



# prameny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

## HODNOTA POSTOJE

*Ovlivňuje postoj zdraví? Dokáže pozitivní, šťastný postoj zachovat zdraví? Dokáže negativní, nešťastný postoj zdraví zničit? Odpověď na všechny tyto otázky je ano. Mysl a tělo jsou těsně propojeny a toto spojení nás ovlivňuje více, než si můžeme být vědomi.*

Dříve se lidé domnívali, že mysl a imunitní systém existují nezávisle na sobě. Vědecký výzkum však ukázal, že mohou jít ruku v ruce. Jste-li vystaveni stresu, činí vás to například náchylnější k tomu, abyste podlehli kdekterému viru, který právě obchází. Cítíte-li naopak v srdci radost, váš imunitní systém vás dokáže lépe ochránit.

### Z OBSAHU:

TEST NA RAKOVINU .....	3
VĚŘIT V NĚCO ČI NĚKOMU?..	4
BUŇKA MUSÍ BÝT ZDRAVÁ..	6
VITAMÍN E: NA ZDRAVÍ! .....	8
NA PAVOUKA S KLADIVEM..	10
CHODÍCÍ ZÁZRAK .....	12
MILOVAT NAVZDORY .....	14
NEDOSTATEK LÁSKY .....	16
FLIRTOVÁNÍ S TEMNOTOU..	18
RECEPTY COUNTRY LIFE...	20



Bylo prokázáno, že dokonce i předstírání něčeho, co ve skutečnosti necítíte, může efektivně působit. Ve studii, kterou vypracovali na *University of California* v Los Angeles, zjistili vědci, že herci dokáží ovlivnit svůj imunitní systém jednoduše zobrazováním emocí na jevišti.

**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**

**Co je to stres,  
to ví každý.**

**Co koho stresuje,  
to je však individuální  
záležitost.**

**Situace, která je  
pro jednoho stresující,  
může být pro druhého  
zábavnou a u dalšího  
může projít zcela  
bez povšimnutí.**

Důležitou roli hraje také očekávání. Jestli očekáváte, že budete zdraví, zvyšuje se vaše šance na to, že zdraví opravdu budete. Když očekáváte, že onemocníte, zvyšuje se pravděpodobnost, že se to skutečně stane.

To se netýká pouze nachlazení či chřipky. Postoje ovlivňují i to, zda onemocníte i závažnějšími nemocemi. Dobrým příkladem je srdeční onemocnění.

Hněv je emoce, která je v přímém vztahu k nemoci. Hněv má v životě své místo a jsou chvíle, kdy pocit hněvu je odpovídající reakcí. Chronické pocity hněvu či hněv, který neodpovídá situaci, je však jiná záležitost. Bostonská studie rozdala 1 300 mužům dotazník, který měl změřit jejich sklony k hněvu. Výsledky studie ukázaly, že ti muži, kteří „zabodovali“ nejvíce, měli třikrát vyšší riziko, že se u nich rozvine srdeční onemocnění – oproti mužům, kteří dosáhli nejméně bodů.

Nejedená se o žádnou novinku. Profesor John Barefoot z *Duke University Medical Center* v Durhamu v Severní Karolině začal sledovat skupinu studentů medicíny. „Studovali v padesátých letech,“ říká, „a my jsme je sledovali až do let osmdesátých.“ Profesor s kolegy zjistil, že ti ze studentů, kteří byli na začátku studie nejméně přátelští, měli největší riziko úmrtí v průběhu trvání studie.

Nepřátelským postojem rozuměl „cynický postoj charakterizovaný nedostatkem důvěry ve druhé lidi... Když věříte, že lidé jsou zlí a nedá se jim důvěřovat, vede to k negativnímu náhledu na svět.“

„To byla jedna z prvních takových studií, několik dalších, větších studií však tyto naše výsledky potvrdily.“

Ve studii vypracované na *University of Chicago*, která se rovněž týkala účinků postoje na zdraví, sledovali dvě stě vedoucích pracovníků v oboru telekomunikací,

když v jejich firmách docházelo k omezení stavu pracovníků. Těm pracovníkům, kteří vnímali změny jako příležitost k růstu, se dařilo zdravotně mnohem lépe než pracovníkům, kteří tyto změny vnímali jako hrozbu. Z těch pracovníků, kteří měli pozitivní postoj, onemocněla v době „zeštíhlování“ anebo v následném období méně než třetina. U pracovníků, kteří se změn obávali, byla pravděpodobnost vážného onemocnění více než devadesátiprocentní.

Co je to stres, to ví každý. Co koho stresuje, to je však individuální záležitost. Situace, která je pro jednoho stresující, může být pro druhého zábavnou a u dalšího může projít zcela bez povšimnutí.

Nuda rovněž negativně ovlivňuje zdravotní stav, zejména kvůli nedostatku duševní stimulace, který ji doprovází. Fatalismus působí podobně. Podle článku zveřejněného nedávno v deníku *Washington Post* narazili vědci na překvapivé zjištění: ženy, které se domnívaly, že jsou náchylné na srdeční onemocnění, měly skoro čtyřnásobné riziko úmrtí opro-

s tím, čemu věříme.“

Může se teď zdát, že naše zdraví je vydáno na milost našim pocitům, ve skutečnosti máme však mnohem větší možnost je mít pod kontrolou, než bychom si třeba mysleli – a existují jednoznačné cesty, jak tuto kontrolu vykonávat. Jednou z nich je trávit tolik času, kolik je jen možné, s pozitivními, šťastnými lidmi. Další je vyhýbat se lidem negativním, úzkostlivým a vznětlivým.

Velkou roli mohou hrát i podpůrné skupiny. Ve studii vypracované na *Stanford University* zjistili výzkumníci, že pacienti s rakovinou, kteří byli členy nějaké podpůrné skupiny, měli lepší zdravotní vyhlídky a dožívali se vyššího věku.

Cítíte-li, že vám úzkost, hněv, deprese či nedostatek zájmu o to, co se děje okolo vás, přerůstají přes hlavu, pomáhá, budete-li vědět, že je zde někdo, s kým můžete mluvit, kdo vám bude naslouchat, někdo, kdo bude schopný nasměrovat vás lepším směrem – přítel, duchovní, lékař nebo terapeut. Někdy stačí, když víme, že nás někdo vyslechl, že si někdo o nás dělá



**MŮŽE SE ZDÁT, ŽE NAŠE ZDRAVÍ JE VYDÁNO NA MILOST NAŠIM POCITŮM, VE SKUTEČNOSTI MÁME VŠAK MNOHEM VĚTŠÍ MOŽNOST JE MÍT POD KONTROLOU, NEŽ BYCHOM SI TŘEBA MYSLELI – A EXISTUJÍ JEDNOZNAČNÉ CESTY, JAK TUTO KONTROLU VYKONÁVAT. JEDNOU Z NICH JE TRÁVIT TOLIK ČASU, KOLIK JE JEN MOŽNÉ, S POZITIVNÍMI, ŠŤASTNÝMI LIDMI.**

ti ženám, které měly podobné rizikové faktory, ale nesdílely taková fatalistická očekávání.

Ve článku se tvrdilo, že „vysoké riziko úmrtnosti nemělo nic co do činění s obvyklými viníky srdečního onemocnění – věkem, krevním tlakem, cholesterolem, nadváhou. Naopak se ukázal těsný vztah

starost a že nejsme v našich problémech sami.

Náboženská víra má na naše postoje rovněž ohromný vliv. Může nás učinit velkodušnějšími a otevřenějšími vůči druhým i vůči sobě samým. Pomáhá zaměřeni na to, co je dobré a povzbuzující, takže se soustředíme více na pozitivní věci.

Pravidelný tělesný pohyb rovněž vykoná zázraky. Eliminuje stres a posiluje kardiovaskulární i imunitní systém, současně se cítíme celkově lépe.

Pomáhá modlitba, meditace anebo prostě relaxace za poslechu uklidňující hudby. Podobně účinkuje nějaký koníček – například zahradničení, malování či vaření. Koníčky nám poskytují příležitost na něco se soustředit, užívat si něčeho, co přináší pozitivní výsledky.

Vypracovat si optimistický postoj je velmi důležité. Dokonce i když vypadá situace nebo okolnosti velmi bledě, lze obvykle najít nějakou maličkost, která může znamenat určitou naději anebo poskytnout příležitost k zasmání. Když budete tuto dovednost vyhledávání pozitivních věcí praktikovat, bude se vám dařit nalézat je stále častěji.

A pak je zde humor – jedna z nejdůležitějších zbraní v osobním arzenálu pozitivního postoje. Podle dr. Sultanoffa, klinického psychologa z Irvine v Kalifornii, bývalého předsedy Asociace aplikovaného a terapeutického humoru: „Humor vyvolává smích. A víme, že fyziologická stimulace smíchem přináší mnohostranný zdravotní prospěch. Hladina stresu se snižuje, zvyšuje se hladina imunoglobulinu A (protilátka, která bojuje proti nemocem horních cest dýchacích), posilují se zabíjivé T-buňky, které bojují proti infekcím.“

Existuje velká spousta vědeckého materiálu, který ukazuje, že lidé, kteří chronicky strádají negativními emocemi, jako je hněv, deprese či úzkost, tím zakoušejí rovněž velmi negativní zdravotní účinky. Například lidé, kteří jsou chronicky vznětliví a nepřátelští, mají asi čtyř až pětkrát vyšší riziko infarktu než lidé, kteří takoví nejsou.

Vyplatí se kultivovat schopnost spatřovat humornou stránku každodenních drobných událostí. Rovněž je přínosné naučit se sdílet s něčím humorným – s nějakým humorným příběhem, který se vám stal, s nějakým vtipem či podobně – s druhými. Když něco legračního vyprávíte, sklízíte sami část užitku. Můžete si také nalézt nějakého partnera, se kterým si můžete pravidelně vyprávět legrační příhody.

Když si uvědomíme, jak důležité jsou humor a smích pro naše zdraví, vyplatí se je kultivovat. Podobně jako víru, lásku, přátelství a nalézání radosti v malých, každodenních záležitostech. To vše je v dosahu každého z nás. A to vše se nám bohatě vyplácí. □

**Peggy Rynk, Vibrant Life**

## TEST NA RAKOVINU

*Slyšela jsem, že existuje test, který dokáže určit, zda bylo léčení rakoviny účinné či nikoliv, a jestli se rakovina nevrátila. Je to pravda?*

Mnoho lidí včetně většiny lékařů asi překvapí, že takový test skutečně existuje. Je znám pod zkratkou AMAS (*Antimalignin Antibody in Serum*) a byl vytvořen dr. Samuelem Bogochem a dr. Elenore Bogoch z Bostonu.

Bogochovi, kteří tehdy působili na fakultě lékařství *Boston University School of Medicine*, začali svůj výzkum na počátku sedmdesátých let, když jejich syn onemocněl mozkovým nádorem. Ve svém výzkumu objevil dr. Bogoch v séru protilátku, o které se původně domníval, že je specifická pro zhoubné mozkové nádory. Po dlouhém testování se však ukázalo, že tato látka není specifická pro mozek, ale pro rakovinu jako takovou!

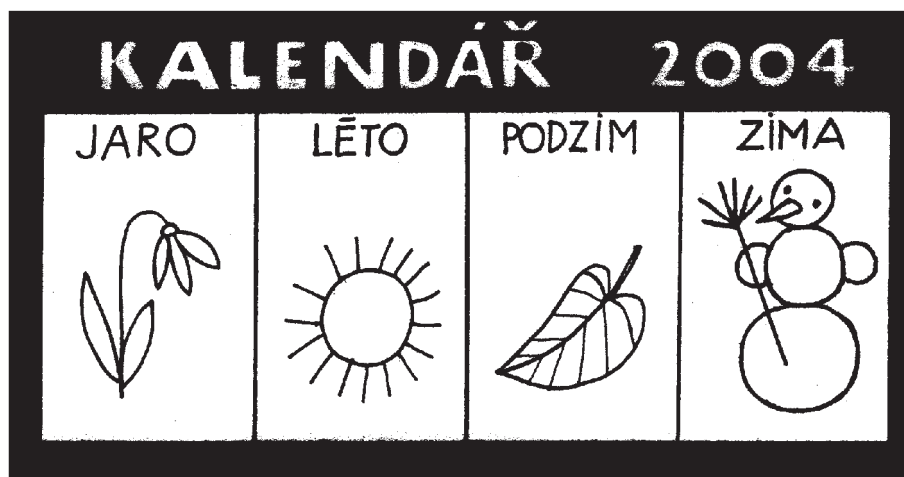
Dr. Bogoch s manželkou přišli na to, že tělo vyrábí peptid buněčné membrány (fragment proteinu), který je vystaven imunitnímu systému, kdykoliv se nějaká buňka stane zhoubnou. Nazval tuto látku „maligninem“. Další výzkum ukázal, že tělo vytváří proti maligninu protilátku, kterou nazval „antimaligninem“. Roky testování ukázaly, že antimalignin je cy-

prežívání pacientů s rakovinou (tedy čím byla vyšší, tím byla šance na přežití větší).

Tyto studie vedly k vytvoření testu AMAS, který byl vyzkoušen na více než 8 000 pacientech před tím, než bylo povoleno jeho užívání. V současné době byl tento test vyzkoušen již na skoro 100 tisíc pacientech z celého světa. Dr. Bogoch uvádí, že při rakovině, která se nenachází v posledním stadiu, je jeho přesnost 95%. I když se tento test často užívá jako screeningový test, který má určit, je-li přítomna rakovina, jeho větší užitečnost spočívá zřejmě při určování, zda léčení rakoviny bylo účinné, případně kdy a zda se rakovina znovu objevila. Dr. Bogoch mi po telefonu sdělil, že test bývá obvykle negativní v intervalu dvou týdnů až tří měsíců po jakékoli úspěšné léčbě: chirurgickém zákroku, ozařování, chemoterapii i jiné. Doporučuje, aby se test opakoval každé tři měsíce – za účelem zjištění, zda se rakovina nevrátila.

Užívání tohoto testu může být velmi užitečné pro klinické lékaře, kteří sledují pacienty s rakovinou, mohou se tímto způsobem vyhnout velmi nákladným diagnostickým technikám, jako je CT, magnetická rezonance MRI aj. Dr. Bogoch mi řekl, že test je tak citlivý, že dokázal odhalit *carcinoma-in-situ* (pouze mikroskopický nálezní rakovinných buněk, pouhým okem neviditelný).

Jedna nevýhoda: pokud je rakovina v pokročilém stadiu, výsledek testu bude negativní; imunitní systém je totiž přetížen a tělo není schopné produkovat antimalignin.



totoxický (zabíjí buňky) pouze vůči rakovinným buňkám, normální buňky nechává v pokoji. Vyskytuje se obecně při rakovině, nezávisle na jejím původu či druhu. Dr. Bogoch dále zjistil, že hladina této protilátky v těle byla přímo úměrná

Jaká je cena tohoto testu? Náklady na toto testování jsou celkem rozumné – jedná se asi o 135 dolarů. □

**dr. Calvin L. Thrash,**  
*Journal of Health and Healing*



# VĚŘIT V NĚCO ČI NĚKOMU?

*V současné uspěchané a náročné době nás mnohdy ještě více než zdravotní problémy trápí stres, strach, rozbité vztahy a ztráta smyslu života. Uvědomujeme si, že můžeme udělat pro své zdraví mnoho, přesto však nemusíme být stoprocentně šťastní.*

Tělesné zdraví totiž není všechno. Úplné zdraví zahrnuje i zdravou duši a zdravého ducha. Věda dnes potvrzuje existenci tzv. psychosomatických onemocnění, která ukazují, že stav naší mysli do velké míry ovlivňuje zdraví našeho těla. Proto se chceme zamyslet nad vlivem důvěry v Boha či pozitivní životní orientace na naše tělo i psychiku.

Otázku, jak důvěra ovlivňuje náš imunitní systém, studoval mezi jinými i dr. Sang Lee z Weimarského institutu v Kalifornii. V jeho studii byly pokusné myši vystaveny stejným okolním podmínkám – strava, teplota atd. Jediným rozdílem bylo jejich rozmístění do klecí.

V první kleci byla jedna myš sama. Ve druhé kleci bylo několik myší společně a ve třetí kleci byla skupinka myší, které byly pravidelně krmeny člověkem. Studie zkoumala délku života, imunitní odolnost, velikost mozku a chování myší. První myš, samotářka, nepřišla do kontaktu s jinou živou bytostí. Byla krmena mechanicky a projevovala se agresivně a ustrašeně. Zemřela po šest stech dnech na rakovinu, její mozek byl nejmenší. Mohli bychom ji připodobnit k lidem, kteří žijí egoistický život bez vztahu důvěry k ostatním lidem či k nějaké vyšší bytosti.

Myšky z druhé klece si vytvořily mezi sebou určité vztahy, přesto však i ony byly zejména ke konci života agresivní a jejich imunitní systém byl slabý. Zemřely po sedmi stech dnech, rovněž na rakovinu. Tyto myšky symbolizují lidi, kteří si sice vytvoří vztahy mezi sebou, ale vztah důvěry k vyšší bytosti jim chybí.

Myšky z třetí klece žily, ve srovnání s myší samotářkou, více než o polovinu déle. Jejich imunitní systém byl silný, ani jedna z nich nezemřela na rakovinu. Jejich mozky byly největší a nejtěžší. Jejich nervové buňky měly více vzájemných nervových spojení než u myší z ostatních klecí. I když se zpočátku lidské ruky, která je krmila, obávaly, po čase si zvykly,

že člověk jim prokazuje jen dobro.

Tyto myši bychom mohli přirovnat k lidem, kteří se naučili důvěřovat Bohu – bez strachu či agrese. Takoví lidé prožívají silný vliv víry v milujícího nebeského Otce, který o ně pečuje. To přináší pro jejich zdraví velký prospěch. Jejich imunitní systém je posílen v boji proti škodlivým zárodkům a dokonce i jejich mozkové buňky jsou stimulovány k vyššímu rozvoji skrze lásku – která je nejsilnější motivací. Jejich mysl je bystrá a nálada optimistická. Již moudrý král Šalomoun zaznamenal přísloví: „Radostné srdce hojí rány, kdežto ubitý duch vysušuje kosti.“ Pokud si i my vytvoříme osobní vztah důvěry v Boha, který přišel, aby za nás zemřel (byť by to bylo jen pro jednoho člověka), pochopíme, jak cenní jsme v Jeho očích. Skutečnost takové lásky se dotkne celé naší bytosti oživující silou.

Vztah důvěry nás ovlivňuje tím více, čím více se projevuje i navenek. Prožíváme-li radost a vděčnost, dochází k posílení našeho imunitního systému a uzdravení se dostavuje dříve. „Studie ukazují, že když prožíváme pozitivní emocionální odezvu, jako je např. radostný smích, dochází k redukci negativních hormonů, které by jinak oslabovaly imunitní systém. Proto se po celých USA začínají zakládat tzv. pokoje humoru. Lékaři předepisují smích jako lék – výsledky této „terapie humorem“ jsou povzbudivé.“ (L. H. Jones, *8 Sure Steps*)

Je odzkoušenou pravdou, že nic neprospívá zdraví duše a těla více, než postoj vděčnosti a chvály. Jak ale můžeme

takového pozitivního myšlení dosáhnout? Vždyť mnohdy i jen jeden nevyřešený problém člověka pomalu ničí a oslabuje jeho životní síly. Ať už je to pocit viny, problémy v rodině, trvalé zadlužení či nedostatek odpuštění – to vše časem způsobí, že náš život se stane nešťastným. Když si uvědomíme, že naše interní problémy nemohou být vyřešeny spolknutím tabletky acylpyrinu, poznáme, že potřebujeme nadpřirozenou vyšší pomoc. Tou jedinou pevnou a trvalou pomocí je Bůh, který nás zná, rozumí nám a má připraveno možná tisíc řešení tam, kde my nevidíme ani jedno. Jen On dává smysluplné odpovědi na základní otázky: Kdo jsem? Kde jsem se tu vzal? Kam jdu? Kristus jako jediný z náboženských vůdců dává uspokojivou odpověď na odvěký lidský strach, že smrtí vše končí. Svým vzkříšením dává každému záruku na věčný život.

Mnoho lidí má představu, že víra je jen pro hloupé, kteří si neumí život vysvětlit jinak. Skutečností však je, že něčemu či někomu věří každý člověk, byť by tvrdil, že je nevěřící. S vírou nastupujeme do autobusu, i když si nemůžeme být jisti, že dojede do cílové stanice, s vírou vstupujeme na balkon, aniž bychom si předem počítali, zda nás unese. Je pravda, že zklamání lidé tvrdí, že už nemohou nikomu důvěřovat, protože se mnohokrát spálili. Ale problém není ve víře, nýbrž v tom, čemu (či komu) důvěřovali. Jedinou jistotou na této zemi je, že vše je nejisté a skutečně spolehnout se můžeme jen na jedinou důvěryhodnou Bytost ve vesmíru, kterou je všemohoucí a láskyplný Bůh.



**BUDETE-LI MLUVIT O TĚŽKOSTECH, DOLEHNOU NA VÁS, BUDETE-LI VŠAK DĚKOVAT BOHU, ZA TO, CO JIŽ PRO VÁS UDĚLAL A VYJADŘOVAT MU SVOU DŮVĚRU, ŽE VÁM POMŮŽE I TENTOKRÁT, ZBAVÍTE SE STRACHU Z TOHO, CO NEMŮŽETE SAMI OVLIVNIT.**

**Víra znamená vzít Boha vážně v tom, co slíbil, bez ohledu na to, jak se zrovna cítím.**

**Bůh nám nabízí přátelství i pravou radost, záleží jen na nás, zda budeme věřit v „něco“ nebo „někomu“.**

Možná si říkáte, že víra, ta je jen pro vyvolené. Není tomu tak. Důvěřovat Bohu může každý. Asi nebudete důvěřovat cizímu člověku, který vás na ulici požádá o tisíc korun, s tím, že vám je zítra vrátí. Je-li to ale člověk, kterého dobře znáte, nebudete mít zřejmě problém. Podobně platí, že abychom mohli důvěřovat Bohu, potřebujeme Jej lépe poznat. Jenže kde Jej můžeme nalézt a jak se o Něm dovíme?

Možná, že jste už o tom přemýšleli, když jste obdivovali nějaké roztomilé zvířátko či jemně vonící květinu, a bylo pro vás těžké uvěřit, že náhoda by mohla stát v pozadí takové krásy. Příroda může hodně napovědět o tom, jaký je její Autor, nepodává však Jeho úplný obraz. Nejlépe poznáme Boha v osobním dopise, který zde zanechal pro každého z nás a který se jmenuje Bible. Bůh zde nejen představuje svůj charakter a svůj záměr s člověkem, podává i návod na šťastný život. Ze stránek Bible se dozvíme, že sám Stvořitel vesmíru se stal člověkem, i to, že je ochoten nám odpustit vše špatné, protože nás již vykoupil na kříži. To, že Mu nejsme lhotejní, pochopíme i při čtení o Jeho brzkém návratu na Zemi. Čtěte si Jeho sliby, opakujte si jeho zaslíbení: poznáte, že nic jiného a nikdo jiný nemá takovou uzdravující moc.

Nenechtejte se tedy zmást: víra není jakýmsi pocitem extáze, jehož možná nepřítomnost svědčí o tom, že asi věříte špatně. Víra znamená vzít Boha vážně v tom, co slíbil, bez ohledu na to, jak se zrovna cítím. Budete-li mluvit o těžkostech, dolehnou na vás, budete-li však děkovat Bohu, za to, co již pro vás udělal a vyjadřovat Mu svou důvěru, že vám pomůže i tentokrát, zbavíte se strachu z toho, co nemůžete sami ovlivnit. Bůh nám nabízí přátelství i pravou radost, záleží jen na nás, zda budeme věřit v „něco“ nebo „někomu“. □

**Podle zahraničních pramenů připravila Jana Konečná**

## RECEPTY NA FAJN ČASY

Na otázky zájemců o zdravý životní styl odpovídá MUDr. Igor Bukovský, odborník v oblasti výživy a prevence chorob, který se pravidelně zúčastňuje mezinárodních vědeckých kongresů a často vystupuje ve slovenském rozhlase i v televizi.

Věříme, že jeho odpovědi budou praktickým přínosem pro zdraví i kuchyni nejedné čtenářky (i nejednoho čtenáře) časopisu Prameny zdraví.

**Na internetu jsem se dočetla o nových odhaleních o kravském mléku, které způsobily v USA ostrou polemiku mezi výrobci mléka a nezávislými skupinami, které se snaží upozornit na možná rizika konzumace mléka a mléčných výrobků. Jak vidíte problematiku užívání kravského mléka v současnosti?**

Pokud vím, v kravském mléku byl před několika roky objeven jeden silný regulační faktor (IGF-1 – inzulin podobný růstový faktor), který dává signál buňkám, aby se dělily a rostly. Všechno je v pořádku, pokud tento signál dostávají buňky zdravé. Lehce si však domyslíme, co se stane, pokud tento signál působí i na buňky nádorové – začnou se množit a nádor roste ještě rychleji. To, že v těle zdravého člověka vznikají denně stovky rakovinových buněk, které musí náš imunitní systém odstranit, je dávno známá věc. Nikdo neví, kdy přesně rakovina v těle vzniká a jak rychle se rozvine, ale látky jako je IGF-1 ji mohou podstatně urychlit. Úřad pro registraci potravin a léčiv v USA ještě před dvěma lety vyhlásil, že IGF-1 se po konzumaci mléka do krve nedostává, protože ho zničí kyselina v žaludku. Dnes se však ví, že jednorázová dávka mléka (už několik dcl), může zvýšit množství IGF-1 v krvi člověka o 10-17 %. Než bude otázka bezpečnosti kravského mléka pro člověka vyřešena definitivně, rozhodl jsem se omezit jeho spotřebu v každé formě.

**Dieta podle dr. Atkinse zakazuje sacharidy a doporučuje všechno masné a nezdravé. Proč nám to chcete zatajit?**

V žádném případě jsem tuto fatamorgánu jedlíků masa nechťel zatajit. Když organismus nedostane k dispozici žádné sacharidy, nejdříve spálí jejich zásoby z jater a svalů, potom sáhne na bílkoviny

ve svalech – to všechno uvolní mnoho vody a člověk má dojem, že hubnutí je snadné. Po vyčerpání zásob cukru (hlavní zdroj energie pro mozek a svaly) se organismus ocitne v situaci hladovky – vytváří se mnoho tzv. ketonů, které tělo musí vyloučit. Objeví se bolesti hlavy, malátnost, závratě, zmatenost, únava, poruchy spánku a zápach z úst. Nedostatek sacharidů nutí tělo přepnout na šetřící režim, a hubnutí se zpomalí až zastaví.

Co teď? Skončíte s dietou? Přiberete zpět ještě víc, než jste vážili na počátku. Budete pokračovat dále? Počítejte s tím, že tato dieta poškozují cévy a vyvolává arteriosklerózu, zácpu a zvyšuje riziko rakoviny tlustého střeva, odvápnuje kosti, při dlouhodobém užívání poškozují ledviny.

**Mléko a mléčné výrobky prý zahleňují. Znamená to, že zhorší průběh zánětu dýchacích cest?**

Neexistují žádné důkazy o tom, že by mléko „zahleňovalo“. Navzdory tomu však např. výzkumníci z universy v Adelaide v Austrálii doporučují mléko během zánětu dýchacích cest vyloučit. Působí totiž opačně než pálivé koření – tlumí reflexní tvorbu řídkého vodnatého sekretu, který z dýchacích cest rychleji odchází. Sekret v místě zápalu je hustější a tím je pocit ucpaní dýchacích cest silnější a očišťování sliznic se prodlužuje.

**Známí mají krásný ovocný sad, ale můžeme z něho jíst ovoce, když blízko vede silnice?**

Míra kontaminace spadem škodlivin z výfuků závisí na počtu aut, které projedou okolo a na vzdálenosti od silnice. Čím je rušnější, tím větší spad toxických látek lze předpokládat, ale hygienici tvrdí, že vzdálenost 50 m od silnice začíná být – vzhledem k zamorení výfukovými plyny – bezpečná. Ve vzdálenosti 100 m a víc se téměř žádný spad nečistot nedá dokázat. Umývání ovoce je však výborným prostředkem, jak nečistoty odstranit. Ty totiž zůstávají usazené jen na povrchu ovoce a nevstřebávají se do něj. Důkladné umytí ovoce kartáčkem nebo slabým saponátem pod tekoucí vodou a utření sníží obsah chemických látek na povrchu ovoce o 80-95 %. □

**Igor Bukovský pracuje jako vědecký pracovník ve FÚ LF UK v Bratislavě. Otázky i odpovědi pocházejí z kuchařky „Recepty na fajny“, kterou napsal společně se svojí ženou. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.**



## Fazole a hrách snižují riziko nemocí srdce

Muži i ženy, kteří jedli nejméně čtyřikrát týdně luštěniny, měli v průběhu devatenácti let trvání studie o 22% nižší riziko koronárního onemocnění srdce než v porovnání s lidmi, kteří luštěniny konzumovali jednou týdně.

Nejuvětší milovníci luštěnin měli současně nižší krevní tlak a celkový cholesterol, současně bylo u nich nižší riziko vypuknutí cukrovky.

Luštěniny, jako fazole či hrách, jsou bohaté na rozpustnou vlákninu, která pomáhá snižovat celkový i LDL („špatný“) cholesterol a zlepšovat inzulínovou rezistenci. Současně obsahují luštěniny málo sodíku a hodně draslíku, vápníku a hořčíku, což je kombinace, která je spojována s nižším rizikem srdečního onemocnění.

Studie byla vypracována na 9600 Američanech, kteří na jejím počátku neměli srdeční onemocnění. Během let trvání studie bylo u 1800 z nich diagnostikováno srdeční onemocnění.

Archives of Internal Medicine  
2001;161:2573-2578

## Spotřeba cukru nemá vliv na cukrovku

Vědci zkoumali záznamy o stravovacích návycích 39345 žen ve věku nejméně pětadvaceti let (Women's Health Study). Ukázalo se, že spotřeba cukru, ať už v podobě sacharózy, fruktózy, glukózy či laktózy, nehrála při vzniku cukrovky II. typu prakticky žádnou roli.

Vedoucí studie, dr. Simin Liu z Harvard Medical School v Bostonu, uvedl, že to samozřejmě neznamená, že by bylo možno cukr konzumovat v neomezeném množství.

Diabetes Care 2003;26:1008-1015

## Nejen výrobci prostředků na hubnutí stále silnější

Průzkum, který provedla analytická firma Datamonitor, ukázal, že méně než jeden člověk z padesáti zaznamenaná na přípravcích pro hubnutí stálo ztrátu váhy. A to i přesto, že jenom v zemích Evropské unie utratí ročně zájemci o rychlé zhubnutí sumu, která odpovídá ročnímu národnímu produktu Maroka.

V roce 2002 se pokusilo zhubnout v zemích Evropské unie asi 231 miliónů lidí. Méně než čtyři milióny z nich si udržely štíhlejší postavu déle než jeden rok.

Trh s přípravky na hubnutí přitom stále roste.

# BUŇKA MUSÍ BÝT ZDRAVÁ

*Byl bych rád, kdybychom si uvědomili dvě důležité věci. Za prvé: Každá buňka je vybudována jen z toho, co sníme. Za druhé: Žádná nemoc nevznikne přes noc. Všechny chronické degenerativní choroby (známé také jako tzv. civilizační choroby) se vyvíjejí léta. Deset, dvacet, čtyřicet let.*

Choroby, kterými trpíme, se do nás pomalu pomaloučku ukrádají. Když zjistí, že nikomu nepřekážejí, pěkně se „zabydlí“ a potom už bez dlouhého otálení „okupují“ náš organismus.

Tento pro člověka nevýhodný „pronájem“ organismu nazýváme v jeho počátcích vertikálním obdobím nemoci. Tehdy jsme stále ještě schopni vstát, chodit, nosit svého „hosta“ – nemoc. Necítíme se však dobře. Nejčastějšími příznaky takového údobí je únava, deprese, bolesti svalů, nespavost, zažívací potíže, nedostatek motivace, ztráta koncentrace, bolesti hlavy a celá řada dalších příznaků.

Jestliže přetrvává příčina onemocnění, je pouze otázkou času, kdy nastane tzv. horizontální období nemoci. To už přestaneme pracovat i chodit a musíme si lehnout.

S určitostí lze říci: „O našem zdraví rozhoduje zdraví našich buněk! Zdraví každé buňky!“ Dobrý den, buňko!

### CO MUSÍ BUŇKA DOKÁZAT

Je nám asi jasné, že bez zdravé buňky se nikam nedostaneme. Buňky jsou

bezpodmínečně zodpovědné za všechny funkce živé hmoty. „Povinnosti“ buňky jsou proto velice přesné a specifické. Každá buňka v tom obrovském orchestru hráčů musí dokonale zvládat svůj part. Dokáže to, ovšem jen pokud je zdravá!

Buňka je zdravá tehdy, když je schopna vykonávat celou škálu svých funkcí. K tomu, aby vrcholový sportovec podal maximální výkon, potřebuje optimální podmínky. Také pro naši práci potřebujeme určité podmínky. Buňka je na tom stejně – dokáže podávat výkon a udržet svoji integritu a všechny své funkce na vysoké úrovni jen ve velmi úzkém rozmezí podmínek – v homeostáze. Každá buňka pracuje v neustálé dynamické rovnováze měnících se podmínek. Jestliže je změna příliš velká, buňka ji nedokáže kompenzovat a umírá!

Příklad: Při vnější teplotě 21°C vydržíte skládat cihly tempem pět koleček za hodinu až osm hodin. Když vám „přitopíme“ na 45°C, složíte už jenom tři kolečka za hodinu a po třech hodinách ohlásíte „padla“. A skládat cihly v sauně, to snad nikoho ani nenapadne. Pokud by se k tomu přece jen někdo odhodlal, musí počítat s vysokým rizikem srdečního selhání. Homeostáza nemůže být udržena za extrémně nepříznivých podmínek.

### BUŇKA NEDISKUTUJE

Buňka nediskutuje o podmínkách – buď jsou dány, a všechno je O. K., anebo nejsou, a potom dostáváme K. O. Než se podíváme na ty nejdůležitější, řekněme si ještě, co je to životní prostředí buňky. Známe dvě složky takového prostředí – vnitřní a vnější. Biologické vědy dále intenzivně studují obě složky a myslím, že v tomto případě jde o poznávání prakticky nikdy nekončící. Zárak stvoření a života poskytuje neomezenou inspiraci k dalšímu hledání a objevům. Mým cílem



je poskytnout základní přehled a nemám nic proti tomu, když vás přitom napadne ještě něco dalšího.

### TEPLOTA

Buňka pracuje normálně jenom ve velice úzkém teplotním rozpětí. Pro většinu lidí je optimální teplota okolo 36,6°C (do 37°C). Tělesná teplota může klesnout na 30-32°C, aniž by narušila buněčnou činnost. Náš organismus vydrží dokonce na krátkou dobu i snížení tělesné teploty na hodnotu okolo 25°C. Takto podchlazený člověk nemusí ještě zemřít, ale buňky v jeho těle jsou poškozeny a je nutné lékařské ošetření. Přechodné omezení krevního oběhu může vyvolat odumření (gangrénu) určité tkáně, což si vyžádá amputaci poškozené části těla.

Na druhé straně buňky nedokážou pracovat dále, jestliže se teplota zvýší nad 40-41°C. Při této teplotě se poškozuji a odumírají buňky v celém těle, zejména však v nervové tkáni, kde se již nemohou obnovovat. Při vysokých teplotách jsou výrazně zasaženy i játra a ledviny. Poškození může být tak velké, že způsobí smrt organismu. (Proto je důležité udržet v průběhu nemoci, pokud je to možné, tělesnou teplotu pod 40°C!) Vidíte tedy, že nepřiměřené změny teploty v obou směrech způsobují problémy buňkám i celému tělu.

### PH BUŇKY

Jedná se o hodnotu, vyjadřující koncentraci vodíkových iontů v prostředí. Vodíkové ionty určují kyselost chemického prostředí: pH 7 je neutrální; čím je pH vyšší, tím je prostředí zásaditější; čím je pH nižší, tím je prostředí kyslejší. Buňky pracují perfektně pouze v úzkém rozmezí mírně zásaditého vnějšího prostředí – při pH 7,36-7,44. Příliš kyselé anebo zásadité prostředí organismu způsobí, že enzymy ztrácejí své schopnosti a buňka své funkce.

### ODPOČINEK

Dobře jste se najedli a jdete spát. Je teprve půl deváté. Těšíte se, jak dobře se vyspíte, protože ráno můžete spát až do půl sedmé. Ovšem ráno vstáváte unavení a první věc, kterou potřebujete okamžitě, abyste se probrali, je šálek kávy. Vaše večere byla pěkně bohatá a „chlapci z trávicí čtyry“ měli co dělat, aby stihli všechno ve vašem těle do snídaně uklidit. Však se taky lopotili nepřetržitě celou noc. Pracovali pod přímým dohledem nejvyššího velení – mozku. Vy jste spali, ale určitá část mozku musela dávat pozor na trávení. Špagety s uzeninou daly vašemu trávicímu systému pořádně zabrat. Ledviny dostaly svůj příděl soli. Nutno poznamenat, že žádný orgán ani žádná buňka si nemůže vyvést ceduli: „Přijdu hned!“ anebo „Z technických důvodů zavře-

no!“ Kdepak! Jsou v neustálém záprahu. Naštěstí jsou uzpůsobeny tak, aby v určitém období došlo k utlumení aktivit, a aby biologické procesy běžely v „šetřícím režimu“. Jestliže se rytmu odpočinku buněk a orgánů přizpůsobíme tak, aby využívaly určený čas ke skutečné regeneraci sil, budou nám sloužit dlouho a ochotně. Jestliže je budeme neustále zatěžovat, musíme počítat s vyčerpáním a ztrátami.

Pravidelný cyklus práce a odpočinku je důležitý pro každou buňku, tedy i pro nás coby harmonický celek. Takto jsme byli stvořeni. Za Velké francouzské revoluce zavrhlí sedmidenní týden s jedním dnem odpočinku a začali se řídit cyklem dekád (desetidenní cyklus) se třemi dny volna. Moc dlouho s tímto rytmem ve Francii nevydrželi. Řada lidí se dočkala psychického zhroutení a nezbyvalo nic jiného, než se vrátit ke starému dobrému týdnu. Ne, nejsme schopni bez odpočinku neustále tvrdě pracovat. Tak proč k tomu potom nutit naše buňky? Nechme je v noci odpočívát a dopřejme také jim jeden volný den v týdně.

### POHODA MYSLI

„Mohu tě ujistit, že kdybych se teď bez potravinových zásob a patřičného vybavení ocitl za polárním kruhem, do pěti minut máme postaveny branky, sežene nějaký míč a do desíti minut hrajeme fotbal,“ říká jeden můj kamarád – úspěšný gynekolog. Neříká to proto, že by byl náruživým fotbalistou. Vyjadřuje tím jen svou značnou schopnost adaptace. V tak extrémních podmínkách by na rozdíl od něho devadesát procent lidí bojovalo možná i zákeřným způsobem a na úkor jiných o přežití.

Je jen málo těch, kteří by jako můj kamarád hráli fotbal. Přitom pozitivní přístup k životním situacím je nezbytně nutný pro zdravý vývoj buněk. Mezi duševním, duchovním a tělesným rozměrem člověka existují velice úzký vztah. Dr. Selye, který studoval souvislosti mezi výskytem nemoci a neschopností lidí správně reagovat ve stresových situacích, ve své knize „Život a stres“ píše: „Vysoký krevní tlak, choroby srdce a cév, choroby ledvin, eklampsie, revmatické a revmatoidní záněty kloubů, zánětlivá onemocnění kůže a očí, infekce, alergie a stavy přecitlivělosti, nervové a duševní choroby, pohlavní úchytky, poruchy zažívání a látkové výměny, rakovina a choroby z nedostatečné odolnosti vůbec jsou ve velké míře vyvolány nesprávnou adaptací.“<sup>8</sup>

Chci vás však ujistit, že je možné se pozitivnímu přístupu i k těm nejnepříjemnějším událostem v životě naučit. Jen tak si lze totiž udržet homeostázu a tím zdraví.

Dr. John Graz k tomu dává tento návod: „Právě sis koupil nové auto. Je krásné a celé se leskne. Když večer odcházíš z práce, zjistíš, že ti nějaký „dobrák“ obešel



**NEJMODERNĚJŠÍ VÝZKUMY POTVRZUJÍ TEORII PSYCHOSOMATICKÉ CHOROBY, PROTOŽE UKAZUJÍ, ŽE VZTAH MEZI NERVOVÝM A IMUNITNÍM SYSTÉMEM JE VELMI ÚZKÝ.**

nové auto s desetikorunou, takže karoserie má kolem dokola pořádný škrábanec. Máš dvě možnosti: Buď svráštíš čelo, kopneš do pneumatiky, cestou domů budeš nadávat na všechny vandaly a ještě druhý den budeš rozrušeně vytáčet číslo auto-servisu a se studeným potem na čele si představovat sumu, kterou musíš za nový lak zaplatit. Anebo si řekneš: „Je to první škrábanec na mém autě. Ještě že je na autě, a ne na mně. Měl bych to oslavit.“ A pozveš na malé posezení své přátele. Bude jim s tebou určitě moc dobře. Když se pak dovědí, co se ti přihodilo, přispějí ti možná i na opravu.“

Výzkumy z Kalifornie prokázaly, že lidé, kteří hodnotí svůj život jako nešťastný, daleko častěji podléhají nemocem, než ti, kteří hodnotí svůj život jako šťastný.<sup>9</sup>

Kdysi jsme si mysleli, že deprese způsobuje obezitu. Dnes víme, že obezita může vyvolávat deprese. Jedna z nejuznávanějších teorií vzniku drogové závislosti hovoří o tom, že „dysforie“ (opak euforie) je počátečním momentem narkomanie. Dysforie je vlastně neurčitý pocit těla i duše, který by se dal vyjádřit slovy: „Necítím se dobře. Cítím se špatně.“

Už jsme si řekli, že dnešní medicína zná dlouhý seznam psychosomatických chorob. Nejmodernější výzkumy potvrzují teorii psychosomatické choroby, protože ukazují, že vztah mezi nervovým a imunitním systémem je velmi úzký. Oba systémy patří v organismu mezi nejrozšířenější, a tak je každá buňka pod jejich přímým či nepřímým vlivem. Buňka prostě potřebuje váš úsměv na tváři a radost v srdci. □

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



## Dusičnany ve vodě a rakovina tlustého střeva

U některých zranitelných skupin obyvatel mohou dusičnany, které se dostávají do pitné vody z průmyslových hnojiv používaných v zemědělství anebo z lidského či zvířecího odpadu, zvyšovat riziko rakoviny tlustého střeva, takové jsou výsledky studie vypracované v americké Iowa.

Mezi ohrožené patří lidé s relativně nízkým příjmem vitamínu C, se stravou, která obsahuje relativně hodně masa, či lidé, u kterých v minulosti proběhlo závažné onemocnění střev.

Podle vedoucí studie, dr. Anneclaire De Roos, zůstává však přesto otázka, zda dusičnany mohou způsobovat rakovinu tlustého střeva, nejasná. Některé předešlé studie totiž nenalezly žádný vztah či přinesly smíšené výsledky.

*Epidemiology, November 2003*

## Evropané ingorují revmatoidní artritidu

Obyvatelé evropských zemí ve své většině ignorují příznaky počínající artritidy a odkládají návštěvu u lékaře. Potřeba okamžité reakce je přítom u tohoto onemocnění, kterým v Evropě trpí asi 2,5 milionů lidí (z toho je 75% žen) a které může zkrátit život až o deset let, velmi důležitá. K významnému postižení kloubů dochází totiž již během prvních dvou let po vypuknutí nemoci.

Profesor Breedveld z univerzity v nizozemském Leidenu uvádí: „Trpíte-li bolestivostí, ztuhlostí a otokem kloubů, zejména rukou a nohou, a to zvláště v ranních hodinách, měli byste ihned navštívit lékaře.“

## Raná osteoporóza možná příznakem skryté celiakie

Podle indických vědců by mohla být osteoporóza, která se rozvine před dosažením 55 let, a to zvláště za současné anémie, atypickým projevem celiakie.

Podle dr. Gokhale z Medical College v Bombaji je průjem, který je typickým projevem celiakie, jen „špičkou ledovce“.

U většiny pacientů s celiakií bylo po zavedení bezlepkové stravy pozorováno značné zlepšení stavu kostí – bolesti ustoupily asi do tří měsíců, ke zlepšení mineralizace kostí a vymizení IgA protilátek došlo v průběhu jednoho roku.

Na základě těchto výsledků doporučuje dr. Gokhale, aby všichni pacienti s ranou osteoporózou, zvláště je-li provázena anémií, byli vyšetřeni na celiakii.

*J Assoc Physicians India  
2003;51:579-584*

# VITAMÍN E: NA ZDRAVÍ!

*Co je tak zvláštního na vitamínu E? Jak je možné, že se tento nenápadný vitamín stal takovou superhvězdou na poli výživy?*

Vitamín E byl objeven roku 1922. Tehdy bylo zjištěno, že přítomnost tohoto vitamínu je nezbytná, mají-li rozmnožovací funkce u zvířat zůstat nenarušeny. Odtud je ostatně i jeho vědecký název, tokoferol, což řecky znamená „nést potomka“.

Co vlastně vitamín E v těle dělá? Proč je tak nepostradatelný? Vitamín E nám slouží jako jakási neprůstřelná vesta; poskytuje ochranu buňkám a tkáním před škodlivými látkami, které jsou produkovány v našem těle, anebo do něj vstupují.

Volné radikály a „oxidanty“, částice, které poškozují buňky, jsou vedlejšími produkty našich tělesných pochodů. Způsobují v těle reakci, které se říká oxidace. Oxidace může vést k poškození buněk a poškození buněk může vést k chronickým zdravotním problémům. Vitamín E oxidaci brání, patří proto mezi tzv. antioxidanty. Bez vitamínu E jsou buněčné membrány, enzymy a DNA vystaveny více škodlivému působení volných radikálů.

Nemocí, proti kterým poskytuje vitamín E ochranu, je tak dlouhá řada, že by bylo obtížné vyjmenovat je všechny. Soustředíme se na několik z nich, které v naší společnosti způsobují největší problémy.

### SRDEČNÍ ONEMOCNĚNÍ

Statistice našich občanů trpí kardiovas-

kulárními onemocněními, od srdečních vad u novorozenců až k vysokému krevnímu tlaku a arterioskleróze u starších lidí. KVO jsou číslem jedna ve statistických úmrtnosti u nás. Dokáže vitamín E skutečně zabránit tak nebezpečnému a smrtelnému onemocnění? Odpověď je – jednoznačně ano! Vitamín E chrání krevní tuky, takže krevní cévy, srdce a celé tělo jsou méně poznamenávány poškozením vyvolávaným volnými radikály. Předmětem jedné studie se stalo 87 245 zdravotních sester. Ukázalo se, že sestry, které po dva roky užívaly denně 100 IU vitamínu E, měly o 41 procent nižší riziko srdečního onemocnění než ty sestry, které vitamín E neužívaly. Další studie zkoumala 39 910 mužů pracujících ve zdravotnictví. Výsledky ukázaly pozoruhodné snížení rizika srdečního onemocnění o 37 procent při užívání více než 30 IU vitamínu E denně.

Tento vitamín je vynikající pro celý imunitní systém, který posiluje a chrání před vystavením volným radikálům. Není pochyb o tom, že i vaše tělo bude mít při dobrém zásobení vitamínem E zdravotní prospěch. To však neznamená, že je možné pokračovat v nezdravém jídelníčku a nezdravé životosprávě a spoléhat se na to, že nás vitamín E zachrání. Vitamín E není žádným zázračným všelékem. Jeho prospěšné účinky jsou nejlépe patrné, když je jeho užívání doprovázeno vhodnou stravou (bohatou na ovoce a zeleninu, obiloviny a luštěniny), přiměřenou mírou tělesného pohybu a vhodným vyrovnáváním se s psychickými stresy.

### HLADINA CHOLESTEROLU

Za přítomnosti vitamínu E je cholesterol tzv. pod zámkem. Vitamín E redukuje membránovou oxidaci a tvrdnutí, které



*VITAMÍN E BYL OBJEVEN ROKU 1922. TEHDY BYLO ZJIŠTĚNO, ŽE PŘÍTOMNOST TOHOTO VITAMÍNU JE NEZBYTNÁ, MAJÍ-LI ROZMNOŽOVACÍ FUNKCE U ZVÍŘAT ZŮSTAT NENARUŠENY.*



přispívají k poškození buněk a tkání, které vede k arterioskleróze.

Vědci zjistili, že potravinové doplňky obsahující aspoň mírná množství vitamínu E chrání proti mrtvici. Mozková mrtvice může být způsobena krevní sraženinou, blokadou proudění krve do mozku v důsledku aterosklerózy nebo krvácením. Studie zjistila, že doplňky vitamínu E dokázaly snížit riziko mozkové mrtvice o 53 procent.

Rakovina je na žebříčku nemocí, na které se dnes u nás umírá, na druhém místě. Největšími zabijáky jsou rakovina plic, tlustého střeva, prsu a prostaty. Přinejmenším tři z těchto druhů rakoviny (rakovina tlustého střeva, plic a prostaty) jsou v těsném vztahu k tomu, čím se živíme. Vysoký příjem vitamínu E je spojován se snižováním rizika mnoha druhů rakoviny – brání totiž růstu rakovinných buněk.

### KOLIK VITAMÍNU E JE TŘEBA?

Jakkoli je vitamín E zdravý, nepodaří se vám dostat jej z potravy bez toho, že byste současně spořádali pořádnou dávku tuku. Vitamín E se především nachází v malých množstvích v rostlinných olejích, ořechách a celozrnných obilovinách. Chtěli-li byste přijmout 400 IU vitamínu E, museli byste zkonsumovat skoro půl kila slunečnicových semínek nebo 5 decilitrů kukuřičného oleje. Vitamín E navíc často nepřežije tepelnou úpravu či jiný způsob zpracování potravin, vadí mu rovněž dlouhé skladování – nepočítejte tedy, že jej mnoho získáte ze sklenice pšeničných klíčků, kterou máte v ledničce už celý rok!

Nejlepším zdrojem vitamínu E jsou nenasycené tuky získávané z neživočišných zdrojů, jako jsou rostlinné oleje. Patří mezi ně slunečnicový, světlíkový, řepkový, olivový, sójový olej. Velmi dobrým zdrojem je olej z pšeničných klíčků. Vitamín E se rovněž nachází v avokádu, ořechách, semenech a celém obilném zrna.

Stále více poznatků nasvědčuje tomu, že užívání vitamínu E ve formě doplňků je bezpečné. Doporučená denní dávka vitamínu E je 8 mg pro ženy a 10 mg pro muže, to odpovídá 12 a 15 IU, pro děti se doporučuje 3 mg vitamínu E denně. Typické dávkování vitamínu E za běžnými terapeutickými účely je 400 až 800 IU denně.

Vitamín E je zkrátka důležitou součástí stravy. Jako antioxidant chrání buněčné membrány a brání oxidaci cholesterolu v těle. Snižuje hladinu „špatného“ LDL cholesterolu. Vitamín E chrání imunitní systém a pomáhá při prevenci srdečního onemocnění a rakoviny. □

**Sourashe Debela,**  
*Journal of Health and Healing*

## ENERGETICKÉ BOMBY

*Specialitou naší kuchyně je schopnost vyrobit ze zdravých, výživných potravin nejrůznější energetické bomby. Je to jednoduché a děláme to celkem často. Přitom o tom ani moc nepřemýšlíme.*

Vezměme si např. jablko. Obsahuje vitamíny, minerály, vlákninu a pouze asi 315 až 420 kJ (75-100 kcal) energie. Kdybychom jedli jablka tak, jak je utrhneme ze stromu, nebyl by v tom žádný problém. My však do nich přidáme cukr a uděláme z nich jablečnou přesnídávkou; tím pak téměř zdvojnásobíme energetický obsah. Anebo z nich pouze vylisujeme šťávu, odstraníme všechnu vlákninu a tak energii ještě více zkoncentrujeme. Nebo vyrobíme vynikající domácí štrúdl, přičemž jeden takový kousek štrúdlu se šlehačkou může obsahovat až 1680 kJ (400 kcal).

### Takže bych místo toho mohl sníst hodně jablek!

Ano, právě o to jde. K tomu, abyste dosáhli stejné energetické hodnoty, byste museli sníst čtyři až pět jablek. Avšak už po druhém nebo třetím byste se cítili nasyceni.

Anebo třeba takové brambory – ty jsou samy o sobě velice chutné a výživné. Před několika lety například jeden vědec udělal sám na sobě pokus: celý rok nejedl nic jiného než brambory – a po celou tu dobu zůstal zdravý a plný vitality. Avšak jak my dnes jíme brambory? Jedna velká brambora o váze asi čtvrt kilogramu obsahuje přibližně 750 kJ (180 kcal) energie. Kdo však dnes jí samotné brambory? Viz např. nabírání oleje a kalorií při fritování brambor (str. 11).

Stejně zacházíme i s mnoha dalšími zdravými potravinami. Třeba na zeleninový salát si nalijeme olejovou zálivku. A většinu ovoce konzumujeme ve formě šťáv a dortů nebo jako přeslazené zavařeniny. Nebo si na uvařenou zeleninu přidáme máslo nebo omáčku a tím automaticky zdvojnásobíme až ztrojnásobíme energetický obsah daného jídla. Pak ovšem není nijak překvapující, že máme problémy s nadváhou.

### Co tedy máme dělat?

Řešení je relativně jednoduché. Nikdo z nás se nenarodil s tím, že by sám od sebe, přirozeně preferoval určité potraviny. To všechno jsme se naučili nebo nás k tomu vychovali. Ovšem každý zvyk lze změnit – a opakování dobrého zvyku povede nakonec k tomu, že se stane nedílnou součástí našeho života.

Začněte jíst více přirozených, jednoduše připravených pokrmů. Zkuste do svého jídelníčku zařadit celozrnné výrobky jako celozrnný chléb, celozrnné cereálie, neloupanou rýži či těstoviny. K tomu přidejte různé druhy zeleniny. Zkuste také luštěniny – fazole, hrách nebo čočku.

A znovu se zkuste zamilovat do ovoce. Snažte se jíst pokud možno čerstvé ovoce, bez přídavku cukru. Pokud sníte celý pomeranč, prospěje to vašemu zdraví víc, než kdybyste vypili sklenici pomerančové šťávy.

Pokud jsou potraviny konzumovány v přirozené formě, obsahují většinou hodně vlákniny a málo energie. Když se budete vyhýbat energetickým bombám, pak si můžete dopřát větší množství potravy; přitom se budete cítit plnější a můžete i zhubnout. □

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



# NA PAVOUKA S KLADIVEM

*Způsob, jakým někteří lidé užívají léky, je podobný snaze zabít pavouka kladivem. Zkoušeli jste to někdy? Bude z toho více škody než užitku.*

Podobně mnoho lidí zapomíná, že každý lék, i ten nejobyčejnější, který si můžeme koupit v lékárně bez předpisu, má určité vedlejší, někdy i velice nebezpečné účinky.

## **Myslím, že zase přeháníte.**

Velice bych si přál, aby tomu tak bylo! Vezměte si třeba tak obyčejný lék, jako je Acylpyrin nebo další podobné preparáty jako Anopyrin, Aspirin, Aspro a Upsarin. Mnoho lidí je užívá při bolestech hlavy, zubů, svalstva, kloubů, při chřipce nebo zvýšené teplotě. Mimochodem, každých 24 hodin u nás lidé zkonsumují přibližně 198 kg těchto léků!

Při vyšších dávkách nebo dlouhodobém užívání existuje riziko poškození ledvin, jater a nebezpečí krvácení ze žaludeční sliznice. Děti mladší deseti let jsou ohroženy nebezpečným jaterním selháním (Reyeův syndrom), a proto se nedoporučuje jim tyto léky podávat.

Paracetamol, účinná látka, která je součástí běžně používaných a prodávaných léků proti bolesti, vysoké teplotě nebo chřipce (známý Paralen nebo Tylenol), může v extrémních případech a při dlouhodobém užívání vést k poruchám funkce jater nebo ledvin.

## **Jsou léky na předpis bezpečné, když se užívají přesně podle návodu?**

Ve světě medicíny jsou téměř denně objeveny a uváděny na trh nové a stále efektivnější léky, zatímco starší léky se vylepšují a zdokonalují.

Ovšem cíl – vyvinout naprosto bezpečný lék, který by neměl žádné vedlejší účinky – stále mjíme.

Podívejme se spolu například na léky proti vysokému krevnímu tlaku. Patří do skupiny nejužívanějších a také neúčinnějších léků. Každý z nich má ale celou řadu vedlejších účinků, jako je např. slabost, únava, ospalost, bolesti hlavy, deprese, závratě, nadýmání, nadměrné pocení, poruchy trávení, emoční labilita, trhavá řeč, zvýšená hladina krevního cholesterolu a impotence.

Lidé užívající tyto léky musí mnohdy

vyzkoušet několik druhů, než najdou ten, který jsou schopni snášet.

Neexistuje absolutně bezpečný lék. I život zachraňující antibiotika mají vedlejší účinky jako zvedání žaludku, zvracení, průjem a další alergické reakce.

## **Proč potom lidé tak rádi užívají léky?**

Přestože většinu dnešních civilizačních nemocí lze vyléčit změnou životního stylu (především změnou stravování a pravidelným cvičením), lékaři, kteří doporučují tyto principy, se setkávají spíše s nepochopením. Lidé jsou většinou netrpěliví, chtějí rychlé výsledky, a ne opravdové řešení problému. Když jim lékař nepředepíše žádaný lék, najdou si jiného.

Jednoduše řečeno, dnešní člověk má sklon věřit v zázračný lék, který vyléčí jeho nemoc. Máme téměř dětinskou víru v léky, které nás povzbudí, uklidní, pomo-



hou nám zhubnout a vyléčí všechny naše nemohy.

## **Chcete tím naznačit, že bychom neměli užívat léky?**

To ne. Avšak každý, kdo užívá nějaký lék, by měl porovnat nezbytnost jeho užívání s riziky, kterým se takto vystavuje. Pokud mám zápal plic, pak riziko, které podstupuji, kdybych antibiotika neužíval, převažuje nad rizikem spojeným s jejich užíváním. Na druhé straně by zřejmě bylo

**Pokud již léky musíte užívat, bylo by dobré znát jejich hlavní, ale i vedlejší účinky, a rozumět rizikům spojeným s jejich užíváním.**

lepší, kdybychom na každou, i mírnou bolest hlavy hned neužívali léky, ale vyšli si třeba na kratší procházku, vypili šálek vhodného bylinkového čaje, anebo zkusili hydroterapii (vodoléčbu).

## **Existuje nějaký návod, jak užívat léky rozumně?**

Rozumné je například rezervovat si léky pro závažnější onemocnění, které nelze vyléčit mírnějšími prostředky. Je např. zbytečné užívat antibiotika, když máte pouze obyčejnou rýmu.

Rovněž teplá koupel a hnek meduňkového čaje je lepší než hned sahat po lécích na spaní. A naopak, když se chcete probudit, studená sprcha či masáž třením studenou žínkou a rychlá procházka je rozhodně lepší než užívání nejrůznějších stimulačních látek.

Pokud již léky musíte užívat, bylo by dobré znát jejich hlavní, ale i vedlejší účinky, a rozumět rizikům spojeným s jejich užíváním. Dále byste měli vědět, kdy a jaké množství máte užívat a jaké jsou příznaky předávkování. Je-li to možné, nemíchejte dohromady různé léky a především neriskujte vytvoření fyzické a psychické závislosti na léku tím, že ho budete užívat déle, než je potřebné. Pokud vás léčí více lékařů, měl by alespoň váš praktický lékař vědět o všech lécích, které současně užíváte.

Nakonec – přistupujte k lékům s úctou, kterou si zaslouží. Vyhradte si je skutečně pro situace, kdy jsou nezbytné. Je již načase přestat se pokoušet zabít pavouka kladivem. □

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



# BRAMBORY: NA ŽALUDEK

*V roku 1534 přistál v Seville Francisco Pizzaro a vyložil tam první hlízy brambor z Peru – a protože se brambory snadno pěstovaly, rozšířily se časem po celém starém kontinentě.*

Pravdou však je, že brambory si nezískaly velkou oblibu ihned. Např. Francouzi je zpočátku odmítali ze strachu, že přenášejí mor, Němci s nimi krmili jen dobytek a Angličané, ti je úplně zakázali, protože se o nich nezmiňovala Bible.

Uplynulo více než dvě stě let, než brambor mohl prokázat svoji schopnost tišit lidský hlad. Stalo se tak v předrevoluční Francii a od té doby si brambory postupně získávaly místo nejen v Evropě, ale i na dalších kontinentech.

S více než 1 300 odrůdami jsou brambory nejpěstovanější zeleninou v současném světě (sklizeň přibližně 270 milionů tun ročně).

## VLASTNOSTI A INDIKACE

Brambory jsou kompletní potravinou, která poskytuje kvalitní uhlohydráty a bílkoviny. Škrob z brambor je snadno stravitelný a nezpůsobuje plynatost. Brambory jsou dobrým zdrojem vitamínu C. Nejméně vitamínu C se ztrácí přípravou na páře, nejvíce při fritování. Brambory jsou rovněž poměrně bohaté na komplex

vitaminů B, a to především na vitamíny B1 a B6.

Brambory jsou známé hojností draslíku a nízkým obsahem sodíku, což je vhodné pro lidi trpící vysokým krevním tlakem a kardiovaskulárními chorobami. Obsahují minimum vápníku, ale nechybí jim železo, fosfor, hořčík, zinek, měď, mangan a další stopové prvky. Dva středně velké brambory (300 g) obsahují téměř jednu pětinu denní potřeby rozpustné vlákniny.

Brambory jsou nejlepším přítelem našeho žaludku. To je výsledkem nejméně tří následujících faktorů.

1. Brambory neutralizují žaludeční kyselinu.

2. Měkká struktura brambor snižuje námahu žaludku při trávení a poskytuje mu relativní klid.

3. Výzkumy v laboratořích *Hoffman – La Roche* v Basileji ve Švýcarsku a na univerzitě v Göttingen (Německo) ukázaly, že brambory obsahují malé množství různých benzodiazepinů, sedativních složek, které se běžně přidávají do léků. (Jednou z látek, které se v bramborách nacházejí, je diazepam, účinná látka i v dobře známém preparátu Valium.) Tato přírodní sedativa působí i v žaludku, který dokáže uklidnit.

Díky všem těmto účinkům napomáhají brambory, nejlépe jako pyré, zejména při zvýšené kyselosti žaludku, gastritidě, žaludečních vředech, gastrické ptóze (spadnutém žaludku), gastrické neuróze (podrážděném žaludku) a při všech trávicích problémech nebo žaludečních těžkostech obecně.

(Dr. Schneider doporučuje jako lék sy-

rovou bramborovou šťávu, je totiž bohatá na zásadité látky a jako taková neutralizuje žaludeční kyselinu. Na pomoc překyselému žaludku stačí několik polévkových lžic před jídlem. Samozřejmě, že brambory je třeba před vytlačení šťávy očistit.)

Samozřejmě je třeba dávat pozor, aby se léčivý účinek neztrácel v důsledku nesprávné přípravy (fritování v nadměrném množství oleje nebo koření) či kombinací s potravou, která má na žaludek negativní vliv (smažená jídla, maso atd.).

Brambory odkyselují také krev a moč, což pomáhá odstraňovat toxické kyseliny a zároveň ulehčuje práci ledvinám. Strava bohatá na brambory prospívá při metabolické acidóze, zvýšené hladině kyseliny močové, některých druzích artritidy a ledvinových kamenech.

Brambory obsahují komplexní uhlohydráty (škrob), které se na glukózu proměňují pomalu, během tří až čtyř hodin trávení ve střevech. Jsou tak vhodné pro pacienty s cukrovkou.

Brambory jsou užitečné i při boji s obezitou. Například dvě středně velké brambory (350 g) obsahují tolik kalorií jako malý hamburger, ale mnohem více dokáží nasycit.

## PŘÍPRAVA A POUŽITÍ

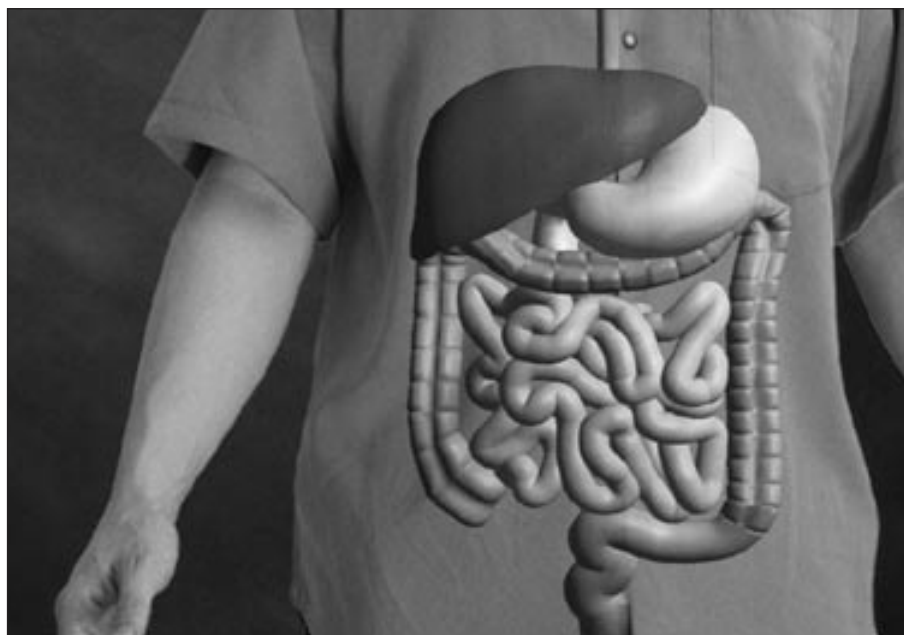
*Vařené na páře:* Toto je ideální způsob přípravy, protože se při něm zachovává většina živin. Byly-li brambory chemicky ošetřované, měly by se očistit. Pokud totiž slupka obsahuje nějaké toxické látky, mohly by se jimi brambory během vaření kontaminovat.

*Vařené:* Samotné anebo s jinou zeleninou.

*Pečené:* Pokud chcete vychutnat skvělé pečené brambory i se slupkou, použijte na to jen přírodně pěstované brambory, které nebyly ošetřeny žádnými chemickými přípravky. Můžete k nim přidat cibuli, papriku, zeleninu, kukuřici.

*Fritované:* Toto je nejméně vhodná metoda. Při fritování brambory ztrácejí vodu a nabírají olej, 15-20% jejich hmotnosti tak nakonec tvoří tuky. Hranolky obsahují 500-600 kcal/100 g (syrové brambory naproti tomu jen 79 kcal/100 g). Hranolky obvykle absorbují i množství soli a proto jsou z dietetického hlediska nevhodné.

(Nejlepším olejem na případné fritování brambor je olej olivový, protože nejlépe odolává vysokým teplotám. I tak je však třeba dávat pozor, aby se nepřepálil. Jinými slovy, při fritování nesmí docházet ke vzniku kouře.) □



**BRAMBORY NAPOMÁHAJÍ ZEJMÉNA PŘI ZVÝŠENÉ KYSELOSTI ŽALUDKU, GASTRITIDĚ, ŽALUDEČNÍCH VŘEDECH, PODRÁŽDĚNÍ ŽALUDKU I PŘI VŠECH ŽALUDEČNÍCH A TRÁVICÍCH PROBLÉMECH OBECNĚ.**

**George D. Pamplona Roger, M. D. Z knihy „Zdravie a sila v potravě“, vydalo nakladatelství Advent-Orión.**

## Pozor na salmonelu v Evropské unii

Švédské kontrolní orgány zjistily při testování nakládaného a marinovaného masa dováženého z ostatních zemí Evropské unie, že asi třetina byla kontaminována bakterií salmonely. Velmi vysokým procentem bylo zastoupeno maso drůbeží.

K otravám salmonelou dochází ve většině zemí. Vypuknutí salmonelózy, ke kterému došlo v roce 1994 v USA, postihlo asi 224 000 lidí. Bylo vystopováno, že v pozadí stála kontaminovaná zmrzlina. Dalšími typickými potravinami, které způsobují salmonelózu, jsou vejce, drůbež, maso, nepasterizované mléko a čokoláda. Hlavními příznaky otravy jsou horečka, bolesti hlavy, zvracení žaludku, bolesti břicha a průjem.

## Echinacea nedokáže vyléčit rýmu u dětí

Během studie, při níž dostávala asi polovina 407 dětí ve věku mezi dvěma a jedenácti lety při pruních příznacích nachlazení echinaceu (a druhá polovina placebo) se neprokázalo, že by tato bylinná léčba dokázala zkrátit dobu trvání rýmy či akutnost jejích příznaků.

Trapatka je bylinou, která požívá reputace, že dokáže posílit imunitní systém a vyléčit nachlazení. Je jedním z nejpobulárnějších přírodních léčebných prostředků na trhu, jen Američané vydají ročně za alternativní terapii echinaceou okolo 300 milionů dolarů.

Journal of the American Medical Association, December 3, 2003

## Časopis Lancet navrhuje: tabák mimo zákon

V úvodníku prestižního lékařského časopisu Lancet se objevila následující slova: „Pokud by byl tabák zakázaný, vlastnění cigaret by bylo zločinem a počet kuřáků by drasticky klesnul. Proto žádáme vládu Tony Blaira, aby tabák zakázala.“

Časopis uvedl, že vzhledem k tomu, že 80 procent lidí žijících ve Velké Británii jsou nekuřáci, mělo by se této většině dostat práva nemuset být vystaveni karcinogenům, které se prokazatelně v tabákovém kouři nacházejí.

Každý rok ve Velké Británii umírá asi tisíc lidí na důsledky pasivního kouření. Aktivní kouření zabíjí v této zemi každoročně asi 120 tisíc lidí, zhoubnému návyku přitom propadá stále více mladých lidí.

The Lancet, December 6, 2003

# CHODÍCÍ ZÁZRAK

*Každý týden dostávám poštu od lidí, kteří četli některou z mých knih, naslouchali mému vystoupení v rozhlase či mne viděli v televizi. Rita Freemanová z Kalifornie je jedním takovým příkladem.*

V roce 1992 byla u Rity diagnostikována vážná revmatoidní artritida. Jak mi napsala o řadu let později: „Přicházelo to pomalu a sporadicky, ale v prosinci roku 1992 byly již bolesti nesnesitelné a ochromující. Byly dny, kdy se pro mne stávalo nadlidským úkonem prostě se podepsat, vstát ze židle anebo si jenom s někým potřást rukou.“

Bolesti, kterými Rita trpěla, ji často nenechaly usnout, anebo ji vzbudily uprostřed noci a bránily jí, aby šla zpátky do postele. Jednoho jitra, ve tři hodiny ráno, ji bolest znovu probudila a nemohla se vrátit ke spánku. Jako způsob, jak se rozptýlit a zapomenout na bolest, pustila Rita televizi, kde, zcela náhodou, uviděla, jak vysvětlují vztah mezi stravou a zdravím. V pořadu se mnou byla jedna bývalá pacientka, která mluvila o tom, jak se na zdravé stravě a životosprávě vzpamatovala z těžké revmatoidní artritidy. To, že viděla onu pacientku i že naslouchala mým vysvětlením, vyvolalo u Rity zájem. Jak mi později napsala: „Rozhodla jsem se, že to zkusím. Byla jsem v nejlepším případě opatrně optimistická. Bylo to pro mne těžké uvěřit, že pouhá změna jídelníčku by mohla tak dramatickým způsobem zlepšit můj zdravotní stav.“

Rita si koupila jednu z mých knih a pustila se do aplikace programu. Netrvalo to dlouho a její skepse byla tatam. „Výsledky byly postupné a zprvu nenápadné,“ napsala mi. „Boty mi začaly být volné, protože otoky mých nohou zmizely. Na prsty jsem si mohla navléci snubní prsten a začít jej opět nosit. Ale až toho dne, kdy jsem běžela dolů po schodech, jsem si začala uvědomovat, že něco se skutečně děje. Byla jsem už na půl cesty dolů, než mi došlo, že skutečně běžím. Už rok jsem nebyla schopna rychlejšího pohybu. Chůze byla maximálním výkonem, jehož jsem byla schopna; některé dny bych svůj způsob přemísťování charakterizovala spíše jako belhání.“

Nic však nevyhovovalo o změně mého stavu více, než když jsem pevně potřásla rukou svému lékaři. Byl v naprostém šoku. Na výraz, který se objevil v jeho tváři, asi nikdy nezapomenu. Po třech měsících programu jsem byla z 85 procent opět v pořádku a nebrala už žádné léky.“

Rita si předsevzala ujít i těch posledních patnáct procent cesty zpět ke zdraví – ještě přísnějším a důslednějším dodržováním programu zdravé výživy a životosprávy. V době napsání dopisu charakterizovala Rita sebe i svoje uzdravení jako „chodící zázrak“.

## JAKO JINÍ LÉKAŘI...

Platí u mne totéž jako u většiny lékařů: má každodenní lékařská praxe je mým nejlepším učitelem. Každý den jsem konfrontován s pacienty, kteří mne vyhledávají s neuvěřitelným množstvím chorob. A každý den se od těchto lidí, kteří mi odkrývají zvláštní vhledy do svých nemocí, záhadné souvislosti mezi určitým chováním a nástupem či ústupem příznaků choroby a kteří se se mnou sdílejí o terapii, které užívali, a výsledky, které zaznamenali, mohu učít.





Jako jiní lékaři trávím nekonečné hodiny pročitáním lékařských časopisů ve snaze nalézt odpovědi na lékařské záhady, které mi lidé každý den předkládají. Používal jsem rovněž i tu nejlepší technologii a ty nejpokročilejší terapie, které dnešní věda dokáže nabídnout. A mohu vám říct, a to na základě veškeré své (skoro třicetileté) zkušenosti, že je jenom jeden způsob léčby, který je prevencí a účinným léčením prakticky každého civilizačního onemocnění pod sluncem. Tento způsob léčby účinkuje lépe než jakákoliv jiná forma terapie, kterou jsem vyzkoušel.

Onou mimořádně účinnou podobou medicíny je toto: podávání stravy založené na škrobovinách, tedy sestávající v první řadě z celých zrn a výrobků z celého zrna (jako jsou těstoviny či celozrnný chléb), fazolí a dalších luštěnin, široký výběr zeleniny a ovoce. K této dietě řadím ještě přiměřené množství tělesného pohybu, a to minimálně čtyřikrát týdně. Tato fyzická aktivita nemusí být o nic namáhavější než prostá každodenní procházka. Rovněž naléhavě doporučuji lidem, aby odstranili ty nejjedovatější ze svých zlovyků, zvláště kouření a nadměrnou konzumaci kávy a alkoholických nápojů.

Tuto léčbu používám každý den, a to jak u svých pacientů, tak u sebe. Použil jsem ji i k léčení prakticky každého člena mé rozvětvené rodiny, ať už čelil pouze běžným zdravotním problémům či nemocem ohrožujícím na životě – a v každém takovém případě byl účinek zdravé životosprávy mnohem lepší než cokoliv jiného, o co se kdo pokoušel.

Jednou z nejběžnějších situací, se kterými se ve své lékařské praxi setkávám, je tato: Přichází ke mně žena s nějakou nemocí, kterou se lékaři pokoušeli léčit nasazením prakticky všech možných léků, případně chirurgickým zákrokem – jenom, aby viděli, že příznaky přetrvávají nebo se zhoršují. Vyslechnu si popis příznaků, posoudím stav a učiním diagnózu. Poté pacientku informuji, jakým způsobem strava a životní styl způsobují její zdravotní problémy a jak jí vhodná dieta a pohyb mohou zdraví navrátit.

Občas, když se domnívám, že určitý lék může být krátkodobě účinný (přinejmenším než se ženě vrátí zdraví natolik, aby mohla být od braní tohoto léku osvobozena), kombinuji předpis zdravé stravy a pohybového režimu s podáváním tohoto léku. Ve velmi krátkém čase dochází obvykle k dramatickému zlepšení stavu a já mohu postupně snižovat dávky léku – až je jeho podávání zcela ukončeno. □

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

## NÁPISY NA ZÁDECH

*Dovedete si představit, že by někdo napsal na kus papíru vaše vnitřní problémy, se kterými nejvíce zápasíte, a přilepil vám je na záda? Celý svět by si z vás mohl dělat legraci. Možná byste nosil nápis „tlustá“ nebo „vysoká“. Někdo jiný by měl napsáno „maličký“ nebo „vychrtlý“. Ještě horší by bylo, kdyby tam stálo „pomatenec“ nebo „ubožačka“.*

Jak je to dobře, že nám takové nápisy nelepi na záda. Mohli byste je strhnout, zmačkat a vyhodit do smetí, kam patří.

Ale jsou „nápis“, které nelze tak snadno sundat. Jsou právě tak bolestné a zahanbující. Naneštěstí se nedají strhnout a zmačkat.

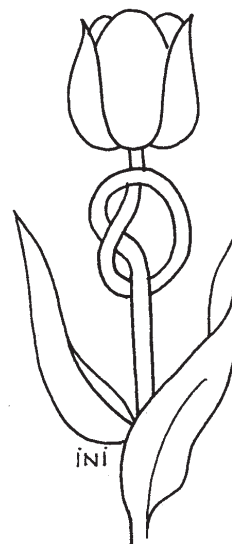
Jedna paní mi psala o dceři, která má Downův syndrom. Zmínila se, že se s manželem stali velmi citliví ke zkušenostem invalidů. Pak navrhla výraz „tělesně postižených“. Potom načmárala celý chumáč otazníků, jako by říkala, že si není jista, jakého slova použít. Představila jsem si ji, jak v pocitu marnosti vymrštila ruce do vzduchu. Naříkala, že neví, zda vůbec existuje výraz, který nepůsobí hanlivě či zlehčujícím způsobem.

Dovedu pochopit matčino trápení. Nikdo si nepřeje dávat lidem nějakou nálepku. Ty omezují. Lidé si je roztrídí do kategorií. Taková označení udržují negativní dojmy. Oddělují... vyčleňují.

Dokonce i přijatelná slova, jako „invalidní“, „postižený“, „poškozený“ či „tělesně hendikepovaný“, mohou být takovou nálepkou, pokud odmítáme vidět tyto lidi především jako osobnosti – jedince s nadějemi a sny, názory a zájmy. Postižené lidi je třeba vidět především jako osobnosti, ne hledět jen na jejich stav. „Je hluchá“ nebo „je duševně zaostalý“, to jsou výrazy, které přinášejí víc škody než užitku. Říkají, že invalidita je viditelnější než člověk. Místo toho by bylo lépe říci „ta dívka, která neslyší“ nebo „ten chlapec, který je mentálně pomalejší“.

Je ještě mnohem více bezohledných výrazů, které jsou buď negativní nebo prostě nepřesné. Vy se jim můžete vyhnout. Tady je několik z nich, které postižení nepoužívají.

Vyvarujte se slova „trpící“. Mnozí postižení lidé cítí, že toto slovo z nich dělá oběti. „Mrzák“ či „invalida“ mají rovněž negativní význam, stejně jako „zatížený“



**INVALIDNÍ LIDÉ NEJSOU „VADNÍ“ ANI „UBOZÍ“. NEŠTĚSTÍM JE, ŽE SE TĚCHTO SLOV ČASTO POUŽÍVÁ K CHARAKTERISTICE LIDÍ, KTEŘÍ ŽIJÍ ŠTASTNÝ A SMYSLUPLNÝ ŽIVOT.**

nebo „degenerovaný“. Mnoho invalidních lidí nepokládá svoje postižení za břemeno. Invalidita prostě přidává pár povinností navíc.

Dávejte pozor, jak používáte slovo „trpí“. Výrazy „ona trpí slepotou“ nebo „on trpí po úrazu páteře“ prostě nemusejí vyjadřovat pravdu. Pokud je některý invalidní člověk nezávislý a umí se úspěšně vypořádat se životem, pak je toto slovo stejně nevhodné, jako kdybyste ho použili u zdravého člověka. Abych řekla pravdu, trpím osobně mnohem více, když mám chřipku, než když zvládám své každodenní povinnosti na vozičku.

Invalidní lidé nejsou „vadní“ ani „uboží nešťastníci“. Nešťastím je, že se těchto slov často používá k charakteristice lidí, kteří žijí šťastný a smysluplný život.

Postižený člověk není nezbytně „obětí“. Mysleme na to, že jeho invaliditu dovolil Bůh a že má svůj zvláštní účel.

Cílem těchto rad je prosba: přispívejte k tomu, aby invalidní lidé byli ušetřeni lítostivého zkoumání nebo ponižování. Když se vyhneme těmto slovům ve svém každodenním jazyce, uděláme pro tyto lidi dobrou službu. A současně urazíme kus cesty směrem ke zlepšení našich vlastních postojů. □

**Z knihy „Přátelství bez mezí“. Jejím autorkami jsou Joni Eareckson Tada a Bev Singletonová. Vydaly Křesťanské sbory v Ostravě.**

# MILOVAT NAVZDORY

*Před časem jsem byl požádán, abych se sešel s mužem, kterého jsem od školních let neviděl. Slyšel, že se teď snažím pomáhat trpícím rodinám, a vyjádřil, že se se mnou nutně potřebuje setkat.*

Když ke mně přicházel vstupní halou hotelu, donutil se k úsměvu, ale brzy ze sebe vychrlil svoji hlubokou tragédií. Byl ženatý teprve něco přes dvanáct let a „měl báječnou ženu a dvě fantastické děti – jednomu bylo osm, druhému dvanáct let“. Vyprávěl mi, že se jim všem vedlo dobře, dokud ho jeho zaměstnavatelé nepožádali, aby přijal dočasný úkol, který znamenal, že bude přes týden zůstat mimo domov. Netrvalo dlouho a začal se cítit přitahován k mladší ženě, která pracovala ve stejné kanceláři. O několik měsíců později spolu navázali milostný poměr.

Nějaký čas to před manželkou a rodinou tajil a jezdil na víkendy domů, aby se s nimi viděl; pak ale jednoho dne jeho žena zjistila, co se děje, a on si musel vybrat. Rozhodl se, že opustí svoji ženu a rodinu a nastěhuje se ke své milence. Týden před naším setkáním se ta žena rozhodla, že už s ním nechce zůstat, a odešla od něj. Plakal přede mnou a říkal: „Robe, ztratil jsem všechno, čeho jsem si kdy cenil, a přesto nemohu přestat na tu druhou ženu myslet.“

Přede mnou seděl muž, který toho tolik měl, a přesto to všechno kvůli „několika měsícům zábavy“, jak to nazval, odepsal. Zajímalo by mě, zda s tím mužem cítíte. Já ano. Dokážu pochopit, co se tomu muži stalo; všichni jsme zranitelní. Je to tak, ale mé skutečné soucítění patří jeho manželce a dětem. Podle jeho vlastních slov byla jeho žena „fantastickou manželkou a matkou“. A hořkost, jež nyní prýští z dopisů, které ten muž dostává od jejího právníka, je jediné, čím ta žena může bránit svoji osobnost sraženou na kolena.

Toto je druhá strana mince manželské nevěry, jež se ve filmech příliš neukazuje; nevěra tam bývá spíše idealizována. Ve skutečných příbězích figurují muži a ženy, kteří už nechtějí žít, protože vidí, že přišli o samotnou podstatu svého života.

Ano, skutečně s tou ženou cítím a cítím

také s jejími dětmi. I ony mají svá práva. Ve společnosti, v níž žijeme, mohou mnohé okolnosti odepřít dítěti matku nebo otce a vím, že mnozí osamělí rodiče si počínají fantasticky. Ale vím také, že děti z tohoto manželství nemusely být o svá práva oloupeny. Tito manželé se svým dětem věnovali dvanáct let. Když byly maličké, v noci vstávali a utěšovali je, vyprovodili je v první den školy, obvazovali odřená kolena, a když začaly dospívat, museli být nablízku, aby obvazovali zraněná srdce. Dvanáct let to všechno dělali a měli v tom pokračovat ještě dalších dvanáct let a pak dále. Ale těmi „několika měsíci zábavy“ to všechno vzalo za své. Cena, kterou si nevěra vyžádala od tohoto muže, byla nesmírně vysoká, ale při tom nezůstalo: platit musely také manželka a děti.

Není v módě hovořit o „ceně“ manželské nevěry. Současným trendem je mluvit o „osobní svobodě“, zdůrazňovat, že navzdore máme právo být šťastní. Nevěřím, že máme takové právo bez ohledu na cenu, kterou to stojí druhé lidi. Denně



vidím příliš mnoho osobní bolesti, než abych to bral na lehkou váhu. Nejsou to jednoduché záležitosti, ale nikdo z nás nemůže přežít žádný vztah včetně manželství, pokud myslíme v první řadě na to, co je dobré pro nás. Každý den v roce je dalších čtyři sta dětí postiženo rozpadem manželství svých rodičů. Nejedná se jen o statistiky – jsou to lidé se jménem.

Jedna taková položka ve statistice se

jmenuje „Emma“. Když šla ráno do školy, odcházela, aniž jí dal táta pusu. Bylo jí teprve šest a vůbec nemohla vědět, že včerejší polibek byl poslední. Klidně může být jedním z padesáti procent takových dětí, které během dvou let už nikdy neuvidí svého otce.<sup>3</sup> Chceme-li milovat proti všem předpokladům, musíme brát v úvahu ty, jež jsme slíbili milovat.

Poslechněte si vyprávění této holčičky. Napsala je už jako dospělá žena, ale rozhovor, který se odehrál u nich v předsíni, když otec odcházel, si pamatuje slovo od slova:

„Miláčku,“ začal, „vím, že to těch posledních pár dnů bylo pro tebe těžké a nechci to ještě zhoršovat, ale musím ti něco říci. Budeme se s maminkou rozvádět.“

„Ale tati!“

„Vím, že to nechceš, ale musí to tak být. Už si s maminkou nerozumíme jako dřív. Mám už sbaleno. Musím teď stihnout letadlo, které za chvíli odlétá.“

„Ale tati, proč musíš odejít?“

„Víš, miláčku, nemůžeme už s maminkou spolu žít.“

„To jsi říkal, ale proč musíš odjet pryč z města?“

„Víš, mám teď někoho jiného, kdo na mě čeká.“

„Tati, uvidím tě ještě někdy?“

„Ale jistě že ano, miláčku, něco vymyslíme.“

„Ale co? Ty budeš bydlet jinde a já budu tady!“

„Možná, že maminka dovolí, abys se mnou strávila pár týdnů v létě a třeba čtrnáct dnů v zimě.“

„A proč ne častěji?“

„Já si myslím, že nebude souhlasit ani s tímhle, miláčku, natož s delší dobou.“

„Tati, nic by ti to neudělalo, kdybys to zkusil.“

„Já vím, ale budeme to muset vyřešit jindy. Podívej, za chvíli mi letí letadlo a musím se dostat na letiště. Jdu si pro zavazadla. Chci, abys šla do svého pokoje a nemusela se na mě dívat – a už taky žádné loučení.“

„Dobře, tati, ahoj. Nezapomeň mi napsat.“

„Nezapomenu. Ahoj. Tak běž do svého pokoje.“

„Tati, já nechci, abys šel pryč!“

„Já vím, ale já musím.“

„Proč?“

„Tomu bys nerozuměla.“

„Ale rozuměla!“

„Ne, nerozuměla.“

„Tak dobře, ahoj.“

„Ahoj. Běž už k sobě do pokoje. Tak si pospěš.“

„Dobře. Víš, tati, tak to asi někdy v životě chodí.“

„Ano, miláčku, tak to chodí... někdy.“



Když otec vyšel ze dveří, už ho prý nikdy nespatriła.

Jestli chcete, pojdte teď se mnou do parku poblíž vašeho domu. Podívejte se na cestu a uvidíte mladou rodinku. Otec s matkou drží za ruce batole a učí jej prvním krůčkům. Občas jej v podstatě podpírají, ale vůbec jim to nevadí: jejich dítě začíná chodit. Představte si, prosím, že bychom mohli tu rodinku vyrušit a že by dítě s námi umělo mluvit jako dospělý. Pohlédne na nás a řekne: „Ze všech sil se snažím naučit chodit v tomto světě, do něhož jste mě přivedli. Co mi slíbíte, když se mi to podaří?“

Co odpovíme? Nemůžeme mu slíbit práci – jedna vláda za druhou toho není schopna. Nemůžeme mu slíbit mír – žádné dítě v žádné generaci si jím nemohlo být jisto; rozdíl je v tom, že toto dítě bude po celý svůj život žít na pokraji holocaustu. Samozřejmě mu nemůžeme ani slíbit, že bude vždycky v bezpečí; v podstatě mu nemůžeme slíbit ani to, že bude moci dojít ze školy domů, aniž by mu hrozilo nebezpečí.

Dokážu si představit, jak to dítě k nám vzhledně a řekne: „Namáhám se, abych se naučilo vejít do tohoto světa. Co mi můžete slíbit? Můžete mi slíbit, že vy, kteří jste mě na tento svět přivedli, mě tím vším provedete – spolu?“ A my odpovíme: „Ne, to ti nemůžeme slíbit, ale můžeme ti slíbit, že než ti bude šest, budeš mít počítač, a než ti bude deset, budeš mít u sebe v pokoji televizi. Dáme ti takové malé zařízení, abys dokonce ani nemusel vstát z postele, když ji budeš chtít přepnout na jiný program. Dáme ti stereopřehrávač a CD a DVD...“ A potom skloníme hlavu, protože mu toho ve skutečnosti můžeme slíbit velice málo.

Stává se, že slyšíme o manželské dvojici, která ve vztahu prožívá problémy, a někdo poznamená: „Zůstávají spolu kvůli dětem.“ Nejsm tak naivní, abych věřil tomu, že je to vždycky ten správný směr, ale řeknu vám, že si myslím, že je to dobrý důvod. A znám bezpočet manželů, kteří se právě pro toto rozhodli a v průběhu času znovu k sobě našli lásku.

Často je velice těžké milovat proti všem předpokladům. Téměř v každém manželství nastane období, kdy se nevěra zdá velmi přitažlivá. Představujeme si ji a sníme o vzrušení a pocitu svobody, které nám přinese. Udělali bychom dobře, kdybychom se upamatovali na slova, jež vyřkl George Bernard Shaw: „V životě existují dvě velké tragédie. Jednou z nich je, když se nesplní touha našeho srdce, a druhou, když se touha našeho srdce splní.“ □

**Rob Parsons: „Milovat proti všem předpokladům“. Vydalo nakladatelství Návrat domů.**

## POŽÍVÁNÍ MASA V BIBLI

*Na počátku dal Bůh všem živým tvorům včetně člověka za pokrm rostlinou stravu. Jednak byliny (zeleninu) semenící semena, jednak plody stromů semenících semena. Tak o tom můžeme číst na konci první kapitoly Bible.*

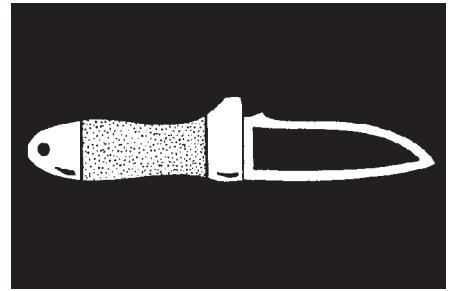
Maso přidal Bůh člověku za pokrm až po potopě, kdy se výrazně změnilly podmínky života na zemi. Faktem ovšem je, že maso se v biblických dobách jedlo jen při zvláštních příležitostech, jako byl obětní hod či návštěva vzácného hosta, a při mimořádných událostech (např. 1. Královská 19: 21). Nejednalo se tedy o pokrm běžný a každodenní.

Mohlo být požíváno pouze maso čistých zvířat (k rozlišení zvířat na čistá a nečistá se ještě dostaneme), které bylo náležitým způsobem zbaveno krve. „Maso, jehož oživujícím principem je jeho krev, nejíte“, tak to čteme v 1. Mojžíšově 9:4. Proto se nesmělo jíst maso zvířete udáveného nebo roztrhaného dravci.

Odtud se potom v judaismu rozvinuly předpisy rituální porážky, která probíhá tak, že zvířeti je proříznuta krční tepna a ono vykrváčí. Maso je potom ještě vyždímáno a nasoleno, aby byla odstraněna veškerá krev.

Zákaz požívání krve se v Bibli jeví jako univerzální, byl dán již Noemu po potopě a je potvrzen prvoapoštolským koncilium, o kterém pojednávají Skutky apoštolů. Zde můžeme číst (Skutky 15:20,29), že mezi naprosto nutné povinnosti, které se týkají také uvěřivších pohanů, patří zdržovat se požívání krve a masa zardoušeného zvířete, tedy takového, které bylo zabito jinak než vykrváčením podle rituálního předpisu. Toto ustanovení není tedy možno považovat za záležitost týkající se pouze Židů (srov. též 3. Mojžíšova 17:11-13, kde se zákaz požívání masa s krví vztahuje i na ty, kteří přebývali v Izraeli jako hosté). Z tohoto hlediska je maso, které dnes běžně dostaneme ke koupě, nevyhovující.

Nyní k otázce čistých a nečistých zvířat. Maso zvířat čistých je podle Božího vyhlášení požitelné, maso zvířat nečistých požitelné není. Rozlišení na živočichy tohoto dvojího druhu najdeme také již u Noeho, který má zachránit v arše po sedmi párech ze všech zvířat čistých a po jednom páru nečistých. Argumentem je, „aby přežilo potomstvo na celé zemi“ (1. Mojžíšova 7:3). Po potopě Noe přináší Bohu oběť a také dostává možnost jíst maso, proto má logicky vzít z čistých (požitelných) zvířat po sedmi párech a jen po jednom páru z nečistých.



**MOTO: „LEPŠÍ JE JÍDLO ZE ZELENINY A K TOMU LÁSKA, NEŽ Z VYKRMENÉHO BÝKA A S TÍM NENÁVIST.“**

**KNIHA PŘÍSLOVÍ 15:17**

Jak už jsem uvedl, do této doby měl člověk určenu za pokrm pouze stravu rostlinnou (tak, jak to Bůh stanovil v ráji), ke které přibývají po prokletí země v důsledku lidského hříchu ještě polní byliny a chléb (1. Mojžíšova 3:18,19). Rajska strava zůstává ideálem a také rozdělení zvířat na čistá a nečistá k tomuto ideálu odkazuje.

3. Mojžíšova 11. kapitola dělí zvířata do tří velkých skupin podle oblastí výskytu: na zemi (verše 2-8), ve vodě (verše 9-12) a ve vzduchu (verše 13-23), což odpovídá třem sférám světa při jeho stvoření.

U suchozemských tvorů jsou znakem čistoty přežvykování a rozdělená kopyta, z vodních živočichů patří mezi čisté ryby, které mají ploutve a šupiny, a z ptáků létajících ve vzduchu jsou dle uvedeného výčtu čisté ti, kteří nejsou dravci a mají dvě křídla a dvě nohy (nesmí chodit po čtyřech jako např. netopýr).

Obecně lze říct, že v rozdílech, které stanoví Bible mezi čistým a nečistým, je kritériem integrita, nepřítomnost směsi. Čisté je v opozici se smíšeným. Bible vesměs varuje před směřováním. Požitelná zvířata mají vždy dvě zřetelné charakteristiky, dva výrazné znaky své skupiny (podle obecného biblického principu posuzování na základě svědectví dvou svědků). Čistá zvířata jsou ta, která výrazně patří do jedné ze tří sfér určených stvořením, nejsou nějakou přechodnou formou, jsou výrazně rozlišená.

Argumentem rozlišování čistého a nečistého je svatost (verše 44-47). Být svatý obecně znamená rozlišovat mezi vhodným a nevhodným (v tomto kontextu vhodným a nevhodným k jídlu) a vnášet tak životodárný řád do chaosu hříšného světa, kde je vše promícháno a stojí vedle sebe. Ta zvířata, která nejlépe odráží situaci v ráji, jsou zařazena mezi čistá, ta, která se vzdálila rajskému ideálu (např. masožravci), jsou nečistá. Rozlišování mezi čistými a nečistými živočichy nás tedy vrací zpět k ideálu ráje, který byl dán při stvoření. □

**B.Th. Lukáš Klíma**

# NEDOSTATEK LÁSKY

*Ve své knize „Abschied von der Selbstzerstörung“ (Pryč od sebezničení) popsal Peter Schellenbaum řeckého heroje Sisyfa jako obraz sebezničení a ukázal, jak vypadá násilí člověka proti sobě. Už mnohem dříve použil Josef Rudin bájí o Sisyfovi a Prokrustovi, když při léčení perfekcionismu „chtěl připomenout, jak při těchto duševních skutkových stavech běží o prastaré lidské zkušenosti a úsudky“ (Rudin 220).*

To mi vniklo nápad, abych pátral v řeckých bájích po takových obrazech násilí proti vlastní osobě. Schellenbaum označuje násilí proti sobě jako sebeničení. Řečí hrdinové, jejichž život často končí v nelidském trestu, znázorňují, jak člověk může ničit sám sebe. Trest ukazuje, jak samo nesprávné životní stanovisko může člověka zničit, jak člověk, který má nesprávná měřítka, může zničit sám sebe. V takovém postoji objevíme rigoristické povahové rysy, které člověku natrvalo brání žít plným životem. To, co tu staří Řekové popsali, můžeme dnes v naší společnosti pozorovat všude. Je tu dost „herojů“, kteří se svým rigorismem a svou tvrdostí vůči sobě a vůči lidem sami zničí.

## MÍT VŠE POD KONTROLOU

Tady je Sysifos. Musí valit těžký balvan k vrcholu. „Krátce předtím, než dosáhne vrcholu, vzroste váha pojednou natolik, že Sisyfos už kámen neudrží a ten se vlastní vahou valí zpět dolů... Sisyfos se tedy znovu dává do práce, aby ze sebe shodil úděl smrtelnosti. Jenže ho zas a zas stihá tatáž nepřízeň osudu. To, co je na tom nepochopitelného, činí Sisyfa stále napjatějším a zarputilejším, ale také malomyslnějším.“

Schellenbaum vidí Sisyfa ztělesněného v lidech, v nichž je patrné heroické úsilí a tísnivá rezignace: „Jsou to lidé, kteří nikdy neztrácejí vládu nad sebou, a přesto za svého života zakoušejí stále znovu zlé věci; ty jejich kontrole zjevně unikají: fáze úplné ztráty elánu, zhroucení lidských vztahů, fiaska v povolání, zkrátka události, kdy to, co bylo dlouho namáhavě budováno, se pojednou rozpadne a zhroutlí“ (Schellenbaum 56n). Takoví lidé „usilují víc než jiní, aby život zvládli a dostali pod kontrolu. Jsou radikálnější než jiní.

Pozbudou však naráz veškerou kontrolu a složí se“ (tamtéž 57).

Tvrdost, kterou vyjadřuje postava Sisyfova, je kontrola nad sebou, která však vede jen k tomu, že se kontrole vymkne celý život. Kontrola nevede k životu, nýbrž život znemožňuje. Vyprávěla mi jedna paní, jak velice trpěla tím, že kontrolovala všechny své city. Toužila po tom, aby cítila docela prostě, aby byla plná citu. Ale jako z přinucení uváděla všechny vznikající city ihned zase pod kontrolu. Tady už nebyla žádná spontánnost možná, byl tu strach, že by se city mohly vymknout kontrole. Chtěla cítit, ale mechanismus její kontroly byl silnější. Odlučoval ji od života, po kterém tolik toužila. Kdo musí kontrolovat všechny své city a veškeré své emoce, ten spotřebuje pro sebe velmi mnoho energie. Pak jí nemá dost, aby kámen převalil přes vrchol, vzdá to kousíček před cílem a poddává se. Veškeré úsilí bylo tak zbytečné.

Tento mechanismus spatřujeme dnes u mnoha lidí. Mám často zkušenost se zástupci firem, jakožto typickými hrdiny na způsob Sisyfa. Musí se kontrolovat, aby před zákazníky vypadali sebejistě a aby snad neprojevíli nějakou slabost. Jeden užívá psychofarmaka a předstírá sebejistotu, druhý se udržuje v kondici jógu. Ale pak přece jen nadejde okamžik, kdy se fasáda zřítí a celý kontrolní systém se zhroutí.

## PROKRUSTOVO LOŽE

Tady je Prokrustes, natahovač údů, jak se jmenuje lupič Damastes v řecké báji. Je to obrovský zloduch a záškodník, který bere do zajetí lidi, kteří putují kolem. Položí je pak do své postele. Je-li zajatec příliš

krátký, vypne mu údy, až dosáhnou délky lůžka, je-li příliš dlouhý, končetiny mu prostě usekne. Ať tak či onak, musí nic netušící poutník zemřít v Prokrustových rukou. Prokrustovo lože se stalo příslověčným pro předem dané schéma, do kterého se někdo vtěsnává. Pro Rudina je Prokrust perfekcionista, který „všechno, co se nehodí do Prokrustova lože jeho strnulé obrazivosti, radikálně zkracuje, mrzačí, ohýbá a znásilňuje“ (Rudin 229).

Stává se dost často, že se násilím přizpůsobujeme své vlastní ideální podobě. Tak dlouho se vypínáme, až dosáhneme velikosti své ideální podoby, svého prokrustovského lože. A osekáme všechno, co je v rozporu s tímto obrazem a co z něho vyčnívá. Kdo jedná podle schématu Prokrustova, zničí sám sebe. Neumí sám sobě odpustit, že Bůh jej učinil takovým, jaký je. Ideální obraz je důležitější, než vůle Boží. Těmto lidem neběží o to, aby rozvinuli obraz, který jim Bůh určil. Vždyť oni mají svou podobu před sebou hotovou. Přejali ji od rodičů nebo od učitelů, nebo vznikla z jejich ctížádosti, z jejich vlastních snů o hrdinském životě. Celý jejich životní úkol tkví v tom, aby se podle toho obrazu natáhli, nebo se do něho vtěsnali. Tím však odmítají mnoho životních možností. Mnozí jsou tak přetížení a přetaženi, až z toho zahynou. Herakles Prokrusta přemohl a dokonce ho vtěsnal do malého lůžka. Přitom mu uřadil údy, takže Prokrustes bídne zahynul. Ježíš svým poselstvím přemohl Prokrusta takového, jak byl ztělesněn v židovském zákoně. Zadával se na jednotlivého člověka a vycítil, co mu dělá dobře. Nevytyčil žádné normy pro všechny, nýbrž se vmyslel osobně do každého a vycítil, co právě jemu prospívá. Tak cítil



*VYPRÁVĚLA MI JEDNA PANÍ, JAK VELICE TRPĚLA TÍM, ŽE KONTROLOVALA VŠECHNY SVÉ CITY. TOUŽILA PO TOM, ABY CÍTLA DOCELA PROSTĚ.*



## **Naši předkové pokládali játra za sídlo citů.**

**Když tedy orel  
Prométheovi rozežírá  
játra, zraňuje ho právě  
tam, kde leží city.**

**Prométheovský člověk,  
který nezná city,  
je s nimi za trest  
stále konfrontován.**

u bohatého mládence, že rozkvete v celé šíři teprve tehdy, vzdá-li se svého majetku (srov. Mk 10,17nn).

### **PŘECEŇOVÁNÍ SAMA SEBE**

Tantalos je jiný řecký hrdina. Je to syn otce bohů Dia, který jej zahrnuje bohatstvím a zve jej k hostině bohů. Tam se Tantalos napije medově sladkého nektaru a jí pokrm bohů ambrosií, která dává nesmrtnost. Tantalos zpychne, chlubí se tajemstvími, která mu bohové svěřili. Ve své zpupnosti chce vyzkoušet vševědounost bohů, zabije svého syna Pelopa a nabídne ho bohům za pokrm. Jen Deméter ve svém smutku pro dceru Persefonu pojí kousek plece, ostatní bohové poznají zavražděného syna a složí jej zase dohromady, krásnějšího, než byl dříve. Tantalos je za trest vypuzen do podsvětí. Tam musí trpět trojí muka. Ve vedru stojí v rybníku s křišťálově čistou vodou. Ale jakmile se skloní a chce se napít, voda ustoupí. Trpí hrozným hladem. Nad jeho hlavou jsou větve plné šťavnatých hrušek, jablek a fíků. Když však po těchto plodech sáhne, vyžene je bouřný vítr až vzhůru do oblak. A do třetice visí nad ním uvolněné mohutné skalisko, které každým okamžikem hrozí, že se sesune a Tantalos rozdrtí.

Tantalos tu zastupuje lidi, kteří si myslí, že se jim všechno podaří. Ve svém sebepřeceňování se k sobě chovají ukrutně. Nedbají na svá omezení. Provokují Boha tím, že nedbají žádných zákonů. Jejich přeceňování sebe sama vede k tantalovským mukám. Zpět se stáhne všechno, po čem sáhnout, aby utišili hlad nebo žízeň, jsou to lidé, kteří v samém nadbytku zahynou hladem a žizní, protože ztratili schopnost těšit se z okamžiku, užít toho, co, se jim nabízí. Stále tíhli výš a výš. Teď jsou obklopeni životem se všemi jeho dary, a přece z něho nic nemají. Překročit svou vlastní míru, to je podlé této pověsti kruté jednání vůči sobě.

Tantalos je také obrazem člověka chamtivého. Tak se na to dívá Schellenbaum. Tantalos podává bohům k jídlu vlastního

zabitého syna, a to je znamení jeho nestřídmosti. „Ve své nestřídmosti zničí své vlastní tělo a svou krev – strašný obraz sebezničení – a je za to zmíněným způsobem v podsvětí potrestán. Chamtivec zneužívá své tělo až do zničení, je za to raněn neschopností cítit požitky“ (Schellenbaum 124). Chtivost brání skutečnému požitku. Chamtivec chce požitky uchvátit – a nedojde žádného uspokojení. To jsou „Tantalová muka chamtivých lidí“ (tamtéž 124). Chamtivec nemůže nikdy užít. „Čím víc konzumuje, tím méně může vychutnávat“ (124). Chamtiví lidé nejsou nikdy spokojeni. Stále se domnívají, že přišli ještě zkrátka, i tehdy, kdy konzumovali to nejdražší a nejlepší. Protože nežijí v okamžiku a neumějí okamžiku užít, je jejich chtivost nenasytná. V požitku už vyhlížejí za požitkem ještě větším. Tak škodí sami sobě, chovají se k sobě krutě a připravují tak sami sobě muka Tantalova. Jsou odsouzeni k tomu, aby žili „kolem“ života, aby se rozhlíželi po požitku, a přece jej nikdy nemohli vychutnat.

### **ZAHRÁVÁNÍ SI S OHNĚM**

Prométheus je snad nejslavnější Titan. Je to vnuk božského Urana. Utvářel lidi a pečoval o ně. Když bohové se smrtelníky hovořili o svých vztazích, zkoumal Prométheus bohy lstí. Zeus jej za to potrestal a odepřel lidem oheň, který pro ně určil jako poslední dar. Prométheus tento oheň uloupil. Za trest byla mezi lidi vyslána Pandora, která ze své schránky rozsevala veškeré zlo. Prométhea Héfaistos přikoval na Kavkaze na strmou skálu a jeho hrud proklál diamantovým hřebem. „Denně vysílal k němu Zeus svého orla, aby kloval na játrech přikovaného. Játra stále dorůstala, a tak jeho mukám nebylo konce“ (Schwab, 15). Za třicet let jej však nakonec vysvobodil Hérakles.

Prométheus zastupuje lidi, kteří se domnívají, že mohou Bohu násilím urvat to, co by chtěli mít. Nemají před Bohem úctu a pokoru. Člověk, který se vyvyšuje sám nad sebe, upadne nakonec sám sobě do zajetí. Je upoután na skále své smrtelnosti. A kdo se Bohu vzepře, toho život zraní, tomu každý den nějaký orel klove játra. Vzepřít se Bohu znamená vzepřít se životu, znamená to sám sebe zranit a připoutat ke skále, kde člověk může už jen bezmocně přihlížet, jak jej život mýjí.

Prométheus je obraz člověka, který si myslí, že může všechno sám z vlastní síly, že na to nepotřebuje bohy a jejich požehnání. Prométheovských lidí je dnes asi více než kdy jindy. Právě západní člověk se domnívá, že může svět utvářet sám, jak by se mu líbilo, že svět je v jeho moci. Že se nemusí ohlížet na řád, který Bůh pro tento svět založil. Prométheus uloupil oheň, kterým je však možno svět také zničit. Dnes mají vojska v podobě atomové



bomby takovou zbraň, která může svět daleko spíš zničit než oheň. A je dnes také dost lidí, kteří si hrají s ohněm a kteří riskují atomový konflikt, jen aby prosadili, co si přejí.

V osobní oblasti se prométheovští lidé domnívají, že mohou svůj život vzít sami do rukou, že jej mohou naplánovat, jak by chtěli. Že se život bude odvíjet přesně tak, jak oni si to předem vypočítali. Nepočítají s tím, že Bůh tento plán může překřížit. Existují lidé, kteří vědomě žijí jednostranně, kteří se nesetkají se svým nevědomím, kteří všechno plánují podle rozumu a vůle a snad ani nemají srdce.

Naši předkové pokládali játra za sídlo citů. Když tedy orel Prométheovi rozežírá játra, zraňuje ho právě tam, kde leží city. Prométheovský člověk, který nezná city, je s nimi za trest stále konfrontován. Jsou to však city zraněné, stále znovu trýzněné, city rozklované. Játra mají za úkol zbavovat tělo jedů. Mají za úkol rozlišovat, co je nám přínosem a co je pro nás jed, když někdo požívá příliš mnoho tuku a příliš mnoho alkoholu, tak onemocní. Dethlefsen se domnívá, že játra na bezuzdnost člověka a na jeho velikášství reagují nemocí, a tak ho varují, aby upustil od toho, co je přílišné (srov. Dethlefsen 193). Tak jsou Prométheova rozklovaná játra symbolem pro člověka, který už neví, co je pro něho dobré, a který svou bezradností a svým velikášstvím sám sobě škodí. □

**Z knihy Anselma Grüna „Bud' dobrý sám k sobě“. Vydalo Karmelitánské nakladatelství Kostelní Vydří.**

**poznej sám sebe**

## Psychologův trik

**Zoufalí manželé naléhavě poslali pro dětského psychologa, protože nevěděli, co dělat se svým malým synkem, který se posadil na houpacího koně sousedovic děcka a nechtěl slézt. Sám měl doma tři takové houpací koně, ale zatvrdil se, že jediný kůň, na kterém chce sedět, je právě TENTO. Když ho chtěli sundat, vyváděl tak, že ho museli na koni nechat.**

**Psycholog nejdříve vyjednal poplatek za zákrok, pak přistoupil k dítěti, něžně mu pohladil vlásky a s úsměvem mu něco pošeptal. Dítě okamžitě slezlo s koně a poslušně šlo s rodiči domů.**

**„Jak jste to prosím vás dokázal?“ ptali se udivení rodiče. Psycholog si nejdříve vyžádal peníze a pak řekl: „Jednoduše, jen jsem se sklonil a řekl mu: „Jestli z toho koně hned neslezeš, seřežu tě tak, že se týden neposadíš. Taťka s maminkou mi za to zaplatili, tak si buď jist, že to myslím vážně.““**

**Z knihy Anthony de Mella, SJ, „Modlitba žáby“. Vydala Cesta, přeložili Augustin Hebelka a Marcela Foltová.**

## FLIRTOVÁNÍ S TEMNOTOU

*Když jsem byl středoškolák, zúčastnil jsem se víkendového pobytu našeho sboru. Program byl zaměřený na sexuální čistotu. V určité fázi nás kazatel požádal, abychom anonymně vyplnili anketu, ze které by si udělal představu, „jak daleko“ se mládež v naší skupině dostala.*

Vypracoval nám takovou číselnou stupnici, na které jsme měli označit stupeň pokročilosti tělesného kontaktu. Byl to seznam, který šel od lehkého políbení pod číslem jedna až k pohlavnímu styku s číslem deset. Kazatel nás poprosil, abychom napsali to nejvyšší číslo, ke kterému jsme dospěli.

Když jsem svou vyplněnou anketu hodil do košíku, odcházel jsem z místnosti ještě se dvěma dalšími přáteli. Na následující rozhovor nikdy nezapomenu. Jeden z nich mrknul na druhého a zeptal se: „Tak jak vysoko jsi zabodoval, kámo?“

Ten druhý se smíchem odpověděl, že osm, skoro devět. A pak začali jmenovat dívky z naší mládeže a udávat čísla, kam až se s nimi dostali.

### FLIRTOVÁNÍ S TEMNOTOU

Moji dva přátelé jsou názorným příkladem toho, jak zatemněné je dnes naše

chápání čistoty. Strašlivě čistotu podceňujeme a začneme po ní toužit příliš pozdě. I když se snažíme její důležitost obhajovat, svým jednáním vlastní slova popíráme.

Toužíme po čistotě svých vztahů? Říkáme to. Ale žijeme tak, abychom se o čistotu dobře starali? Naneštěstí ne dost. „Dej mi neposkvřenost,“ modlil se Augustin, „ale teď ještě ne.“ Stejně jako Augustina, i nás občas hryže svědomí, ale život zůstává beze změny. Kdybychom sami k sobě byli upřímní, mnozí z nás by museli přiznat, že nás čistota vlastně vůbec nezajímá. Místo toho trávíme čas tím, že plníme co nejméně požadavků a pohybuje se v „šedé zóně“ – flirtujeme s temnotou a neodvažujeme se vstoupit do světla spravedlnosti.

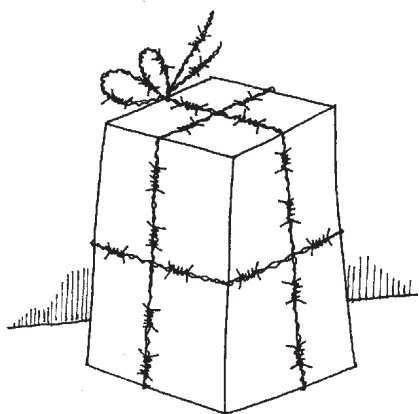
Moji dva přátelé, stejně jako řada dalších křesťanů, se na čistotu a nečistotu hloupě dívali, jako kdyby mezi nimi byl jasný bod zlomu. Pokud nepřekročili hranici a neudělali všechno, věřili, že jsou pořád čistí. Skutečná čistota je ale směr, vytrvalé a rozhodné úsilí o spravedlnost. Tenhle směr začíná v srdci a vyjadřujeme ho celým svým způsobem života, který utíká od příležitostí k ústupkům.

### MUŽ PODLE MÉHO SRDCE

Jestliže skutečně usilujeme o čistý život, nemůžeme si dovolit odchýlit se ze svého úsilí ani na vteřinu. Příběh ze života krále Davida nám ukazuje, jak nebezpečné takové odbočení může být. Jen málo příběhů z Bible mne plní takovou hrůzou jako události kolem Davida pádu do hříchu s Bat-šebou. Když se tak spraved-



**KDYBYCHOM SAMI K SOBĚ BYLI UPŘÍMNÍ, MNOZÍ Z NÁS BY MUSELI PŘIPUSTIT, ŽE NÁS ČISTOTA VLASTNĚ VŮBEC NEZAJÍMÁ. MÍSTO TOHO TRÁVÍME ČAS TÍM, ŽE SE POHYBUJEME V „ŠEDÉ ZÓNĚ“ – FLIRTUJEME S TEMNOTOU A NEODVAŽUJEME SE VSTOUPIT DO SVĚTLA SPRAVEDLNOSTI.**



livý muž jako David dopustil cizoložství a vraždy, kdo na zemi může tvrdit, že ho pokušení neohrožuje?

David chodil v takové důvěrné přítomnosti Boží, jakou poznalo jen málo lidí. Jako mladý pastýř i jako král Božího lidu psal žalmy – chvály a prosby, které povzbuzují a inspirují křesťany dodnes. David miloval svého Stvořitele a radoval se v Něm, uctíval ho a věřil mu. Bůh sám se o něm vyjadřuje jako o „muži podle svého srdce.“ (Skutky 13,22 BK)

Jak mohl tak důvěryhodný člověk klesnout tak hluboko do hříchu a nečistoty?

### KRUČEK ZA KRUČKEM

K Davidovu pádu do hříchu nedošlo jedním obrovským skokem. Davidova cesta k nepravosti, jako každé zablouzení do hříchu, začala téměř nepostřehnutelným krůčkem pryč od Boha.

Poprvé si Davidova sklouznutí ke hříchu všimneme, když ho vidíme na střeše paláce – ale prostor si pro něj vytvořil již svým předchozím rozhodnutím. Bylo to na jaře, na začátku roku, když králové vedli své armády do bitvy. Letos se ale David se svou armádou do bitevního pole nevypravil. Místo toho zůstal doma. Tohle rozhodnutí bylo možná triviální, dokonce ospravedlnitelné, ale skutečnost byla taková, že David nebyl tam, kde být měl – nebyl v přední linii v Boží bitvě.

Byl tohle hřích? Nijak křiklavý, ale byl to krůček ven z Božího plánu. Možná už jste slyšeli pořekadlo, že lenost je ďáblova dílna. Tak to bylo i s Davidem. Potřeboval někde vydat energii, která správně patřila do bitevního pole. A tak neklidně přecházel po střeše sem a tam. Právě odtamtud zahlédl ženu, jak se koupe. A místo aby se odvrátil, dal průchod svým touhám a díval se.

### DALŠÍ KRUČEK

Proč se díval dál? Ženské tělo viděl už dřív, byl několikrát ženatý. Zmocnila se ho

## BONBÓNY A CHARAKTER

*Zjistilo se, že vědci mohou vidět do budoucnosti tím, že sledují, jak čtyřleté děti reagují na bonbón.*

Vědec pozve děti a každého jednotlivě zavede do prázdné místnosti. Tam začíná malé mučení. „Tady je bonbón. Klidně si ho můžeš vzít hned. Ale když počkáš, než se vrátím, dostaneš dva.“ A odejde.

Některé děti po bonbónu skočí v okamžiku, kdy vědec projde dveřmi. Jiné s pokušením zápasí několik minut a pak to vzdají. Jsou ale děti odhodlané počkat. Zakryjí si oči, skloní hlavu, začnou si zpívat, hrají si nebo dokonce usnou. Když se vědec vrátí, dá dítěti těžce zasloužené bonbóny. Pak několik let počká, než děti vyrostou.

V jejich středoškolském věku došlo k velmi pozoruhodné věci. Průzkum mezi rodiči a učiteli ukázal, že v podstatě všechny děti, které ve čtyřech letech měly tolik mravní síly, že vydržely čekat na druhý bonbón, byly ve středoškolském věku lépe vybaveny, byly oblíbenější, odvážnější a spolehlivější než ostatní. Děti, které pokušení podlehly, byly mnohem častěji osamělé, tvrdohlavé a snadno otrávené. Pod stresem se hroutily a vyhýbaly se životním výzvám a úkolům. □

**Joshua Harris**

životní styl

však žádost. Hřích přichází ve formě myšlenky – David zatoužil po něčem, co mu nepatřilo. Místo aby tu ohavnou myšlenku odmítl, začal si s ní pohrávat a dovolil, aby se mu zabydlela v hlavě.

Jestli jsi jako všichni ostatní lidé, už jsi něco podobného zažil. Přemýšlíš-li o všech pro a proti podlehnutí pokušení, musíš se rozhodnout. Budeš nebo nebudeš respektovat jasné Boží hranice?

V tomhle bodě se David ještě mohl na své cestě k hříchu zastavit. Místo toho se však jeho váhavé krůčky změnilly v úprk. Dovolil, aby se ho zmocnila smyslná žádost a ovládla ho. A David podle svých zlých představ začal jednat, poslal pro Bat-šebu a vyspal se s ní.

Z nevinného pastýře se stal cizoložník.

Věci se pak začaly komplikovat. Bat-šeba mu poslala vzkaz, že je těhotná. Její muž už delší dobu nebyl doma – takže nemohl být otcem dítěte. Její manžel, a snad i celý národ, brzy zjistí, čeho se Bat-šeba s Davidem dopustili. Ve spěchu a panice se David pokusil hřích zakrýt, ale jeho snaha nevyšla. Ve strachu z nevyhnutelného skandálu pak napsal dopis, kterým zpečetil smrt Bat-šebina muže, jednoho ze svých nejvěrnějších vojáků.

Z žalmisty se stal vrah.

Jak se mohl z Davida, muže podle Božího srdce, stát cizoložník a vrah? Kdy překročil hranici čistoty? Bylo to ve chvíli, kdy se Bat-šebou dotkl, nebo když ji políbil? Nebo se to stalo, když ji uviděl koupat se a rozhodl se ji pozorovat, místo aby se odvrátil? Kde končí čistota a kde

začíná nečistota?

Jak můžete vidět na Davidově příběhu, nečistota není něco, do čeho bychom z ničeho nic šlápli. Přichází ve chvíli, kdy ztrácíme svoje zaměření na Boha. Ve vztazích mladých lidí nečistota často začíná dlouho před tím, než dojde na vášnivé dotyky. Začíná v našem srdci, v motivaci a postojích. „Já však vám pravím, že každý, kdo hledí na ženu chtivě, již s ní zcizoložil ve svém srdci,“ říká jasně Ježíš. (Matouš 5,28) Hřích začíná v našem srdci a myšlenkách.

Je potřeba chápat čistotu jako zápas o spravedlnost. Když se na ni díváme jen jako na nějakou dělicí čáru, co nám zabrání přiblížit až na okraj? Jestliže je tou čárou sex, jaký je rozdíl mezi držením za ruku a mazlením? Je-li tou dělicí čárou líbání, jaký je rozdíl mezi letmou pusou na dobrou noc a čtvrt hodinovým vášnivým líbáním?

Chceme-li být skutečně čistí, pak si to musíme namířit Božím směrem. Není možné současně zkoumat hranice čistoty a přitom o ni usilovat – tyto dvě věci míří opačným směrem.

Skutečná čistota uniká od hříchu a kompromisu co nejrychleji a co nejdál. Jestliže chceme žít čistě, pak si musíme uvědomit, že nám čistota jen tak nespadne do klína. □

**Z knihy „S nikým nechodím a nejsm cvok“. Napsal Joshua Harris, vydalo nakladatelství Samuel.**



# KLUB ZDRAVÍ COUNTRY LIFE

## Milí přátelé,

srdečně vás zveme na další setkávání Klubu zdraví Country Life. Dovolujeme si současně upozornit, že v letních měsících je v programu Klubu zdraví přestávka. V září pak začíná nový roční cyklus setkávání.

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

4. května	XVI. setkání
18. května	XVII. setkání
1. června	XVIII. setkání
15. června	XIX. setkání
29. června	XX. setkání

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

## KURZ ŽIVOTNÍHO STYLU

6. května (čtvrtek)

Víra a důvěra: Jak žít lepší život  
(ThMgr. R. Jonczy)

12. května

Mají se vegetariáni čeho bát?  
Deficity... (R. Uhrin)

19. května

Drůbež a ryby, proč mi  
nechybí... (ing. R. Žižka)

26. května

Koruna mozku a životní styl (aneb  
Člověk není lidoop) (dr. Simonenko)

2. června

Zábaly, koupele, klizmata  
a jiné přírodní léčby (s. J. Konečná)

9. června

Praktická pomoc při bolestech šíje  
(ing. Dana Horeličanová)

16. června

Cukrovkáři, chceš se vyléčit?  
Bleskově... (ing. R. Žižka)

23. června

Vegetariánství: zdraví  
nebo fanatismus? (R. Uhrin)

**CL, Jungmannova 1, Praha 1  
STŘEDA (ČTVRTEK) 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 změně, 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. Je naším přáním, aby zpod vašich rukou vycházely chutné pokrmy, které si rychle získají oblibu u všech členů vaší rodiny.

Potřebné suroviny a ingredience zakoupíte v prodejnách zdravé výživy (resp. v prodejnách Country Life).

## PIZZA „MADE IN HOME“

Pizza bez živočišných produktů skýtá řadu možností k vlastní tvořivosti. Její předností je vedle podpory zdraví dobře propečený povrch, který se při krájení neroztéká.

### Kvásek

5 pl vlažné vody, 1 čl sušeného aktivního droždí, 2 čl mouky, špetka soli

Do vody přimícháme ostatní suroviny, zlehka zamícháme a na teplém místě necháme nakynout.

### Těsto

1 šálek celozrnné mouky pšeničné, 1 šálek jáhlové mouky, 1/3 čl soli, 1,5 čl soli, nakynutý kvásek (celý), 3/4 šálku vlažné vody, hladká mouka na pomoučení (podle potřeby)

Smícháme suché komponenty, přidáme ostatní suroviny a vypracujeme hladké těsto (polotuhé konzistence), které necháme na teplém místě vykynout. Poté těsto prohněteme a rovnoměrně roztáhneme na vymaštěný okrouhlý plech (na pizzu). Necháme opět vykynout, místy propícháme vidličkou.

Předpečeme asi pět minut ve vyhřáté troubě. Vyjmeme z trouby a na předpečené těsto vložíme náplň.

### Náplň

2 rajčata střední velikosti, 2-3 stroužky česneku, 1/2 menší cibule, 1 čl würlzu, 2 čl přírodního cukru, 2,5 čl umeocta,



1 středně velký uvařený brambor, 1/2 čl bazalky, 1/2 čl oregana, 1 čl oleje

Všechny suroviny rozmixujeme na polohladkou náplň, kterou poté rovnoměrně rozetřeme (všechnu nebo část – podle uvážení) na předpečené těsto. Na povrch klademe nakrájenou cibuli, rajčata, černé vypeckované olivy (nakrájené na kolečka) a sterilovanou kukuřici. Můžeme ještě posypat nastrouhaným uzeným tofu.

Takto připravenou pizzu pečeme asi 12-15 minut ve vyhřáté troubě. Pizza je dostatečně propečená zespodu i zevnitř.

## ČOČKOVÁ POMAZÁNKA S RÝŽÍ A UZENÝM TOFU

0,5 šálku uvařené rýže natural, 1,5 šálku uvařené hnědé čočky, 2 pl dušené cibule, 1/3 kostky uzeného tofu, 1,5 čl würlzu, 4 pl slunečnicového (i jiného) oleje, 1 čl sójové omáčky shodou, 3 stroužky česneku, špetka bazalky, špetka majoránky (1 š = 2 dcl)

Všechny suroviny umixujeme v mixéru na hladko. Podle vlastního uvážení můžeme přidat více oleje, vody či pochutin.

Natíráme na celozrnný chléb a zdobíme zeleninou, případně strouhaným uzeným tofu.

## KUSKUSOVÝ SALÁT SE ZELENINOU (2-3 PORCE)

Kuskusový salát je chutný a sytý, jeho příprava je rychlá a jednoduchá, v teplých letních dnech jej lze podávat i jako lehký oběd.

1,5 šálku uvařeného celozrnného kuskusu, 0,5 šálku nadrobno nakrájeného pórků, 5-7 listů hlávkového salátu, 1 větší rajče, 4 pl mražené nebo konzervované kukuřice, 1 pl olivového oleje, 1 pl sušeného lahůdkového droždí, 2 stroužky utřeného česneku, 1 čl würlzu

Listy hlávkového salátu nakrájíme na větší kousky, pórek nadrobno, rajče na menší kousky. V salátové míse vše zlehka smícháme s ostatními surovinami.

Podáváme samotný nebo zalitý zdravou zálivkou (sojanézou), s celozrnným pečivem.

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

# ANÉMIE? PISTÁCIE A ČOČKA!

Už přibližně 1700 roků př. Kristem se podle slov patriarcha Jákoba, který žil v Palestině, považovaly pistácie společně s medem a mandlemi za „jeden z nejlepších plodů země“. Od té doby se rozšířily pistáciové oříšky do Středomoří a nedávno i do Severní Ameriky.

Tvarem a složením jsou pistácie podobné piniovým oříškům, obsahují však více bílkovin (do 20% hmotnosti) a méně tuků (asi 48% hmotnosti). Významné jsou i obsahem uhlohydrátů (do 14% hmotnosti).

Pistáciové oříšky jsou velmi bohaté na draslík, hořčík, fosfor a vápník. Vysokým obsahem železa se vyrovnají čočce, kterou někdy dokáží v tomto ohledu i předstihnout. Obsahují i cenné stopové prvky, jako např. měď (1,2 mg/100 g), která podle posledních výzkumů ulehčuje vstřebávání železa. Kombinací železo-měď svým protianemickým účinkem převyšuje všechny farmaceutické přípravky založené čistě na bázi železa, což se může ještě znásobit, když se pistáciové oříšky konzumují společně s ovocem a zeleninou bohatými na vitamín C, které zvyšují absorpci železa ve střevěch.

Těm, kteří mají problémy s anémií způsobenou nedostatkem železa, tedy pomáhá pravidelná konzumace pistácií.

Pistácie jsou díky své výjimečné chuti velmi oblíbené, nejčastěji se používají na přípravu dezertů a zmrzliny. Obvykle se jedí mírně opražené, je však třeba se vyhnout jejich nadměrnému solení.

Dalším výborným zdrojem železa je čočka, obsahuje jej 9 mg/100 g. Má jej tedy mnohem více než např. maso (okolo 2 mg/100 g) nebo vejce 1,4 mg/100 g). Kromě železa obsahuje čočka i velká množství dalších živin, které působí na tvorbu erytrocytů (červených krvinek): folátů (zástupce vitamínů skupiny B) a mědi (stopový prvek). Foláty a železo nejen pomáhají předcházet chudokrevnosti, ale jsou i důležitou živinou pro mladé ženy, které se chystají otěhotnět.

Čočku je vhodné kombinovat s potravinami, které jak doplňují živiny, jichž má nedostatek, tak znásobují její pozitivní účinek. Mezi ně patří citrón, který díky obsahu vitamínu C zvyšuje vstřebatelnost železa (a v neposlední řadě zlepšuje chuť čočky), kapusta či špenát, které jsou bohaté na vápník, či mrkev, která obsahuje provitamin A (který se v čočce nenachází).

Z obilí (je bohaté na esenciální aminokyselinu metionin, která v luštěninách chybí) je k čočce nejvhodnější podávat rýži. □

**Zdroj: George D. Pamplona-Roger „Zdravie a sila v potravě“.**

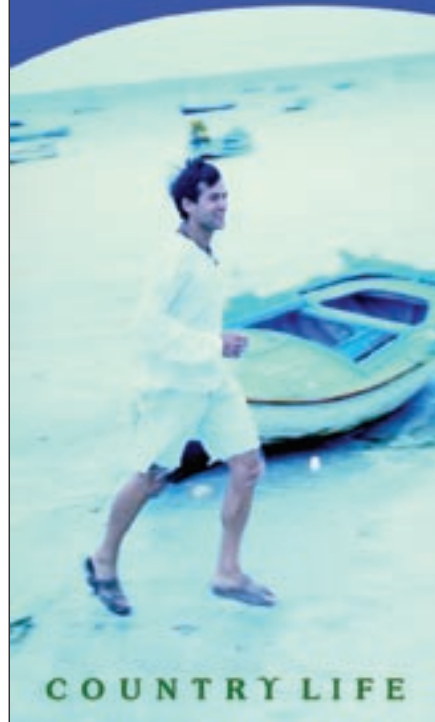
**NEWSTART®**

## Rekondiční a výukové pobyty '04

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

### Vhodné zejména pro lidi s:

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



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](http://www.tofu.cz)

# DOVOLENÁ SE ZDRAVÍM

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

Stovky (už skoro tisíc) účastníků týdenních rekondičních a výukových pobytů NEWSTART si to již vyzkoušeli, mnozí se na „místo činu“ věrně vracejí

## **Jak mi program NEWSTART pomohl zpět ke zdraví...**

Z dopisu účastnice: „Ve třiceti letech jsem již měla velké zdravotní problémy (první potíže začaly, když mi bylo sedmnáct), které se dále zhoršovaly – páteř, ledviny, klouby. Lékaři prohlašovali, že se můj stav nemůže zlepšit, pouze se může jeho zhoršování zastavit. Denně jsem brala deset různých léků a měla velké bolesti, nemohla jsem spát, ležet, dlouho stát, sedět, nic jsem nezvedla, nic jsem neunesla. Lékaři konstatovali chronický zánět ledvin, chronický ischias, artrózu páteřních obratlů a další poruchy páteře. Začala jsem více cvičit, posilovat svaly (tady pomohla náhoda – denně zahrada, hospodářství, krmení pro rybičky), přestala pít mléko, omezila jsem spotřebu masa. Mohla jsem přestat brát léky a snažila se snášet bolest.

Před šesti lety jsem začala poznávat program NEWSTART. Po přednáškách Jany Konečné jsem se rozhodla uplatňovat zásady zdravého životního stylu v plném rozsahu. Dnes mě již klouby vůbec nebolí. Zánět ledvin jsem měla naposledy před dvěma lety (dříve třikrát ročně). Mohu dělat všechno: nosit vnoučata, ležet, spát – je to skvělé. Je mi jedenašedesát. Za zlepšení zdraví stojí za to vynaložit trochu více úsilí a něco udělat – pro sebe i pro druhé. Moje zkušenost potvrzuje, že nikdy není pozdě. Zkuste to i vy!“

*L. Jobová, Svoboda nad Úpou*  
A my se k tomuto pozvání připojujeme – mezi další spokojené hosty můžete patřit v roce 2004 i vy!

## **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 zlepšení stavu, jak se mohli třeba již někde dočíst.

Pobyt je určen těm, kteří pochopili, že je lépe chorobám předcházet, než je s velkými náklady léčit. A je samozřejmě určen i těm, kteří si chtějí prostě odpočinout, v příjemném prostředí i společnosti – a přitom si třeba ještě rozšířit své znalosti receptů zdravé výživy, přírodních léčeb-

ných 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, masáží od našich 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 změříme krevní tlak, cholesterol, glykémii a hmotnost, abyste sami mohli nejenom subjektivně, podle svých pocitů, ale i objektivně, podle výsledků měření, posoudit, k jaké změně zdravotního stavu a k jak významnému zmenšení rizika civilizačních chorob může během několika dní dojít.

Cena týdenního pobytu v hotelu Maxov (zahrnuje vše výše zmíněné): 3 550,- Kč. V chatě Dům SJ v Beskydech: 2 950,- Kč (komfortnější ubytování), resp. 2 650,- Kč.

Děti výrazné slevy, do tří let zdarma.

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

## **Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART '04**

- Dům SJ, Gruň (Beskydy): 23.-30.5. 2004   
Hotel Maxov (Jizerské hory): 11.-18.7. 2004   
Dům SJ, Gruň (Beskydy): 22.-29.8. 2004   
Hotel Maxov (Jizerské hory): 10.-17.10. 2004

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Adresa:

Telefon domů/do zaměstnání:

Hlavní zdravotní problémy:

**Přihlášku zašlete na: Country Life/Prameny zdraví, Nenačovice 87, 266 01 Beroun**

Bližší informace na bezplatné informační lince 800-105-555, email: [newstart@countrylife.cz](mailto:newstart@countrylife.cz)



# KLUBY ZDRAVÍ (KZ)

Jihlavský Klub zdraví běží již druhý rok. A zdá se, že zájem veřejnosti se stále zvyšuje – v současné době se blíží návštěvnost setkávání k šedesáti posluchačům.

Aktivisté jihlavského KZ hledají ve spolupráci s městem nové prostory – přednáškový sál pro 70-100 lidí s prostorem pro ochutnávku a kuchyňkou, aktuální prostory totiž již pro jejich činnost nestačí. V prvopočátcích je spolupráce s jihlavskými lékaři a VZP.

Reakce dvou návštěvníků při poslední přednášce (o spánku): „Děláte to dobře“ – zhodnotila činnost klubu jedna z účastnic. „A stáváte se v Jihlavě populárními,“ připojil se mladý muž, který chodí na přednášky od ledna tohoto roku. O popularitu místního KZ se v Jihlavě starají manželé Lenka a Pavel Kratochvílovi.

## VÍKENDOVÝ NEWSTART POBYT

Příkladem dobré spolupráce mezi několika Kluby zdraví mohou být zdravotní aktivisté KZ v Pelhřimově, Jihlavě a Telči. Nejenže si navzájem začali vyměňovat přednášející (pro z kvalitnějších programů), zorganizovali také pro zájemce o zdravý životní styl společné víkendové setkání, jakýsi zkrácený NEWSTART pobyt v rekreačním středisku v Tmávce u Želivi.

Takový NEWSTART víkend se může stát inspirací i pro další společné motivační akce.

## SETKÁNÍ V KROMĚŘÍŽI

Vedoucí a lektori Klubů zdraví z celé České republiky (několik zájemců dorazilo i ze Slovenska) se v rekordním počtu asi dvou set účastníků sešli ve dnech 19.-21. března na společném víkendovém setkání v Kroměříži. Hlavním přednášejícím byl vedoucí katedry výživy z kalifornské *Loma Linda University* profesor Bert Connell (který poté pokračoval na Slovensko, kde proběhlo týdenní školení tamních lektorů KZ).

Smyslem spolupráce s prestižní *Loma Linda University* je zkvalitnění činnosti KZ vzděláváním jejich lektorů. Součástí programu byla vzájemná motivace a výměna zkušeností jednotlivých Klubů zdraví.

Ti lektori, kteří o toto projeví zájem, mohli na závěr setkání zkusit odpovědět správně na padesátku otázek předloženého testu (otázky vycházely z knihy *Dynamický život*). Úspěšné složení tohoto testu je prvním krokem v třístupňovém pořadí vzdělávání aktivistů KZ.

Bližší informace o činnosti KZ můžete získat na bezplatné informační lince 800-105-555. Tato linka je provozována Po-Čt: 9-16 hodin, Pá: 9-12 hodin.

**Roman Uhrin, koordinátor činnosti KZ**

# OTEVŘENO V COUNTRY LIFE

## Melantrichova 15, Praha 1

Obchod: Po-Čt 8.30-19, Pá 8.30-18, Ne 11-18

Restaurace: Po-Čt 9-20.30, Pá: 9-18, Ne 11-20.30

Kosmetika: Po-Čt 9-19, Pá 9-18

## Jungmannova 1, Praha 1

Obchod: Po-Čt 8:30-18:30, Pá 8:30-18

Občerstvení: Po-Čt 9:30-18:30, Pá 10-18

## Nenačovice 87 (dálniční sjezd Loděnice u Prahy)

Velkoobchod: Po-Čt 8-15, Pá 8-13

# BYLINKY JAKO KOŘENÍ

## ESTRAGON

Je to koření s velmi osobitou chutí a vůní, které lze pěstovat i na zahrádce. Vyžaduje slunné místo a sušší půdu. Používají se mladé výhonky a listy. Celé stonky se dají použít při nakládání zeleniny, k aromatizaci octů a olejů. Listy se ochucují saláty, bylinková másla, polévky. Estragon uvolňuje žaludeční křeče, bolesti při menstruaci a posiluje imunitu. Nejčastější kombinace je s bazalkou.

## KERBLÍK

Vyžaduje slunce a sušší půdu. Protože má krátkou vegetační dobu, můžeme kerblík vysévat postupně od dubna do září. Jako koření se využívá výhradně mladá, jemná nať, která má příjemnou kořenou vůni a nasládlou chuť. Připomíná petrželku smíchanou s anýzem. Přidává se do zeleninových salátů, polévek, houbových jídel a omáček. Do jídla se přidává těsně před dokončením, vařením ztrácí chuť.

## KOPR

Jeho pěstování je u nás velmi rozšířeno. Mladé listy trháme celé léto. Používá se výhradně čerstvý: do salátů, polévek, smetanových omáček a tofu pomazánek. Vhodná kombinace je s česnekem. Do teplých pokrmů ho přidáváme až nakonec, nevařit. Tip: při vaření těstovin dejte do vody kopr. Získají tak silné aroma. Semena kopru používáme do polévek a marinád. Kopr uklidňuje, uvolňuje, pomáhá při nespavosti, kinetóze, nevolnosti v těhotenství a nadýmání. Kojencům se vývar z kopru podává jako projímadlo.

**kuko**

## 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

# prameny zdraví

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

U páté baterie 26  
162 00 Praha 6

tel. 311-712-464

e-mail: prameny.zdravi@countrylife.cz

P.P.

10639/02

160 00 Praha 6

OP

**Přijďte si vybrat BIO k nám!**



Nabízíme přes 500 produktů v BIO kvalitě z domácí i zahraniční produkce. O této široké nabídce se můžete přesvědčit v našich prodejnách v srdci Prahy. Ochutnejte BIO i v našich restauracích dodávané částečně z naší ekologické farmy.

 **COUNTRY LIFE**  
*K pramenům zdraví ...*

Prodejny zdravé výživy a vegetariánské restaurace  
Melantrichova 15, Praha 1 a Jungmannova 1, Praha 1

[www.countrylife.cz](http://www.countrylife.cz)

Objednávám závazně předplatné časopisu zdravého životního stylu

## PRAMENY ZDRAVÍ

za částku 78,- Kč/půlroční předplatné (č. 4-6/2004) – 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 p. Beroun 1, tel. 311-712-464

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