající rakovinu. Osm z těchto psů dostávalo současně vysoké dávky kyseliny listové – 20 miligramů denně – po dobu patnácti měsíců.

Na konci patnáctiměsíčního pokusu došlo ke vzniku rakoviny žaludku u všech osmi psů ze skupiny, která nedostávala kyselinu listovou, ve druhé skupině onemocněli však pouze tři psi.

Vědci se domnívají, že tyto výsledky se dají zřejmě aplikovat i na člověka.

Gut 2002;50:61-64

VEJCE A JÁ /2

Nejnebezpečnější formou cholesterolu je oxidovaný cholesterol. Je tak nebezpečný, že dokáže v tkáňových kulturách lidských věnčitých cév tyto buňky zabít během pouhých osmi hodin. Jedná se o jeden způsob, jakým se na stěnách cév vytvářejí aterosomové (kašovitě) plaky, které mohou prasknout a vytlít svůj obsah, a ten podporuje vytváření krevních sraženin – které jsou hlavní příčinou srdečního infarktu.

Vejce, které se skrývají v řadě pekařských výrobků všeho druhu, mohou obsahovat oxidovaný cholesterol. I smažená vejce, vejce na měkko či vejce jako volské oko mohou být zdrojem oxidovaného cholesterolu a přetížít tak kapacitu lidského těla. Zvláštní pozornost by v tomto ohledu měla být věnována starým lidem, kteří již mají diagnózu srdečního onemocnění – většina z nich vůbec netuší, jakému nebezpečí jsou vystavováni.

Nasycený tuk ve vejcích

Asi těžko můžeme předpokládat, že slepice krmené stravou založenou na živočišných (a vlastních) odpadech budou produkovat zdravá vejce. A skutečně neprodukuje. Vejce jsou kromě toho doslova satureována nasyceným tukem. To je druh tuku, který způsobuje, že membrány mozku, srdce, cév a dalších tkání se vyvíjejí nežádoucím směrem. Vejce současně obsahují relativně velmi málo cenného nenasyceného tuku.

Dříve byla vaječná bílkovina považována za výjimečně kvalitní, ukázalo se totiž, že laboratorní zvířata krmená vejci rostla podstatně rychleji. Dnešní poznatky gerontologie nám však říkají, že čím rychleji organismus roste a čím větší velikosti dosahuje, tím dříve umírá.

Vejce a hormony

Již po řadu let vědci vědí, že konzumace vajec napomáhá rychlejšímu pohlavnímu dozrávání. Na kalifornské Loma Linda University provedli pokus na zvířatech, kterým prokázali, že k tomu skutečně dochází. (Je zajímavé, že k tomu skutečně dochází. (Je zajímavé, že pionýrka v oblasti zdravotní prevence, E. G. Whiteová, varovala již před více než sto lety rodiče, že vejce mají sklon nadměrně stimulovat „nižší pudy“ dětí.)

Moderní neuroendokrinologie ví, že několik mozkových oblastí, které jsou ve vztahu k hypothalamu, je umístěno mimo krevní mozkovou bariéru a jsou tak snadno zranitelné dráždivými látkami v krvi. Vejce tak mohou způsobit nerovnováhu v hormonech mozku, což je vážná záležitost.

Neplatí pouze, že živočišné bílkoviny doprovázené vysokým obsahem tuku mohou nadměrně stimulovat sexuální hormonální vývin, ale mohou také narušit schopnost epifyzy produkovat normální množství melatoninu. Tento hormon je nezbytný ke zpomalení vývoje nižších mozkových center.

Studie v severní Evropě ukázaly, že dívky zde dříve začínaly menstruovat ve věku sedmnácti let. To však již neplatí. Dnes víme, že čím zářivější a déle zapnuté je osvětlení, čím více je v životě stresu a vzrušení a čím je strava bohatší na tuky a bílkoviny, tím méně melatoninu je vylučováno – a tím dříve dochází k tělesnému rozvoji. To může mít za následek nerovnováhu v tom smyslu, že mladí lidé jsou

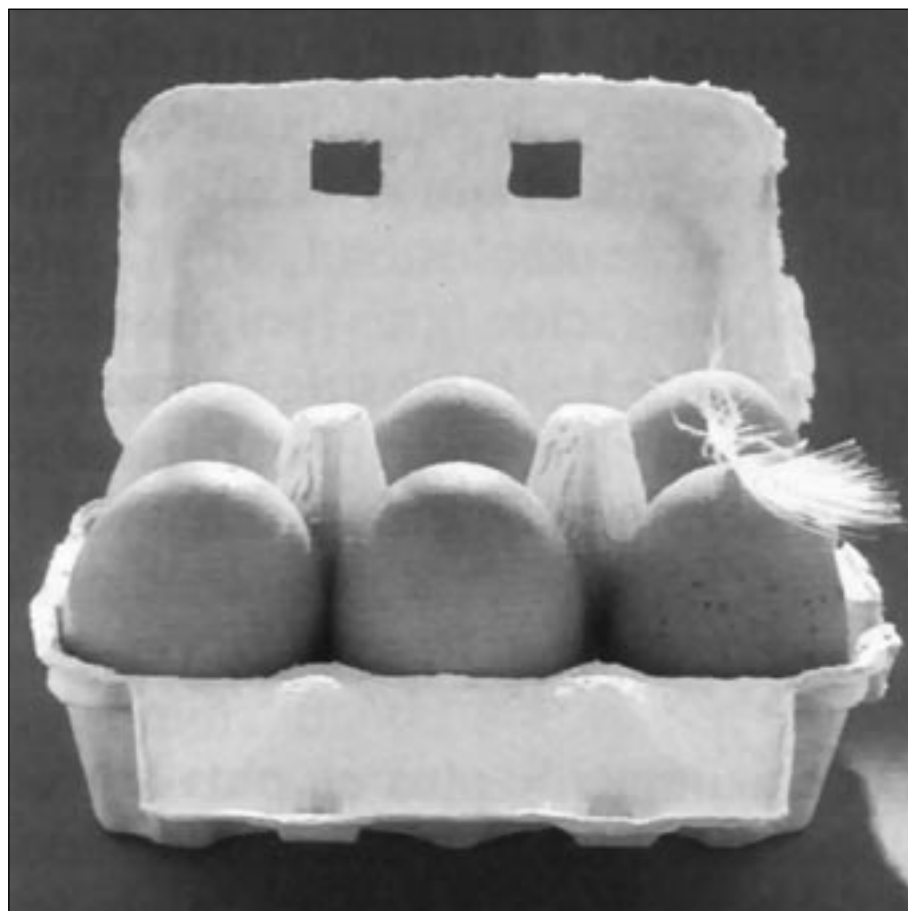
sice tělesně dospělí, současně však zcela nezralí po stránce duševní a duchovní.

Ze studií o rakovině je dobře známo, že čím dříve estrogen zaplavuje tkáň, tím vyšší je u žen riziko rakoviny prsu. (U žen nekuřaček je rakovina prsu nejčastějším druhem rakoviny.) V této rovnici, jejímž výsledkem je smrt, je konzumace vajec jedním z důležitých faktorů.

Vejce a mozek

Už jsme si trochu vysvětlili, jakým způsobem živočišné tuky a vaječná bílkovina narušují rovnováhu hormonální regulace mozku a tím způsobují předčasnou menstruaci. Dochází k tomu prostřednictvím krve, která zaplavuje nižší mozková centra směsí látek živočišného původu. Vejci není stimulován pouze systém endokrinních žláz, stimulace hypothalamu vede k nadměrnému dráždění nižších charakterových vlastností člověka po stránce elektronické – rovnováha chemických a elektronických sil je posunuta směrem ke spodku mozku namísto k jeho vršku.

V mozku je králem mozková kůra. Přemýšlíme, řešíme problémy, věříme,



NEPLATÍ POUZE, ŽE ŽIVOČIŠNÉ BÍLKOVINY DOPROVÁZENÉ VYSOKÝM OBSAHEM TUKU MOHOU NADMĚRNĚ STIMULOVAT SEXUÁLNÍ HORMONÁLNÍ VÝVIN, ALE MOHOU TAKÉ NARUŠIT SCHOPNOST EPIFYZY PRODUKOVAT NORMÁLNÍ MNOŽSTVÍ MELATONINU. TENTO HORMON JE NEZBYTNÝ KE ZPOMALENÍ VÝVOJE NIŽŠÍCH MOZKOVÝCH CENTER.

**Naším sloganem by mělo být: Něco lepšího.
Tofu je lepší než vejce.
Vlašské ořechy, mandle
a olivy jsou mnohem
lepší než vejce.**

doufáme, nesobecky milujeme a uctíváme svého Stvořitele vrchní částí mozku, nikoliv spodní. Prostá, zdravá strava a jednoduchý životní styl vedou k vynikajícím duševním schopnostem. Ničit si vrchní část mozku alkoholem a stimulovat spodní část mozku dráždivou potravou je dvojnásob destruktivní. Má to za následek, že člověk začíná jednat jako zvíře.

Vejce nejsou rozhodně jediným faktorem tohoto paradigmatu duchovní a morální průměrnosti, tento faktor je však zvláště důležitý u citlivých a nezralých mozků dětí a dospívajících.

A na závěr – něco lepšího

Naším sloganem by mělo být: Něco lepšího. Tofu je lepší než vejce. Vlašské ořechy, mandle a olivy jsou mnohem lepší než vejce. Snižují riziko srdečního onemocnění, místo aby jej zvyšovaly. Před tím, než byl objeven a zpřístupněn k používání vitamín B12 (bývá přidáván např. do sójových nápojů, cereálií, či je k dostání v tabletách), bylo obtížné se bez vajec obejít. Těžko se však dá ještě dnes propagovat něco, co může být nezbytné někde v sibiřských tajgách, jako model pro zdraví moderního západního člověka.

Dnes již není bezpečné konzumovat průmyslově vyráběná vejce. Platí ovšem, že v případech, kdy není nic jiného k dispozici, jsou dobře uvařená vejce mnohem vhodnější než masité potraviny. Pokud tedy musíte vejce užívat, vždy je dobře uvařte, abyste zajistili, že budou zničeny bakterie a viry i bílkovinné antigeny. Nezapomínejte však, že vejce nepatří mezi prvotřídní potraviny.

Využívejte zahrady, sady a pole. Je nejvyšší čas stát se vegetariánem. Nezůstávejte mrchožroutem, který se živí dalšími mrchožrouty. Tisíce lidí strádají v důsledku své neinformovanosti. Když budete stolovat s lidmi, kteří vejce ještě konzumují, nešířte rozkol snášením argumentů na podporu svého přesvědčení. Budte raději živoucím příkladem. Nehádejte se.

Budme příklady zdraví, které je zaměřeno na službu ostatním, ne zdraví, které slouží jenom samo sobě. □

Bernell E. Baldwin, Journal of Health and Healing, Volume 21, No. 3

ZPOMAL, PÁDÍŠ PŘÍLIŠ RYCHLE

Moje sestra dokáže do devíti hodin dopoledne udělat více, než většina lidí stihne udělat za celý den. Byla pro mne takovou inspirací, že jsem se rozhodla, že to také dokážu. Problém je, že když mi v pět hodin ráno zazvoní budík, probouzím se tak dlouho, že ztrátu již nedoženu.

Když se porovnávám se svojí sestrou, je to frustrující. Co mne však stresuje ještě více, je skutečnost, že tady vždycky bude někdo, kdo dokáže vykonat více než já, rychleji než já – a že se budu vedle něj cítit



provinilá. Je to klasický souboj s nadbytkem povinností – snaha všechno zvládnout, žonglování s prioritami i s vlastním zdravím.

Co je nám třeba, je změna postoje – kterou bychom měli zažívat pravidelně, podobně jako napravování páteře. Zpomalte. Nejde o to, kdo udělá nejvíce, jde o to, jaký je výsledek. Jsme fascinováni lidmi, kteří překonávají sami sebe. Víme to, protože jsem taky taková. „Jak to dokážou?“ říkáme si v němém úžasu. Obvykle nás ale nenapadne položit si otázku: „Proč to vlastně dělají?“

Vím, že dny, kdy mám nejvíc práce, nepatří k těm dnům, kdy jsem se svým životem nejvíce spokojená. Někdy ano, ale většinou, když se snažím nacpat do svého denního programu ještě něco, nejsem skutečně šťastná. V reálném životě dojde dříve nebo později k tomu, že někde něco povolím. Není prostě možné, abyste dokázali udělat všechno a nemuseli za to něčím zaplatit. Může to být na místě, které není příliš vidět. Možná jste se vzdali svého osobního volna a vzali jste si více práce, aby si vaše děti mohly dovolit lekce hraní na klavír, anebo jste svolila, že budete

dávat hodiny ručních prací. Kdo to kromě vás pocítí? Odpověď vás možná překvapí.

Přepínání má odvrácenou stranu, která se nedostává na stránky denního tisku. Když se soustavně přepínáme, vydáváme energii a čerpáme z emocionálních zásob nad naše možnosti, musíme si někde půjčit. Předpokládané nejméně kritické oblasti obvykle „sponzorují“ ty nejvíce kritické. Často se jedná o naše osobní vztahy, obvykle na to nejvíce doplatí lidé nám nejbližší, protože předpokládáme, že oni to nejspíše pochopí.

Paradoxní rysy přepínání se ukážou, když se zastavíme, abychom se nad nimi zamysleli. Okrádáme lidi, které máme nejvíce rádi, o sebe samotné – abychom právě pro ně mohli více udělat. A holou pravdou zůstává, že nikdo z nás není tak nepostradatelný, aby musel všechno udělat jen on sám.

Zkuste jeden jednoduchý experiment. Vyberte si jeden den. Ne den, kdy hodíte všechny vzdušky, ale dobře naplánovaný den. Vyberte si zkrátka jeden den, kdy se svět nezblázní, když se bude muset obejít bez vás. Den, kdy se zkrátka budete „ulejvat“.

Zahrajte si nějakou hru. Koukejte do stropu. Jděte na dlouhou procházku. Přečtěte si dobrou knihu. Dělejte zkrátka to, co už jste dlouho chtěli udělat. A na konci toho dne, jak doufám, uvidíte, že to, že se postaráme o sebe, je prvním krokem k tomu, abychom dokázali dobře se postarat o kohokoliv jiného, kdo je na nás závislý. Neměla by to být vaše poslední priorita, ale vaše první priorita. Zbytek zapadne na své místo a další lidé vám budou brzy závidět, ne proto, že děláte práci za deset lidí, ale proto, že se radujete z výsledků úsilí jedné velmi spokojené osoby. □

**Céleste Perrino Walker,
Vibrant Life, July/August 2003**

ŽLUČOVÉ KAMENY

Žlučové kameny, odborně nazývané cholelitiáza, znamenají přítomnost kaménků ve žlučníku nebo v jeho úvodu. Kaménky vznikají srážením součástí žluči okolo drobného jádřka, které může vzniknout krystalizováním některých žlučových komponent (nejčastěji cholesterolu).

V době, kdy žluč tvořená buňkami jater není potřebná při trávicích procesech, hromadí se ve žlučníku. Žluč sestává ze tří hlavních součástí: cholesterolu, fosfolipidů (hlavně lecitinu) a žlučových kyselin. Obsahuje dále také vodu a bilirubin (žlučové barvivo). Žluč je vylučována po jídle do tenkého střeva a účastní se pochodu trávení a vstřebávání tuků, a tím i vitamínů rozpustných v tucích.

Je známo, že hlavní roli při vzniku žlučových kamenů hrají změny ve složení žluči. Žluč se může tak zahustit, až se cholesterol vysráží do krystalků, které jsou základem pro vznik kaménků. Tyto krystalky dráždí sliznici žlučníku a způsobují její větší náchylnost k bakteriální infekci, protože bakterie se (hlavně u žen) ve žluči často nacházejí. Potom vzniká zánět žlučníku – cholecystitida.

Podle statistiky 15–20% populace trpí žlučovými kameny (cholelitiázou), přičemž u žen je 3–4krát častější než u mužů. Typickým projevem tohoto onemocnění je žlučňkový záchvat, charakteristický prudkou kolikovitou bolestí v pravém podžebří. Bolest vystřeluje do pravé lopatky až pravé dlaně a může být doprovázena zvracením. Méně typickými příznaky jsou poruchy trávení, říhání, nechutenství, nadýmání, bolesti v oblasti břicha.

Když se během záchvatu některý kamének uvolní ze žlučníku a ucpe výtok žluči do tenkého střeva, může se bolest vystupňovat. Následně vzniká ikterus – žluté zbarvení kůže, sliznic, očního bělma ap. Odhaduje se, že velká část pacientů nemusí mít celý život se žlučovými kaménky žádné potíže. Ani tito pacienti však nejsou uchráněni životu nebezpečných komplikací.¹⁰⁰

Jako příčiny vzniku cholelitiázy se nejčastěji uvádějí obezita, časté přejídání se stravou nesprávného složení, nedostatek vlákniny v potravě a nedostatek pohybu.

Obézní lidé mají vyšší koncentraci žluči, což způsobuje vznik krystalků popsáným mechanismem.¹⁰¹ Nedostatek vlákniny ve stravě je jednoznačně dáván do souvislosti s nárůstem výskytu tohoto onemocnění.^{102,103,104} Součástí vlákniny, pektin, se významně uplatňuje při léčbě rozpouštěním již existujících kamenů.¹⁰⁵

Léčba

1. Dr. Math ze Singapuru tvrdí, že pití vody pomáhá předcházet vzniku žlučových kamenů.¹⁰⁶ Uvádí, že pacienti se žlučovými kameny pijí obvykle málo vody. Dr. Math doporučuje pít hodně vody v pravidelných intervalech mezi jídlem a těsně před spaním. Pomáhá to udržovat žluč ve žlučníku dostatečně zředěnou.

2. Doporučuji 15minutové nahřívání v oblasti žlučníku a následně ledový obklad. Postup zopakujte 3–4krát; zmírňuje, někdy i odstraňuje bolesti, zánět i otok.

3. Za významný faktor při rozvoji žlučových kamenů označil dr. Vlado Šimko na 6. světovém gastroenterologickém kongresu nedostatek cvičení. Cvičte pravidelně, třeba jen 30 minut každý den. Ve dnech bez tělesné zátěže nejsou pozorovány příznivé změny v činnosti žlučníku.¹⁰⁷

4. Vyhněte se lékům, které zvyšují riziko tvorby žlučových kamenů (např. antikoncepční tablety, klofibrát). Riziko mohou zvýšit i nadměrné dávky vitamínu B.^{108,109}

5. Při pokusech se zvířaty bylo dokázáno, že nedostatek vitamínu C vede pravidelně ke vzniku žlučových kamenů. Tato skutečnost byla nedávno potvrzena také u člověka.¹⁵¹ Je zřejmé, že strava s dostatkem vitamínu C (například vegetariánská strava) zabraňuje vzniku kamenů.

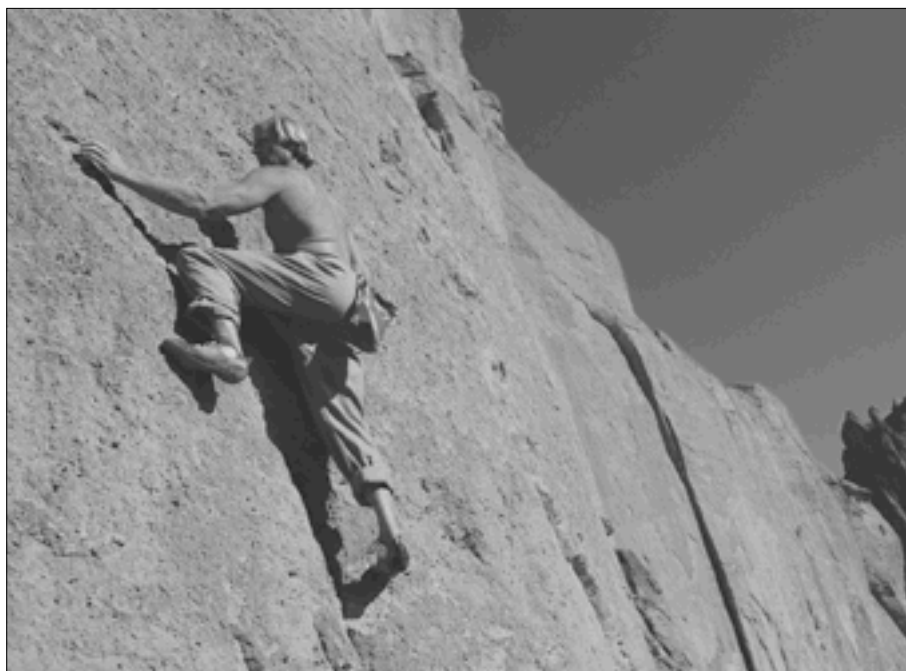
6. Riziko zvyšuje také strava s vysokým obsahem tuků a bílkovin. Vyhněte se hlavně těmto potravinám: maso, vnitřnosti, uzeniny, mléčné výrobky, vejce, čokoláda ap.

7. Příčinou žlučových kamenů může být také alergie na potraviny. V jedné studii se u pacientů s kameny zjistila v 83% nepříznivá reakce na podání vajíčka. Alergii však může vyvolat i mléko, ořechy, cibule, maso, káva, pomeranče, kukuřice, fazole, jablka, rajčata, hrách, zelí, koření, houby, drůbež. Dr. Breneman uzavírá, že žlučové kameny a alergie na určité potraviny jsou dědičné a že žlučové kameny jsou často spojeny s migrénovými záchvaty. Myslí si, že alergie na vajíčka je příčinou obou problémů.¹¹⁰

8. Pro člověka postiženého žlučovými kameny je nezbytné zvýšit příjem vlákniny. Vláknina vyvolá mimo jiné i efekt, který je možno využívat při léčení, protože pomáhá při rozpouštění už existujících kamenů. Vláknina má také schopnost vázat žlučové kyseliny. Tak je odstraňuje z organismu a zabraňuje jejich nadměrné koncentraci ve žlučníku.

9. Dalšími faktory při rozvoji cholelitiázy jsou rafinované uhlovodíky (sacharidy) a přejídání. Dr. Burkitt tvrdí, že změna ve složení naší potravy, odklon od rostlinné stravy, která obsahuje dostatek vlákniny, směrem ke koncentrované a rafinované potravě, má za následek nárůst výskytu kamenů ve žlučových cestách a další onemocnění. Všechny civilizované společnosti zaznamenaly za posledních několik desítek let zvýšenou spotřebu cukrů a tuků.

10. Dr. Levenson tvrdí, že tuky je potřebné omezit velmi výrazně. Zjistil,



že konzumace pouhých 10g tuku za den (tedy podstatně méně než kolik obvykle konzumujeme) pomůže úplně předejít tvorbě žlučových kamenů.¹⁵²

11. Pacienti s nadváhou by se měli zaměřit na postupné a trvalé snížení hmotnosti na přiměřenou hodnotu. Nižší hmotnosti musí být dosaženo pomalu. Rychlé zhubnutí při každé dietě zvyšuje riziko tvorby žlučových kamenů.¹⁵³

12. Bílkoviny rostlinného původu se mohou uplatnit při rozpouštění některých typů žlučových kamenů.¹¹¹

13. Odstranění žlučníku se dává do souvislosti se zvýšeným (až dvojnásobným) rizikem rakoviny střeva. Vysoké, dlouhodobé koncentrace některých žlučových kyselin ve střevu, kam je žluč neustále uvolňována (nemůže se ukládat ve žlučníku), mohou vyvolat zhoubný růst buněk ve sliznici střeva.^{112,113}

14. V současnosti používaný lék na rozpouštění žlučových kamenů – chenodeoxycholová kyselina – zvyšuje u mnohých pacientů hladinu krevního cholesterolu, a tím riziko vzniku srdečně cévních onemocnění.¹¹⁴

15. Dbejte na kvalitní snídani a pravidelnost v jídle. Po nočním hladovění je žluč zahuštěna a při kvalitní snídani se žlučník vyprázdí. To zabrání vzniku koncentrované žluči a krystalků.

16. Japonští odborníci vyvinuli novou látku s názvem GS-100, která má podle jejich průzkumů lepší výsledky než chirurgické i nechirurgické metody odstraňování kamenů. Podle těchto odborníků je tato látka bezpečnější a má širší využití. Látka GS-100 rozpouští cholesterolové kameny.¹⁵⁴ Na to, až GS-100 bude dostupné i našim pacientům, si však budeme muset chvíli počkat.

17. Chirurgické rozšíření svaloviny při výstupu žlučového (sfinkterotomie) zvyšuje riziko infekce žlučníku 5krát a riziko vzniku tzv. hnědých kamenů až 7krát oproti klasickému chirurgickému odstranění kamenů (choledocholitomie).¹⁵⁵

Zbývá slovo na závěr. Žlučníkové operace jsou u nás na denním pořádku – patří mezi nejčastější chirurgické zákroky v břišní chirurgii. Dr. Denis Burkitt, známý anglický chirurg, říká: „Za celých dvacet let působení v Africe jsem Afričanům odstraňoval žlučník jen ve dvou případech: jedním z nich byla královna. Padesát procent afrických žlučníků jsem tedy vyoperoval královnám.“ Pouze dva pacienti za dvacet let, z toho jedna královna žijící v blahobytu, u níž nelze očekávat střednost v jídle! □

Igor Bukovský: „Miniencyklopedie přírodní léčby“. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

FENYKL NA TRÁVENÍ

Fenykl je rostlina, jejíž žluté květy dorůstají až do výše dvou a půl metru. Tato velká rostlina vydává sladkou, teple lékořicovou vůni. Fenykl původně pochází z jižní Evropy, fenykl pěstovaný pro potřeby trhu obvykle pochází z Rumunska, Bulharska, Maďarska, Egypta nebo Číny. Jedlá je každá část rostliny – semena, listy, stonek i cibule.

Fenykl je současně zeleninou a kořením. Sladce chutnající stonky, které připomínají celer, mají příjemnou příchut' anýzu. Je možné je nakrát do polévky či do salátu anebo užívat na ochucení dušených pokrmů nebo smažené zeleniny. Vějířovité listy lze použít na ochucení zeleninových jídel.

MNOHONÁSOBNÉ POUŽITÍ

Plody, nebo semena, jsou žlutohnědé se zelenkavým nádechem a dosahují velikosti až jednoho centimetru. Semena jsou oválného tvaru, mírně zakřivená a se hřebeny. Rýhovaná semena můžeme použít jak k ochucení jídel, tak pro léčebné účely. Semena lze použít do chleba, do jablečného koláče, rostlinných jídel a omáček, jejichž základem jsou rajčata. Španěle fenykl hojně používají při pečení i vaření.

Ze semen fenyklu lze rovněž připravovat čaj. Je potřeba nechat dvě až tři čajové lžičky rozdrčených semen louhovat deset až patnáct minut v šálku horké vody. Tento osvěžující čaj je známý i svými účinky na osvěžení dechu. Fenyklová semena jsou celkem bohatá na draslík a vápník.

VLASTNOSTI PRO ZDRAVÍ

Fenykl patří společně s anýzem, kmínem, celerem, kerblíkem, koriandrem, koprem a petrželí k rodu *Apiceae*. Tento populární rod kulinárních bylin je znám zvláštními vůněmi, které propůjčuje řadě jídel. Tyto bylinky jsou jedinečné svým obsahem ftalidů, polyacetylenů a kuraminů. Tyto fyto látky chrání konzumenta před rakovinou.

Fenykl je velmi populární bylinou, která se užívá již velmi dlouho. V lidové medicíně se používá na vyvolání menstruace a podporu laktace. Staří Římané pěstovali fenykl pro jeho aromatická semena. Dnes se příjemná vůně fenyklu užívá na zamaskování chuti některých potravin, léků a bylinných čajů. Výtažky z fenyklu vykazují antimikrobiální aktivitu proti řadě bakterií (jako stafylokok či *Escherichia coli*), houbám

a kvasinkám (jako je candida).

Po celá staletí byla užívána semena na povzbuzení chuti k jídlu a jako lék proti nadýmání při plynatosti, trávicích problémech a kolice u dětí. Dokáže také účinně omezit střevní křeče. Přípravek ze semen fenyklu je užitečný jako prostředek usnadňující vykašlávání. Semena fenyklu účinkují při zánětlivých procesech sliznic horních cest dýchacích. Jsou i úspěšně používána při kašli a kataru horních cest dýchacích u dětí.

SLADKÝ A HOŘKÝ

Dvěma hlavními složkami oleje ze semen fenyklu jsou trans-anetol (chutnající sladce) a fenchon (chutná nepříjemně hořce), spolu s několika příjemně vonícími terpenoidy. Relativní množství těchto hlavních složek určují celkovou sladkost nebo hořkost. Dva hlavní druhy fenyklu – hořký fenykl a sladký fenykl – se tedy liší složením svého oleje. Sladký fenykl obsahuje podstatně více anetolu a méně fenchonu. Je známo, že anetol a fenchon mají vlastnosti, které přispívají k vykašlávání, fenykl je tak užíván k odstraňování tekutých hlenů z dýchacího traktu.

V Německu je fenyklové semeno oficiálně užíváno jako lék na trávicí problémy, jako je plynatost a slabší křeče gastrointestinálního traktu. Fenykl povzbuzuje peristaltiku gastrointestinálního traktu a ve vyšších koncentracích působí proti křečím. Fenykl bývá rovněž přidáván do sirupů proti kašli a při léčbě žaludečních potíží, dodává i vůni mýdlům a kosmetickým výrobkům.

BEZPEČNOST POUŽITÍ

Nejsou známy žádné kontraindikace použití fenyklu, i když lidé, kteří vědí, že jsou citliví na další rostliny z tohoto rodu *Apiaceae*, by jej neměli užívat. Nedoporučuje se užívat jej během těhotenství. Alergické reakce jsou velmi vzácné. Tu a tam může mít některá osoba užívající fenykl problémy s citlivostí na sluneční světlo.

Fenykl se považuje za bezpečný prostředek, když se užívá po krátkou dobu. Neměl by se používat jako lék po dobu delší než dva týdny. Při přetrvávajících trávicích problémech či potížích dýchacího traktu je třeba vyhledat lékaře. □

Winston J. Craig, Vibrant Life,
January/February 2004



CO NA MNE CIVÍTE?

Astigmatismus je stav, při kterém jsou oční bulbus a/nebo rohovka zakřiveny tak, že je obraz na sítnici zkreslen a rozmazán. V některých případech se zkreslení projevuje tím, že vše vypadá, jako když se díváme do karnevalového zrcátka, ve kterém lidé vypadají nezvykle vysocí a hubení či malí a tlustí.

Astigmatismus většinou snižuje ostrost vidění na všechny vzdálenosti a vyskytuje se samotný či v kombinaci s ostatními očními vadami.

Trpíte-li astigmatismem, pak mají vaše brýle cylindrická skla. Pro ověření je držte několik centimetrů nad potištěnou stránkou a otáčejte jimi. Písmenka by se měla jevit vyšší a užší, pak nižší a širší. Směr, ve kterém jsou písmenka vyšší a užší se nazývá osa. Máte-li odstupňovaná bifokální skla, pak se dívejte skrz horní část čočky.

Stejně jako u krátkozrakosti, i zde teorie dědičnosti selhává při objasňování pozorovaných jevů. Je-li astigmatismus způsoben deformovaným očním důlčkem, pak by se míra astigmatismu neměnila, protože se nemění ani velikost a tvar očního důlku. Pravdou však je, že jak míra astigmatismu, tak i jeho osa se mohou rychle měnit, zejména po poranění krku. Vskutku, chiropraktici se často setkávají s astigmatismem u pacientů několik hodin po prudkém nárazu při automobilové havárii!

I když astigmatismus není většinou dědičného původu, může se vyskytnout následkem těžkého porodu, při kterém se lebka i oční důlky novorozence natrvalo prodlouží při vytlačování dítěte. Tito lidé pak mají většinou dlouhé úzké tváře a osa astigmatismu je svislá. Ve většině případů je však astigmatismus jednoduše způsoben špatným držením těla, kdy je hlava ze zvyku nakláněna k jedné straně.

Jaké je vysvětlení? Jednou z funkcí našeho zrakového systému je udržovat náš cit pro rovnováhu. Bez ohledu na to, zda zrovna sedíme, stojíme či se pohybujeme, naše oči stále hledají znaky pro určení vodorovné polohy, kterou musíme neustále držet v patrnosti, abychom nepřepadli. Způsob připojení vnějších očních svalů k oku napomáhá tomuto určování vodorovné polohy. Naklání-li se hlava ze zvyku k jedné

straně, což je většinou následek špatného držení těla, vnější oční svaly se přizpůsobí nerovnoměrným natažením, což má za následek ohnutí a zakřivení očního bulbu a/nebo rohovky.

Astigmatismus je pravděpodobně nejběžnější oční vada, protože pouze málo lidí má dokonalé držení těla. Ve většině případů je míra astigmatismu malá a nezpůsobuje přílišnou ztrátu zrakové ostrosti. Na druhé straně velcí čtenáři, kteří mají ve zvyku naklánět hlavu do strany, trpí často silným astigmatismem doprovázeným krátkozrakostí. Astigmatismus způsobený držením těla není většinou trvalý a často může být zmenšen či odstraněn jednoduše správným držením těla, zejména ve spojení s oční terapií.

DALEKOZRAKOST, VETCHOZRAKOST A STÁRNUTÍ

Hlavním průvodním znakem dalekozrakosti je, že se blízké předměty jeví rozmazané, ačkoli vzdálené předměty jsou vidět jasně. Jste-li dalekozrací, pak máte kladné dioptrie. Lze to ověřit tak, že podržíme brýle několik centimetrů nad potištěnou stránkou. Písmenka pod skly by se měla jevit větší než písmenka na stránce.

Mnoho lidí zaměňuje dalekozrakost s vetchozrakostí. Dalekozrakost je většinou dědičná, zatímco vetchozrakost je ztráta schopnosti zaostřovat spojená se stárnutím. Většina lidí přes čtyřicet s jinak normálním zrakem musí držet čtené stránky dál od sebe. Stejně jako u dalekozrakosti je tradiční pomocí při vetchozrakosti korekce příznaků pomocí plusových čoček. Ty většinou způsobují závislost a oči pak ztrácí ještě více ze své schopnosti zaostřovat. Pak je zapotřebí ještě silnějších brýlí a pacient se dostává do podobného začarovaného kruhu jako u progresivní krátkozrakosti.

Také lidé s již přítomnou oční vadou, jako je astigmatismus nebo krátkozrakost, trpí vetchozrakostí ve starším věku. V těchto případech se tradiční péče soustředí na odstranění příznaků pomocí bifokálních či trifokálních skel, která také snižují přirozenou schopnost oka zaostřovat.

Jak čočka ztrácí pružnost a oční svaly sílu, zaostřování se stává pomalým, koordinace očí se zhoršuje a blízké předměty se jeví rozmazané. Zrádná stránka vetchozrakosti je, že cirkulace krve a živin přímo v očích a okolo očí se také snižuje, čímž roste riziko šedého očního zákalu, makulární degenerace, zeleného zákalu a syndromu suchého oka.

NEREZIGNUJTE NA SVŮJ ZRAK

Vetchozrakost je součástí stárnutí a postihne každého. Není úniku. Dříve či později se začnou objevovat projevy stárnutí. Důležitá věc však je: lépe později než dříve. Existují dva typy lidí. První začnou lomit rukama, jakmile je jim přes čtyřicet a stěžují si, že kromě rezignace na postupné zhoršování zdraví a duševních schopností se nedá nic dělat. Začnou být líní a zanedbávají své zdraví. Nakonec jejich záporný přístup způsobí, že dojde na jejich slova.

Druhý typ lidí se brání stárnutí. Ve čtyřiceti si uvědomí, že zůstanou-li fyzicky aktivní, mohou být zdraví a udržet si své schopnosti o mnoho déle, než se v minulosti pokládalo za možné. Pokud již nedodržují zdravý životní styl, pak se rozhodnou pro nějaký druh umírněného cvičení, jako je například chůze, plavání či aerobik.

Předchozí generace byly odsouzeny k útrpnému očekávání svého osudu, k trpělivému snášení rozmarů a ran času, k úzkostlivému čekání na poslední úder. Nyní máme znalosti a schopnosti, které mohou zpomalit účinky času. Jeden z největších objevů tohoto století je, že pomocí několika málo nenáročných změn můžeme stárnout důstojně, aniž bychom se stali senilními a opotřebovanými.

Situace se podobá vyladění motoru v autě. Nové auto bude v pořádku nějakých 60 000 kilometrů, než se projeví první znaky stárnutí. Motor nepoběží tak hladce a vůz bude spotřebovávat více benzínu. Máte na vybranou. Můžete říci: „K čertu s tím. Vyměním výfuk a budu tankovat častěji“. Pokud to je veškerá péče, kterou svému autu věnujete, pak se brzy objeví vážná porucha, jako napří-



Existují dva typy lidí.

První začnou lomit rukama, jakmile je jim přes čtyřicet a stěžují si, že kromě rezignace na postupné zhoršování zdraví a duševních schopností se nedá nic dělat.

Druhý typ lidí se brání stárnutí.

klad prasklé těsnící kroužky nebo prasklé ložisko.

Další možností je nechat si udělat malou generálku. Seřízený motor poběží opět hladce a bude vám spolehlivě sloužit po mnoho let. Totéž platí o vašich očích. Můžeme provést „generálku“ očí pomocí oční terapie a pomoci jim pracovat lépe. I když pravděpodobně neuvidíme tak dobře jako před dvaceti léty, můžeme přesto zmenšit naši závislost na dioptrických brýlích a pozdržet potřebu silnějších skel.

ŠILHÁNÍ A TUPOZRAKOST

Tyto vývojové oční vady obvykle vznikají během několika prvních měsíců života. Když se učíme používat náš zrakový systém, mozek vytváří neuronová spojení, díky kterým oči spolupracují, takže míří na stejný předmět ve stejný čas. Pokud se jednomu oku nedostane dostatečné zrakové stimulace během této kritické fáze, pak mozek nevytvoří správná spojení a může potlačovat obraz z tohoto oka, které je pak slabé.

Tato vada si nazývá amblyopie neboli tupozrakost a může být způsobena umístěním kolébky u zdi nebo dlouhodobým zakrýváním jednoho oka dekou. V tomto prostředí vidí jedno oko jasný nový svět pohybujících se tvarů a barev, zatímco druhé vidí pouze stěnu či deku. Výsledkem je vysoce dominantní oko, pomocí kterého mozek získává většinu zrakových vjemů a slabé oko, kterého si mozek nevšímá. Ve většině případů není ve skutečnosti nic špatného na slabém oku.

Oční systém amblyopika je ve výrazné nerovnováze, podobně jako motor se čtyřmi válci, kde dva válce vynechávají. Většina hnací síly je vyrobena dvěma fungujícími válci. Takové auto nepojede příliš rychle a bude mít velkou spotřebu, protože motor nepracuje efektivně. Stejně tak lidé s amblyopií často trpí jinými vývojovými očními vadami, jako je špatný pohyb

očí, špatná oční koordinace a zhoršená schopnost čtení.

V lehkých případech amblyopie se mozek naučí koordinovat oči, ale částečně potlačuje slabé oko, takže je vnímaný obraz rozostřený nebo slabší než obraz z dominantního oka. V těžkých případech, kdy je zrakový systém ve velké nerovnováze, se mozek nenaučí koordinovat oči, které pak směřují různými směry. Tento stav se nazývá strabismus, běžně známý jako šilhání.

TEORIE DĚDIČNOSTI JE OPĚT ODHALENA

Mnoho tradičních očních lékařů, zejména oftalmologů, považuje šilhání za dědičnou vadu. Učili se, že jeden z vnějších očních svalů je připojen k očnímu bulbu na špatném místě a tím způsobuje, že je oko namířeno špatným směrem. A tak léčí šilhání chirurgicky uchycením „špatného“ svalu do nové pozice. Bohužel je tato operace nepříliš účinná a míra úspěšnosti je pouhých 20 %. Ve většině případů zůstanou oči rovné několik měsíců a pak začnou opět šilhat, což vyžaduje několik dalších operací. Ještě horší je, že během této operace se může skřípnout bloudivý nerv, což má za následek zástavu srdce s následnou smrtí.

Podle teorie dědičnosti by měla jediná operace srovnat oči provždy. Je proto těžké pochopit, jak mohou oftalmologové podporovat tuto teorii, když vědí, že je obvykle zapotřebí několika operací. Pokud ovšem nechtějí vydělat na těchto opakovaných operacích. Další důkaz nesprávnosti genetické teorie poskytuje výzkum na opicích, kdy vědci úmyslně vyvolali šilhání operačním uchycením vnějšího očního svalu na nesprávné místo. K jejich údivu zjistili, že bylo nemožné způsobit stálý strabismus a že se všem opicím během několika týdnů oči opět srovnaly.

Lehké případy tupozrakosti a šilhání mohou být často vyléčeny páskou přes oči a oční terapií a později si řekneme jak. Těžší případy vyžadují použití čoček s hranoly a jiných speciálních zařízení pod dozorem behaviorálního optometristy.

PRAVDA OSVOBOZUJE

V tomto článku jsme kritizovali teorii dědičnosti špatného zraku. Ne proto, že jsme proti tradičním očním lékařům, kteří většinou pouze opakují to, co se naučili v optometrické škole nebo na lékařské fakultě, ale protože existuje spousta dobrých vědeckých důkazů, které přesvědčivě určují vliv prostředí za hlavní příčinu běžných očních vad. Toto je životně důležité, protože pokud nejsou oční vady dědičně předurčeny, mohou být obvykle léčeny. □

Beresford, Muris, Allen, Young: „Jak lépe vidět bez brýlí a kontaktních čoček“.

Obezita vs. agresivní forma rakoviny prostaty

Výsledky studie z nedávné doby naznačují, že vyšší výskyt obezity může být důvodem, proč američtí černoši trpí pokročilou rakovinou prostaty častěji než muži z jiných etnik.

Vědci zkoumali během šesti let data od 860 pacientů s pokročilou rakovinou prostaty, kteří se podrobili chirurgickému odstranění prostaty. U obézních pacientů bylo vyšší riziko operace v mladším věku i větší riziko toho, že se rakovina rozšířila do dalších orgánů.

Zdá se, že tělesný tuk slouží jako rezervoár pro mužské hormony a bílkoviny, které napomáhají růstu nádorů. Nadměrný tělesný tuk může rovněž bránit některým buňkám imunitního systému, aby brzdily postup nádorů.

Urology 2001;58:723-728

Kyselina listová snižuje riziko dětské leukémie

Podle studie vypracované na 83 dětech, u kterých byla diagnostikována akutní lymfoblastová leukémie (ALL), a na 166 zdravých dětech ty děti, jejichž matky užívaly v průběhu těhotenství jak kyselinu listovou tak železo (ve formě doplňků), měly asi o 60% nižší riziko onemocnění leukémií.

Akutní lymfoblastová leukémie je agresivní a často fatální onemocnění bílých krvinek.

Podle vedoucí studie, dr. Judith Thompsonové z Cancer Foundation v Západní Austrálii, je však předčasně na základě pouze těchto výsledků (dokud nebudou potvrzeny rozsáhlejší výzkumem) formulovat nějaká závazná doporučení.

The Lancet 2001;358:1935-1940

Geny i strava ovlivňují „dobrý“ HDL cholesterol

Vědci v nové studii zjistili, že ženy (ale ne muži) s určitým genem (APOA1), které konzumovaly větší množství polynenasycených tuků, měly vyšší hladiny HDL cholesterolu, „dobrého“ cholesterolu, který snižuje riziko srdečních onemocnění.

Podle těchto výsledků se zdá, že u asi 20 % populace přináší strava bohatá na rostlinné oleje, ryby a ořechy zvlášť zřetelný prospěch ve směru prevence kardiovaskulárních onemocnění. Předmětem studie vypracované na Tufts University v Bostonu bylo 755 mužů a 822 žen.

American Journal of Clinical Nutrition 2001;75:38-46

SACHARIDY – ČISTÉ CÉVY

Mnozí se vyhýbají jídlům s vysokým obsahem škrobu, jako např. bramborám, těstovinám, rýži, luštěninám či chlebu, protože se prý po nich tloustne. To je ovšem mylná představa – naopak škroby patří mezi největší hity racionální výživy.

A co bílkoviny? Nepotřebuje člověk i dostatek bílkovin?

Ano, ale nepotřebuje jich tolik. Dlouho se mylně tradovalo, že kvůli tomu, abychom měli silné svaly, potřebujeme jíst hodně bílkovin.

Náš organismus se v tomto ohledu v mnohém podobá automobilu. Když už jednou automobil sjede z výrobní linky, potřebuje pouze tu a tam náhradní díly pro pravidelnou údržbu. Podobně i dospělý člověk; pro denní potřebu mu stačí relativně málo – asi 45 až 60 gramů čistých bílkovin denně.

Každý ví, že auto potřebuje především kvalitní benzin. A pro náš organismus jsou takovým „benzinem“ právě sacharidy, které nám dodají dostatek „vysoce oktanového paliva“.

Nejsou ale tuky ještě lepším „palivem“ pro organismus?

Všeobecně lze říci, že tuk je něco jako „kanystr s palivem“, který máme všude s sebou. Je to naše rezerva. Když tělo spotřebuje sacharidy jako zdroj energie, pak začne využívat své rezervy. Ovšem tuk není ani zdaleka tak čistě spalován jako sacharidy a také není příliš energeticky efektivní.

Co to jsou ty sacharidy?

Sacharidy jsou všechny cukry a škroby, které přijímáme v potravě. Mnoho lidí má ale zmatek v terminologii. Není jim jasný například rozdíl mezi cukry a škroby a už vůbec nechápou takové pojmy jako jednoduché a komplexní sacharidy.

Podle velikosti molekuly lze sacharidy rozdělit na jednoduché (monosacharidy, disacharidy a oligosacharidy) a komplexní (polysacharidy). Mezi jednoduché sacharidy patří glukóza, fruktóza (ovocný cukr), sacharóza (řepný nebo třtinový cukr), laktóza (mléčný cukr) a další. Ke komplexním sacharidům se řadí škroby a glykogen (živočišný škrob).

Všechny sacharidy, cukry i škroby, se v trávicím traktu nakonec rozloží na glukózu. Krev pak glukózu ze střev vstřebá a použije ji jako zdroj energie pro organismus. Sacharidy se téměř výhradně nacházejí v potravinách rostlinného původu – obilovinách, ovoci, zelenině a potravinách z nich připravovaných, jako je chléb, pečivo, těstoviny a cereálie.

Pokud jednoduché sacharidy (cukry) nejsou konzumovány spolu s vlákninou, jsou velice rychle vstřebány a stráveny, takže se ve formě glukózy dostanou do krve během několika minut. Tak dojde k rychlému zvýšení hladiny glukózy v krvi a náhlému přívalu energie. Prudký vzestup krevní glukózy často způsobí, že slinivka břišní, která vylučuje do krve inzulín, to trochu „přežene“, a tak se může objevit dokonce stav hypoglykémie – snížené hladiny glukózy v krvi. To se projeví náhlou slabostí, někdy až pocitem na omdlení. Většinou to lidé vyřeší tak, že rychle snědí něco sladkého nebo se napijí sladké limonády.

A ono jim to pomůže?

Lepším řešením by bylo sníst jablko. Ve své přirozené formě téměř všechna sacharidová jídla obsahují hodně vlákniny. I když vláknina není organismem strávena, má schopnost absorbovat vodu a vytvořit ve střevech měkkou hmotu, která brání rychlému vstřebání cukrů.

Jiným řešením je jíst více komplexních sacharidů – škrobů. Škroby jsou velké a komplexní molekuly, které musí organismus trávit delší dobu, takže to nevede k tak rychlému vzestupu hladiny glukózy v krvi. Navíc většina potravin přirozeně obsahujících hodně škrobu má také značné množství vlákniny.



SACHARIDY SE TĚMĚŘ VÝHRADNĚ NACHÁZEJÍ V POTRAVINÁCH ROSTLINNÉHO PŮVODU – OBILOVINÁCH, OVOCI, ZELENINĚ A POTRAVINÁCH Z NICH PŘIPRAVOVANÝCH, JAKO JE CHLÉB, PEČIVO, TĚSTOVINY A CEREÁLIE.

Sacharidy jsou všechny cukry a škroby, které přijímáme v potravě.

Mnoho lidí má ale zmatek v terminologii.

Není jim jasný například rozdíl mezi cukry a škroby a už vůbec nechápou takové pojmy jako jednoduché a komplexní sacharidy.

Není to ale tak, že po potravinách obsahujících škrob se tloustne?

To, po čem se nejvíce tloustne, je tuk. Jeden gram tuku obsahuje 38 kJ (9 kcal), zatímco jeden gram sacharidů pouze 17 kJ (4 kcal). Většina tuků, které sníme, se přímo ukládá do našich tukových zásob.

Problémem sacharidů je jejich rafinace a koncentrace. Objemově se jídlo zmenšuje, ale energetický obsah se zvyšuje (např. výroba cukru z cukrové řepy). To pak vede k nadbytečnému příjmu energie. Nejlepší je jíst sacharidy v přirozené formě spolu s vlákninou. Ta způsobí, že ukojíte hlad a přitom váš příjem energie bude celkově nižší.

Co mám tedy jíst?

Jezte brambory, těstoviny, luštěniny, proso či rýži. To jsou potraviny, po kterých budete nasyceni, aniž by byl váš organismus příliš zatížen kaloriemi. Když k tomu přidáte ještě zeleninu či ovoce, zjistíte, že je téměř nemožné jíst tolik, abyste přibrali na váze.

Jakmile si ale na tato zdravá jídla začnete přidávat máslo, omáčky, nejrůznější zálivky, dresinky, kysanou smetanu anebo sýr, tato zdravá, nízkokalorická jídla se stanou energetickými bombami.

Pokud váš jídelníček budou tvořit jídla obsahující hodně škrobu v co nejpřirozenější formě, bez nejrůznějších tučných přísad, pak zjistíte, že jich můžete jíst více a přesto ještě zhubnout.

Takto svému organismu zabezpečíte kvalitní zdroj energie. Tento způsob stravování zajistí, že vaše cévy zůstanou čisté a průchodné a možná, že se sníží i vaše výdaje za jídlo. □

Diehl, Ludington, Pribiš: „Dynamický život“. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

DÁM TI PŘES PUSU!

Před několika lety, když jsem v jedné své třídě přednášel na téma láska, zadal jsem svým studentům úkol. Dohodli jsme se, že se obrátíme na lidi, kterých si vážíme a které milujeme, a slovy vyjádříme, že je „opravdu máme rádi a máme k nim úctu“.

Zjistili jsme, že tento úkol, který navenek vypadal jako jednoduchá a přirozená záležitost, byl ve skutečnosti obtížnější, než jsme si dovedli představit. Většina studentů měla svázaný jazyk, když šlo o lásku. Necítili se ve své kůži, připadali si nemotorní a byli na rozpacích, když měli svou lásku vyjádřit. Několik studentů tento úkol nikdy nesplnilo.

Když jsme o něm diskutovali a sdělovali si své zkušenosti, všichni souhlasili s tím, že je opravdu zvláštní, že tolika studentům připadá takové sdělení hrozně těžké. Pochopili jsme, proč tak málokdy slyšíme hlas lásky, a i když jej slyšíme, proč zní tak tiše, s tak velikým ostychem. Je tomu tak, přestože již víme, že nevyslovená láska je hlavním zdrojem našeho soužení a našich smutků. Obvykle čekáme, až lidé umřou, abychom vyjádřili, jakou cenu měli v našem životě, veřejně jim vzdali hold a vyjádřili svoji lásku k nim.

Měl jsem to štěstí, že jsem byl vychován v rodině, v níž jsem slyšel mnohokrát mluvit s láskou a o lásce. Nebyla to vždycky řeč jedna, sladká a něžná, jak bychom očekávali. Maminka mluvila hlasitě, často dokonce křičela. Nečetla tuto radu psychologického mudrce: „Nekřičte nikdy na

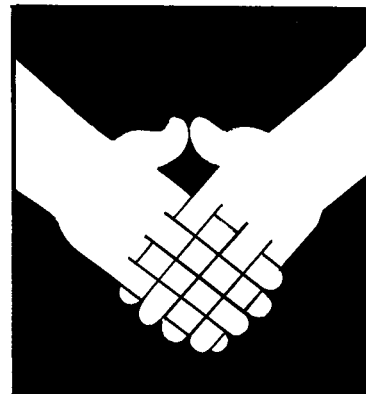
své děti a nebijte je. Slovní a fyzické rány mohou zanechat navždy jizvy.“ Slýchal jsem výhrůžky jako „te spacco la faccia“, což volně přeloženo znamená „dám ti přes pusy“. A ona to občas udělala. Jako důkaz může posloužit můj přeražený přední zub. Její oblíbený americký výrok (nikdy jsem nepochopil, kde ho sebrala) zněl: „Drž hubu!“

Ani tatínek neměl strach, že pořádný pohlavek trvale zraní naši psychiku. Neznal naši psýchu a ani za mák se o ni nestaral. On a maminka uznávali určité hodnoty a chtěli, abychom je s nimi sdíleli. A my jsme nikdy nepochybovali o tom, že nás učí „pro naše dobro“.

V tomto výbušném prostředí však nikdy nechyběly jemnější projevy lásky. Maminka se nikdy nevrátila z nákupu, aniž by nám donesla kousek čokolády, oblíbený koláč nebo ovoce. Tatínek a maminka nás často objímali, když jsme si říkali „ahoj“, „dobrou noc“ a „dobré ráno“. Často nás líbali během dne i před spaním. Rány se rychle hojí, když člověk nemá pochybnosti o tom, že je milován.

S láskou se s námi dělili o poznání Boha, který je dobrodiním pro naši duši. Sdíleli se s námi o své školní vzdělání i o své rozhovory a nadělovali nám věci dobré pro naše tělo. Maminka také trvala na láskyplném každoročním jarním gruntování, které se odehrávalo v postní době a bylo provázeno vůni čistících prostředků. Naši odměnou bylo jednak to, že jsme měli večer přednost v koupelně (která byla vždycky neuvěřitelně přeplněná, protože to byla jediná koupelna pro celou naši početnou rodinu), a jednak to, že nám maminka slíbila na příští den naše oblíbené jídlo.

Bez ohledu na to, kolik nám bylo let, hráli jsme všichni svoji životně důležitou roli účastníka dění v rodině. Dostávalo se



nám povzbuzení, abychom mluvili o svých radostech, strastech, obavách, zklamáních a láskách. Když jsme měli nějaký problém, byl to rodinný problém, a rodiče očekávali, že se k němu všichni vyjádříme a pomůžeme jej řešit. Když jsme promluvili, byla nám věnována pozornost, a to, co jsme řekli, bylo respektováno. V tomto prostředí bylo snadné snášet lekce, které nám uštěďroval život, ať již byly zasloužené, nebo nezasloužené.

Mladí lidé si dnes kromě jiného nejvíce stěžují na to, že se jim sice dostává mnoha věcí, peněz a fyzického pohodlí, že však těžce postrádají důvěrnou komunikaci. Schází jim druh hovoru, který by jim pomohl slyšet svůj vlastní hlas, objevovat své vlastní zdroje, dělat své vlastní chyby a hledat svá vlastní řešení v prostředí, které je podporuje. Často cítí, že komunikace mezi nimi a těmi, které mají opravdu rádi, nemá patřičnou hodnotu – pokud vůbec existuje.

Jedna moje studentka, která je velice citlivá, se přišla se mnou poradit s velice osobním problémem. Když jsem jí navrhl, aby si o něm promluvila se svými rodiči, řekla mi, že to nejde, že by jí rodiče nerozuměli. Přesvědčil jsem ji, aby to zkusila, protože její problém vyžadoval podporu celé rodiny. Za několik dní se vrátila a sdělila mi, že udělala všechno, co bylo v jejích silách. Když se přiznala ke svému zmatku a sklíčenosti, rodiče to zlehčili, přešli na jiné téma a ujistili ji, že dělá „z komára velblouda“, že „z toho vyroste“ atd. Odmítli s ní na toto téma mluvit, jako kdyby ignorování problému bylo totéž co jeho odstranění. Teprve když spáchala pokus o sebevraždu, její rodiče zareagovali: „Proč jsi nám neřekla, že máš problémy?“ ptali se jí. „Proč jste mne neposlouchali, když jsem vám o nich povídala?“ zněla její prostá odpověď. □

Leo Buscaglia „Milujte se“.
Vydalo nakladatelství Pragma.



Epilepsie může ovlivnit začátek menopauzy

Výsledky studie na 31 ženách středního věku trpících epilepsií ukázaly, že ty ženy, u kterých se dostavila menopauza brzy – mezi sedmatřiceti a pětáctýřiceti lety –, měly v porovnání s ženami, které procházely přechodem až po padesátce, během života podstatně více záchvatů.

Epilepsie je onemocnění mozku, při kterém se určité nervové buňky chovají nenormálně, což může mít za následek záchvat. Je známo, že toto onemocnění souvisí s hormony, protože u některých žen se záchvaty dostávají v souvislosti s jejich menstruačním cyklem.

Nezáleží na tom, co máte na sobě

Studie na osmi mužích, kteří byli vystaveni v tělocvičně různému tělesnému zatížení, ukázala, že klíčové fyziologické hodnoty, jako je tělesná teplota či tepová frekvence, zůstávaly stejné, ať měli muži na sobě běžné bavlněné tričko a trenýrky, syntetické tkaniny umožňující lepší „odpařování“ či třeba pouze plavky. Neměnily se jejich pocity během cvičení, ani se nezměnila ztráta tekutin potem.

Výzkumníci se domnívají, že speciální syntetická tkaniva mohou přinést větší prospěch při používání v chladném prostředí, kdy může mít pocení větší účinek na tělesnou teplotu. A pro ty, kteří cvičí jen spoře oděni: neprokázal se žádný rozdíl v tělesné teplotě ani pocitu pohody oproti těm, kteří cvičí „oblečení“.

Medicine and Science in Sports and Exercise 2001;33:2124-2130

Užívání marihuany zvyšuje riziko depresí

Výsledky nové studie ukázaly, že dospělí lidé, kteří na začátku sledování netrpěli depresemi, ale začali užívat marihuanu, měli o patnáct let později v porovnání se svými vrstevníky, kteří marihuanu nekouřili, asi čtyřnásobně vyšší výskyt depresí.

Tito lidé současně uváděli podstatně vyšší výskyt sebevražedných myšlenek a ztrátu zájmu o věci, které je dříve zajímaly.

Studie se zúčastnilo celkem asi 2 650 lidí. Podle jejího vedoucího, dr. Bovassa, není kouření marihuany zdaleka tak neškodným zvykem, jak se mnozí lidé domnívají.

American Journal of Psychiatry 2001;158:2033-2037

PŘEDPLAŤTE SI NÁS!

Známý vědecký časopis uvedl, že jeden jeho čtenář získal ve čtenářské soutěži Mercedes.

Tato informace podnítila mnoho lidí, aby si časopis také předplatili a přihlásili se do dalšího kola. Kdo by nechtěl tak drahé auto, že? Jen jeden přemýšlivý čtenář zavolal do redakce a zeptal se: „Opravdu jste tomu člověku dali auto za několik miliónů? A proč potom tvrdíte, že je váš časopis v dluzích a hrozí mu finanční krach?“

Šéfredaktor toho časopisu, dr. Franz Shrewed, mu odpověděl: „Není důvod, abyste nám nevěřil. Píšeme jen seriózní informace, jsme přece vědci. Ale jak tomu ve vědě bývá, informace se stále znovu a znovu upřesňují. Pro výherce jsme skutečně měli velmi hodnotný dopravní prostředek. Naši specialisté mu dali soutěžní název Mercedes, protože má řadu shodných vlastností s oním známým německým automobilem. Bylo to bytelné jízdní kolo Ukrajina, které dobře prověří vaši kondici. Jistě znáte pochvalné rčení: „Chceš-li poznat, co je dřina, kup si kolo Ukrajina.“ A jak jsme přesně uvedli, u nás jste ho nemusel kupovat, dalo se vyhrát. Takže to souhlasí.

Musím ovšem upřesnit ještě jednu informaci: zmíněný člověk to kolo přímo nevyhrál, ale ukradl nám ho z redakce, když jsme byli na svačině. Jinak všechny ostatní údaje zůstávají beze změny, jak jsem řekl, jsme přece vědci.

Pokud si předplatíte náš časopis, můžete také vyhrát, tentokrát Fiat-turbo de Luxe, velmi pěknou koloběžku. Nebojte se, tu si ale už dobře hlídáme...“

JAK SE NEZBLÁZNIT

Jak se nezbláznit, když ještě horší informace než v předchozím vtipu dostáváme už odmala i ve velmi závažných oblastech života – zcela bez legrace! Například se na řadě škol vyučuje úplně vážně neuvěřitelná bajka, jak neživá hmota kdysi dávno ožila a pak, jen tak naslepo, pomalu a postupně za dlouhý čas vznikl člověk. Jsme tu prý díky obrovské sérii všelijakých shod okolností.

Tvrdí se, že energie (chudá na informaci) jakousi shodou okolností (bez informace), vytvořila z mrtvé hmoty živou buňku (bohatou na informaci), a to vše za existence entropie (poškozující informaci). To ale nestačilo, energie ještě zkonstruovala člověka (ta ale umí!). Vědcům se to zatím nepodařilo, ale shoda okolností to prý kdysi dávno dokázala sama i bez nich (proto jí to tak dlouho trvalo) – tvrdí řada seriózních vědeckých periodik a fundovaných vědátorů, stejně jako média či školní učebnice. Trochu informovaný člověk neví, jestli se má smát, plakat či zuřit. A kam volat? To se dozvíte.

Pokud se to někomu přemýšlivému a trochu víc informovanému nezdá, odborníci upřesní, že dnes se sice takové věci nedějí (aby neživá hmota oživila a tvořila živé bytosti), ale dá se (prý) věřit, že kdysi dávno se to stalo. A to i přesto, že zákonitosti přírody i mnohé nálezy celý ten kuriózní příběh o vývoji (evoluci) vyvracejí. Je to prostě něco na způsob „Mercedes“ a pak „musíme to trochu upřesnit“!

Zmatek působí v našem životě i jiné mylné informace: o manželství, výchově dětí, smyslu života či o náboženství; také o vědě, sexu, zdraví a řadě jiných věcí. Shrnul jsem to všechno do 33 omylů. Protože nám jsou nepravdivé informace podávány již od dětství („po kapkách“) často vydávány za neomylnou vědu a mí-



A pak to přijde – lidé čekají Mercedes, ale nedostanou ani kolo.

Informace si neověřili, přednost dali jiným věcem, pravdu měli za nepotřebnou berličku, teď kulhají s protézou.

Věří v úžasný vývoj lidstva, jen se neví, zda ten „vývoj“ přežijeme.

chány se všeobecnými znalostmi, málokdo si je ještě ověřuje – prostě se jim věří.

A PAK TO PŘIJDE

A pak to přijde – lidé čekají Mercedes, ale nedostanou ani kolo. Informace si neověřili, přednost dali jiným věcem, pravdu měli za nepotřebnou berličku, teď kulhají s protézou. Věří v úžasný vývoj lidstva, jen se neví, zda ten „vývoj“ přežijeme. Chvilí se milují jako blázni, za chvíli by se pozabíjeli. A tak dál! Hodně to připomíná psychiatrickou léčebnu bez psychiatrů, kde si pacienti vládnou sami. Povrchní život v omylech, jehož touhou je štěstí a koncem neštěstí. Změna je jistě možná, pokud člověk uzná včas, že naletěl, protože se nevěnoval tomu, čemu měl.

JSTE IDIOT

Omyl v životě člověka působí bolest, zmatek a bláznění. Společnost takových jedinců se podobá psychiatrické léčebně se vším všudy: musí tam být neustálý dozor, zámky, mříže, tresty, odměny, psychologové a prášky. Také chléb a hry. Občas dojde ke krveprolití, mezi tím jsou hádky a usmiřování, lásku střídá nenávisť, bujaré veselí smutek, zoufalství a deprese. Je tam jen pár rozumných lidí a jinak celkem samí blázni, jejichž počet časem narůstá. Člověk, který mluví pravdu, dodrží slovo a má trochu soudnosti v hlavě, je v této společnosti šokující výjimkou – je za blázna. Naopak, myšlení skutečných bláznů je tu normou.

A teď si k této společnosti přimyslete ještě jedno navíc: mnozí z nich jsou pořádně ozbrojeni!

Obávám se, že svět se stále více podobá tomu pochmurnému obrazu nemocné a nebezpečné společnosti. Počet lidí, kteří smýšlejí a jednají jako blázni či hlupáci, hrozivě roste. „Třiatřicet nebetyčných omylů“ tento moderní chaos myslí popisuje, a to jak příčiny této pomatenosti, tak i východiska z ní.

Nedělám si žádné iluze, že by se mnoho lidí souhlasilo. Již první reakce

e-mailem byla stručná: „Jste idiot.“ Když jsem slušně požádal o vysvětlení, v čem se mylím, odpověď už nepřišla. A to je moje mnoholetá zkušenost: lidé s něčím nesouhlasí, ale vysvětlit to neumí a většinou je to ani už víc nezajímá. Přijali povrchní názory (Mercedes), ale obhájit je neumí a ani se o to nepokouší – „je přece tolik důležitějších a příjemnějších věcí na světě“. Časem však sklízí bolestné ovoce. Svůj podíl viny na bídném stavu vlastního života, svých dětí a světa kolem si nepřipouští a pochopitelně jej ani nejsou schopni dohlédnout. Spokojí se s tím, že nadávají nebo tím vším nějak proplovají – lépe či hůře.

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ

Při četbě jednotlivých omylů by si někdo mohl myslet, že jsem si jen tak sedl a napsal to. To by byl však 34. omyl! Následující (budeme přetiskovat na pokračování – pozn. redakce), zdánlivě jednoduché popisování různých témat, je výsledkem stovek (!) hodin pečlivého zvažování každé věty, mnohaletého získávání informací z literatury, internetu, diskuzí, z vlastních přednášek a řady rozhovorů s lidmi na ulicích i celoživotního osobního studia. Proto nedoporučuji, nemá-li to být jen ztráta času, číst tyto věci třeba s walkmanem na uších v hlučné závodní jídelně. Snažil jsem se o výstižné i vtipné vyjadřování bez obalu. Nazývám omyl omylem, lež lží a hloupost hloupostí. Jelikož jde o hodně (o život), buším do toho, jak se dá.

To je asi důvod, proč mnozí lidé na jedné straně sice souhlasí s obsahem jednotlivých omylů, ale na druhé straně mi vytýkají, že moje forma podání mnohé spíše popudí, než aby jim pomohla. Můj styl je hodně kontroverzní a útočný a vypadá to, jako bych byl já chytrý a všichni ostatní hloupí. Ale já nechtěl lidi rozdělit na chytré a hloupé, ale na informované a neinformované, poučitelné a nepoučitelné, zodpovědné a lhotejné.

Cíl, který sleduji, není někoho naštvat, ale varovat: ukázat, že život v omylech vede k velkým neštěstím jak jednotlivců, tak i celých národů, a že je možné se tomu vyhnout. Pokud někoho roztrpčí příkrá forma, tak se omlouvám, ne však za pravdivé informace a fakta popisující realitu, ne za popisování málo známých skutečností. Sama fakta přece nezasluhují hněv, ale věcnou diskuzi. Jde přece o jednu velmi podstatnou věc: žít podle pravdy, neztrpčovat nikomu život a nebláznit se. Nepřipravovat budoucím generacím katastrofu. □

Příště 1. omyl: Mnozí lidé dnes věří, že 20. století bylo vrcholem pokroku a vyspělosti lidstva.

Pavel Kábrt

Ryby, záněty a srdeční onemocnění

Vědci zjistili, že jedinci s nejvyšší hladinou dodecosehexaenové kyseliny (DHA), což je typ omega-3 mastné kyseliny, která se nachází v tučných rybách, jako je losos či makrela, měli nižší hladiny C-reaktivní bílkoviny v krvi. Tato bílkovina je markerem zánětu krevních cév. Z tohoto důvodu se dávají její hodnoty do souvislosti s rizikem srdečního onemocnění.

Studie vypracovaná na Aalborg University v Dánsku zahrnovala 269 pacientů ve věku 39 až 77 let.

American Journal of Cardiology
2001;88:1139-1142

Britští kuřáci si myslí, že kouření jim neuškodí

Průzkum zorganizovaný organizací ASH (Action on Smoking and Health) ukázal, že 46% britských kuřáků se domnívá, že kouření nemůže být nebezpečné – jinak by přece vláda nemohla povolit reklamu na cigarety.

Je šokujícím zjištěním, že čtyřicet let poté, co byla vědecky potvrzena rizika kouření, není takovému množství lidí jasné, jak je kouření nebezpečné.

Podle názoru většiny dotázaných neleží vládním úředníkům počet lidí, kteří kouří, nijak zvlášť na srdci. Průzkumu se zúčastnilo celkem 1 004 respondentů. V Británii umírá každoročně na důsledky kouření asi 120 000 lidí.

Mnohé ženy neví o tom, že jim hrozí zlomenina

Vědci zjistili ve studii sponzorované farmaceutickou firmou Merck and Co., že skoro polovina z více než 200 000 účastnic studie, žen po menopauze, měla dříve nediodagnostikované řídnutí kostí. U 7% z nich byla ztráta kostní hmoty tak velká, že mohla být učiněna diagnóza osteoporózy.

Ty ženy, které byly diagnostikovány s osteopenií, což je snížená hustota kostní tkáně (předstupeň osteoporózy), měly v následném jednoročném sledování o 80% vyšší riziko zlomeniny než ženy s normální hustotou kostní tkáně (BMD).

Riziko osteoporózy se podle autorů studie zvyšuje s přibývajícím věkem a s faktory životního stylu, jako je kouření, nedostatek pohybu, nízký příjem vitamínu D a vápníku.

The Journal of the American Medical Association 2001;286:2815-2822,
2865-2866

REKLAMY PŘICHÁZEJÍ...

Jde o starý známý vývoj: Domorodec žije na ostrově v Pacifiku, hoví si v domku na pláži, trhá ovoce ze stromu a loví ryby. Na ostrov přijede obchodník a skoupe veškerou půdu, pokácí stromy a postaví továrnu. Pak domorodce zaměstná, a ten pracuje, vydělává peníze a jednoho dne si našetří tolik, aby si mohl dovolit kupovat konzervované ovoce, pořídít hezký panelový domek na pláži s výhledem na moře a mít přepych volných víkendů.

K procesu přetváření přírodního v umělé, jenž je základem našeho ekonomického systému, dochází ovšem (v průběhu několika posledních generací) nejen v krajině, ale i v lidských pocitech a zkušenostech.

Lidé, které baví více posedět s přáteli než shromažďovat předměty nebo se nechat okouzlovat velkolepou podívanou, představují pro tento systém nebezpečí. Lidé, kteří se domluví se svými sousedy na společném užívání domů, aut nebo spotřebičů, jsou „méně produktivní“ než ti, kdo žijí odděleně jeden od druhého – a každý z nich má svůj vlastní dům, své auto a veškeré ostatní spotřebiče. Izolace maximalizuje výrobu.

Lidé, kterým stačí přirozené zkušenosti – od sexuality přes kojení až po cyklické změny nálady – nejsou tak „produktivní“ (z hlediska možnosti komerčního využití) jako nespokojenci, kteří shánějí vaginální spreje, chemizované umělé mléko, léky k vyrovnání nálady a další zboží, jehož využívají jako náhražky za přímý prožitek.

Dokud se daří udržet v chodu proces izolace lidí od přirozené nekonsumní zkušenosti, velké kolo se může točit dál a my všichni v něm.

V systému, pro který je životně nezbytné udržet v nerušeném chodu proces výroby a spotřeby, hraje samozřejmě velmi důležitou roli reklama.

Lidé od reklamy budou ovšem protestovat proti představě, že by účelem a výsledkem jejich činnosti byla unifikace a homogenizace lidí a kultury. Neustále hovoří o tom, jaké úžasné množství různých variant nám nabízí tržní systém a jak nám reklama poskytuje informace, které potřebujeme, abychom mohli učinit tu správnou volbu.

Je příznačné, kolik lidí dokáže přijmout tento argument, který zaměňuje rozmanitost volby výrobku s různorodostí životního stylu a myšlení. Mělo by být nad slunce jasné, že pokud já si zvolím auto značky Ford a vy Volvo, pak nevyjadřujeme různorodost, ale jednotu (oba chceme auto). Navíc, pokud mě i vás neustále zaměstnávají duševní obrazy a pocity související s výrobky – jakýmikoli výrobky – místo toho, abychom prožívali něco, co není spojeno s nakupováním, pak z pohledu zbožího systému, hrubého domácího produktu a světa reklamy jsme od sebe navzájem nerozlišitelní. Splynuli jsme v jedno a stali se „trhem“.

Výsledkem je podivuhodně usměrněná mentalita, snadno přístupná přijímání informací o zboží a obchodu, připravená plést si rozmanitost značek se skutečnou rozmanitostí a zaměňovat lidské potřeby za potřebu výrobce prodat zboží.

Reklama existuje jen proto, aby dodávala, co lidé nepotřebují. Vše, co lidé potřebují, si najdou i bez reklamy, pokud je to k máni. Je to tak jasné a jednoduché, že mi neustále zůstává rozum stát, jak se reklamnímu průmyslu podařilo tuto skutečnost zatemnit.

Pokud chápeme slovo „potřeba“ jako něco podstatného pro lidské přežití – potrava, domov, oblečení – nebo něco nezbytného pro lidskou spokojenost – klid a mír, láska, bezpečí, pocit sounáležitosti a intimity, pocit naplnění – pak jde o věci, které budou lidé hledat a nalézat bez ohledu na to, zdali reklama existuje nebo ne. Ve skutečnosti reklama vztah mezi lidmi a jejich potřebami narušuje, „odděluje“ je od přímého naplňování takových potřeb a podsouvá jim přesvědčení, že spokojenosti lze dosáhnout pouze prostřednictvím zboží.

Vezměme si seznam největších inzerentů. Prodávají následující zboží: mýdla, čisticí prostředky, kosmetiku, léky, chemikálie, polotovary, tabák, alkohol, auta a bublinkovou vodu, což jsou všechno věci, které leží mimo rámec skutečných potřeb. Kdyby jich bylo zapotřebí, nemusely by se propagovat.

Lidé potřebují jíst, ale potraviny z reklam jsou uměle vyrobené: chemicky zpracované maso, bublinkové vody, oslazené cereální výrobky, sladkosti. Potraviny ve svém přirozeném stavu, tedy nezpracované, žádnou reklamu nepotřebují. Hladoví lidé si je najdou, pokud jsou samozřejmě k máni. Jiná věc je přesvědčit lidi, aby kupovali zpracované potravinářské výrobky, protože jsou dražší, méně přitažlivé a méně výživné, někdy dokonce zdraví škodlivé. Proto je nutné tuto potřebu vytvořit.

Dejme tomu, že existuje potřeba čistoty. Ta však není tím, co inzerenti prodává-

jí. Čistoty lze dosáhnout vodou, kartáčem a trochou ztuženého přírodního tuku. Všechny velké civilizace udržovaly čistotu tímto způsobem po celá tisíciletí. Reklamy však nabízejí bělostnost – hodnotu jdoucí daleko za čistotu, sterilitu – likvidaci všech mikroorganismů, pěnivost – tedy kosmetický faktor, a značku – jakousi náhražku za pocit sounáležitosti ke skupině.

Existuje potřeba klidu a pocitu spokojenosti. Propagátoři léčiv ovšem vůbec netouží, aby se vám jí podařilo dosáhnout. Alespoň ne samostatně, vlastními silami.

Reklama na léky popírá vaši schopnost zvládat vnitřní pochody: pocity, nálady, úzkosti. Naopak podporuje názor, že osobní nebo tradiční způsoby zvládání těchto záležitostí – přátelé, rodina, společenství nebo trpělivé čekání, až se křivka životního cyklu otočí – nemají ve vašem případě naději na úspěch.

Reklama vám podsouvá, že chemické řešení je lepší a že si máte raději vybrat jeden z léků než se spoléhat na vlastní zdroje. Následkem toho se dostáváte do stavu čím dál většího odcizení od sebe samých a jste čím dál méně schopní situaci zvládat. Vaše schopnost se ztrácí, protože ji nerozvíjíte a nevěříte v její účinnost.

Reklama na deodorant nikdy nehovoří o vnitřní hodnotě faktu, že si natíráte tělo imitací citrónové vůně. To totiž žádnou vnitřní hodnotu nemá. Reklama se především snaží změnit vaši případnou představu o tom, že by na vaši lidské vůni mohlo být něco příjemného a pozitivního. Jakmile ke změně ve vašem myšlení dojde a ve vás to vyvolá pochybnost a úzkost, musíte situaci řešit s pomocí vůní umělých. Pouze v samotném procesu změny myšlení a následného uvažování o náhražkách spočívá možnost vzniku přidané hodnoty a obchodního zisku.

Cílem veškeré reklamy je vyvolat nespokojenost nebo, jinými slovy, vnitřní nedostatek spokojenosti. Na tom musí reklama průběžně pracovat, a to i v momentě, kdy si člověk konečně něco koupí. V tom případě má reklama za úkol vyvolat nespokojenost s tím, co bylo nově zakoupeno, neboť jakmile je tento akt dokončen, přestává mít pro tržní systém další smysl. Co nejdříve je zapotřebí zbavit se právě zakoupeného zboží a nahradit je „potřebou“ zboží dalšího.

Ideální svět pro reklamu by byl takový, kde cokoli by se koupilo, použilo by se pouze jednou a pak se zahodilo. Mnoho nových výrobků je zhotoveno právě tak, aby takovému světu vycházelo vstříc. Veselé Vánoce! □

Z knihy Jerryho Mandera „Čtyři důvody pro zrušení televize“. Vydalo nakladatelství Doplněk.

KEŠU

Kešu jsou olejnaté ořechy se sladkou, jemnou chutí. Jsou známé zejména svým obsahem hořčiku, jedním z nejvyšších v rostlinné říši (převyšují je jen slunečnicová semínka) – 260 mg/100 gramů.

Maso, mléko a vejce jsou na hořčík chudé, ani v jednom případě jej neobsahují více než 24 mg/100 gramů.

Hořčík se v těle zapojuje do množství metabolických funkcí, zvláště do přenosu nervových impulsů. Vzhledem k tomu, že jsou kešu současně velmi bohaté na vitamíny B1 a B2 (v jejich obsahu předstihují mandle i vlašské ořechy), jejich konzumace se doporučuje zvláště v případech nervozity, podrážděnosti, depresí, slabosti, abnormální únavy, při podráždění střev, bolestivé menstruaci či při angině pectoris.

Kešu vynikají i svým vysokým obsahem mononenasyčených mastných kyselin.

LÍSKOVÉ OŘÍŠKY

Výživná hodnota lískových oříšků a mandlí je přibližně stejná, ale lískové oříšky jsou bohatší na kalorie, tuky, vitamín B1 a foláty, mandle obsahují naproti tomu více bílkovin, vápníku, fosforu, železa a niacinu. Podobně jako ostatní ořechy ani lískové oříšky neobsahují prakticky žádný provitamin A (betakaroten) a vitamín C.

Dr. Valnet, významný francouzský fytotherapeut, zdůrazňuje prospěšné účinky lískových oříšků nejen při prevenci před tvorbou ledvinových kamenů, ale i k jejich léčbě, a to zvláště, jedná-li se o urátové kameny. Pravidelná konzumace lískových oříšků, nejlépe každé ráno, má pozitivní vliv na průběh a výsledek léčby.

SLUNEČNICOVÁ SEMÍNKÁ

Slunečnicová semínka patří k nejvýživnějším koncentrovaným přírodním potravinám. I když obsahují velké množství živin, dají se snadno strávit, pokud je dobře rozžvýkáme.

Slunečnicová semínka jsou jedním z nejbohatších zdrojů vitamínu E (více jej mají jenom mandle) a vitamínu B1 (více ho je jenom v pivovarských kvasnicích). Jsou velmi bohaté na hořčík, železo, vápník a fosfor.

Jeden slunečnicových semínek se doporučuje při ekzémeh, popraskané a suché kůži a kožních zánětech obecně. Posilují nehty a vlasy a redukuje množství šedin.

Nejlepší jsou v syrovém stavu; velmi chutné jsou i pražené, pokud se však praží příliš dlouho, sníží se jejich nutriční

AMARANT

Amarant je semeno rostliny, které se připravuje jako obiloviny a z něj se zpracovává mouka. Je bohatý na bílkoviny, železo a vápník a pro posílení imunitního systému je důležitý obsah zinku, hořčiku a mědi. Je vhodným doplněním rýže, jáhel a kukuřice při bezlepkové dietě.

V ČR jej můžeme koupit v prodejnách s racionální výživou ve formě obiloviny, mouky, či různých výrobků. Amarantová mouka má široké uplatnění jakou součást pekárenských výrobků i těstovin.

ARAME

Arame je mořská řasa, rostoucí v Pacifiku. Lístky jsou hnědé, sušením přechází do černé barvy. Z minerálních látek v této řase najdeme především jód, vápník a železo. Arame je vhodnou řasou při prvních pokusech s řasami v kuchyni, protože má nevýraznou chuť bez charakteristického mořského zápachu. Arame je vhodným doplňkem obilovinových a luštěninových pokrmů, po uvaření se může vmíchat i do salátů. (Cenové relace okolo 70–100 Kč, při běžném používání vydrží déle než měsíc a dodá celé spektrum vitamínů, minerálů – celkem okolo 120 prvků – stejně jako ostatní mořské řasy.) Návod k úpravě je uveden na obalu.

AZUKI

Jsou malé tmavočerné až hnědé fazole s jemnou oříškovou chutí. Pochází z Číny a v současnosti se pěstují po celé jihovýchodní Asii. V Japonsku se nazývají „královna fazol“ a jsou vhodné při ledvinových onemocněních. Azuki obsahují dostatek bílkovin, fosforu a vápníku. Při jejich přípravě nedoporučujeme příliš aromatická a silná ochucovací, která by překrývala chuť samotných fazolí. Jsou vhodnou přílohou pokrmů z obilnin nebo základem hustých luštěninových polévek. □

Připravuje Pavel Smolka, Country Life

hodnota. Semínka můžeme i pomlet na homogenní pastu, která je výborná pro děti a starší lidi s poškozeným chrupem.

ARAŠÍDY

Ani v pestrém světě rostlin se běžně nesetkáváme s tím, aby se plod vyvíjel pod zemí. Burské oříšky (neboli arašíd) patří mezi výjimky.

Někteří historici určují za zemi jejich původu Brazílii či dokonce východní Asii, ale domorodci v Karibské oblasti pěstovali burské oříšky už v dávné minulosti.

Arašíd obsahují nejvíce bílkovin mezi všemi olejnatými ořechy a svojí výživnou koncentrací převyšují jakoukoliv potravinu živočišného původu – i proto by se neměly konzumovat jako laskomina mezi hlavními jídly.

Jsou výjimečně bohaté na draslík. Skutečného rekordu dosahují však arašíd

obsahem niacinu (vitamínu B3), který působí v organismu jako koenzym a usnadňuje mnohé chemické reakce, které jsou potřebné při metabolismu uhlohydrátů a tuků, čímž umožňuje živinám, aby dodávaly buňkám energii.

Vzhledem k tomu, že obsahují relativně málo rostlinné vlákniny, může se vám stát, pokud jich zkonsumujete velké množství bez ovoce nebo celozrnných potravin, že vám způsobí zácpu.

Pravidelná konzumace burských oříšků vzhledem k vysokému obsahu nenasycených mastných kyselin a vitamínu E upevňuje zdraví pokožky a sliznice, obě tyto látky totiž napomáhají regeneraci buněk. □

George D. Pamplona Roger: „Zdravie a sila v potravě“. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

ŠŤASTNÉ SVÁTKY

Jsou svátky skutečně tak radostné? Dnes jsou pro mne svátky tím nejradostnějším obdobím celého roku, ale vždycky tomu tak nebyvalo.

Když jsem byla malá, nesnášela jsem Dikůvzdání – znamenalo pro mne jenom přejídání – den, kdy jsem se cítila tak provinile a nepříjemně s přečpaným žaludkem. Vánoce byly pro mne obvykle velkým zklamáním, protože jsem nikdy nedostala dárek, po kterém mém srdce toužilo, a aby to nebylo málo – moje narozeniny jsou 28. prosince. Po celý můj život většina lidí, kteří mi dávali dárek k Vánocům, nezapomněli dodat: „To je k vánocům i k narozeninám dohromady.“

Ve skutečnosti nejsou svátky šťastným obdobím pro velké množství lidí. Pro některé se „svátky“ stávají dokonce nejobávanějším obdobím celého roku. Nejlépe by se to dalo popsat jako období extrémního osamocení. Setkávání rodinných příslušníků je věnováno tolik pozornosti, že ti, kteří rodinu (kde se láska vyjadřuje slovem i činem) nemají, o to tíživěji pocítují svůj handicap.

Poslední kapka, kdy jsem začala svátky skutečně nenávidět, dopadla onoho roku, kdy jsem vánoce „oslavila“ důkladným úklidem celého domu. (Aspoň jsem dokázala tímto způsobem ventilovat veškerý vztek nahromaděný uvnitř.) Moje narozeniny toho roku dopadly tak bídne, že jsem většinu onoho dne proplakala, nikdo si na mne totiž nevzpomněl – když já sama jsem onoho roku poslala přání i s dárkem více než třiceti příbuzným – k jejich narozeninám!

Tato zkušenost byla tak zničující, že jsem si nedovedla představit, že by se mohla zopakovat. Slíbila jsem si, že tohle už nikdy ne. Pak jsem se obrátila na Boha, abych se Ho zeptala, jestli On nemá pro mne nějaký plán. Bůh mi ukázal úžasné věci, které od základu

změnily můj život. Jemně mi naznačil, že když jsem se jen přizpůsobovala zvykům a praktikám okolního světa, nechala jsem se přitom úplně strávit sobeckostí. Skutečné štěstí přichází jenom ze života věnovaného službě druhým. Bůh mi ukázal, že nemám dělat povyk kvůli svým narozeninám, že bych se měla naopak snažit, aby se ten den stal požehnáním pro druhé, abych dokázala zrcadlit všechno, co On pro mne udělal v průběhu celého roku. A že bych měla toho dne udělat něco speciálního pro někoho druhého.

Dnes tedy místo toho, že bych očekávala, že někdo dá něco mně, dávám dárek někomu jinému – někomu, kdo to vůbec nečeká a u koho se nedá předpokládat, že se bude domnívat, že mi to má/musí oplátit.

Přišla jsem také na to, jak to dělat o Vánocích! Se svými dětmi napečeme v pekárně extra várku chlebů (obvykle přes 25 bochníků), které poté osobně

Ve skutečnosti nejsou svátky šťastným obdobím pro velké množství lidí.

Pro některé se „svátky“ stávají dokonce

nejobávanějším obdobím celého roku.

Nejlépe by se to dalo popsat jako období extrémního osamocení.

Zkuste to také! Zažijete úplně neuvěřitelnou radost ze „svátků“ – anebo z jakékoli jiné doby, kdy se rozhodnete chodit v Ježíšových stopách. (Ga 2,20: „Nežiji už



BŮH MI UKÁZAL ÚŽASNÉ VĚCI, KTERÉ OD ZÁKLADU ZMĚNILY MŮJ ŽIVOT. JEMNĚ MI NAZNAČIL, ŽE KDYŽ JSEM SE JEN PŘIZPŮSOBOVALA ZVYKŮM A PRAKTIKÁM OKOLNÍHO SVĚTA, NECHALA JSEM SE PŘITOM ÚPLNĚ STRÁVIT SOBECKOSTÍ. SKUTEČNÉ ŠTĚSTÍ PŘICHÁZÍ JENOM ZE ŽIVOTA VĚNOVANÉHO SLUŽBĚ DRUHÝM.

doručíme všem sousedům, kteří žijí v naší blízkosti. Rozdáváme chleba všem těm, se kterými se naše životy v průběhu roku nějak profaly – například listonošce, pracovníkům servisu, kde mi opravili auto, pokladním v obchodě, kde nakupujeme. Ráda bych se podělila o mnoho nádherných zkušeností, které jsme během uplynulých pěti let s touto praxí udělali, ale není na to zde dostatek místa.

já, ale žije ve mně Kristus. A život, který zde nyní žiji, žiji ve víře v Syna Božího, který si mne zamiloval a vydal sebe samého za mne.“)

Když budete sledovat Boží plán, budete moci brzy vyprávět vlastní neuvěřitelné příběhy. □

***Noreen Strout,
Journal of Health and Healing***

BOŽÍ MUŽ A POUTNÍK

Bylo nebylo, Boží muž a poutník vyrazili na společnou cestu. Když se prvního dne jejich putování začínalo stmívat, vzal Boží muž poutníka k jednomu skromnému domu a zaklepal na dveře. Jeden laskavý muž je pozval dovnitř a připravil jim královské uvítání. Když společně strávili velmi příjemný večer, ukázal jim jejich hostitel pohár z ryzího zlata. „Ten pohár pro mne hodně znamená, protože můj soused, který býval mým nepřitelem, mi jej daroval na znamení přátelství.“

Příštího jitra poděkovali Boží muž a poutník hostiteli a vyrazili na další cestu. Ušli pouze krátkou vzdálenost, když Boží muž řekl: „Počkej chvíli, na něco jsem zapomněl.“ Vrátil se k domu a tajně vešel do dveří. Když se vrátil, nesl krásný zlatý pohár.

Poutník byl šokován. Proč vzal Boží muž ten pohár?

Té noci se dvojice zastavila ve velkém domě místního statkáře. „Bim, bim, bim,“ znělo velké mosazné klepadlo. Konečně se dveře otevřely a vysoký opilý muž se rozkřiknul: „Co chcete?“

Když tyranský majitel pudy vyslechl prosbu o nocleh, zabručel: „Co si myslíte, že tady provozuji, hotel?“ Když se otáčeli k odchodu, vykřikl: „Můžete spát ve stodole, jestli chcete.“

Uprostřed noci se majitel připlížil k vaku, který patřil Božímu muži, prohledal jej a tiše vyňal zlatý pohár. Poutník chtěl zloděje zastavit, ale Boží muž zašeptal: „Počkej, všechno bude v pořádku.“ Poutník byl opět překvapen podivným chováním Božího muže.

Příští noci se nacházeli v hustém lese, o kterém bylo známo, že slouží za domov bandě lupičů. Zakleпали na dveře malé chaty. Otec zaváhal, když si vyslechl žádost o nocleh, ale syn trval na tom, aby zůstali.

Po večeri se syn posadil k nohám Božího muže a pozorně naslouchal příběhům, které vyprávěl. Zdálo se, že je k Božímu muži přitahován. Ráno požádal otce, zda by mohl poutníky doprovodit na křižovatku lesních cest, aby jim ukázal cestu. Když překračovali úzký most, chlapec uklouzl a spadl do běsnící řeky. Poutník se ponořil do ledové vody, aby ho zachránil, ale bylo již

JEŽÍŠ – PŮVODCE ŽIVOTA

Nebo má-li nějaká žena deset stříbrných mincí a ztratí jednu z nich, což nerozsvítí lampu, nevymete dům a nehledá pečlivě, dokud ji nenajde? A když ji nalezne, svolá své přítelkyně a sousedky a řekne: „Radujte se se mnou, poněvadž jsem našla peněz, který jsem ztratila.“ (Lukáš 15,8n)

Desítka je číslem úplnosti. Když žena ztratí jednu minci, ztrácí sama sebe a svou rovnováhu. „Funguje“ sice nějak dále, ale bez vztahu k podstatě své bytosti. Na jejím příkladu líčí Kristus stav mnoha lidí, kteří ztratili ze zorného pole sami sebe. Navenek jde všechno docela dobře dál, ale chybí kontakt se sebou.

Ježíš připodobňuje své jednání k jednání ženy: začala hledat ztracenou drachmu. Také on se nás vydává hledat: zažehává lampu své lásky, abychom se v jejím světle odvážili na sebe podívat. Vymetá náš dům, ve kterém se nahromadila kupa smetí. Neúnavně nás hledá, jak se píše v podobenství, dokud nás nenajde. Pak s námi oslavuje a slaví svátek úplnosti, svátek navrácení plného lidství, svátek života.

V Lukášově evangeliu se Ježíš ukazuje jako vůdce a původce života z nejrůznějších stran. Vede nás k životu tím, že se vydává hledat v našem nitru to, co se ztratilo, a přivádí nás znovu k plnosti. Zapaluje v nás život. V němčině vychází slovo „podnítit“, „zapálit“ („anstiften“) z kořene („stiften“), který původně znamená „darovat“, „založit“, „uvést do provozu“, „vybudovat“.

Pán nás vede svým slovem i jednáním k životu. Právě slovy, která působí na první poslech cize, se nám Ježíš snaží otevřít oči pro skutečný život. Provokuje nás, abychom se konečně pohnuli a začali žít. Otvírá nám oči, abychom objevili ve svém nitru místa, ke kterým život dosud nedosáhl.

Často jsme žiti, místo abychom žili. Ježíš nás znovu ponouká – k vlastnímu životu. Povzbuzuje nás, abychom vykročili vlastní cestou. Jenom tak se staneme živoucími bytostmi svědčícími o životě.

Mnozí křesťané Ježíše naneštěstí nechápu jako vůdce skutečného bytí, nýbrž spíše jako útočiště před životem. Protože mají ze života a jeho zápasů strach, utíkají se k Ježíšovi, jenže tím zkreslují jeho obraz i jeho záměr. Pán je všude tam, kde je život, nikoli tam, kde se někdo snaží uniknout ze strachu před ním do zbožných pravidel. Ježíš nás předurčuje k tomu, abychom se odvážili žít vlastní život a nedbat stále jen na mínění druhých. □

**Z knihy Anselma Grüna „50x Ježíš“.
Vydalo Karmelitánské nakladatelství Kostelní Vydří.**

příliš pozdě. Po celou tu dobu Boží muž nic neudělal.

To už bylo na poutníka moc. V utrpení vzkřiknul na Božího muže: „Co ty jsi vlastně za člověka? Okradeš dobrého člověka, dovolíš tyranovi, aby okradl tebe a pak jenom stojíš opodál, když se topí chlapec! Proč? Řekni mi proč!“

Konečně Boží muž promluvil: „Většinou poutníků nepřísluší, aby porozuměli Božím záměrům, já však teď na chvíli otevířu tvé oči. Ten pohár, který nepřítel dal tomu laskavému muži, byl otrávený a já jsem nechtěl, aby se mu něco přihodilo. Dovolil jsem statkáři, aby si jej vzal, protože je možné, že se z něj napije a rolníci se tak zbaví

jeho nadvlády. A ten chlapec,“ slzy mu vstoupily do očí, „ten chlapec mne miloval. Jeho otec byl však náčelníkem bandy lupičů a kdyby chlapec žil, tak by kvůli lásce, kterou choval ke svému otci, následoval jeho příkladu. Dovolil jsem, aby zemřel – abych jej zachránil pro věčnost.“

Poutník pomalu pokývnul hlavou. „Rozumím,“ řekl.

Už si nepamatují, kdo mi tento příběh poprvé vyprávěl, ale sdílím jej s vámi v naději, že viníte-li Boha za špatné věci, které se vám staly, uvědomíte si, že Boží cesty nemusí být nutně našimi cestami. □

Kay Kuzma: Creating Love

Ježíš, jak jej neznáte

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

KURZ ZDRAVÉHO VAŘENÍ

- | | |
|---------------|--------------|
| 2. listopadu | IV. setkání |
| 16. listopadu | V. setkání |
| 30. listopadu | VI. setkání |
| 14. prosince | VII. setkání |

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

KURZ ŽIVOTNÍHO STYLU

3. listopadu

Životní styl pro chrabré srdce
(MUDr. H. Kahleová)

11. listopadu (čtvrtek)

Vitamínové bomby
– aneb Jak klíčí zdraví (J. Konečná)

18. listopadu (čtvrtek)

Mediální manipulace
v moderní době (J. Hynek)

24. listopadu

Pohyb a odpočinek –
dvě zaslíbení ráje (Ing. R. Žižka)

1. prosince

Potravinové alergie
(MUDr. H. Kahleová)

9. prosince (čtvrtek)

Proč Galileovi nevěřili – aneb
Více o osteoporóze (J. Konečná)

15. prosince

Rozhodnutí na každý den,
nejen na Nový rok (R. Uhrin)

**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 stěžuje zvykům 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.

DŽEM ZE SUŠENÉHO OVOCE

Je to zdravá náhrada běžných džemů, které obsahují velké množství bílého cukru. A navíc – tento džem neprochází tepelnou úpravou. Jeho nevýhodou oproti běžným džemům je nízká trvanlivost, výhodou pak naopak rychlá příprava, kdykoli ho potřebujeme.

1 šálek rozinek, 1 šálek sušených švestek, 1 šálek sušené papávy, 1 šálek vroucí vody

Sušené ovoce zalijeme vodou a necháme stát asi 15–20 minut. Ovoce scedíme (ale vodu zachováme), vložíme do mixéru a umixujeme pokud možno na hladko. Podle potřeby a hustoty během mixování přiléváme nálev z ovoce.

Džem ze sušeného ovoce necháme zchladnout a natíráme na celozrnný chléb nebo pečivo.

VÝVAR Z CIZRNY (4 PORCE)

Nahradí masový vývar či vývar z kostí. Znalec ocení nejen zdravotní nezávadnost, ale i výbornou chuť.

1 šálek cizrnky (1 š = 1,8 dl), 12 šálků vody, 5 ks mrkve, 1 ks kedluben, 2 ks petržele (i s natí), 1 ks zelené papriky, 1–2 listy kapusty, 1 ks cibule, 3 stroužky česneku, 3 čl würlzu, sůl dle potřeby, 2 PL oleje, petrželová nať na ozdobu

Cizrnu máčíme asi 8 hodin ve vodě, potom ji slijeme a v čisté vodě na slabém plameni vaříme do poloměkka. Následně přidáme veškerou zeleninu vcelku (nebo krájenou na velké kusy) a vaříme dále tak dlouho, až je cizrna měkká. Polévku dochutíme, necháme projít varem a scedíme.



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

SLUNEČNICOVÝ KRÉM S BANÁNEM

Krém je hladký a dostatečně nadýchaný, lehce rozšetratelný.

1 šálek slunečnicového semínka, 5 pl vroucí vody, 1 ks banánu, 1–2 pl medu, 1–2 čl vanilkového cukru

Slunečnici zalijeme vroucí vodou a mixujeme na hladko. Přidáme ostatní suroviny a mixujeme do hladké nadýchané hmoty.

Pomazánku necháme zchladnout, znovu promícháme a můžeme natírat na celozrnné pečivo nebo přidávat do kaší či do müsli.

CELOZRNNÁ KOLEČKA SE SEZAMEM

Těsto na kolečka je podobné lineckému těstu, avšak s tím rozdílem, že to naše obsahuje celozrnnou mouku, méně tuku, je bez bílého cukru a neobsahuje vajíčka. Tyto zdravotní výhody snad i nám dodají dostatek motivace k tomu, abychom celozrnná kolečka se sezamem zkusili. Můžeme je také dělat jako obdobu lineckých koleček s džemem.

500 g celozrnné pšeničné mouky, 1 čl soli, 3 pl medu, 125 gramů margarínu Provamel (případně Hera), 3 šálky sójového dezertu Provamel, mouka na pomoučení (podle potřeby), sezam na posyp

Suroviny smícháme a vypracujeme kompaktní těsto (podobné lineckému) a necháme 10 minut stát. Pracovní plochu vysypeme moukou a těsto rozválíme na tenký plát (okolo 2–3 mm tloušťky).

Těsto na stole posypeme sezamem a válečkem ho jemně zaválíme do těsta. Potom vykrajujeme malá kolečka, která ukládáme na plech.

Pečeme je při 170 °C 12–18 minut (až jsou kolečka zespodu i svrchu vypečená dosucha a do světlehněda až hněda. Celozrnná kolečka skladujeme na suchém místě. □

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



MANDLE

V zimě, když listnaté stromy odhalují holé větve, je mandle obsypaná nádhernými bílo-růžovými květy, které oznamují brzký příchod jara.

Mandle tvoří součást lidské výživy již od nepaměti. Svoji výživnou hodnotou a kulinařskými vlastnostmi se staly jedinečnou potravinou se širokým uplatněním.

Mandle jsou bohaté na všechny základní živiny. Obsahují snadno stravitelné bílkoviny, dodávají celý komplex esenciálních aminokyselin a v kvalitě je předčí jen sójové bílkoviny. Jsou jedním z nejbohatších rostlinných zdrojů vápníku (247 mg/100 gramů) a fosforu. Obsahují též významná množství hořčiku, draslíku a železa.

I když jsou mandle velmi bohaté na tuk (tvoří více než polovinu jejich hmotnosti), cholesterol nezvyšují, ale snižují. (To samé platí o vlašském ořechu.) To je výsledkem vyváženého poměru mastných kyselin a vysokého obsahu vitamínu E.

Mandle se mohou konzumovat hned, čerstvě vyloupané. Po vyloupaní se obsah vody v mandlích snižuje a tvrdnou. Mohou se jíst syrové anebo mírně opražené (tím ztrácí část vitamínů).

Můžeme si připravovat mandlové mléko, což je směs rozmixovaných mandlí s vodou a sladidlem (nejlépe medem), kterou můžeme pít místo kravského mléka.

Mandlové mléko se doporučuje zejména v případě alergie na kravské mléko. Tato alergie se u dětí projevuje ekzémy a vyrážkami. Dr. Bircher-Benner, klasik švýcarské školy přírodní medicíny, popularizoval léčbu kojenců a dětí s kožními a atopickými alergiemi založenou na

mandlovém mléce – a to s velmi dobrými výsledky.

Mandlové mléko je vhodným a posilujícím nápojem i pro starší lidi (kteří mohou mít problém mandle rozkousat), kojící maminky (podporuje tvorbu mateřského mléka) a všechny lidi, kteří potřebují posílit nervovou soustavu a vypořádat se se stresem.

Mandle obsahují velké množství minerálů, ze kterých se skládá kostra (vápník, fosfor a hořčík) a zároveň alkalizují, což podporuje zadržování vápníku, zatímco kyselé potraviny (především maso) zvyšují jeho vyplavování močí. Toto všechno dělá z mandlí ideální potravinu pro ty, kteří trpí osteoporózou anebo demineralizací kostí.

Smísíme-li pomleté mandle s cukrem, získáváme marcipán. Z mandlí a medu pak můžeme připravovat nugát.

PARA OŘECHY

Strom, který dává para ořechy, vyniká svojí majestátností a krásou. Protože se jej dosud nepodařilo vyšlechtit, většina ořechů prodávaných na trhu pochází z divokých stromů povodí Amazonky.

Para ořechy obsahují více než 66% tuku. Společně s plody palmy a kokosovým ořechem patří para ořechy mezi plody obsahující největší procento nasycených mastných kyselin (tuků) v rostlinné říši.

Jejich důležitou vlastností je vysoký obsah vitamínu B1. Více tohoto vitamínu obsahují jen pšeničné klíčky, pивní kvasnice, slunečnicová semínka a piniové oříšky.

I vzhledem k příznivému účinku tohoto vitamínu na nervovou soustavu jsou para ořechy vhodné pro ty, kteří trpí podrážděností, depresemi, ztrátou paměti, špatnou koncentrací a nízkou psychickou odolností. □

George D. Pamplona Roger


NEWSTART®

Rekondiční a výukové pobyty '05

- zdravá strava
- škola vaření
- rehabilitace
- masáže
- vodoléčba
- sauna
- relaxace

Vhodné zejména pro lidi s:

- nadváhou
- hypertenzí
- cukrovkou
- chorobami srdce
- chorobami cév
- vyšší hladinou cholesterolu



COUNTRY LIFE

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 nechtějí 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 stravy skutečně přináší tak rychlé zlep-

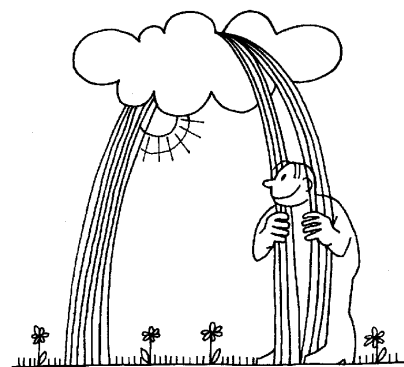
šení stavu, jak se mohli třeba již někde dočíst.

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 Žížka

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART '05

Hotel Javor, Řeka (Beskydy): 27. 2.–6. 3. 2005 □

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 □

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Adresa:

Telefon domů/do zaměstnání:

Hlavní zdravotní problémy:

*Možno sloučit do čtrnáctidenního pobytu.

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

VLAŠSKÉ OŘECHY

Předpokládá se, že vlašský ořech má původ ve Střední Asii, ale dobře se přizpůsobil i podmínkám v zemích lemujících Středozevní moře. Mohli bychom říci, že vlašský ořech tvoří součást středomořské stravy již po tisíciletí a má výbornou pověst pro svůj prospěšný vliv na zdraví, zvláště pro zdravé srdce.

Vlašský ořech je společně s dalšími olejnatými ořechy jedním z nejkoncentrovanějších zdrojů živin nacházejících se v přírodě. Společně s para ořechy má nejvyšší obsah kalorií (642 kcal/100 gramů), což je dáno vysokým podílem tuků (oleje).

Z mastných kyselin (tuků), které se ve vlašském ořechu nacházejí, vyniká zejména obsah kyseliny linolové, což je esenciální mastná kyselina, kterou si tělo neumí vytvořit. Snižuje hladinu cholesterolu a stará se o vytváření nervových tkání a potřebného množství protilátek.

Významný je také obsah kyseliny linolenové, mastné kyseliny série omega-3, která se nachází i v rybách (jejichž konzumace bývá z tohoto důvodu doporučována). Tato mastná kyselina snižuje hladinu cholesterolu a triglyceridů v krvi, zabraňuje vzniku krevních sraženin v cévách a brzdí zánětlivé procesy.

(Vlašské ořechy, pšeničné klíčky, prvosenka a semena řepky jsou nejvydatnějšími rostlinnými zdroji kyseliny linolenové.)

Donedávna se lidem se zvýšenou hladinou cholesterolu přímo zakazovalo konzumovat olejnaté ořechy (a z nich především vlašské). Výzkumy vedené dr. Sa-

baté na Loma Linda University (Kalifornie) ukazují, že denní dávka 80 gramů ořechů po dobu dvou měsíců snížila hladinu LDL (škodlivého) cholesterolu o 16 %.

Vlašské ořechy jsou jedním z nejlepších zdrojů vitamínu B6, známého též jako pyridoxin, který se stará o správné fungování mozku a tvorbu červených krvinek.

Vlašské ořechy jsou bohaté na fosfor a draslík a zároveň chudé na sodík, což pomáhá zdraví kardiovaskulární soustavy. Obsahují i hodně železa (2,5 mg/100 gramů), hořčíku a vápníku, zatímco mandle a lískové oříšky jsou bohatší na vápník.

Obsahují též hodně zinku (2,7 mg/100 gramů), což je o hodně více než ryby nebo jakékoliv maso kromě jater. Nedostatek zinku oslabuje imunitní systém a zpomaluje hojení ran.

Vlašské ořechy obsahují 2,9 mg/100 gramů manganu, obsahem tohoto stopového prvku je převyšují jen lískové oříšky, sója, fazole a obilí. (Maso, ryby, vejce a mléko jsou na mangan chudé.) Nedostatek manganu je jednou z příčin neplodnosti u obou pohlaví.

Konzumace vlašských ořechů má pozitivní účinek na sexuální výkon, protože zvyšuje mužskou potenci i sexuální odezvu u žen. Ořechy nejsou afrodiziakem v pravém smyslu slova, protože ve skutečnosti nezvyšují sexuální touhu, ale podporují a zvyšují fyziologickou reakci v době sexuální aktivity u muže i u ženy.

Svým obsahem esenciálních mastných kyselin, lecitinu, fosforu a vitamínu B6 zlepšují duševní výkonnost a vrací sílu a rovnováhu nervové soustavě, proto by neměly chybět ve stravě studentů a duševně pracujících. Lidé, kteří trpí podrážděností, depresemi, stresem anebo nervovým vyčerpáním by měli denně sníst hrst vlašských ořechů, nejlépe k snídani. □

George D. Pamplona Roger

BYLINKY JAKO KOŘENÍ

MEDUŇKA

Celá rostlina má před rozkvětem silnou citrónovou vůni, která poté ztěžkne – proto se meduňka sbírá jen do rozkvětu. Nejchutnější jsou čerstvé lístky bez tepelné úpravy, které se přidávají zejména do salátů, borščů a zeleninových polévek, marinád, k aromatizaci octa, při nakládání okurek a do cukrářských výrobků. Meduňku pěstujeme na chráněném stanovišti s dostatkem slunce. V zimě ji chráníme před mrazem nahmutím listů. Meduňka působí jako antidepresivum, sedativum, při nespavosti a bolestech hlavy. Podporuje trávení, zklidňuje křeče, snižuje krevní tlak.

PAŽITKA

Pěstujeme ji na zahrádkách jako trvalku nebo doma v květináči. Roste planě v Asii, Severní Americe a Evropě. Obsahuje velké množství vitamínu C a B2. Používá se čerstvá, jemně nařezaná. Chutí připomíná cibuli. Přidává se do hotových polévek, omáček, na omelety, do tofu pomazánek. Sušením ztrácí aroma.

PETRŽEL

Pěstujeme ji pro kořen a nať. Zelené lístky lze vypěstovat i v květináči. Používá se čerstvá, tepelně neupravená. Přidává se do polévek, salátů, nádivek, těstovin, k ozdobě chlebičků a dalších výrobků studené kuchyně. Vhodná je kombinace s brutnákem. Petržel obsahuje vitamín C a železo. Žvýkáním zelených lístků se osvěžuje dech.

kuko

OTEVŘENO V COUNTRY LIFE

Melantrichova 15, Praha 1

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

Jungmannova 1, Praha 1

Obchod: Po-Čt 8:30-18:30, Pá 8:30-15
Občerstvení: Po-Čt 9:30-18:30, Pá 10-15

Nenačovice 87 (dálniční sjezd Loděnice u Prahy)

Velkoobchod: Po-Čt 8-15, Pá 8-13

PRAMENY ZDRAVÍ

časopis pro zdravou výživu
a harmonický životní styl

vydává Country Life s.r.o.

Nenačovice 87

266 01 p. Beroun 1

email:

prameny.zdravi@countrylife.cz

tel. 311-712-464

www.countrylife.cz

šéfredaktor: ing. Robert Žižka

ilustrace: Olga Pazerini

registrační číslo MK ČR 7115

Durance
en Provence

Kolem olivovníku

Tento legendární strom byl po staletí pokládán za symbol míru a dlouhověkosti. Jeho přednosti byly známy už ve faraónském Egyptě. Olivovník (Olea Europea) se postupně stal i symbolem Provence a životního stylu Středomoří.

Olivový olej je jediný rostlinný olej získávaný z plodů a nikoliv ze semen. Jeho účinky jsou využívány také v kosmetice. Jeho esenciální mastné kyseliny umožňují regulovat přirozený

proces hydratace pleti. Účinek je zesílen vzácnou substancí „squaléne“, která působí v dokonalém souladu s pokožkou. Olivový olej je bohatý na vitamín A (podporuje buněčnou regeneraci suché a namáhané pleti) a na vitamín E a polyfenoly (působí proti stárnutí pleti)

Tato kosmetická řada je vhodná pro všechny typy pleti, ale obzvláště pro pleť dehydratovanou a citlivou.

Výhradní dovozce a distributor:



COUNTRY LIFE

K pramenům zdraví ...

Výrobky francouzské firmy Durance en Provence můžete zakoupit v prodejně Country Life, Melantrichova ulice 15, Praha 1, tel.: 224 213 366, www.countrylife.cz

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