

prameny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

PACIENTKY V NEVĚDOMOSTI

Představte si, že jste doktor medicíny a že šest z každých deseti pacientů, kteří k vám přijdou, jsou ženy, představte si dále, že prakticky všechny tyto ženy trpí nemocemi, kterým se dá předejít a které se dají velmi často léčit tou nejjednodušší metodou – metodou, kterou žádá z těch žen předtím, než vstoupí do vaší ordinace, nezná.

Když vy, jejich lékař, užijete tohoto přístupu, velká většina těch žen získá zpět dobré zdraví. Ve skutečnosti se dokonce u mnoha objeví pozoruhodná proměna, často popisovaná jako „záračná“. Jako

Z OBSAHU:

TAJEMSTVÍ ÚSPĚCHU	6
ZEPTEJTE SE LÉKAŘE	7
STŘEVO JAKO ČIŠTIČKA	8
KOMU SE NE(LEN)Í	10
AUTISMUS, SCHIZOFRENIE	11
ODPUŠTĚNÍ V MANŽELSTVÍ	12
KARTA NA MYŠLENKY	14
VÍTR DO PLACHET	16
KŘEŠŤAN A EKOLOGIE	18
RECEPTY: CUKETA	20



vědec víte, že taková „záračná“ uzdravení lze v lékařské terminologii snadno vysvětlit. Současně jste si vědom toho, že většina žen dnešního světa by mohla zakusit podobná záračná uzdravení. Naneštěstí se většina dnešních žen nikdy nedozví o tomto vysoce účinném přístupu

**poradna zdravé výživy • mýty a omyly
zdraví a nemoc • přírodní léčebné prostředky
životní styl • ekologie • děti a rodiče
vztahy a komunikace • duchovní zamyšlení
produkty a recepty • přednášky a semináře**

a v důsledku toho se jejich utrpení stupňuje, až jejich onemocnění vyvolají intenzivní a strašlivou zdravotní krizi, jejímž důsledkem je znetvoření, invalidita nebo smrt.

A teď si představte – když vyhlížíte oknem své ordinace ven a uvažujete nad zdravotní krizí, které dnes ženy čelí – jak byste se asi cítili, kdybyste byli tím lékařem.

Nyní se vám dostalo alespoň zběžného nahlédnutí do toho, jak se cítím já.

Praktikuji medicínu více než dvacet šest let, během té doby jsem zažil opravdovou přehlídku žen, které prošly mými ordinacemi a které trpěly nemocemi, které byly velmi skutečné a velmi nebezpečné, které byly ale až příliš často léčeny druhými lékaři neefektivně anebo jim nebyla prostě věnována dostatečná pozornost.

Výsledkem nevhodné léčby je neúspěšný postup onemocnění, až dojde k explozi do té či oné krizové situace. Pole možných důsledků je až příliš známé: diagnóza rakoviny, amputace jednoho či obou prsů, odstranění dělohy, infarkt nebo mozková mrtvice, diagnóza osteoporózy nebo vážná zlomenina, hormonální nerovnováha, nepravidelné menstruační cykly anebo nestálá a obtížná menopauza, a konečně stále přítomná chronická bolest.

Toto ovšem nic neříká o různých stadiích strachu, kterými žena prochází poté, co objeví bulku anebo zakouší nenormální průběh menstruačního cyklu anebo strach nahánějící výtok, nebo bolesti na prsou, či sleduje, jak se její kostra zmenšuje a kosti lámou.

Zmocnění žen k tomu, aby učinily opatření ke zlepšení svého zdraví

Rozsah krize ženského zdraví je ohromující. I když ženy žijí v průměru déle než muži, často trpí civilizačními chorobami více než oni. Jak říká jedno přísloví: „Ženy jsou více nemocné, muži rychleji umírají.“ Před dosažením osmdesátky je již 50 procent žen po smrti, umírají na srdeční onemocnění, mozkovou mrtvici nebo rakovinu. Protože tato krize je tak velká, budeme vedeni k tomu, abychom se domnívali, že řešení neexistuje. Jak by ostatně mohlo existovat? Pokud by zde byla odpověď, jistě by se užívala – tak nějak je směřováno naše uvažování.

Ve skutečnosti však odpověď na krizi ženského zdraví existuje a je možno ji jednoznačně vyjádřit. Tato odpověď není navíc ukryta někde v nějakých starých, zapomenutých textech, ale je publikována na těch nejzřejmějších představitelných místech: v předních světových lékařských časopisech. Je tam – aby si ji celý svět mohl přečíst.

Naneštěstí většina lékařů na celém světě toto řešení krize odmítá a namísto toho volí neřešení – širokou kolekci léků a

chirurgických zákroků, které zmírňují příznaky nemoci, přinejmenším dočasně, které však naprosto selhávají při zasahování v pozadí ležících příčin onemocnění. Což znamená, že se nemocí jenom stále zhoršují, až přinesou krizi, která vyžaduje dokonce ještě výjimečnější opatření, anebo je prostě již příliš pokročilá, aby s tím mohl někdo něco dělat.

Tolik by mne to netrápilo, kdyby se ženy samotné rozhodly odmítnout toto řešení svých zdravotních problémů. Každý by měl mít to právo. Co mne však znepokojuje, to je fakt, že ženám se nedostane na výběr mezi neřešeními a skutečnou odpovědí na tyto problémy. Až příliš často jsou vedeny k tomu, aby věřily, že předepsané léky a chirurgické zákroky jsou těmi nejlepšími dostupnými prostředky. Protože tomu tak však není, moderní epidemie rakoviny prsu, srdečního onemocnění, osteoporózy a mnoha dalších život ohrožujících onemocnění pokračuje a zabíjí předčasně milióny žen.

Asi byste se domnívali, že neefektivnost současného přístupu bude časem naprosto zřejmá. Naneštěstí tomu tak není. Každý rok se tisíce žen podrobují zbytečným mastektomiím a hysterektomiím, a ještě mnohem větší množství žen užívá hormony a farmaka, které nepotřebují. Ve stavu strachu se podrobují testům, které jsou drahé a nic neodhalí. Ženy si toto vše nechají líbit, protože se cítí být příliš bezmocné na to, aby mohly dělat něco jiného. Lékaři mezitím mlčí o tom, že stravou a životním stylem je možné takovým onemocněním předjet, a v mnoha případech je i léčit, a to i když bylo dosaženo krizového bodu. Medicína dává přednost

Odpověď na krizi ženského zdraví existuje – nalezneme ji v předních světových lékařských časopisech!

Naneštěstí většina lékařů toto řešení odmítá – namísto toho volí širokou kolekci léků a chirurgických zákroků, které se zabývají pouze příznaky a selhávají při zasahování v pozadí ležících příčin onemocnění.

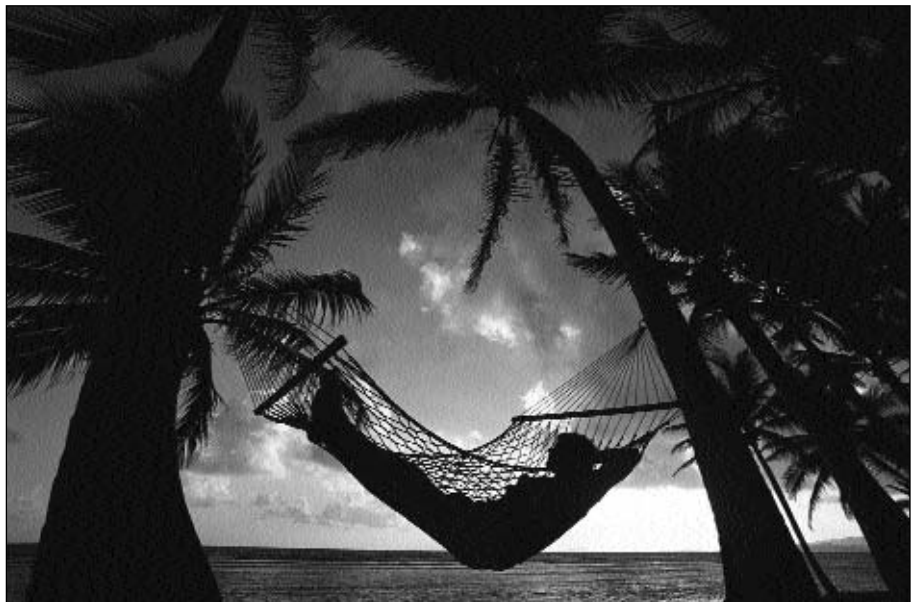
tomu, aby ženy o těchto skutečnostech nic nevěděly. Není divu, že se cítí bezmocné a upadají do beznaděje.

Mnohé ze čtenářek nyní jistě potřásají hlavou a říkají si, že takové prohlášení je těžko uvěřitelné. Žádný lékař by přece schválně nezatajoval důležité informace před svým pacientem.

Dovolte mi, abych vám vyprávěl, jak je to doopravdy.

Boj o to, aby pacientka zůstala v nevědomosti

V některých státech existují zákony, tzv. zákony informovaného souhlasu, kte-



V ROCE 1981 JSEM ŽIL NA HAVAJSKÝCH OSTROVECH. NA PODZIM TOHO ROKU MNE OSLOVILA SKUPINA OBČANŮ S TÍM, ABYCH JIM POMOHL V JEJICH STÁTĚ ZŘÍDIT ZÁKON INFORMOVANÉHO SOUHLASU.

ré jsou postaveny tak, aby se ženám dostalo informace o pravděpodobném výsledku různých terapií rakoviny prsu. Tyto zákony mají také informovat ženy o možnostech a alternativách léčby. Takové informace jsou naprosto nezbytné pro někoho, kdo se chce správně rozhodnout. Mysleli byste, že ve svobodné společnosti budou lékaři trvat na takových zákonech, jako na jediném etickém způsobu, jak by si mohli vést ve prospěch svého pacienta.

V roce 1981 jsem žil na Havajských ostrovech. Na podzim toho roku mne oslovila skupina zainteresovaných občanů s tím, abych jim pomohl v jejich státě zřídit zákon informovaného souhlasu. V té době platil takový zákon pro informovaný souhlas při léčení rakoviny pouze ve dvou dalších amerických státech, v Kalifornii a v Massachussets. Havajské ostrovy mohly být třetím státem, pokud bychom byli úspěšní.

Mým úkolem v této snaze bylo informovat členy podkomise senátu tohoto státu, že agresivní chirurgické zákroky, jako je mastektomie, neprodlužují život o nic více než neznetvořující lumpektomie. Důvodem, proč tomu tak je, je skutečnost, že trvá v průměru osm až deset let, než rakovina vyrostе do takové velikosti, aby jí bylo možné na mamografu či při prohmatání zjistit. Pokud po osmi či deseti letech je zjištěná hmota skutečně maligní, pak se do té doby již dávno z prsu rozšířila do dalších částí těla a v důsledku toho je zcela mimo kontrolu jakéhokoliv chirurgického zákroku, včetně mastektomie. Jsou-li dána tato lékařská fakta (které budu prezentovat detailněji později), je zřejmé, že mnoha ženám se bude lépe dařit, pokud dají přednost neznetvořující lumpektomii (odebrání nádoru) před zohavující operací, jakou je mastektomie (odebrání celého prsu). Protože však ženy nejsou o těchto skutečnostech informovány, nemají na vybranou. Namísto toho jsou často tlačeny do toho, aby se podrobily tomuto postupu, který mění jejich život – a který nepotřebují.

Naše úsilí prosadit toto základní a zcela střízlivé právo se setkalо s opozicí lobbyistky Becky Kendrové, asistentky výkonného ředitele pro záležitosti komunity při *Hawaii Medical Association*, což je velmi vlivná skupina, která lobuje jménem státních lékařů. I přes značné úsilí, které vynaložila, nebyla Mrs. Kendro schopna zpochybnit skutečnosti, které jsem předložil, a výsledkem bylo že návrh zákona o informovaném souhlasu přešel z pudy výboru do hlasování státní legislativy.

Asi o čtyři měsíce později jsem se setkal s jednou z hlavních bojovnic za zákon o informovaném souhlasu a zeptal se jí, proč jsem ještě neslyšel o tom, že byl odsouhlasen. Vysvětlila mi, že namísto toho, aby nabídla ženám plnohodnotný zákon o informovaném souhlasu, přesvědčila

Hawaii Medical Association zákonodárce o tom, aby umožnili lékařům předkládat při příjmu na operační oddělení všeobecně prohlášení, že lékař informoval pacientku o všech rizicích a prospěšných účincích navrhované terapie. Návrh zákona o informovaném souhlasu nikdy nepustil půdu výběru.

Byl jsem pobouřený. Jak může žena vědět, že byla plně informována o všech možných volbách léčby, neexistuje-li specifický zákon o terapii rakoviny prsu, který by vyžadoval, aby jí byla řečena pro a proti těmto terapiím. Navíc, ve chvíli, kdy se žena nalézá v nemocnici a je připravena jít na operační sál, už se rozhodla a dávno minula doba shánět se po více informacích.

Tak vyhráli havajští lékaři první kolo. Politický aktivista, se kterým jsem byl v kontaktu, však slíbil, že příští rok se nám bude dařit lépe.

4. března 1982 jsem jel do Havajského parlamentu a svědčil před Výborem pro zdraví, kterému předsedal senátor Benjamin J. Cayetano (který byl později zvolen guvernérem tohoto státu). Ještě jednou bylo na programu projednávání zákona č. 2636 o informovaném souhlasu pro léčení rakoviny prsu. Podobně jako předtím jsem i tehdy prezentoval lékařská a vědecká zjištění o existujících lékařských postupech. A stejně jako předtím, i tentokrát proti mně vystoupila stejná lobbyistka za zájmy státních lékařů, Becky Kendrová. A opět se jí nepodařilo obhájit před členy výboru svůj postoj. Tentokrát jsem již však nebyl tak naivní ohledně naší šance, že se zákon dostane do hlasování zákonodárců. Když jsem odcházel z výboru, zeptal jsem se senátora Cayetano, zda existuje možnost, že by se tento zákon nedostal z pudy výboru. Ujistil mne, že zákon je na cestě do havajské státní legislativy.

Příštího dne jsem obdržel tísňové volání. Zákon byl zpět ve výboru. Lobbyistka lékařské asociace, Becky Kendrová, byla nahrazena tuctem lékařů. Byli tam, aby zabránili projití zákona o informovaném souhlasu. Poté, co mi bylo řečeno o nátlaku, který tito lékaři vyvíjejí, jsem okamžitě uzavřel svoji ordinaci a spěchal na schůzi, která již byla v plném proudu.

Opět jsem přednesl výsledky vědeckého výzkumu ukazující, že ženy s rakovinou prsu, kterým se dostalo lumpektomie, přežívaly tak dlouho jako ženy, které se podrobily radikální mastektomii. Jinými slovy, neexistuje žádná výhoda u těch žen, které se podrobují radikálnějšímu a více zohavujícímu chirurgickému zákroku.

Poté, co jsem přečetl svoje svědectví, jsem očekával, že budu napaden mými kolegy. K mému překvapení se však nepokusili zpochybnit vědecké závěry, které jsem shromáždil. Namísto toho argumentovali tím, že lékařské komunitě nemusí vláda říkat, jak má ženy informovat – ří-



V NĚKTERÝCH STÁTECH EXISTUJÍ TZV. ZÁKONY INFORMOVANÉHO SOUHLASU, KTERÉ JSOU POSTAVENY TAK, ABY SE PACIENTŮM DOSTALO INFORMACE O PRAVDĚPODOBNÉM VÝSLEDKU RŮZNÝCH TERAPIÍ.

kali, že toto plní lékaři již nyní velmi dobře – a že lékařská profese samotná je schopna řešit všechny problémy, které by mohly vyvstat.

Zeptal jsem se primáře chirurgického oddělení Lékařské fakulty, dr. Thomase Whelana, jak informuje ženu o kladech a záporech jednotlivých způsobů terapie a o možných alternativách.

„Povím jí, o tom, jaké jsou možnosti, a poté jí podám papír, který vysvětluje, že mastektomie je tím nejlepším možným přístupem,“ odpověděl. Hmm, pomyslel jsem si. Opravdu bez předsudků, pane doktore!

Co se týká požadavku na to, aby lékaři byli pány ve svém vlastním domě, poukázal jsem na to, že v předešlém roce si vybralo necelých osm procent žen s rakovinou prsu jinou terapii než amputaci prsu. A když jsme dopodrobna zkoumali těchto osm procent, zjistili jsme, že většina těchto žen by tento operační zákrok podstoupila, kdyby nebyly již příliš nemocné na to, aby jej mohly přestát. Poté jsem poukázal na to, že důkazy podporující poměrný prospěch lumpektomie jsou známé již téměř třicet let. Radikální chirurgický přístup však stále ještě jasně převládá. Tato skutečnost může znamenat jediné: že ženy jsou povzbuzovány – neřku-li tlačeny – k tomu, aby podstupovaly radikální chirurgické zákroky, i když lumpektomie nabízí stejně dobré šance na přežití. Je zcela zřejmé, že lékaři neudrží svůj dům v pořádku.

Když schůze končila, poslankyně Joan Hayesová, která se podrobila oboustran-

pokračování na příští stránce

mýty a omyly

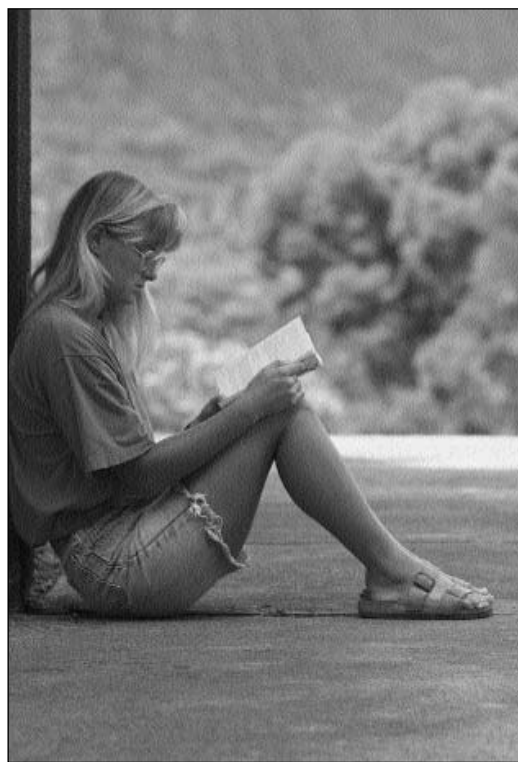
dokončení ze str. 3

né mastektomii a jejíž dcera již byla na jednostranné mastektomii, vzala kopii mého svědectví skupině lékařů na lékařské fakultě a zeptala se jich, proč by tento dokument neměl být dáván každé ženě, u které byla diagnostikována rakovina prsu. Nikdo z nich na to nedokázal odpovědět.

Posledním aktem tohoto setkání výboru bylo požádání havajské divize *American Cancer Society* a *Hawaii Medical Association* o sepsání brožury, která by informovala ženy o jejich možnostech výběru a o kladech a záporech dostupných způsobů léčby. Když tento návrh prošel, vstal jsem a řekl členům výboru, že by měli „očekávat inzerát na mastektomie“. Všichni se tomu smáli. To ještě nevěděli, co přijde.

Od předsudků k informovanému souhlasu

22. listopadu 1983 zaslala poslankyně Hayesová dopis *Hawaii Medical Association*, ve kterém jim vysvětlovala, že není spokojena s brožurou, protože tato ukazuje „silnou zaujatost pro modifikovanou neboli radikální mastektomii“. Jak jsem očekával, jednalo se v podstatě o inzerování mastektomie. Jednalo se o pouhé opomi-



nutí, že mne výbor vytvořený k vypracování brožury nepožádal o spolupráci? Zavolal jsem dr. Reginolda Ho, ředitele havajské pobočky *American Cancer Society*. Domluvili jsme se, že se sejdem na pracovní oběd.

Dr. Ho nepřišel na oběd sám. Byla s ním Ms. Kendrová, lobbyistka pro Státní

lékařskou společnost, a asi dvacítkou dalších lékařů. Dalo by se říct, že ani já jsem nepřišel sám. Měl jsem s sebou hromadu vědeckých článků, která dosahovala výše šedesáti centimetrů. Tyto články podporovaly moji pozici. Neměl jsem v úmyslu nechat projít bez povšimnutí jakékoliv nevědecké argumenty pro provádění radikální mastektomie.

Poté, co jsme se chvíli zabývali triviálními záležitostmi, jsem nakonec řekl: „Máme už jenom půl hodiny. Je na čase, abychom se zabývali tím, kvůli čemu jsme se sešli, to je poctivým informováním žen o výsledcích různých terapiích rakoviny prsu. Tou nejdůležitější otázkou, kterou by si každá žena, která uvažuje o specifickém léčení rakoviny prsu, měla položit, je: Jak dlouho mohu očekávat, že budu žít, poté, co se podrobím té které určité terapii?“

Pak jsem ukázal na hromadu článků, které jsem si s sebou přinesl, a řekl: „Mám zde všechny relevantní vědecké studie, které se touto problematikou zabývají. Pokud někdo z vás ví o jediném uznávaném výzkumu, který uvádí, že určitá terapie přináší lepší výsledky v přežívání pacientek než jiná, tak mi to, prosím, řekněte.“ Dr. Ho i ostatní byli zticha. Pokračoval jsem: „Pokud nebudete ženám sdělovat jednoduchou skutečnost, že všechny chirurgické zákroky mají za následek stejnou šanci na přežití, nebudu podporovat žádnou brožuru, kterou napíšete, a nedostane se vám podpory ze strany zákonodárců.“

Ze strany dr. Ho a Ms. Kendro i od některých dalších se na mne snesl proud rozzlobených a nesmyslných protestů. Nakonec zvýšila lobbyistka podstatně hlas, a to ještě nad hluk, který v místnosti panoval, a řekla: „Jestli si myslíte, že jste tak chytrý, tak si to napište sám.“

„O.K., napíšu,“ odpověděl jsem. A během dvou týdnů přijali dr. Ho, Ms. Kendro i jejich kolegové moji verzi brožury informující ženy o možnostech léčení – samozřejmě s několika „upřesňujícími“ úpravami. Brožura však zůstala netknutá a účinná. K mému velkému překvapení a potěšení mne lékařská společnost rovněž požádala, abych napsal několik slov, která by ženám diagnostikovaným s rakovinou prsu vysvětlila, že by měly současně přejít na zdravější

stravu, chtějí-li mít naději na lepší vyhlídky. Tihle lékaři mne znali až příliš dobře.

Toho roku prošel zákon o informovaném souhlasu při léčení rakoviny prsu havajskou státní legislaturou a Havajské ostrovy dnes patří mezi onu hrstku amerických států, které skutečně informují ženy o možnostech léčby a jejich pravděpodob-

S každým dospělým pacientem by mělo být zacházeno s respektem.

Lékař má plně objasnit všechny lékařské a vědecké informace, které jsou mu dostupné a které se nějakým způsobem týkají stavu pacienta.

K tomu v dnešní medicíně naneštěstí nedochází.

ných vyhlídkách při těchto způsobech léčby. Jednou z prvních cest, jak ženy začaly být o svých možnostech volby informovány, bylo prostřednictvím oné brožury, kterou jsem napsal.

Je to smutné, ale existuje mnoho cest, kterými se zákon dá obejít

Tato brožura nebyla většinou lékařů a klinik, které se specializují na diagnostikování a léčení rakoviny, dobře přijata. Někteří se rozhodli tento dokument vůbec nedávat; jiní nabídli pacientkám na vlastní pěst vypracované náhrady tohoto dokumentu. Oba tyto způsoby porušovaly zákon. Když se tyto podvody začaly stávat obecně známými, zabývalo se porušováním práva žena na plně informování únorové vydání *Hawaii Medical Association Newsletter*. Tato společnost připomněla havajským lékařům, že jsou povinni sledovat standard zákona o informovaném souhlasu. Rovněž soustředila pozornost lékařů na onu brožuru, která by měla být předávána pacientkám a která „udává linie možností léčení rakoviny prsu vyžadované zákonem“.

Je smutné, že v letech následujících, poté, co jsme vyhráli onu legislativní bitvu, se velmi málo změnilo. Až přespříliš agresivní terapie rakoviny prsu stále pokračuje, více než 65 procent žen se stále podrobují amputaci prsu. Existují dva důvody, proč je tak málo žen, které si vybírají konzervativnější způsob léčby. Za prvé, chirurgové ještě stále doporučují mastektomii, a za druhé, pouze menšina žen skutečně zkoumá, jaké jsou možnosti léčby.

Jedním z důvodů, proč ženy nezkoumají svoje možnosti, je, že nevědí, kde by měly hledat odpovědi. Jejich lékaři jsou často silné autoritativní osobnosti, kteří tvrdě stojí na svém, a zdá se, že mají i dostatečné lékařské znalosti, které jejich mínění potvrzují. Alternativou k tomu, ptát

se svého lékaře na fakta, je hledat přímo v literatuře, mnozí lidé jsou však zcela pochopitelně vědeckými časopisy zastrázeni. Nejenom, že používaný jazyk je většinou laicko cizí, lidé nevědí, jak mají ocenit relativní důležitost jednotlivých studií. A konečně, laikové nemají opravdovou zkušenost s těmi terapiemi, které se nejčastěji používají, ani s jejich alternativami, a proto neví, jak účinné mohou tyto přístupy být. Chybí-li jim tyto znalosti a zkušenosti, lidé obvykle reagují na základě strachu. Jedinou věcí, které se pak drží, jsou rady jejich lékaře. Naneštěstí bývají však tyto rady někdy zaujaté, anebo vycházejí z nesprávných informací. Důsledkem je, že mnoho žen si vybírá léčbu, která je přinejmenším neúčinná, přinejhorším pak škodlivá.

Informace, které dávají sílu a léčí

Jakmile jednou pochopíte příčiny určitého onemocnění a jakým způsobem lze toto onemocnění překonat, jakmile plně pochopíte rizika i prospěšné účinky kterékoliv specifické terapie, jakmile budete zcela přesně znát, co máte na výběr, pak jste v postavení, kdy se můžete nejlépe rozhodnout. Budete mít sama sebe pod kontrolou a budete schopna sama řídit svoji cestu zpět ke zdraví.

Mít sama sebe pod kontrolou, to je první krok na cestě k účinnému vypořádání se se strachem, je to velký krok k tomu, abyste měla jasno a činila správná lékařská rozhodnutí. Běžný přístup lékařů však dnes naneštěstí neposkytuje dostatek informací k tomu, aby cítily, že mají záležitost pod kontrolou. Až příliš často jsou ženy ponechávány v závislosti na úsudku lékařů, z čehož přirozeně pramení pocit bezmoci a strachu.

S každým dospělým pacientem by mělo být zacházeno s respektem a při zachování důstojnosti, kterou mu zaručuje jeho lidství. Ve vztahu pacient – lékař to znamená, že lékař musí plně objasnit všechny lékařské a vědecké informace, které jsou mu dostupné a které se nějakým způsobem týkají stavu pacienta. K tomu v dnešní medicíně nedochází. Z mnoha důvodů lékaři často zatajují některé důležité informace před pacientem. Tato praxe je mnohem běžnější ve vztahu mezi lékařem mužem a pacientkou ženou. I když existuje mnoho důsledků takového chování, tím nejzákladnějším je, že příliš mnoho žen bere léky, které nepotřebují, a podrobuje se příliš mnoha zbytečným chirurgickým zákrokům – a tak se jim nedostává takové kvality života, kterou by si zasloužily. □

Z knihy dr. Johna McDougalla „The McDougall Program for Women”. Ve své nejnovější knize se autor zabývá citlivou problematikou ženského zdraví – včetně často necitlivého přístupu moderní medicíny.

WHO: MÉNĚ VÁPNIKU!

V protikladu k dlouholetému trendu stále zvyšovat doporučené dávky příjmu vápníku, vydala nyní komise Světové zdravotnické organizace (WHO) doporučení, že stačí již příjem 400-500 mg vápníku denně (pro porovnání: v ČR se doporučuje 800-1200 mg vápníku denně).

A toto doporučení minimálního příjmu platí dokonce pouze pro starší lidi žijící v zemích s vysokým výskytem zlomenin kostí. V zemích s nízkým výskytem zlomenin nepovažuje již totiž WHO napříště za nutné nějakým způsobem minimální potřebné množství vápníku vůbec kvantifikovat.



Komise se při tomto svém nejnovějším doporučení odvolává na tzv. „vápníkový paradox“, totiž na skutečnost, že výskyt zlomenin krčku stehenní kosti je nejvyšší v zemích s vysokým příjmem vápníku, zatímco v zemích s nízkým příjmem vápníku je jejich výskyt nízký.

Komise uvádí, že po prozkoumání veškerých dostupných dat se zřetelně ukazuje možnost, že negativní účinek bílkovin, a to zvláště živočišných (ale ne rostlinných), ruší pozitivní účinek vysokého příjmu vápníku.

Vedle toho doporučuje komise jako prevenci zlomenin kostí, resp. osteoporózy, příjem 5-10 mikrogramů vitamínu D denně, toto však pouze v případě, není-li člověk pravidelně vystaven slunečnímu svitu (vitamín D se vytváří na pokožce při přímém vystavení slunci). Dále se doporučuje snížit spotřebu soli a zvýšit spotřebu ovoce a zeleniny. Přirozeně je rovněž výhodou, když člověk nemá nadváhu, nekouří ani nepije alkoholické nápoje.

Tato nová zpráva WHO je těžkou ranou pro mlékárenský průmysl, který doporučuje mléko zejména kvůli jeho vysokému obsahu vápníku. □

Zdroj: Spojená expertní skupina FAO/WHO pro stravu, výživu a prevenci civilizačních nemocí. WHO Technical Report Series 916: World Health Organization, Genf, 2003

mýty a omyly



TAJEMSTVÍ ÚSPĚCHU

Po mnoho let se ambiciózní horolezecké týmy z celého světa snažily dosáhnout vrcholu nejvyšší hory světa – Mount Everestu. Mnozí lidé dokonce ztratili svůj život, ale tento zasněžený obr zůstával nepokořen. Až teprve v roce 1953 prolétla světem senzační zpráva, že horolezecký tým pod vedením Edmunda Hillaryho zasadil svoji vlajku na špičce světa.

Víte, co bylo tajemstvím jejich úspěchu? Obyčejná voda. Hillary a členové jeho týmu denně pili asi dvanáct sklenic vody, čímž získávali vytrvalost a nabývali nové síly ke zdolání vrcholu. Členové neúspěšného švýcarského týmu na rozdíl od nich přijímali pouze 1-2 sklenice vody denně – a v důsledku toho se vyčerpání dostavilo dříve, než mohli dosáhnout vrcholu. Váš cíl nemusí být zdolávat vrcholy hor – přesto však může voda hrát roli v tom, zda v životě uspějete či nikoliv. Podívejme se blíže na to, jak k tomu dochází!

VODA PROČIŠŤUJE

Nejen, že je voda nezbytná pro udržení čistoty našich domovů, čistí také celé naše tělo: každý z nás se totiž až ze 70% skládá z vody. Voda je základem krve, mezibuněčné tekutiny, každé buňky, je nezbytná pro funkci orgánů i svalů, je obsažena dokonce i v tak suché hmotě, jakou se mohou zdát kosti. Při ztrátě 20% vody z těla dochází k odumírání životně důležitých center. Krev obsahuje 93% vody. Pokud dostatečně nepijeme, krev houstne a krevní oběh je narušen. Tím přidáváme práci nejen srdci, ale i našemu čistícímu aparátu – ledvinám. Nedostatek vody může vést k ledvinovým kamenům nebo k zánětu močového měchýře. Pročištění těla je zvlášť důležité pro alkoholiky a kuřáky, kteří se chtějí zbavit svých zlovyků; voda jim pomůže odplavit toxické látky z těla. Pití vody odstraňuje zácpu, která je v naší společnosti velmi častým jevem (zapříčiňujícím řadu dalších nemocí). Pití vody, pohyb a vláknina ve stravě tento problém léčí.

VODA POSILUJE IMUNITNÍ SYSTÉM

Bílé krvinky ničí v našem těle škodlivé zárodky, viry a bakterie; ke své správné

funkci potřebují ale dostatek vody. Při začínající infekci nebo nachlazení je vynikajícím lékem opět voda. Způsobuje totiž, že množící se bakterie jsou doslova vypláchnuty z těla a posílené bílé krvinky se pak postarají o zbytek „práce“. I vysoká horečka někdy vzniká dehydratací. Napijete-li se, teplota poklesne.

VODA ZVYŠUJE VYTRVALOST

Podle studií na sportovcích se tělesná aktivita po dostatečném pití vody zvyšuje až o 80%. Chcete-li tedy zvýšit svoji výkonnost, nezapomínejte na tento nejlepší „doping“.

VODA BYSTRÍ MYŠLENÍ

Také při duševní práci potřebujeme dodávat do organismu vodu, která je nesmírně důležitá pro správnou funkci mozkových buněk (tvorěných vodou z plných 85%). Proto nezapomínejte pít, aby byly nervové tkáně vodou dobře zásobeny. Únava, bolesti hlavy i špatné soustředění se dají často lehce odstranit. Chcete-li mít více energie a sršet nápady, osvěžte se tím nejlepším nápojem.

VODA ZLEPŠUJE NÁLADU

Nedostatek vody v nervových buňkách ovlivňuje také náladu. Pokud se cítíte nervózní, unavení, podráždění nebo v depresi – sklenice vody vám může zlepšit náladu.

dvě sklenice, kůží (pocením) dvě sklenice, stolicí ztrácíme půl sklenice vody. Celkem je to tedy deset sklenic vody. Toto množství musíme nahradit: jídlem většinou přijmeme tři sklenice vody, díky metabolickým změnám jednu sklenici a zbyvajících šest sklenic je třeba vypít.

KDY MÁME VŠECHNU TUTO VODU VYPÍT?

Ne spolu s jídlem – žaludeční šťávy se tak ředí a doba trávení prodlužuje.

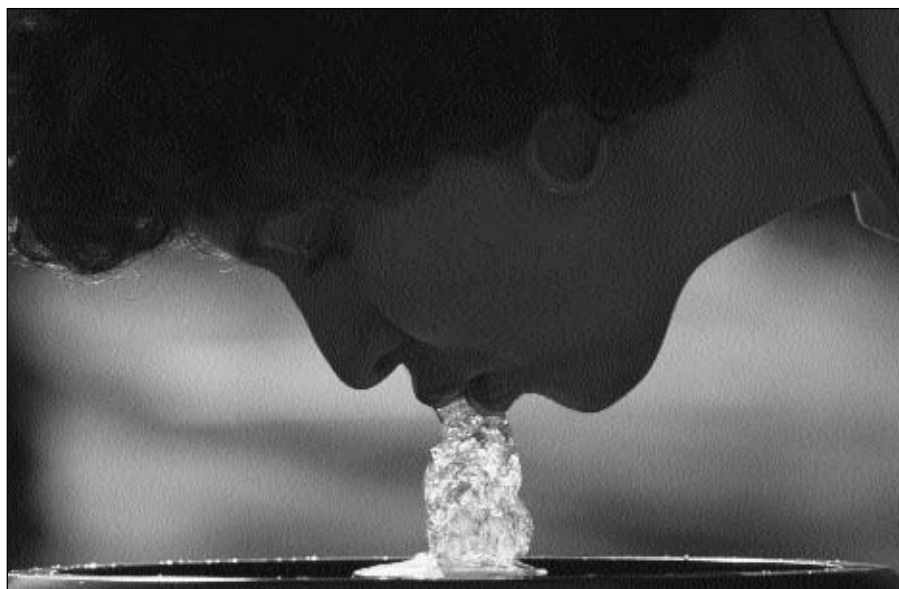
Ne půl hodiny před jídlem a hodinu po jídle, protože tekutiny se tráví předem a zvlášť (a tak by se zdržovalo trávení).

Nejlépe je pít mezi jídly – ráno po probuzení dvě sklenice (pročišťuje tělo, připravuje trávení), dopoledne dvě sklenice (mezi snídaní a obědem) a odpoledne další dvě sklenice (mezi obědem a večeří).

Myslíte si, že žízeň je dostatečným ukazatelem toho, kolik vody potřebujeme?

Při studiích na sportovcích se ukázalo, že těm, kteří běhali bez přijímání vody, stoupla rychle tělesná teplota. Druhé skupině sportovců, kteří pili podle žízně, teplota stoupla stejně vysoko, ale o něco pomaleji. U třetí skupiny, jejíž členové museli přijímat více tekutin, než sami cítili, že potřebují, nedosáhl vzestup teploty tak vysokých hodnot – voda udržela jejich teplotu jen mírně nad normálem a sportovci mohli pokračovat v běhu i dále.

newstart



NEDOSTATEK VODY V NERVOVÝCH BUŇKÁCH OVLIVŇUJE TAKÉ NÁLADU. POKUD SE CÍTÍTE NERVÓZNÍ, UNAVENÍ, PODRÁŽDĚNÍ NEBO V DEPRESI - SKLENICE VODY VÁM MŮŽE NÁLADU ZLEPŠIT.

Kolik vody bychom měli denně pít? To určíme podle množství vody, kterou denně ztrácíme: ledvinami (v podobě moči) je to 5 1/2 sklenice, plicemi (vydechováním)

Žízeň tedy není spolehlivým ukazatelem, signalizuje pouze asi dvě třetiny skutečné potřeby vody.

Závěrečná otázka se týká nejhodnější-

**Žízeň není
spolehlivým
ukazatelem,
signalizuje pouze
asi dvě třetiny
skutečné potřeby vody.**

**Pokud si nemůžete
zvyknout na chuť vody,
je možné ji dočutit
buď citrónovou šťávou
nebo trochou
přírodního džusu.**

ho zdroje tekutin. Tím nejpřirozenějším nápojem, který odpovídá potřebám našeho organismu a nezatěžuje trávení, je čistá voda. Můžeme ji získat buď z testovaných venkovských studní nebo filtrací či převařením vody z kohoutku. Vhodným zdrojem jsou i minerální vody, u kterých ale musíme dbát na obměnu, aby nedocházelo k usazování minerálů v těle. Pokud si nemůžete zvyknout na chuť vody – je možné vodu ochucovat buď citrónovou šťávou nebo malým množstvím přírodního džusu. Pro doplnění tekutin jsou vhodné také bylinné čaje. Např. kopřiva či červený jetel čistí krev, máta nebo heřmánek mají antibakteriální účinky. Je možné používat i čaje ze sušeného ovoce, které mají svěží, přirozeně sladkou chuť. Vyhýbejte se slazeným limonádám, kávě, kakau, černému čaji a alkoholu, které škodí v důsledku obsahu drog.

Žízeň – to není zrovna nejpříjemnější pocit. Podobný pocit můžeme zažít i v našem vnitřním životě. Často prožíváme těžkosti, zármutek, prázdnotu – kdy se naše nitro zdá být úplně „vyschlé“. Podobně jako existuje lék na naši „tělesnou“ žízeň, i naše vyschlé nitro může být osvěženo průzračným a osvěžujícím nápojem. Lidé se snaží čerpat vodu ze studní úspěchu, bezhlavého uctívání, kariéry, zábavy, nadpřirozených divů a senzací, vztahů bez závazků, ale přese všechno úsilí a naděje přichází po této intenzivní „kúře“ znovu žízeň a prázdnota...

Ten, kdo stvořil člověka i jeho nitro, ví sám nejlépe, co může uspokojit naše touhy, utěšit náš strach a vyřešit naše problémy. Říká: „Každý, kdo pije tuto vodu, bude mít opět žízeň. Kdo by se však napil vody, kterou mu dám já, nebude žíznit navěky. Voda, kterou mu dám, stane se v něm pramenem, vyvěrajícím k životu věčnému.“ (Jan 4,13-14) □

**Podle zahraničních pramenů
připravila Jana Konečná**

ZEPTĚJTE SE LÉKAŘE

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.

V reklamním časopise jsem se dočetl o lécích, které váží ve střevě tuky a tím se hubne. Mohu tomu věřit?

Podle toho, co máte na mysli. Jestli chcete vědět, zda můžete věřit, že zhubnete používáním těchto léků (mimo chodem léky které máte na mysli neváží tuky, ale lipázy – enzymy, které rozkládají tuky ve střevě a takto navázané enzymy zabrání tomu, aby se tuky vstřebávaly), tak vás musím zklamat. Pokud nezměníte způsob stravování a života, všechny ty čaje, tablety, buňková výživa, prášky, roztoky, vůně, masáže, stimulanty, proudy, záření a podobné „zázraky“ budou jen mrháním peněz, času a riskováním dalších problémů. Držte se, dá se to!

Mám rád pikantní jídla, ale lékař mi je zakazuje, protože mi zjisti-tili začínající vřed žaludku.

Zbytečně. Aspoň co se týká pálivých paprik. Je pravda, že černé koření podporuje vznik vředové choroby žaludku a je podezříváno z rakovinotvornosti. Kapsaicin – pálivá látka v paprice a feferonkách – však vředy přímo léčí. Přesvědčili se o tom lékaři, kteří podávali pacientům s vředovou chorobou extrakt feferonek přímo do žaludku ve velkých dávkách a sliznice se hojila mnohem rychleji než použitím léků. Kapsaicin má též silný antioxidantní a protirakovinný účinek. Můžete si klidně dopřát mexická jídla. Ta originální bez vepřového jsou super zdravá.

Arašidy prý obsahují aflatoxin, který způsobuje rakovinu jater.

Nejen arašidy. Aflatoxin je produktem plísně *Aspergillus flavus*, která se může vyskytovat v každé nesprávně uložené potravine – chlebu, mléku, mase, ovoci, těstovinách, vložkách, i v konzervách. Používání potravin po záruční době, „ochrana ledničky před teplými potravinami“, dojídaní zbytků několik dní po tepelné úpravě

– to vše zvyšuje riziko konzumace bakteriálních a plísnových toxinů.

Názory na karcinogenost aflatoxinu se různí: Velká studie v Číně neprokázala vyšší výskyt rakoviny jater po konzumaci kontaminovaných arašidů a sóji. Naopak publikace Amerického ústavu pro výzkum rakoviny z roku 1999 uvádí, že „potravin kontaminované aflatoxinem pravděpodobně zvyšují riziko primární rakoviny jater.“ Uzeniny jsou ovšem mnohem silnějším karcinogenem. Už jste je přestali jíst?

Mám problémy se stolicí. Vypražďování je namáhavé, bolestivé a nepravidelné. Koupil jsem si vlákninu a dvakrát jsem ji požil, ale stav se ještě zhoršil.

Vláknina potřebuje mnoho vody! Váš problém zácpy se přidáním vlákniny do stravy mohl ještě zhoršit proto, že jste neupravil příjem vody příjmu vlákniny. Proto je lepší jíst vlákninu v přirozené formě – zelenina, ovoce, vařené obiloviny –, která obsahuje i dostatečné množství vody.

Čistá, suchá vláknina (mimo chodem vyrábí se nejčastěji z jablečných slupek a jaderníků) potřebuje vodu, aby nabobtnala. Proto pijte mnohem víc vody a mělo by to být v pořádku.

Jaký máte názor na střevní sprchu?

Dost rezervovaný. Nemyslím si, že člověk potřebuje dělat věci, které nejsou přirozené, a střevní sprcha k nim (podle mne) patří.

Člověk žije v symbióze s obrovským množstvím bakterií. Nejvíce různých druhů bakterií žije v našem tlustém střevu (bakterie představují asi polovinu hmotnosti sušiny naší stolice!). Zastoupení jednotlivých druhů bakterií ve velké míře ovlivňuje složení stravy. Přisun kvasných bakterií, nadbytek bílkovin a nedostatek vlákniny podporují růst a množení kvasných bakterií. Od toho se odvíjí problémy typu poruchy trávení, zácpa, malátnost, ztráta koncentrace, zápach stolice a plynů, porucha imunity, střevní polypy až rakovina tlustého střeva.

Chápu, že je mnohem pohodlnější zaplatit za střevní sprchu či jiné podivné manévry, než změnit stravovací návyky. Měli byste si však uvědomit, že střevní sprchy nelze dělat často a celý život a že nevhodné bakterie na to neberou ohled. □

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

**MASÁŽE?
V COUNTRY LIFE!**

Melantrichova 15, P-1

OBJEDNÁVKY:

**Prodejna
přírodní kosmetiky**

tel. 224-213-366

Tučné srdci neškodí?

Dr. Glew z University of New Mexico odebíral s kolegy v rámci nové studie krevní vzorky u 121 mužů a žen z afrického nomádského kmene Fulani, kromě toho vyhodnocoval u příslušníků tohoto kmene jejich příjem živin.

Muži konzumovali v průměru denně asi 1 670 kalorií, ženy asi 1 485 kalorií – přičemž asi polovina těchto kalorií pocházela z tuku (a asi polovina těchto „tukových“ kalorií byla ve formě saturevaného tuku).

Jak víme, doporučuje se v rámci prevence kardiovaskulárních onemocnění nekonzumovat v podobě tuku více než 30% kalorií, a z toho by v podobě saturevaného tuku nemělo být více než 10%.

Typická strava příslušníků kmene Fulani navíc obsahovala vyšší zastoupení bílkovin – ženy 16% kalorií ve formě bílkovin, muži 20% –, přičemž se doporučuje nekonzumovat více než 15% kalorií ve formě bílkovin, jenom třetinu doporučeného množství folátů a nižší než doporučené hodnoty vitamínu C a B-6 (u těchto vitamínů se předpokládá ochranný účinek na srdce).

I přes toto všechno byly hladiny celkového cholesterolu i HDL cholesterolu v normě, průměrná hladina LDL cholesterolu byla dokonce nižší než doporučená hodnota. Průměrný BMI (body mass index – měřítko nadváhy) byl asi 20 (BMI nad 25 se považuje za nadváhu, BMI nad 30 za obezitu).

Podle vedoucího studie, dr. Glewa, jsou tyto dobré výsledky (naznačující nízké riziko onemocnění srdce a cév) zřejmě důsledkem vysoké pohybové aktivity a nízkého energetického příjmu příslušníků kmene - kteří kromě toho nekouří.

American Journal of Clinical Nutrition 2001;74:730-736

STŘEVO JAKO „ČISTIČKA“

Dávejte si na své tělo dobrý pozor! Je to dům, ve kterém žijete. Analogicky to přesně odpovídá domu, ve kterém bydlíte.

To nejmenší, co váš dům nebo byt potřebuje, je pravidelná péče – nebo začne zátkat střechou, ucpe se vodovodní potrubí, usídlí se mravenci nebo červotoči a vůbec začne se objevovat s postupem času spousta, z počátku malých, škod. Podobně je to s vaším tělem. Všechny funkce a všechny aktivity našeho těla, ve dne v noci, ať tělesné nebo duševní, závisí na naší vnitřní a zevní „pěči o tělo“.

Druh a kvalita potravy, kterou jíte, má životně důležitý význam. Dobrá výživa neregeneruje jen buňky a tkáně vašeho těla, ovlivňuje také vylučovací procesy, kterými se z vašeho těla odstraňují odpadní a škodlivé látky (aby se zabránilo jejich rozkladu formou kvašení a hniloby). Jestliže odpadní produkty v těle zůstávají a hro-

střevě tolik kvašení a hniloby, že jejich hromadění vede k latentnímu churavění.

SMRT SÍDLÍ VE STŘEVĚ

To není jen řečnický obrat, to je realita. Význam problematiky tlustého střeva jsem si uvědomil, když jsem byl ještě velmi mladý. Byl jsem tehdy na návštěvě u tety ve Skotsku, když jednoho rána nečekaně zazněl domem pronikavý křik z obývacího pokoje. Tam se svíjela na zemi v bolestech moje sestřenice, teenager. Přivolaný lékař vysvětlil, že se musí jednat o prasklé slepé střevo. Byla ihned, za doprovodu lékaře, převezena do nemocnice, ale za několik hodin zemřela. Lékař nám řekl, že neví, proč k perforaci apendixu došlo. Od tohoto dne se stalo střevo jádrem mého dlouholetého výzkumu.

TLUSTÉ STŘEVO A VAŠE STRAVA

Vaše tlusté střevo nemůže optimálně pracovat, jestliže pravidelně konzumujete průmyslově zpracované, pečené či vařené potraviny, rafinované produkty ze škrobu a cukru anebo nadměrně solíte, a to i tenkrát, máte-li dvě až tři stolice denně! Takové potraviny nedodávají optimální výži-



VŠECHNY FUNKCE A AKTIVITY NAŠEHO TĚLA, VE DNE V NOCI, AĚ TĚLESNÉ NEBO DUŠEVNÍ, ZÁVISÍ NA NAŠÍ VNITŘNÍ A ZEVNÍ „PĚČI O TĚLO“.

madí se, není možné udržet dobrý zdravotní stav.

Vyloučení nestrávené potravy a jiných odpadních látek je stejně důležité jako dobré trávení a správný příjem potravy; v důsledku nahromaděné, nevyloučené stolice a odpadu totiž nevyhnutelně dochází k toxémii – otravě krve. Většinu lidí není jasné, že odpadní látky, které se z těla dokonale neodstraní, vytvářejí v tlustém

vu svalům, nervům a buňkám střevní stěny. Zuboženým tlustým střevem může sice projít množství fekálií, není však schopné řádně vykonávat zaživací a vstřebávací procesy.

Lidské tělo potřebuje kvalitní výživu. Buňky a tkáně, ze kterých je složeno, jsou živými organismy s obdivuhodnou mírou odolnosti, elasticity a regenerační schopnosti. Aby se buňky a tkáně mohly opět

**Vaše tlusté
střevo nemůže
optimálně pracovat,
jestliže pravidelně
konzumujete
průmyslově
zpracované, pečené
či vařené potraviny,
rafinované produkty
ze škrobu a cukru,
či nadměrně solíte.**

Norman W. Walker

zotavit a posílit, musí se potrava skládat z živých, nezpracovaných elementů. Existují určité složky stravy, které mají za úkol přispět k vyloučení opotřebovaných buněk.

Vláknina, která je pro správné a dokonalé trávení potravy velmi důležitá, je potřebná jak v tlustém, tak v tenkém střevě. Vláknina musí být ovšem složena z vláken syrových potravin. Když se vlákna pohybují tenkým střevem, jsou, obrazně řečeno, „nabitá“ a v tomto stavu velmi užitečná pro činnost v různých oddílech střeva. Tlusté střevo nepřevzme jen nestrávené zbytky potravy, ale přizpůsobí se vláknině, na které je závislé, a použije ji jako „střevní metlu“.

Jsou-li minerální látky z potravy nasyceny olejem nebo tukem, nemohou být zaživacími orgány správně zpracovány a přejdou jako odpad z tenkého do tlustého střeva. Mimoto se musí tělo zbavit tlustým střevem velkého množství opotřebovaných buněk a tkání.

Jak strava prochází tělem, zanechávají potraviny na vnitřní stěně tlustého střeva hlenovitý povlak, podobný omítce na stěně. Časem může tento povlak pozvolna zesílit. Obsah střeva, který je vylučován za takových podmínek, obsahuje mnoho nestrávené potravy, kterou tělo může využít jen málo anebo ji nemůže využít vůbec. Výsledkem je vyhladovění, které si neuvědomujeme, které je ale příčinou předčasného stárnutí organismu.

Pěchujeme-li do našeho těla soustavně mrtvou (živin zbavenou) potravu a současně se nestaráme o dokonalé vyloučení odpadních látek, dostaví se dříve nebo později, jako bezprostřední následek, nemoc.

TLUSTÉ STŘEVO JAKO ČISTIČKA LIDSKÉHO TĚLA

Tlusté střevo je přirozenou živnou půdou pro řadu bakterií. Úkolem těchto bakterií je zabránit vzniku toxického stavu v tlustém střevě. Existují však dva druhy bakterií, jednak „zdravé“ (coli) bakterie a

NEZAPOMÍNEJTE ŽVÝKAT 2/

Syrová zelenina, zvláště za horkých letních dnů, může být někdy i zdrojem nebezpečných mikroorganismů – pouhým dobrým žvýkáním se jim však můžeme bez problémů ubránit!

Sliny totiž obsahují imunoglobulin A a lysozym, který ničí bakterie tím, že rozkládá jejich buněčnou stěnu a tak slouží k ochraně před infekcí. Stálá tvorba slin pomáhá k čištění dutiny ústní od zbytků potravy. Obsah vápenatých iontů chrání zuby před odvápnováním. Potrava se ve slinách zčásti rozpustí a to umožňuje začít trávení škrobů v ústech pomocí alfa-amylázy (ptyalinu). Toto trávení pokračuje i v žaludku, dokud není alfa-amyláza neutralizována kyselými žaludečními šťávami.

Pokud nedojde včas k přeměně škrobu na dextrin, může se objevit kvašení a nadýmání.

Látky z potravy rozpuštěné ve slinách stimulují chuťové pohárky na jazyku. Čím víc žvýkáme, tím více jídlo vychutnáme. Sliny dále obalují sousto a usnadňují tím jeho polykání. Pouze z důkladně rozžvýkané potravy je tělo schopno získat všechny potřebné živiny. Tělo živěné správně rozžvýkanou stravou nepotřebuje drahé potravinové doplňky ani řadu léků.

JAK DLOUHO ŽVÝKAT?

Zásada zní: „Jídlo se pije a polévka se kouše“. I tekuté jídlo jako je polévka či jogurt se musí pořádně smísit se slinami. Každé sousto by se mělo pokousat minimálně čtyřicetkrát.

Pro vážně nemocné platí až stokrát. Důležité je sousto rozmělnit na hladkou tekutinu. Je lepší si brát menší sousta. Zpočátku je potřeba se na to více soustředit, po čase si tělo zvykne.

Kdo dlouho žvýká, tomu obvykle stačí k nasycení menší množství jídla. Nedochází tak k přejídání a obezitě. Delší žvýkání vyžaduje zklidnění. Jedná se o určitou formu relaxace a odpočinku. Nechejte tedy všechny problémy být a vychutnejte si svůj život – důkladným žvýkáním! □

**S využitím informací z „Funkční somatologie“
(autoři Michal Schreiber a kolektiv) připravila Kateřina Kukosová**

za druhé patogenní (nemoc způsobující) bakterie. Ve zdravém střevě drží zdravé bakterie pod kontrolou bakterie patogenní. Jestliže však nedbáme na čistotu tlustého střeva, patogenní, nemoci způsobující bakterie, se mohou rozšířit a následuje nemoc.

Je-li naše „čistička“ ucpaná odpady a produkty vznikajícími při rozkladu, ani ta nejlepší jídla nemusí být pak o mnoho lepší než jídla nejhorší.

V tlustém střevě se nehromadí jen odpad z potravin, ale také miliony vysloužilých, odumřelých buněk. Možná znáte odpuzující zápach mrtvých zvířecích těl, která se začínají rozkládat. Buňky a tkáně v našem těle podléhají stejnému rozkladu, jestliže dovolíme, aby zůstaly v tlustém střevě déle, než je nutno. Vlastním účelem tlustého střeva jako vylučovacího orgánu je posbírat ze všech částí těla a pomocí peristaltiky vyloučit všechny jedovaté, kvašící a hnilící odpadní látky.

Jednoduše řečeno: tlusté střevo je čističkou lidského těla. A nemá-li docházet k chorobám, přírodní a hygienické zákony vyžadují, aby byla tato čistička udržována v dobrém stavu. □

Z knihy dr. Normana W. Walkera „Prevence rakoviny tlustého střeva“. Dávno předtím, než se zdravá výživa stala oblíbeným předmětem diskuse, radil dr. Walker svým čtenářům stravu, která měla obsahovat co nejméně masa a mléčných výrobků a jejíž hlavní složkou byly potraviny z rostlinné říše. Dr. Walker, mj. i propagátor konzumace syrové zeleniny a ovoce a pití čerstvých ovocných a zeleninových šťáv, pracoval s nadšením až do své smrti, která jej zastihla (bezbolestně a ve spánku) ve věku 116 let. Knihu vydalo nakladatelství Fontána.

mýty a omyly

KOMU SE NE(LEN)Í...

Len je na světě jednou z nejstarších pěstovaných rostlin. Odedávna byl len pěstován pro svá olejnata semena a pro své vlákno. V hrobkách byla nalezena řada lněných obleků pocházejících z dob starověkého Egypta. Lněná roucha byla vyráběna rovněž pro židovské velekněze starozákonního období.

Záznamy z raného období civilizace nás informují o tom, že len byl užíván rovněž vnitřně jako jemné projímadlo a k utišení podrážděné sliznice. Též byl aplikován na zanícená místa pokožky ve formě obkladu k úlevě od bolesti.

Len je jednoletá rostlina rostoucí do výše třiceti až sto dvaceti centimetrů. Kvete pouze během ranních hodin, a to blankytně modrou barvou. Len je pěstován ve středních a tropických pásmech celého světa. Hlavními obchodními dodavateli lnu jsou Argentina, Kanada, Severní Afrika a Turecko.

Lněná semena tvoří suché, uzrálé a kulaté tobolky dlouhé asi půl centimetru. Plochá, hnědá a lesklá semena mají následující složení: deset procent slizu, stejné množství kyseliny linolenové (tuk omega-3), lignin, směs některých proteinů.

VLASTNOSTI, KTERÉ OVLIVŇUJÍ ZDRAVÍ

V nedávné době se lidé začali více zajímat o vlastnosti lněných semen a lněného oleje z hlediska jejich pozitivního vlivu na jejich zdraví.

Moučka získaná ze semen lnu se začala daleko více používat při výrobě chleba, cereálií a dalších pekařských výrobků, kterým dodává příjemnou ořechovou chuť a zvyšuje výživnou a zdravotní hodnotu konečného výrobku.

Popularitu lnu ještě zvýšilo zjištění, že len je bohatým zdrojem omega-3 mastných kyselin.

Klinické studie prokázaly, že lněné semeno je vhodnou prevencí proti rakovině a slouží jako prostředek snižující riziko onemocnění srdce u pacientů se zvýšenou hladinou cholesterolu v krvi. Také bylo zjištěno, že semena lnu mají schopnost efektivně snižovat hladinu glukózy v krvi.

ZMĚNY LIPIDŮ V KRVI

Semena lnu ovlivňují výši cholesterolu, a to jak u jedinců s normálním obsahem lipidů (tuků) v krvi, tak u jedinců s jejich zvýšeným obsahem.

Semena lnu mají velice nízký obsah nasyceného tuku, což se – spolu s rozpustnou vlákninou, kterou len obsahuje – podílí na snížení obsahu lipidů.

Patnáct pacientů jedlo denně po dobu tří měsíců 15 gramů lněného semene a tři krajíčky chleba obsahujícího lněné semeno. Výsledek: byl u nich zaznamenán pokles celkového cholesterolu (o 10 procent) i hladiny LDL cholesterolu, současně došlo k podstatnému poklesu srážlivosti krevních destiček, zatímco hladina HDL cholesterolu a triacylglycerolu podstatnou změnu nezaznamenala.

U králíků s aterosklerózou, kteří měli v krmivu odtučněné lněné semeno, se již po osmi týdnech projevil sedmdesátiprocentní pokles hladiny LDL cholesterolu.

V rámci jiné studie přešlo 29 jedinců se zvýšenou hladinou cholesterolu v krvi na konzumaci vdolků vyrobených z částečně odtučněných semen lnu. Během tří týdnů byl u nich zjištěn osmiprocentní pokles LDL cholesterolu (zatímco hladina HDL cholesterolu se nezměnila).

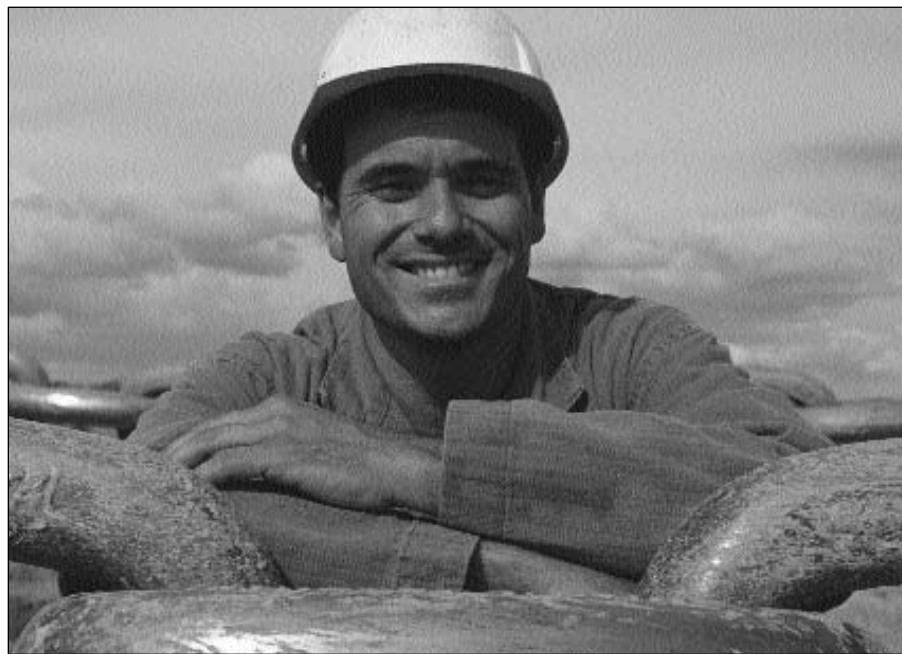
Ke stabilizaci výše cholesterolu v krvi přispívá i pravidelné užívání moučky ze

OCHRANA PROTI RAKOVINĚ PRSU

Studie na zvířatech prokázaly, že len přidávaný do stravy dokáže výrazně zredukovat výskyt nádorů prsu. Snížení množství nádorů bylo pozorováno u čtyřiceti procent krys s rakovinným nádorem.

Klinické studie prokázaly, že lněné semeno je vhodnou prevencí proti rakovině a slouží jako prostředek snižující riziko onemocnění srdce u pacientů se zvýšenou hladinou cholesterolu v krvi.

Také bylo zjištěno, že semena lnu mají schopnost efektivně snižovat hladinu glukózy v krvi.



PŘEDPOKLÁDÁ SE, ŽE PREVENTIVNÍ ÚČINKY LNU PROTI RAKOVINĚ SPOČÍVAJÍ VE VYSOKÉM OBSAHU LIGNINU. SEMENA LNU JSOU JEHO NEJZNÁMĚJŠÍM ZDROJEM, JEHO OBSAH JE STO- AŽ OSMSETKRÁT VYŠŠÍ NEŽ U JINÝCH DRUHŮ OLEJŮ VYROBENÝCH ZE SEMEN, CEREÁLIÍ ČI LUŠTĚNIN.

lněného semene (může být použita při výrobě pečiva nebo cereálií). Nejvhodnější je její konzumace ráno nalačno.

Předpokládá se, že preventivní účinky lnu proti rakovině spočívají ve vysokém obsahu ligninu. Semena lnu jsou jeho nejzná-

VEGETARIÁNSKÁ RESTAURACE

COUNTRY LIFE
Melantrichova 15
Praha 1

ne 11-20.30
po-čt 9-20.30
pá 9-15.30

mějším zdrojem, jeho obsah je stokrát až osmsetkrát vyšší než u jiných druhů olejů vyrobených ze semen, cereálií a luštěnin. Rostlinný lignin je v tračniku stravován baktériemi v procesu kvašení. Vypadá to, že právě proces trávení ligninu se silným antioxidačním účinkem působí antikarcinogenně. Jeho složení je podobné estrogenům. Tím, že se přichycuje k receptorům estrogenu, zabraňuje růstu rakoviny prsu. Je pravděpodobné, že lignin má též kladný vliv na ženy trpící dysfunkcí vaječniku.

POMOC VNITŘNOSTEM

V dnešní době je lněné semeno používáno jako jemné projímadlo při chronické zácpě a ke zklidnění podrážděných střev, divertikulitidě, onemocnění žaludku a střevním kataru. Používá se také při odstraňování následků zneužití nebo nadužívání projímadla. Semena obsahují vlákninu, která absorbuje vodu v tračniku, jenž pak produkuje jemnou stolici. Semena lnu napomáhají prevenci proti rakovině tračníku. Používání lnu je bezpečné. Nicméně užívání velkého množství lněného semene při nedostatečném přísunu tekutin může zapříčinit střevní zácpu. Při střevním kataru a onemocnění žaludku se doporučuje sníst dvakrát až třikrát denně jednu lžičku celých semen (dávka hrubozrnné mouky) a zapít 1,5 dcl tekutiny. Obklad lze udělat ze 30 až 50 gramů moučky lnu (tj. jeden nebo dva kousky lněného semene). V Německu je zákazníkům s chronickou zácpou doporučováno brát jednu až tři lžičky celých nebo rozdrčených semen lnu dvakrát až třikrát denně. Je však důležité spolu s tímto lékem přijímat dostatečné množství vody, aby se předešlo možnosti ucpání střev. □

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

AUTISMUS & SCHIZOFRENIE

Vědci z University of Florida zveřejnili v časopise *Autismus* poznatky ze dvou nových studií na zvířatech, které naznačují, že schizofrenie a autismus mohou být ve vztahu k neschopnosti jedince řádně rozložit určitou bílkovinu, která se nalézá v kravském mléku.

Trávicí problém může tak ve skutečnosti vést k příznakům onemocnění, o jejichž pozadí se již dlouho diskutuje, prohlásil fyziolog z floridské univerzity dr. J. Robert Cade. K tomu, aby vědci získali definitivní odpověď, je ovšem potřebný ještě další výzkum.

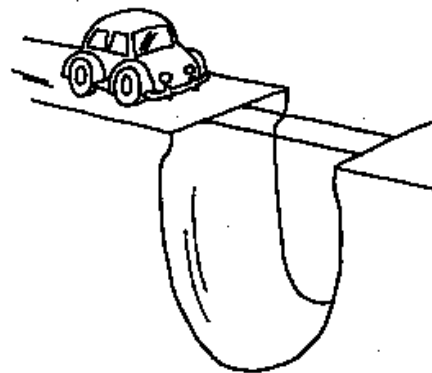
Když není mléčná bílkovina rozložena, vytváří exorfiny, což jsou morfinům podobné látky, které jsou poté přijímány těmi částmi mozku, o kterých se ví, že hrají roli při autismu a schizofrenii, kde způsobují špatnou funkci buněk.

Pokusy na zvířatech naznačují, že na vině je určité postižení střev, jako nefunkční enzym, říká dr. Cade, jehož tým testuje tuto teorii i u člověka. Předběžné výsledky této studie – která ukázala, že 95% ze všech 81 studovaných autistických a schizofrenních dětí mělo v krvi a v moči stonásobek normálního množství mléčné bílkoviny – byly prezentovány na dvou mezinárodních střetnutích v minulém roce, ale nebyly ještě publikovány.

Když byly tyto děti převedeny na stravu, která neobsahovala mléčné výrobky, u minimálně osmi z každých deseti se přestaly příznaky autismu a schizofrenie projevovat, říká dr. Cade, který je profesorem medicíny a fyziologie na University of Florida College of Medicine a stál mimo jiné i u zrodu sportovních nápojů Gatorade.

„Máme dnes naprostou jistotu, že tyto bílkoviny pronikají do krve i že se dostávají do těch částí mozku, které hrají roli při projevech autismu a schizofrenie“, uvedl dr. Cade.

Ve studii vypracované na floridské univerzitě injektovali výzkumníci krysám bílkovinu beta-casomorfin-7, která je jednou ze základních složek kravského mléka (je tou složkou, která se sraží při výrobě sýrů). Poté sledovali jejich chování a později zkoumali jejich mozkovou tkáň, aby zjistili, zda se tato látka zde hromadí.



Beta-casomorfin-7 byl zaznamenán ve 32 různých částech mozku, uvedl dr. Cade, včetně oblastí zodpovědných za vidění, slyšení a komunikaci. To by mohlo vysvětlovat několik věcí, které se vyskytují při autismu a schizofrenii, jako jsou halucinace. „Pokud nějaká část mozku vydá kvůli casomorfinu falešný signál, může být důsledkem, že člověk vidí něco, co ve skutečnosti neexistuje; a může docházet k vizuálním či sluchovým halucinacím.“

U krys se vyskytovala celá řada projevů po injekci beta-casomorfinu-7, které byly v podstatě totožné s projevy, které bývají zaznamenávány u lidí s autismem či schizofrenií. „Pokud zazvoníte vedle klece na zvonek, krysa se za normálních okolností podívá, odkud zvuk přichází. Avšak krysy po podání casomorfinu se tak nechovají – prostě si zvonku vůbec nevšimly. To je zajímavé, mnohé matky autistických dětí totiž udávají, že se zdá, jako by děti byly někdy úplně hluché – když na ně mluví, nezdá se, že by slyšely.“

Výzkumníci se domnívají, že celý proces začíná ve střevě vstřebáním bílkoviny ze stravy, která ji obsahuje. „Myslíme si, že tento proces je se váže ke tvorbě protilátek ve střevě, když sníte něco, na co jste citliví,“ uvedl dr. Cade. „Jak schizofrenici, tak autisti mají vysoký výskyt určitých protilátek a rovněž často trpí průjmy, což svědčí o trávicím problému. Myslíme si tedy, že základní postižení je u autismu a schizofrenie ve střevě, kdy postižení jedinci vstřebávají beta-casomorfin-7, který by se normálně (a správně) měl rozložit na jednotlivé aminokyseliny, spíše než na peptidové řetězce spojující až dvanáct aminokyselin.“

Více informací na www.autism-diet.com.

Přetištěno z časopisu Vital Signs

www.countrylife.cz

BIOPOTRAVINY? COUNTRY LIFE!

Melantrichova 15
& Jungmannova 1, P-1

Vzrušení – a stonání

Souboj mezi lunaparky o to, kdo bude mít nejrychlejší a nejstrmější horskou dráhu, může mít nezamýšlené zdravotní následky. Návštěvníci totiž zakoušejí přetížení, které je větší než přetížení, kterému jsou vystaveni astronauti na palubě vesmírné lodi; v důsledku této skutečnosti registrují lékaři zvýšený výskyt úrazů hlavy, krku a zad.

I když riziko bývalo poměrně nízké, výzkum prokázal, že počet i závažnost zranění ze zábavných parků roste. Přetížení dosahované na horské dráze nyní dosahuje (i překračuje) práh snesitelnosti pro běžnou populaci.

American College of Emergency
Physicians

Klid, jen bolesti růstu...

Když si vaše zdravé dítě začne stěžovat na noční bolesti, zvláště v nohou, měli byste si začít dělat starosti?

Růstové bolesti, které typicky zakoušejí děti ve věku od 6 do 11 let, jsou zřídka vážné a obvykle nepřivedou dítě až k pláči. Bolesti obvykle trvají od 10 do 15 minut a dostávají se často v noci, protože to je doba, kdy nejsou přítomny žádné další stimulující prvky, které by dítě rozptylovaly. To nejlepší, co může rodič udělat, je zůstat klidný, strach a stres mohou totiž bolest u dítěte ještě vystupňovat.

Abyste dětem od těchto příznaků ulevili, použijte teplou nahřívací láhev či zkuste snížit v dětském pokoji vlhkost.

Texas Children's Hospital

Obiloviny a rakovina

Minnesotští vědci zpracovali přehled patnácti amerických a evropských studií zabývajících se vlivem spotřeby obilovin u lidí středního či vyššího věku.

S vysokou spotřebou celozrnných obilovin výrazně a soustavně souviselo snížení rizika rakoviny tlustého střeva, konečníku a žaludku. V některých studiích se ukázal i ochranný účinek proti rakovině dělohy a koronárním srdečním onemocněním. Při spotřebě rafinovaných obilovin se snížení rizika neprokázalo.

Nutr Cancer 1995;24:221-9

ODPUŠTĚNÍ V MANŽELSTVÍ

Mnoho manželských párů má přesmutnou zkušenost, jak jejich láska chladne anebo jak jim mezi prsty mizí.

Mnohdy je příčina v tom, že oba partneři polykají urážky, k nimž v úzkém soužití běžně dochází. Nemluvili o tom ze strachu, že by mohli být poraněni ještě více anebo že by tím partnera zatížili. Dosti často to v dobré víře nechali být, aby se všechno ještě nezhorsilo. Ale náhle cítí, že mnohé malé urážky narostly v zeď, která je navzájem dělí. Cítí k sobě vzájemnou nechuť. Láska se zvrátí v nenávisť. Anebo dostanou chuť to tomu druhému oplatit. Leckdy si to ani neuvědomují, ale nevědomky se jim do chování mísí přání se pomstít. Při kdejaké příležitosti je na partnerovi rozzlobí nějaká maličkost, a tak ho zahrnují výčitkami a urážkami, takže ten druhý vůbec neví, co se to děje. Nedovede se v partnerově chování orientovat.

Kdykoli své pocity jen tak přejdeme, pevně se v nás usadí a brání nám v životě. Dokážeme-li pocit hněvu a uraženosti vyjádřit ihned, můžeme svůj vztah opět br-

vrátí z práce a ponoří se do novin. Vůbec se nezeptá, jak se doma dařilo jeho ženě s dětmi. Anebo je tak zaměstnán sám sebou a svou prací, že přehlédne potřeby své ženy. Anebo žena zraňuje muže tím, že má vůči němu nadměrná očekávání. On možná nedovede tak dobře mluvit o sobě a svých citech, ona ho však k tomu nutí a předhazuje mu, že je citově chladný a že jiní muži jsou podstatně sensiblnější. Srovnání s ostatními muži a ženami partnera uráží.

Existují i hluboká poranění, má-li muž přítelkyni nebo žena přítele, s nímž může lépe komunikovat než s vlastním mužem. Udrží-li partner tajně sexuální vztah k nějakému příteli nebo přítelkyni, podkopá důvěru svého protějšku, což v něm zanechá hlubokou ránu.

V párové terapii se dnes často pracuje se smířovacími rituály. Terapeuti poznali, že ne všechny dřívější konflikty a poranění se dají prodiskutovat. Mnohdy způsobí taková výměna názorů jen nová nedorozumění a poranění. Opětovně se tu předhazují staré urážky. Při smířcím rituálu může každý partner napsat, co ho zraňovalo a kdy podle jeho názoru zranil druhého on. Prosi o odpuštění za to, co svému partnerovi udělal, a ujistí ho o své ochotě mu odpustit. Svou prosbu vyjádří pevnou formulací, že od nynějška nechce druhé-



zy projasnit a prohloubit. Dlouho potlačované city se však ukládají mezi nás a partnera. Pak je namísto smíření, tzn. především projasnění citů, jejich vyslovení, aniž přitom vzápětí dotyčného napadneme nebo se sami ospravedlnujeme.

V manželství často dochází k poranění, protože nás partner nebere vážně. Muž se

mu předhazovat nic z toho, co bylo, a že toho nebude zneužívat k tomu, aby v druhém probouzel pocity viny. Partner odpoví, že je ochoten opustit a od minulosti se odpoutat. A pak vypočte, co poranilo jeho a v čem zranil on toho druhého. Nato mohou oba slavit jakési rituální smíření. Lístky, plně popsané vzájemnými výčitka-

**Kdykoli své pocity
jen tak přejdeme,
pevně se v nás usadí
a brání nám v životu.**

**Dokážeme-li pocit
hněvu a uraženosti
vyjádřit ihned,
můžeme svůj vztah
opět brzy projasnit
a prohloubit.**

**Dlouho potlačované
pocity se však ukládají
mezi nás a partnera.**

mi, pak lze společně spálit nebo zahrabat a zasadit na tom místě strom; jakýsi strom smíření, který jim bude opětovně připomínat, že na kompostu jejich vzájemných poranění roste něco nového. Anebo si mohou vystrojit společnou slavnostní večeři. Často pozvou takové páry ke svému smířcímu rituálu i někoho třetího nebo nějaké jiné páry, aby se tím pro ně stalo povinností pustit od toho okamžiku minulost k vodě a nevyužívat jí jako zbraně proti druhému.

Párová terapie dala poznat, jak důležité jsou takové smířcí rituály pro další trvání manželství. V každém přece vznikají nedorozumění a poranění. Tomu nelze zabránit. Často se ale poranění sčítají, a právě tehdy, kdy vina druhého partnera vypluje na denní světlo (když např. navázal nějaký jiný vztah), využije druhý tohoto poranění k tomu, aby si svého partnera podrobil. Navršíl přece na sebe vinu, tak tím teď máme konečně v ruce dobrý klacek na psa. Kdykoliv vzniknou problémy, vždy se tato vina druhému připomene a předhodí. Teď už nemá žádné právo projevovat své city pohoršení a zklamání. Navždy musí konat pokání v popelu a žinici. Tím se však vztah stává peklem. Partner tu sice nebývá vržen do nějakého veřejného vězení, jak tomu bývalo dřív, ale vězení, do něhož někoho zavře věčné vyčítání viny, je mnohem krutější.

Smíření je důležité k tomu, aby mohl dotyčný pár nově začít, protože osvobozuje od břemene minulosti. Pročišťuje atmosféru, aby mohli oba partneři žít „tady a teď“ bez starých břemen minulosti.

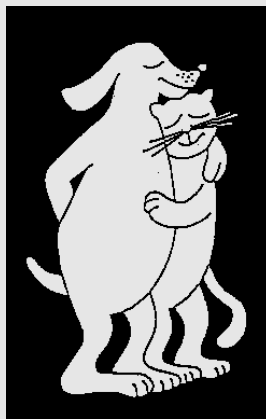
Znám manželské páry, které praktikují malé smířcí rituály i ve svém všedním, každodenním životě. Když mezi nimi dojde k nedorozumění, zapálí jeden z nich svatební svíce: to je vždy signál, že je naladěn

SMÍŘENÍ V RODINĚ

Často bývám svědkem toho, jak rodiny, které celá léta žily svorně, se náhle rozdojí, jakmile jde o dědictví. Přitom mohou vzniknout hluboké trhliny, které se už přemostit nedají.

Bratr má pocit, že sestra byla zvýhodněna, a vynoří se v něm mnoho poranění z minulosti. Nejde přitom snad ani tak o peníze jako spíše o to, kdo byl matkou nebo otcem více milován. Sporem o dědictví se opětovně otevírají staré rány. Nebojuje se tu v posledku o peníze – spíše o otcovu nebo matčinu přízeň, o ono první místo, které by si u rodičů každý i po jejich smrti rád zachoval. Často tak vznikají

v rodině sotva zacelitelné trhliny. Sourozenci byli svého času jedno srdce a jedna duše; nyní jsou z nich strany, které se vzájemně trumfují a které si vzájemně předhazují, co kdo kdy udělal špatně. Bez smíření se ale propast stále prohlubuje. Nekonají se už společné rodinné oslavy a všechna energie se přelévá do vzájemného boje. O vzájemné podpoře není ani řeči; strany si jen vzájemně ubírají sílu nutnou k životu.



Smíření ve větším kruhu rodiny potřebuje vždy někoho, kdo má odvahu vystoupit ze hry vzájemného nepřátelství. Nejde tu o to, aby jediný na sebe bral celou vinu – to by se jevilo jako nevěrohodné. Nejde však ani o to si vzájemně vypočítávat, kolik viny má teď ten či onen na svých bedrech. Z toho by vznikla jen nová poranění. Takové smířovací pokusy často ztroskotávají na tom, že některý člen rodiny nechce přijmout odpuštění. Cítí ještě své poranění a má strach, že ten druhý má svou nabídkou smíru něco za lubem. Mnohdy zní taková nabídka k smíru jako nová obžaloba: „Takže, já jsem nyní ochoten se usmířit. Záleží jedině na tobě, zda ty mou ochotu ke smíru přijmeš.“ V takovém případě se vypínám nad druhého. Ten však musí cítit, že tím sporem trpím, že mě bolí, že to takhle dopadlo a že nechci jednostranně shrnout všechnu vinu na něho. Bylo by dobré, kdybych sebral odvahu a omluvil se za svůj podíl na vině, aniž bych vyvíjel nátlak na druhého, aby se také omluvil. Často bývá lehčí připravit smír dopisem: dotyčný má pak čas k úvaze, necítí se zaskočen. V tomto dopise se však musím vyvarovat všeho moralizování. Tím bychom navodili druhému špatné svědomí. Svou nabídkou smíru mu musím ponechat jeho svobodu a jeho čest. Musí cítit, že si ho vážím, že respektuji i jeho bolest a že se přinejmenším chci vynasnažit mu porozumět.

Smíření může tedy uvést nějaký dopis. Pak by však měl následovat i smírný rituál, abychom mohli za sebou zanechat minulost s jejím vyčítáním a obviňováním. Takovým smířcím rituálem může být třeba společný výlet, návštěva koncertu nebo slavnostní hostina. K volbě vhodného rituálu je třeba moudrosti. Leckdy je moudřejší poprosit někoho třetího, nezávislého, všemi přijímaného, aby řídil usmířovací rozhovor nebo odpouštěcí rituál. Zasazené rány potřebují k vyhojení čas. Musím také umět čekat, až bude ten druhý připraven ke smíření. □

k smíru. Není vždy třeba mnoha slov – gesta mohou být účinnější. Slova totiž často plodí jen nová nedorozumění, a ničím tím dobře míněné pokusy smířit se. Svíce je jako prosba, aby láska, která je naplňovala v den svatby, jim oběma hořela i teď. Nyní navíc vyjadřuje důvěru, že někdejší láska je v nich i v tomto čase, navzdory konfliktu, který ji cloní. Jiný manželský pár si zavedl rituál „slyšícího“ kamene. Jednou týdně mluví manželé o tom, co se

jich skutečně dotklo. Přitom drží mluvící v ruce kámen a partner mu naslouchá. Teprve když obdrží kámen, může mluvit tak dlouho, dokud nepředá kámen partnerovi. □

Oba příspěvky na této dvoustraně pocházejí z knihy Anselma Grüna „Škola odpouštění“. Vydalo Karmelitánské nakladatelství.

Rýma – zmýlená neplatí!

Vědci v nové studii sledovali 161 amerických rodin s různým ekonomickým zázemím, které měly aspoň jedno dítě ve stáří od šesti měsíců do pěti let, které navštěvovalo jesle či školku.

Zjistili, že 60% rodičů se mylně domnívalo, že některé rýmy jsou způsobovány bakteriemi a téměř polovina se mylně domnívala, že by se rýma či bronchitida měly léčit antibiotiky. Ve skutečnosti je však rýma nemocí, kterou způsobuje virus a antibiotika na ni nemají žádný vliv.

Skoro polovina rodičů měla rovněž mylné názory na příčinu nachlazení: 46% rodičů věřilo, že rýmu způsobuje nedostatečné oblečení, 57% se domnívalo, že mohou být způsobeny chladným počasím a 37% rodičů, že rýmu přivodí, když se jde ven s mokřými vlasy.

Lidé se vyhýbají tomu, aby pili ze stejné sklenice nebo líbali někoho, kdo je nachlazen, ve skutečnosti je však jedním z nejdůležitějších opatření, jak zabránit přenosu rýmy, nepodávat si s nachlazenou osobou ruce a často si ruce mýt.

Tuky vs. kouření, co více?

Máte-li nadváhu, existuje vyšší riziko, že se u vás rozvine nějaké chronické onemocnění, než u někoho, kdo kouří.

Vědci zkoumali u více než 9 500 dospělých lidí váhu, výšku, zda kouří, pijí alkoholické nápoje a celkovou kvalitu jejich života. Výzkum zahrnoval rovněž otázky týkající se chronických zdravotních problémů, jako je astma, rakovina, cukrovka či srdeční onemocnění. Plných padesát devět procent tázaných trpělo nadváhou či obezitou. Ukázalo se, že lidé s nadváhou mají o něco málo více zdravotních problémů, než lidé žijící v chudobě, a o mnoho více chronických zdravotních problémů než lidé, kteří pravidelně kouří či pijí.

Public Health, The Nation's Health

Strava a její vliv na rakovinu prostaty

Přehled 52 studií ukázal, že nejsoustavnějším dietním faktorem, který souvisel s výskytem rakoviny prostaty, byl příjem produktů živočišného původu, jako tmavého masa, mléčných výrobků a vajec. Strava však celkově neměla příliš velký vliv na riziko rakoviny prostaty.

Některé studie uvádějí ochranný účinek lykopenu (v rajčatech) a vitamínu E, ochranný účinek ovoce a zeleniny byl v tomto ohledu slabý a nesoustavný. Obezita zřejmě zvyšuje riziko tohoto druhu rakoviny.

Intl J Epidemiol 1997;10 (suppl):13-17

KARTA NA MYŠLENKY

Musím přiznat, že v prvních letech svého studia jsem byl ještě pěkně vzpurný mládenec. Moje naštvanost byla difúzní – svět se mi nelíbil, ať jsem na něj koukal z kterékoli strany.

Ale byla i zaměřená – moji rodiče se mi totiž také vůbec nezamlouvali. Zuřil jsem kvůli neustálému komandování a kritizování ze strany svého otce.

Moje finanční prostředky byly omezené, a tak jsem se rozhodl vstoupit na místní univerzitu a dojíždět každý den z domova na přednášky. Jednou ráno jsem se s otcem prudce pohádal. Měl jsem dojem, že se mě neustále snaží kontrolovat, a pokoušel jsem se z toho vymanit. On ve mně viděl rebelanta a snažil se uplatnit svou autoritu. Oba jsme vybuchli a ječeli jsme na sebe. Vyrazil jsem z domu a zmeškal jsem autobus do školy. Věděl jsem, že když pojedou až tím dalším, přijdu pozdě na přednášku z pedagogiky. To mě rozrušilo ještě víc.

Celou cestu do školy jsem soptil a funěl. Mou duši zmítaly návaly vzteku na otce. Jako většina podobných mladíků jsem vězel až po uši ve svém egocentrismu – byl jsem skálopevně přesvědčený, že tak přišermého otce nemá nikdo na světě a že nikdo na světě nemusí snášet takové nehoráznosti. Konečně, vždyť ten můj otec nedokončil ani střední školu a já jsem prosím vysokoškolák! Měl jsem nad ním pocit nadřazenosti. Jak si může troufat zasahovat mi do života a do mých plánů?

Klusal jsem přes rozlehlý kampus k budově, kde jsem měl přednášku, a najednou jsem si uvědomil, že nemám povinný úkol: kartu na myšlenky!

Tenhle předmět přednášel doktor Sidney B. Simon, jeden z nejsvráznějších kantorů na škole. Jeho metody a postupy byly ojedinělé, jeho způsob klasifikace revoluční a vyučovací metody zneklidňující. O doktoru Simonovi se mluvilo.

Při první přednášce nám profesor Simon vysvětlil: „Každé úterý si každý z vás přinese kartotéční listek desetkrát patnáct centimetrů, na jehož první řádce bude vaše jméno a datum. Jak naložíte se zbytkem karty, je na vás. Můžete tam napsat nějakou myšlenku, zajímavost, pocit, otázku, nebo prostě jen něco, co vám zrovna vrtá hlavou. Tohle bude způsob, jak budete mít možnost se mnou přímo komunikovat. Ty karty budou přísně důvěrné. Ve středu vám je vždycky zase vrátím. Shledáte, že jsem na ně napsal svůj komentář. Pokud položíte otázku, budu se

pochtivě snažit na ni odpovědět. Máte-li o něco zájem, také se budu snažit odpovědět. Ale mějte na paměti, že tyto karty budou platit jako vstupenka na úterní přednášku.“

Na první úterní přednášku jsem svědomitě přinesl kartičku s pečlivě vyplněným jménem a datem. A k tomu jsem napsal: „Není všechno zlato, co se třpytí.“ Druhý den nám doktor Simon karty vrátil. Na mé bylo tužkou napsáno: „Co tento citát pro vás znamená? Má nějaký význam?“ Tahle poznámka mě přivedla do rozpaků. Vypadalo to, že to s těmi kartami bere vážně. Já jsem však vůbec nehodlal nějak se před ním odhalovat.

Přešel týden. Každý den jsme měli jednu jeho hodinovou přednášku. Doktor Simon byl opravdu skvělý. Vyučoval tak, že kladl otázky a předkládal problémy, jaké ještě nikdy nepředložil žádný z mých dosavadních učitelů. Provokoval nás k přemýšlení, a to k hlubokému přemýšlení. Sociální problémy, politické problémy, osobní problémy – to všechno padalo jako zrní do mlýna jeho přednášek. Byl opravdu třída v metodách výuky společenských věd a bylo to něco, co přesahovalo běžné meze.

Kantoři, které jsem měl na střední škole, vyučovali společenské vědy – dějepis, zeměpis, ekonomii atd. – jako předměty k mechanickému zapamatování, jako seznamy fakt, jmen a dat, které bylo nutno našprtat a pak je při zkoušce zase vrátit na papír. Jen vzácně od nás některý z nich požadoval myšlení.

Nejdřív jsem si myslel, že má v plánu nás orientovat pro něco nebo proti něčemu, ale kdepak profesor Simon. Místo toho nás prostě vyzýval k přemýšlení, hledání, zkoumání, kladení otázek a pokusu o vlastní odpovědi na ně. Abych byl upřímný, byl jsem z toho stále zmatenější. V jeho vyučování bylo, pravda, něco příjemného, osvěžujícího a lákavého, ale protože jsem se ještě nikdy s jeho stylem nesetkal, neměl jsem k dispozici žádnou „vzorovou strategii“, která by mi pomohla s ním vycházet.

Věděl jsem, jak se dá školou dobře proplovat: sedět pěkně vpředu, říkat učiteli, jak „se mi líbila“ jeho přednáška, odevzdávat úhledné, na stroji psané elaboráty podle předem daného vzoru, a šprtát, šprtát, šprtát! Ale tyto přednášky byly něco úplně jiného. Moje otřepané a osvědčené metody na ně neplatily.

Přišlo další úterý. Na kartu jsem napsal: „Devatero řemesel, desátá bída.“ Stále jsem mu nedůvěřoval, a tak jsem se opět zaštitil humorem, který se mi vůči nechtěné důvěrnosti zatím pokaždé osvědčil. Nazítří mi kartu vrátil s poznámkou: „Vypadá to, že máte smysl pro humor. Je to ve vašem životě důležitý prvek?“

Co po mně chtěl? Co se to tady dělo? Nepamatoval jsem, že by o mě od dob

Člověku můžete vzít všechno až na jednu věc: poslední z lidských svobod – vybrat si svou vlastní cestu.

Viktor E. Frankl

obecné školy nějaký učitel projevovat tak osobní zájem. Co ode mne ten člověk vlastně chce?

Teď jsem se tedy hnál po chodbě na přednášku s desetiminutovým zpožděním. Těsně přede dveřmi jsem z aktovky vytáhl svou kartu a vyplnil na ní své jméno a datum. Stále bezradný, co na ni napsat, jsem pořád nedokázal myslet na nic jiného než na hádku s otcem, kterou jsem právě absolvoval. „Jsem synem idiota!“ napsal jsem a vřítel se do posluchárny.

Profesor stál poblíž dveří a řídil diskusi. Podíval se na mě, natáhl ruku pro kartu, já jsem mu ji podal a sedl si na své místo.

V okamžiku, kdy jsem dosedl, mě za-

nechtě chystal do školy. Když jsem dorazil do posluchárny, bylo ještě brzo. Zamýšlel jsem sednout si někam dozadu a co možná nejvíc se schovat. Hodina začala a doktor Simon začal vracet karty na myšlenky. Mně ji položil na lavici textem dolů, jak měl ve zvyku. Sáhл jsem po ní a skoro jsem se bál ji obrátit.

Když jsem se podíval na líc karty, přečetl jsem si, co tam napsal: „Jak hodlá „idiotův syn“ naložit se zbytkem svého života?“ Měl jsem pocit, jako by mi někdo dal ránu do žaludku. Trávil jsem hodně času vysedáváním v kavárně studentského spolku, kde jsem ostatním mladým mužům líčil, jaké mám problémy „se svými nemožnými rodiči“. A oni mi na oplátku sdělovali zase své obdobné zkušenosti. Nikdo z nás nevyzýval druhého, aby se pokusil vzít svůj osud do vlastních rukou. Ne, všichni jsme spokojeně přijímali tu hru – svalovat všechno na rodiče. Všechno byla chyba rodičů. Když mi dopadly špatně testy, mohla za to máma. Když mi unikla možnost nějakého vedlejšího studentského výdělku, tak to byla tátova chyba. Já jsem si na rodiče stěžoval neustále a ostatní mládenci moudře pokyvovali hla-

vá za selfmademana, ale když ho zavrou, vymlouvá se na své sprosté rodiče.“

Přál bych si, abych mohl říci, že jsem prožil nějakou magickou transformaci, ale nebyla by to pravda. Poznámka doktora Simona však byla zákeřná. Řadu následujících týdnů mě stále pronásledovala. Každou chvíli, když jsem se slyšel, jak otci vyčítám to nebo ono, se najednou ozval vnitřní hlásek: „Dobrá, řekněme, že otec opravdu je takový bídák, jak ty ho líčíš. Ale jak dlouho chceš vystačit s tím, že na něj budeš svalovat vinu za svůj život?“

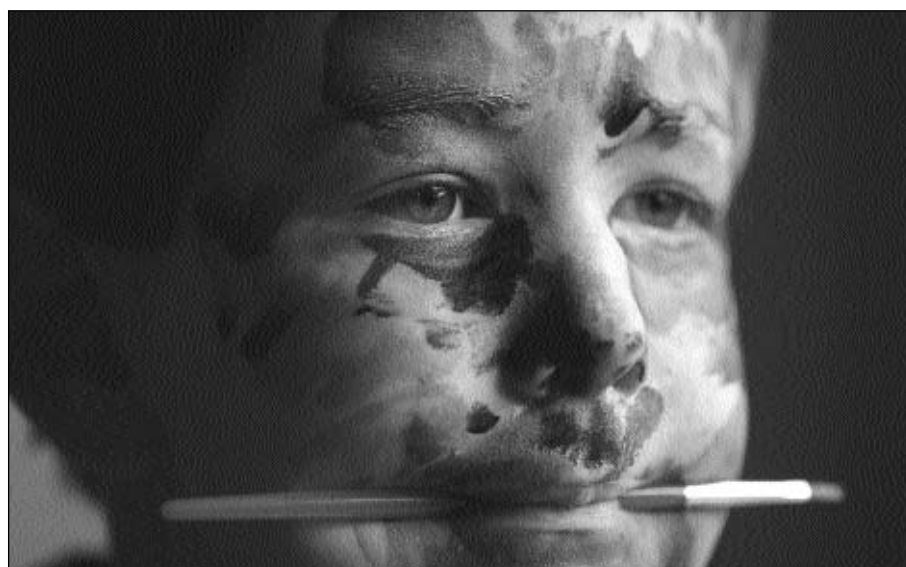
Pomalou a neodvratně probíhal převrat v mém myšlení. Stále ještě jsem měl plno výčitek. Po čase jsem si však uvědomil, že jsem si vytvořil život, ve kterém jsem nebyl ústřední osobností! Stal jsem se objektem dění, a ne jeho subjektem. Tenhle pocit byl ještě mnohem trapnější než to, co jsem cítil na přednášce doktora Simona. Už jsem nechtěl být pouhou loutkou. Chtěl jsem být tvůrcem, a ne tím, kdo se nechá ovládat. Můj proces růstu nebyl ani snadný, ani rychlý. Trvalo mi přes rok, než na mně ostatní poznali, že začínám přebírat odpovědnost za své jednání, za svá rozhodnutí, za své pocity. Byl jsem sám překvapen, jak se mé výsledky ve všech předmětech zlepšily. Byl jsem ohromen, jak přibývalo množství i kvalita – mých přátel. A také mne překvapilo, oč chytřejší se mi teď zdál být otec.

V průběhu celého toho procesu jsem neustále odevzdával své karty na myšlenky. Později jsem se nechal zapsat do dalšího kursu toho jedinečného učitele. Věnoval jsem mu daleko větší úsilí než všem ostatním. S každou kartou se objevovalo víc a víc znepokojivých otázek k přemýšlení.

Po letech jsem se sám musel divit, jaký jsem tehdy udělal pokrok. Z rozpolceného a nevýrazného studenta jsem se stal studentem úspěšným a později i úspěšným profesorem. Zanechal jsem neustálého hněvu a vyhýbání se práci potřebné pro život a stal jsem se člověkem plným energie, nadšení, cílevědomosti, a dokonce i radosti.

Také můj vztah k otci se dramaticky změnil. Zjistil jsem, že to, co jsem dřív viděl jako snahu kontrolovat, byl vlastně jeho zájem a starost o mne. Smířil jsem se s tím, že „útlocitné“ projevy rodičovství jsou mu cizí, ale že všechny jeho snahy jsou vedeny láskou. Hádky se zmírnily a nakonec vymizely docela. Naučil jsem se pohlížet na otce jako na chytrého, moudrého a velice laskavého člověka. A všechno to začalo jedinou otázkou, jednou jedinou nevinnou otázkou. □

Příběh zpracoval Hanoch McCarty. Z knihy „Slepičí polévka pro duši (4. porce)“, kterou vydalo nakladatelství Columbus roku 2000.



chvátit děs. Co jsem to udělal? Co jsem mu to dal za kartu? Ach ne! Tohle jsem přece nechtěl vyrazit! Teď se dozví všechno o mé zuřivosti, o mém otci, o mém životě! Na zbytek hodiny se vůbec nepamatuji. Nedokázal jsem myslet na nic jiného než na tu nešťastnou kartu.

V noci jsem nemohl spát, takovou nepopsatelnou hrůzou jsem byl zachvácený. K čemu jsou ty karty vůbec dobré? Proč jsem tam jenom psal o otci? Co když se na otce obrátí? Ostatně co je mu vůbec do toho?

Přišlo střeďeční ráno a já jsem se chtěl

vami. Copak tihle lidé, co nám jen platí studijní výdaje, nejsou ve skutečnosti pouhou partou starých pomatenců, co se nám motá do života?

Na pohled nevinná otázka Sidneyho Simona však propíchlá balon. Sáhla totiž přímo na jádro věci: Čí je to vlastně problém? Čí je to odpovědnost, která se tě týká?

Ten den jsem se vykašlal na studentský spolek a šel jsem, podivně zkrúšený a zahanbený, rovnou domů. Celý večer jsem na to myslel, a také na něco, co jednou vyslovila matka: „Každý milionář se vydá-

**EKOLOGICKÉ
mycí, čistící
a prací
PROSTŘEDKY
ECOVER
COUNTRY LIFE
Melantrichova 15
Praha 1**

Návštěvníci bohoslužeb žijí zřetelně déle

Byla vypracována studie (trvající pět let) na 2 025 lidech starších 55 let, jejímž cílem bylo zjistit, jaké faktory umožňují nejlépe předpovídat dlouhověkost. Pravidelná návštěvnost bohoslužeb byla nejlepším indikátorem dlouhověkosti ze všech studovaných faktorů. Vědci brali v úvahu příjem, vzdělání, civilizační nemoci, další nemoci, zdravotní návyky, fyzickou aktivitu, kouření, pití, tělesný tuk, sociální zapojení a psychický stav. Návštěvnost bohoslužeb však mezi nimi zůstávala nezávislým a nejsilnějším předpovědním faktorem.

Dr. David B. Larson, prezident National Institute for Health Care Research, uzavírá komentář této studie slovy: „Podle těchto dat prodlužuje návštěva bohoslužeb život.“

Vědci z Duke University studovali v jiné studii po dobu šesti let asi 4 000 lidí. Zjistili, že ti lidé, kteří chodili každý týden do kostela, měli o 28% nižší riziko úmrtí, a to i když byly vzaty v úvahu jejich zdravotní návyky, věk, úroveň vzdělání a zdravotní problémy.

Proč by se měli návštěvníci bohoslužeb dožívat vyššího věku? Podle různých teorií:

Církev nabízí sociální vztahy a podporu.

Členové církve nalézají v životě naplněnou vírou v Boha pohodu, odpuštění a smysl.

Členové církví obvykle žijí zdravějším životem než lidé, kteří do kostela nechodí (i když zdravotní návyky byly do studie zahrnuty).

Podpora ze strany církve může lidem pomoci lépe se vyrovnat se stresujícími událostmi.

American Journal of Public Health,
Vol. 88, No. 10, 1469-1475
Journal of Gerontology,
July/August 1999

JAKO VÍTR DO PLACHET

Dva lidé se dívají stejnými mřížemi – jeden vidí bláto, druhý hvězdy. Optimismus je založen na naději a důvěře, že věci budou směřovat k lepšímu. Víra nachází v optimismu svoje vyjádření.

Optimismus je tou tvář víry, která projasňuje život druhých tím, že jim pomáhá oslavovat stříbrný lem temných mraků. V očích optimisty je sklenice z poloviny plná, zatímco pesimista pod klenbou zoufalství vidí sklenici z poloviny prázdnou. Optimistický postoj nám umožňuje se smát a smích je mocnou medicínou.

Není divu, že studie Breslawa a Bellocqa na skoro 7 000 dospělých lidech zjistila, že nešťastní lidé měli o 57% vyšší úmrtnost než šťastní jedinci. Oslavy povzbuzují k radosti a smíchu, které napomáhají naději a optimismu. Radujte se z každého dne, ať si uchováte zdraví a život!

MŮJ PŘÍTEL BOB

Bob je mým sousem. Těžko byste našli milejšího člověka. Pomůže mi, když nám přestane fungovat vodovodní odpad. Vyzná se ve studních a skvěle se stará o náš dům, když jsme pryč. Ale byl – a stále je – kuřákem. Minulý měsíc si povšimnul, že jeho ušlechtlý chrup nesedí tak, jak by měl, a navštívil svého zubního lékaře. Zjistili mu otok a provedli biopsii. Naplnily se jeho nejčernější představy – rakovina jazyka a hrdla. Nedala se operovat, a tak se podrobil cyklu ozařování a chemoterapie – dnes je uprostřed terapie. Šance na vyléčení nejsou vysoké, ale existuje okénko naděje. A Bob hledí nepřetržitě tímto okénkem. „Budu s tím bojovat,“ řekl mi. „Nevzdám se.“ „Přestal jsi kouřit?“ zeptal jsem se. „Ne,“ odpověděl.

„Nemyslím si, že to hraje nějakou roli.“

Jaký je rozdíl mezi optimismem a pošetilostí (či troufalostí)?

Nikdo by se však neodvážil popřít, jak důležité je pro Boba, aby si udržel pozitivní postoj. Studie přesvědčivě ukazují důležitost pozitivního postoje.

RADOSTNÉ SRDCE HOJÍ RÁNY

Dr. X zjistil, že má rakovinu. Upadl do vážné deprese, pak však začal uvažovat: „Prožiji zbytek svého zkráceného života tak, že se budu cítit mizerně?“ V knize Přísloví si přečetl: „Radostné srdce hojí rány“.



JEDNOU Z VĚCÍ, KTERÉ ZLEPŠUJÍ DUŠEVNÍ ROZPOLOŽENÍ, JE PRAVIDELNÝ POHYB. MNOHO PACIENTŮ MI ŘEKLO, ŽE BEZ PRAVIDELNÉHO POHYBU UPADAJÍ DO DEPRESÍ. – NEVÁHEJTE PROTO A VYRAŽTE VEN: NEJLÉPE DO PŘÍRODY A JEŠTĚ LÉPE KAŽDÝ DEN!

Požádal své přátele, aby mu nosili ty nejbáznivější videokazety, které mu způsobovaly záchvaty smíchu. Chtěl vtipy. Chtěl zábavné historky. Chtěl terapii smíchem. A zázrak nad zázraky – vyléčil se!

Skutečně šlo o zázrak? Anebo by to mohlo být tak, že nějakým způsobem to pozitivní myšlení a radostné myšlenky

Studie Breslawa a Bellocqa na skoro 7 000 dospělých lidech zjistila, že nešťastní lidé měli o 57% vyšší úmrtnost než šťastní jedinci.

Radujte se z každého dne, ať si uchováte zdraví a život!

převážily v chemické rovnováze jeho těla? Endorfiny z hlubokých ganglií jeho mozku stimulovaly jeho imunitní systém. Změna hladiny kortizolu posílila obranyschopnost jeho imunitního systému proti rakovině.

DŮVOD, PROČ SE OŽENIT

Ve studii na mužích, kteří utrpěli infarkt, se dařilo těm, kteří se vraceli domů k manželce mnohem lépe než těm, kteří žili sami.

DEPRESE JE RIZIKOVÝM FAKTOREM

V roce 1997 byla vypracována v Dánsku studie, jejíž výsledky byly zveřejněny v časopise *Circulation*.

Studie se zabývala 730 Dány, kteří trpěli srdečním onemocněním a kteří byli rozděleni do dvou skupin: na ty, kteří byli v depresi a na ty, kteří ne.

Následné sledování obou skupin ukázalo, že u pacientů v depresi bylo riziko infarktu vyšší o 70% a riziko úmrtí vyšší o 60% než u těch, kteří depresemi netrpěli.

VÍTR DO PLACHET

Hovoříme zde o celkovém nasměrování, ne o občasných pocitech smutku, ale o celkovém náhledu na život. Nevlastní otec mé ženy byl skutečným pesimistou. Před lety, když byl nedostatek ropy, přestal jezdit v zimě na Floridu, protože se obával, že by se nemusel dostat nazpátek, kdyby nebyl k máni žádný benzín. Když jel na nějakou cestu, první věc, kterou udělal, bylo, že si zkontroloval místní pohotovost. Pokud se mu nelíbila, chtěl se následujícího dne vrátit domů. Když narazil na milého doktora, uvolil se zůstat, ale chodil pak za ním tak často, až se lékař rozzlobil a vyhodil jej. George pak řekl, že jede domů – a dovolená byla zkrácena. Ubohá maminka – stal se z ní uzlíček nervů, který předpokládal, že je tatínek vážně nemocný. Když George skutečně onemocněl, jeho stav se rychle zhoršoval a zemřel mnohem dříve než můj táta, který měl to samé onemocnění.

CHRONICKÝ PESIMISMUS

Chronický pesimismus nebo stres vede ke zvýšené hladině stresových hormonů: adrenalinu a kortizolu. Adrenalin souvisí s vyšší hladinou krevního tlaku, zvýšenou hladinou LDL (špatného) cholesterolu a zvýšenou tendencí ke srážlivosti krve, a tak zvyšuje riziko infarktu. To je důvod, proč účinkují beta-blokátory – blokují působení adrenalinu.

Kortizol zvyšuje riziko ukládání tuku, a to zvláště v oblasti břicha – a je dobře dokumentováno, že to souvisí s rizikem onemocnění srdce.

LIDÉ, KTERÍ PŘEŽÍVAJÍ INFARKT

The American Journal of Cardiology zveřejnil studii na 1 250 lidech, kteří přežili infarkt. Vědci zjistili o deset let poté, když předtím rozdělili tyto lidi do tří skupin, na pacienty trpící těžkými depresemi, pacienty trpící mírnými depresemi a pacienty netrpící depresemi, že za tu dobu zemřelo:

- 50% pacientů s těžkými depresemi,
- 42% pacientů s mírnými depresemi,
- 35% pacientů bez depresí.

Šalomoun se nemýlil (v knize Přísloví 17,22): „Radostné srdce hojí rány, kdežto ubitý duch vysušuje kosti.“

ZLEPŠENÍ NÁLADY

Jednou z věcí, které zlepšují duševní rozpoložení, je pravidelný pohyb. Mnoho pacientů mi řeklo, že bez pravidelného pohybu upadají do depresí. Je to z toho důvodu, že endorfiny jsou fyzickou aktivitou stimulovány. Endorfiny jsou přirozenými opiáty lidského těla, jako alkaloidy, které tiší a uklidňují duši a tělo. Pomáhají přinášet vnitřní klid.

Pohyb rovněž páli stresové hormony adrenalin a kortizol, výsledkem je, že se cítíme klidnější a méně napjatí.

KOFEIN

Vyhýbání se kofeinu rovněž výrazně přispívá k uklidnění. Mnozí lidé vypijí denně i více než čtyři šálky kávy nebo podobných nápojů (čaj, kola).

Stávají se závislími na této stimulaci, aby byli vůbec schopni fungovat. Je to jako, když se roztáčí motor v autě na vyšší obrátky, než je potřeba.

Množství kofeinu v šálku kávy závisí na síle kávy, průměrný šálek obsahuje asi 70 mg kofeinu. Čaj je trochu slabší – obsahuje nějakých 50 mg kofeinu na jeden šálek. Mnohé limonády – jako je Coca-Cola, Pepsi-Cola apod. obsahují kofein. Je to způsob, jakým si výrobci těchto nápojů zajišťují, že se budete vracet – a chtít víc.

Jedná se ale současně i o prudké sešlápnutí pedálu vašeho života. Dostáváte se do jakéhosi horečnatého stavu, kdy pálíte svůj život rychleji než je běžné.



VÍCE NEŽ JEN PRO KRÁSU

Spánek rovněž hraje roli v optimistickém náhledu na život. Lidé, kterým byl odprávn spánek, začínali mít halucinace a přestávali být schopni racionálního úsudku.

JEZTE ZDRAVĚ!

Výživa hraje také svoji roli při udržování duševní rovnováhy. Vyvážená strava poskytuje živiny potřebné k tomu, aby naše nervy zůstávaly v klidu.

OPTIMISMUS JE NAŠÍ DUHOU

Možná vůbec tou nejdůležitější součástí optimistického postoje je způsob, jakým nahlížíme na zdraví samotné. Jsme-li optimističtí, vnímáme prospěch, který přináší dobrá životospráva pro naše zdraví.

Ne všimlí jste si, že temperamentní a úspěšní lidé, se kterými je radost pobývat, bývají obvykle v dobré duševní rovnováze? Pravidelně sportují, hlídají si svoji váhu, rádi se pořádně zasmějí, dokáží se uvolnit a odpočinout si, jsou čestní a důvěřiví, nejsou závislí na drogách či na cigaretách – zdá se, že jsou schopni činit správná rozhodnutí a věci se jim daří.

Je možné, že by jejich optimistický náhled na život byl právě jednou základnou, ze které vyrůstá jejich šťastný život?

DŮVĚŘUJTE BOHU – ZÁKLADNĚ NADĚJE

Nemůžu skončit, aniž bych poukázal na následující – optimismus pramení z víry, že nad, za a v pozadí celé lidské existence je Moc, je Bůh, milující, starající se Bůh, který nám, ve Své moudrosti, dal svobodu vzít svůj život a užít jej, jak se rozhodneme. Přitom však, protože touží po našem dobru, chce, abychom užívali tohoto daru života – i vyhlídek na štěstí a spokojenost v rodině. Tato víra nám dává pozitivní, optimistický náhled na život. □

Dr. Allan Handysides, Nutrition Council, SDA General Conference

Přichází...

**Vulkány sopek -
výkřiky stařícké Země...
úmorná sucha veder,
záplavy údolí...**

**Otřesy hor,
kde duní to
hroživě, temně...**

**Hladové lidstvo,
jež o život zápolí...**

**Slzy a krev -
bolest a utrpení -
války a teror -
pláč bezbranných dětí...**

**Víc ubližovat
možné snad už není.
Volání o pomoc
k temnému nebi letí...**

**V době, kdy nemoc
prý už je zažehnána,
si nad hrobem matka
slzy utírá...**

**Pak objeví se další
nemoc nečekaná,
A stále více lidí
předčasně umírá...**

**Kam kráčíš, Země?
A jak daleko
chceš dojít?**

**Co zanechá člověk
příštímú pokolení?**

**Jak dlouho asi
může ještě zbrojit,
než všechno na tobě
se v popel změní?**

**Bojíš se, Země? -
Záchrana se blíží;
i když to lidé
uznat nechtějí.**

**Tvá šance -
ta je v Ježíšově kříži...
V Ježíši Kristu
máš svou naději...**

Věra Gajdošíková

KŘESŤAN A EKOLOGIE

Vyznáváme, že jsme – křesťané všech konfesí – věnovali ekologii a zvláště stupňujícímu se ohrožení všeho života na zemi dosud příliš malou pozornost. Ani ti, kdo v tom byli mezi námi výjimkou, nevolali dost hlasitě a věrohodně a nenašli odezvu v širších křesťanských kruzích.

Hlavní příčinou bylo už zřejmě to, že jsme se příliš jednostranně soustředili na člověka, lidskou bídu a lidské naděje a neměli ani oči, ani sluch pro celé Boží stvoření, které naříká, vydáno marnosti (Římanům 8,19-22) pro lidský hřích. Přestali jsme v něm totiž vidět Boží dílo a zacházíme s ním tak, že ve vzdorné soběstřednosti promarníme život zvířat, rostlin i toho, co nám tu bylo skrze jejich život připraveno (uhlí, ropa atd.) a tak zmařujeme jejich bytí z Boha.

Projevuje se to tak, že ve všech Božích tvorech, zvířatech i rostlinách a celé přírodě vůbec vidíme často v neblahém souhlasu se svým okolím jen předměty své spotřeby, s nimiž prý můžeme nakládat zcela podle svého, a tak rozmnožovat jejich bolest a plýtvat jejich životem v zaslepené pýše svrchovaných majitelů, namísto abychom při nich stáli jako Bohem ustanovení správci a pastýři (Genesis 1), odpovědní našemu společnému Stvořiteli.

BIBLICKÉ POSELSTVÍ

Na otázku po příčině tohoto neblahého myšlení i jednání křesťanů odpovídají někteří nekřesťané, že k takovému postoji vede už prý Bible. To je nedorozumění, kte-

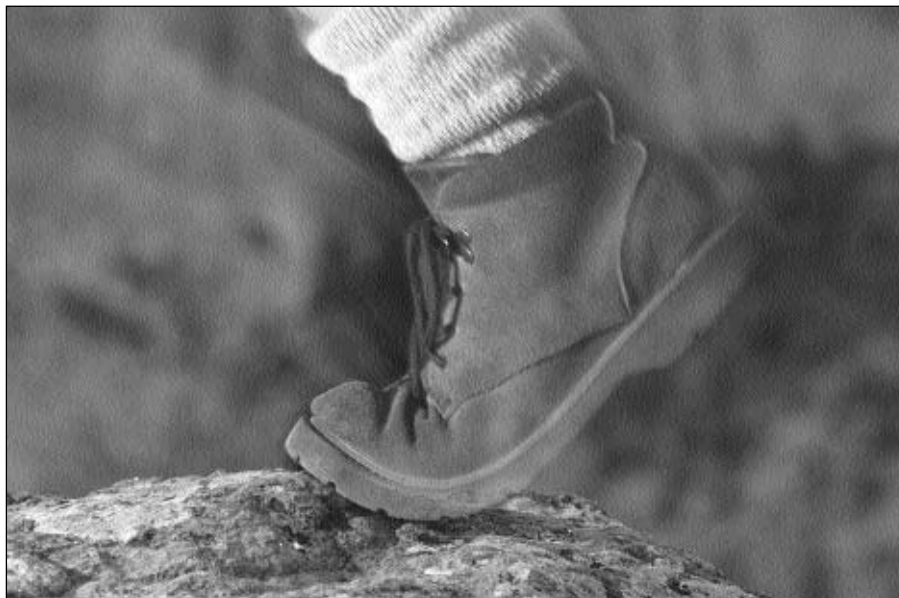
ré je třeba podrobněji vysvětlit.

Když se křesťanům, přesněji: většině křesťanů, vytýká jejich ekologická necitlivost až netečnost, je to namnoze oprávněné. To už jsme řekli ve vyznání v prvním odstavci. Jestliže se však tvrdí, že je k tomu přivedla Bible, musíme dodat: Bible špatně vykládaná. Často ji tak ovšem vykládali i křesťanští vykladači, kteří nepostihli duchovní i kulturní situaci, do níž svatopisci původně mluvili či psali, a nedali si práci s její vnitřní přiměřenou aktualizací. Svým chybným výkladem nejednou sami dodali působivý protikřesťanský argument svým odpůrcům.

Nejčastěji se hovoří o Genesis 1,26-28 – podmanění země a panování nad tvorstvem. Toto místo je třeba chápat v souvislosti s myšlením tehdejší doby, která Zemi běžně považovala za božskou bytost, Všematku, Všerodičku a z hlediska Písma vlastně za modlu. Bible varuje mnohokrát před uctíváním tvorstva a jeho záměnou za Stvořitele (Např. Exodus 20,4-6, Římanům 1,23 aj.). Rozbor použitých hebrejských výrazů *kaba* (podmanit) a *rada* (panovat) ukazuje, že v pozadí výpovědi je gesto, jímž byl (např. při triumfu) rituálně odposváťován, detabuizován či demýtizován přemožený protivník považovaný za božstvo, především sakrální král, ve starém Orientě běžně uctíván jako modla.

Úkolem člověka není dupat po jiných (rada) a rozdupávat Boží dílo, nýbrž čelit tomu, aby se nic z něho nestalo modlou. To bylo tehdy velmi naléhavé.

Vytrhneme-li však tuto výpověď Geneze z kulturně historických a hlavně náboženských souvislostí a uděláme-li z ní nástroj svého kořistnického vztahu ke stvoření, zneužíváme Bible nejen proti Božímu dílu, ale v důsledku proti Bohu samotnému. Ani dnes nenastal čas, abychom zaměňovali Stvořitele se stvořením a přenášeli na ně úctu, která patří Bohu. Jenže



**Není tu jiné řešení,
nežli se začít zříkat
současné civilizační
úrovně, uskrovňovat
se – a to co možno
zřetelně a viditelně,
aby to bylo zároveň
poselstvím pro druhé.**

situace je dnes značně posunuta. Musíme říct: Šlo-li tehdy především o to, stvoření nezbožšťovat, dnes jde především o to, nezpředmětňovat je.

Správný postoj nám tu ukazuje řada Božích svědků, světců, církevních otců a teologů (např. sv. František z Assisi), kteří vidí v Božích tvorech své bratry a sestry, nadané ovšem od Boha menší mírou darů a tím i možností. Bylo-li však člověku více dáno, bude od něho více požadováno, takže to první, čím se lišíme od zvířat, je míra naší odpovědnosti, a to za celé Boží stvoření.

Křesťanský pohled na ekologickou problematiku musí vycházet z jiných biblických míst, především z těch, která ukazují, že Bůh tu na zemi chce mít život v hojnosti a plnosti, tedy v kvantitě i kvalitě. Bůh tu nechce smrt a to, co k ní vede. Proto připravil vítězstvím nad smrtí podíl na pravém životě pro všechny, kdo se dali pozvat k zápasu proti smrti a jejím spojencům, tedy hříchu, sobectví, svévoli, vzdoru atd.

Nedílnou součástí naší služby Bohu je služba životu všeho stvoření.

Můžeme říct, že ten, kdo je bez lásky k Božimu stvoření, vykazuje závažný nedostatek i ve své lásce k Bohu a bližnímu.

DNEŠNÍ ÚKOLY

Je otázkou, zdali požadavek „trvalé udržitelnosti“ našeho civilizačního *statu quo* dnes už není jen zhoubná iluze. Leccos nasvědčuje tomu, že čím víc toho budeme chtít pro sebe zachránit – vzpomeňme na Ježíšův výrok o těch, kdo chtějí zachránit svou duši, svůj život (Lukáš 17,33) – a tedy i nadále a tvrdě nárokovat, právě v oblasti materiální civilizační úrovně, tím horší perspektivu máme před sebou, lidově řečeno: tím rychleji to s námi půjde s kopce. Pro dobré zítřky už nestačí jen zůstat stát u současného stavu. Život – zde přesněji: současnou civilizační úroveň především ve vyspělých zemích – celosvětově neudržíme, pokud na ní budeme trvat a tak povzbuzovat ty, kdo jí nedosáhli, aby o ní usilovali za cenu jakéhokoliv poničení života, zdrojů atd. Není tu jiné řešení, nežli se jí začít zříkat, uskrovňovat se – a to co možno zřetelně a viditelně, aby to bylo zároveň poselstvím pro druhé – ve svém pohodlí a zvláště ve svých nárocích, a to ku prospěchu zítřků světa a ovšem i ku prospěchu krajiny s nižší civilizační úrovní.

PORTRÉT SYNA

Vypráví se, že jeden zámožný muž se svým synem vášnivě milovali umění a sbírali jedinečná umělecká díla. Ve sbírce měli vše, od Picassa až po Rembrandta. Před obrazy trávili dlouhé chvíle a obdivovali je.

Když vypukla válka, syn musel narukovat. Byl velmi odvážný. V jedné bitvě se snažil zachránit těžce zraněného kamaráda. Když už byli téměř v bezpečí, smrtelně ho zasáhla kulka. Zpráva otce zdtřila, ztrátu jediného syna nesl velmi těžce.

Po válce se u dveří zarmouceného otce objevil mladý muž. Nesl v náručí velký předmět. Řekl: „Pane, neznáte mě, ale já jsem ten voják, kterému váš syn zachránil život. Je mi to moc líto, že zahynul. Znali jsme se velmi dobře a on mi často vyprávěl o vaší lásce k umění.“ S těmi slovy podal mladý muž otci balík a řekl: „Nic moc to není, nejsem zrovna velký malíř, ale myslím si, že váš syn by měl radost, kdybyste tento dar přijal.“

Otec balík rozbalil. Nemohl uvěřit svým očím. Byl to portrét jeho syna, který tento mladý muž namaloval. S úžasem pozoroval, jak věrně vystihl jeho podobu. Do očí mu vstoupily slzy. Poděkoval a nabídl mu, že za obraz rád zaplatí.

„Ne, ne, pane, dlužníkem jsem já. Nikdy bych nemohl zaplatit za to, co pro mne udělal váš syn. Přijměte tento dar jako dík a vzpomínku.“

Obraz pak měl čestné místo v jeho sbírce. Kdykoliv někdo přišel na návštěvu, otec vedl návštěvníky nejdříve k portrétu svého syna a teprve pak mohli obdivovat vzácná díla slavných mistrů.

Za několik let po této události otec zemřel. Podle poslední vůle měla být celá sbírka prodána ve velké aukci. Sjelo se mnoho významných sběratelů a netrpělivě čekali, až uvidí vzácná díla. Měli jedinečnou příležitost nakoupit obrazy mistrů.

Před nedočkávanými účastníky se nejdříve objevil portrét syna. Licítátor klepl poprvé kladivkem a oznámil: „Zahajujeme aukci. Před vámi je portrét syna. Kdo přijde s první nabídkou? Kdo začne?“ Nastalo rozpačité ticho. Pak se ze zadní řady ozval muž: „Chceme vidět mistry! Tenhle vynechte.“ Licítátor však trval na svém. „Dražbu začínáme portrétem syna. Kdo udělá první nabídku? Kdo začne?“ Znovu se ozval rozčilený hlas: „Přišli jsme se podívat na Van Gogha, Rembrandta. Dejte se do pořádné dražby! Nechte portrét syna na konec.“ Licítátor pokračoval. „Nabízím portrét syna. Kdo začne, kdo chce koupit portrét syna?“ Opět nastalo trapné ticho. Konečně se vzadu ozval hlas. Patřil rodnému zahradníkovi, který se na aukci přišel jen podívat. Tíše řekl: „Nabízím za portrét deset dolarů.“ Zahradník nepatřil mezi boháče a deset dolarů bylo vše, co u sebe právě měl. „Máme první nabídku. Deset dolarů, kdo dá víc?“

Další nabídka nepřicházela a tak licítátor zvedl kladívko se slovy: „Poprvé, podruhé“ a po krátké pauze klepl po třetí. „Prodáno za deset dolarů!“

Muž, který seděl ve druhé řadě, zvolal: „Konečně, dejme se do pořádné dražby!“ Licítátor však odložil kladívko se slovy: „Pánové, je mi líto, ale aukce je u konce.“ „Co bude s díly mistrů?“ „Je mi líto, pánové, je po aukci.“ „Co bude s dalšími obrazy?“

„Je mi líto. Jsem vázán podmínkou poslední vůle. Když jsem byl určen, abych vydražil tuto sbírku, nesměl jsem ji prozradit, dokud nebude vydražen portrét syna. Teď všem oznamuji, že kupec portrétu syna získává nejen celou sbírku, ale stává se dědicem celé pozůstalosti. Ten, kdo koupil syna, dostal vše!“ □

Z letáčku BTM (Brněnské tiskové misie)

Budeme-li i nadále na jiné stále jen vznášet nároky, motivované v posledku naším sobectvím, nikdy jim nebudeme věrohodnými křesťany. Takové zříkání se nároků a pohodlí je ovšem obět. A zde jsme u jádra věci: Budoucnost života na naší planetě je otázka naší pohotovosti k oběti, tedy po naší hotovosti následovat obětovaného Beránka.

Souhmem: ekologie je místo, kde náš obětovaný a vítězný Pán volá k následova-

ní. Jen obět vede k vítězství a přemáhá mocnosti zhouby a temnoty, které se kolem nás vzcházejí. Budeme-li o Kristu jen mluvit, budeme čím dál tím více nevěrohodnější – soli zmařenou. Klíčem k budoucnosti, k životu, ke všemu je obět. Tajemství života i perspektiva naděje jsou skryty v moci oběti – nejdříve Kristovy a pak naší. Není jiné cesty, ani jiného jména... (Skutky 4,11). □

Jan Heller

k zamyšlení

CUKETA NA TRÁVENÍ

Patří k tykvi obecné, která je druhově velice rozmanitá – rozlišujeme cukety zelené, pruhované, žluté i bělavé. Cuketa původně pochází z Mexika, kde se pěstuje již celá staletí; v posledním desetiletí se stala velice oblíbenou a rozšířenou i u nás.

Jedná se o teplomilnou rostlinu vyžadující humózní půdy, kterou vyséváme přímo na záhon asi od poloviny května. Sklízet můžeme již malé, asi 15-30 centimetrů dlouhé cukety. Menší, šťavnatější cukety vaříme i se slupkou, ve které se nachází největší živin.

Cuketa se používá do polévek i hlavních jídel, na pomazánky, smažené placky a moučníky. Malé cukety, které jsou chuťově méně výrazné, nakládáme jako okurky a doplňujeme je česnekem, bazalkou, rajčaty, celerovou natí, citrónem, majoránkou, shoyou, uzeným tofu apod.

Jihoamerická a orientální kuchyně využívá kromě plodů cukety i velkých květů (zvláště samčích), které se plní kořeněnou nádivkou s rýží, nebo se z nich připravuje polévka a saláty.

Cuketa má (podobně jako ostatní tykve) velmi nízký obsah kalorií (100 g lehce povařené cukety obsahuje pouze 19 kalorií, osmažená však může mít až 63 kalorií), obsahuje 91% vody, vlákninu, minimum sacharidů a vitamínů, ale hodně minerálů – hlavně draslík, fosfor, vápník a hořčík.

Cuketa má silné močopudné účinky. Pokrm z cukety příznivě ovlivňuje činnost srdce, ledvin a trávicího traktu. Vysoký obsah vlákniny působí dobře na trávení a vyprazdňování střev. Cukety pomáhají rovněž při cukrovce, žlučkových kamenech, obezitě, ateroskleróze, revmatismu, dně. Podobně jako okurky obsahují látky s cytostatickým (protirakovinovým) účinkem.

CUKETOVÁ POLÉVKA

V 1 pl oleje osmahneme 2 ks cibule, 500 g na kolečka nakrájených cuket, 2 čl soli

- přidáme: 2 1/2 šl vody, 1 čl vegety, 20 minut povaříme

- rozmixujeme: 1 ks tofu, 1/4 šl vody, 1 pl umeocta, 1/2 čl muškátového oříšku

Rozmixované tofu vlijeme do polévky a ještě 5 minut povaříme. Zdobíme petrželkou.

ZAPEČENÁ CUKETA

4 ks menších cuket, 1 šálek rýže, 5 pl sekaných ořechů, 1 ks kořeněného tofu, 1 ks sójového sýra "Tavenýr", 2 stroužky česneku, koriandr, bazalka, meduňka, olej, shoyou

Cukety vydlabeme. Rýži uvaříme a smícháme s vydlabanou dužinou, přidáme ostatní ingredience a koření.

Naplníme cukety, které vložíme do vymazaného pekáče, podlijeme vodou a zapечeme v troubě. Podle vlastní chuti a fantazie můžeme náplň vylepšit třeba rajčaty nebo celerem.

TEMPURA

Tradiční japonské jídlo. Recept můžeme obměňovat s různými druhy zeleniny a omáček (viz níže).

robi maso, cuketa, houby, květák, mrkev



CUKETA MÁ VELMI NÍZKÝ OBSAH KALORIÍ A SILNÉ MOČOPUDNÉ ÚČINKY. POKRM Z CUKETY PŘÍZNIVĚ OVLIVŇUJÍ ČINNOST SRDCE, LEDVIN A TRÁVICÍHO TRAKTU. VYSOKÝ OBSAH VLÁKNINY PŮSOBÍ DOBRĚ NA TRÁVENÍ A VYPRAZDŇOVÁNÍ STŘEV. CUKETY POMÁHAJÍ ROVNĚŽ PŘI CUKROVCE, ŽLUČÍKOVÝCH KAMENECH, OBEZITĚ, ATEROSKLERÓZE, REVMATISMU, DNĚ. - PODOBNĚ JAKO OKURKY OBSAHUJÍ LÁTKY S CYTOSTATICKÝM (PROTI-RAKOVINNÝM) ÚČINKEM.

Těstíčko: 1 šl hladké celozrnné mouky, 1 pl shoyou, 2/3 šl vody

Robi maso, zeleninu a očištěné houby nakrájíme na kousky. Ty obalujeme v těstíčko a smažíme na oleji. Osmažené kousky vkládáme na ubrousek, který odsaje přebytečný tuk. Servírujeme s rýží a omáčkami, do kterých namáčíme jednotlivé kousky.

Zázvorová omáčka

Čerstvý zázvor nastrouháme, v ruce z něj vymačkáme šťávu a ochutíme sládkem.

Česneková omáčka

Do 1/2 šl sójového mléka natural promísujeme 4 stroužky česneku, osolíme.

Omáčka z ředkve

Z nastrouhané ředkve vymačkáme šťávu a osolíme.

Koktail s koprem

Cuketa, sójový jogurt, čerstvý kopr, citrón, umeocet, sůl

Cuketu oloupeme, nakrájíme na kostky a krátce povaříme v osolené vodě. Cuketu slijeme, necháme okapat, přidáme sójový jogurt s koprem a dochutíme umeocetem.

Sójový jogurt

Do 1/2 litru sójového mléka Provamel natural přidáme citrónovou šťávu a necháme 1-2 dny stát na teplém místě. Mléko zkysne na jogurt.

Kateřina Kukosová

...zdravě a chutně...

... tofu a sójové produkty nejvyšší kvality

VETO, tř. Sportovců 520, 272 04 Kladno tel.: 312 261 031, fax: 312 261 029

www.tofu.cz

MERUŇKY? JSOU ZDRAVÉ!

Jejich původním domovem je Čína, Mongolsko a Střední Asie. U nás se jim daří na teplých svazích. Snadno trpí mrtvicí – odumíráním větví nebo uschnutím celého stromu. Dnes je již vyšlechtěna celá řada odolných odrůd.

Meruňka má oranžovou až načervenalou barvu. Semena uvnitř pecky jsou jedlá, dají se použít místo mandlí.

Meruňky jsou mimořádně zdravé. Čerstvé meruňky mají vysoký podíl vlákniny. Obsahují betakarotén, vitamín C, řadu vitamínů B. Dále draslík, hořčík, železo, vápník a síru, velmi málo sodíku.

Barviva udržují dobrý stav pokožky a očí. Meruňky chrání proti některým druhům rakoviny. Vyrábějí se z nich kompoty, džemy, dřeně, používají se do knedlíků a koláčů. Sušené meruňky obsahují podstatně více kalorií, sušením se také koncentruje betakarotén, železo a draslík. Draslík může pomoci při snižování krevního tlaku. Podporuje totiž vylučování vody a sodíku z těla.

Je dobré dát si pozor na sušené meruňky, které jsou sířené – mohou vyvolat astmatický záchvat nebo srdeční slabost. Raději používejte barevně poněkud méně atraktivní, ale bezpečnější nesířené meruňky.

MERUŇKOVÝ DŽUS

Meruňky opereme, vypeckujeme a nakrájíme na kousky. Podlijeme vodou a při 80°C rozvaříme. Přepasírujeme, abychom oddělili slupky. Používáme do koktejlů, jogurtů a zmrzlin.

MERUŇKOVÝ FLIP

2 šl meruňkového džusu, 4 šl vanilkového mléka, 1/2 šl kostek ledu
Vše dobře promícháme a podáváme s plátkem citrónu.

GRATINOVANÉ MERUŇKY

1/2 kg nakrájených meruňek, olej na vymazání formy
Těsto: 1 pl medu, 1/2 šl celozrnné mouky, 1 šl Míšuťky, 3 pl oleje, 2/3 šl sójového mléka

Pečící misku vymažeme olejem a naskládáme do ní nakrájené meruňky. Z ostatních přísad vypracujeme těsto, kterým meruňky zalijeme. Pečeme při 150°C asi 30 minut.

kuk

KLUBY ZDRAVÍ – NEJEN V ČR!

Tým Country Life (v počtu osmi osob) se jako jeden z mnoha mezinárodních týmů v březnu zúčastnil velkého přednáškového maratónu, který probíhal po celý měsíc asi na padesáti místech celé Ukrajiny. Jednalo se o zdravotně-osvětové a biblické přednášky, které byly navštěvovány denně (na každém místě) v průměru asi stovkou zájemců – setkaly se tedy s poměrně značným ohlasem. Celá akce byla organizována severoamerickým OCI (celosvětově zastřešuje zdravotně-osvětové organizace typu Country Life) ve spolupráci s ASI (Sdružení adventistických podnikatelů).

Jedním z důsledků této aktivity je, že Roman Uhrin, zdravotně-osvětový koordi-

nátor Country Life, byl pozván na Ukrajinu, aby zde školil budoucí lektory tamních Klubů zdraví (a pomohl při založení několika z nich).

giro

OD ABSOLVENTKY NEWSTART

Nikdy jsem se ničeho podobného neúčastnila a musím říct, že jsem i dost váhala, jestli jet či ne. Teď vím, že moje rozhodnutí mi přineslo spoustu kladů: jakýsi jiný pohled na svět a život jako takový, na běžné věci kolem nás, na situace, které prožíváme, jiný pohled na sebe sama. Je až k nevíře, jak se člověku až „v letech“ mohou otevřít oči.

Třešničkou na dortu byla kuchyně – všichni byli výborní – a můj zvláštní dík patří Petru Pimkovi: moc mi pomohl!

Lenka S.

www.klubyzdravi.cz

AKTUALITY COUNTRY LIFE

Milí přátelé,

těší nás, že tak velké množství z vás se zajímá nejen o četbu našeho časopisu, ale mnozí se též účastníte rekondičních pobytů NEWSTART (nezůstává tedy jenom u pasivní konzumace slov, ale přecházíte k činům).

Organizační tým má z těchto pobytů celou řadu velmi pěkných zkušeností, které nás povzbuzují a motivují k další práci – děkujeme! Vzhledem k rostoucímu zájmu plánujeme na sezónu 2004 již minimálně šest týdenních pobytů, které se budou konat jak (již klasicky) v Jizerských horách (v hotelu Maxov), tak v Beskydech (DsJ na Grúni) a možná i na Šumavě (areál Brčálník, Hojsova Stráž) či v rekreačním středisku Trnávka poblíž Želivi (na Českomoravské vrchovině. Na podzimní rekondiční pobyt 12.-19. října tohoto roku (příhláška na str. 22) zůstává ve chvíli, kdy jde toto číslo Pramenů zdraví do tisku (27. června), ještě asi dvacet volných míst.

KLUB ZDRAVÍ COUNTRY LIFE

Od září se rozbíhá v provozovnách Country Life (Melantrichova 15, Jungmannova 1) další roční běh setkávání přátel zdravého životního stylu pod hlavičkou Klubu zdraví Country Life.

Setkání budou probíhat v několika cyklech, v CL Jungmannova se budou (každý čtvrtek od 18.30 hodin) setkávat s posluchači: autor kuchařek a zakladatel Klubů zdraví Roman Uhrin (životní styl), zdravotní sestra a vedoucí pracovnice Institutu životního stylu Jana Konečná (přírodní léčebné prostředky), zdravotní aktivistka (mj. absolventka norského institutu) ing. Dana Horeličanová (program NEWS-TART) a ing. Robert Žížka, šéfredaktor Pramenů zdraví (výživa a civilizační choroby). *Těšte se na řadu novinek!*

V CL Melantrichova budou probíhat ve středu od 18.00 hodin každých 14 dní kurzy vaření (s ochutnávkou)

První podzimní setkání obou Klubů zdraví se bude konat ve středu 10. září v restauraci Country Life Melantrichova (od 18.00 hodin). Za celý realizační tým vás – s přáním příjemného prožití času dovolených – za všechny srdečně zve

Robert Žížka

ČETLI JSTE POZORNĚ?

Milí čtenáři, zvláště vy, kteří jste příznivci různých testů – nyní přichází vaše chvíle!

V následujících řádcích si můžete otestovat, co ve vás „zůstalo“ z četby našeho časopisu – a jestli napoprvé neuspějete, nermutte se, příště se vám bude dařit jistě lépe!

1. Každé sousto by se mělo pokousat minimálně:
 - a. 10x,
 - b. 20x,
 - c. 30x,
 - d. 40x
2. Tzv. „vápníkový paradox“ vyjadřuje, že výskyt zlomenin krčku stehenní kosti je:
 - a. nezávislý na množství příjmu vápníku,
 - b. nízký v zemích s nízkým příjmem vápníku,
 - c. nejvyšší v zemích s nízkým příjmem vápníku,
 - d. nejvyšší ve vápencových krašových oblastech
3. Nešťastní lidé měli oproti lidem šťastným úmrtnost:
 - a. více než dvojnásobnou,
 - b. o 27% vyšší,
 - c. o 57% vyšší
 - d. o 27% nižší

testujeme...

4. Mezi srdci „přátelské“ tuky nepatří:
 - a. řepkový,
 - b. dyňový,
 - c. velrybí,
 - d. sójový
5. Žízeň:
 - a. je dostatečným ukazatelem toho, kolik vody potřebujeme,
 - b. signalizuje asi pouze třetinu skutečné potřeby vody,
 - c. je pocit, který je zdravé jednou až dvakrát denně zažít,
 - d. nevystihuje žádná z výše uvedených odpovědí
6. Jako „střevní metla“ působí:
 - a. vitamíny (hlavně E),
 - b. vláknina,
 - c. tuky,
 - d. minerály
7. „Fulani“ je:
 - a. název afrického nomádského kmene,
 - b. název jedné z biblických knih,
 - c. název lunaparku v Kapském Městě,
 - d. jméno lékaře, který zveřejnil poznatky o vztahu schizofrenie a neschopnosti trávit určitou bílkovinu
8. Autismus a schizofrenie mohou být ve vztahu k neschopnosti jedince rozložit bílkovinu, která se nalézá:
 - a. v kravském mléku,
 - b. ve vepřové krvi,
 - c. ve velbloudím trusu,
 - d. v kostní moučce
9. Ke „smiřovacímu rituálu“ patří:
 - a. usvědčení partnera z jeho chyb,
 - b. ospravedlnění vlastních chyb,

- c. navozování špatného svědomí,
 - d. napsat, co mě zraňovalo a čím jsem zraňoval
10. Tzv. „zákon informovaného souhlasu“ má informovat:
 - a. pacienta o pravděpodobném výsledku různých terapií a o možnostech alternativní léčby,
 - b. lékaře o souhlasu pacienta se zákrokem,
 - c. lékařskou komoru o lékařově souhlasu s novelizací zákona,
 - d. lékařskou komoru o tom, že lékař informoval pacienta o všech rizicích a prospěšných účincích navrhované terapie

Správné odpovědi: Najdete v textu! Ale přece jenom, pro ty, kteří si chtějí potvrdit správné odpovědi příslovečnou „zkratkou“, smilováváme se, zde jsou:
PI 10 9 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

VYHODNOCENÍ

- 0-2 správných odpovědí: Budte vítáni mezi průměrné Čechy!
- 3-4 správných odpovědí: Pořídte si brýle na čtení.
- 5-6 správných odpovědí: Za den určitě uděláte minimálně 350 kroků.
- 7-8 správných odpovědí: Pravděpodobně si i zuby čistíte podle statistik.
- 9-10 správných odpovědí: Nechcete vzít funkci šéfredaktora?

Lukáš Klíma & Robert Žížka

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART '03

Podzimní (hotel Maxov, Jizerské hory): 12.-19.10. 2003

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Adresa:

Telefon domů/do zaměstnání:

Hlavní zdravotní problémy:

Prodělané operace (rok):

Přihlášku zašlete na adresu: Společnost Prameny zdraví, U 5. baterie 26, 162 00 Praha 6

blíže informace na tel. 224-316-406, email: prameny.zdravi@countrylife.cz

ASPIK A SALÁTY

Zelený aspik

500 ml vody, 4 čl agaru, 1 kostka zeleninového bujónu Würzl

Vaříme na mírném ohni, až se agar rozpustí. Poté přidáme:

nakrájenou cibuli, mrkev, zelený hrášek, rozmixované tofu

Vše vlijeme do formy a necháme ztuhnout. Hotový aspik vyklopíme na talíř.

Zdobíme petrželkou.

Ovocný aspik

500 ml ovocného džúasu, 4 čl agaru

Povaříme a, až se agar rozpustí, přidáme:

500 g ovoce (třešně, meruňky, jahody), 2 pl rozinek, špetku rozmleté vanilky, oloupané mandle, rozmixované tofu

Hmotu nalijeme do pohárů a necháme zchladnout.

Okurkový salát

2 ks okurky, 3 ks rajčat, cibuli, kousek celeru, zelenou petržel

Vše výše uvedené nakrájíme a zalijeme dresinkem:

rozmixované tofu, 3 pl citrónové šťávy, 1 čl sladu, 1/2 čl soli, 2 pl oleje, vodu

Mražený ovocný salát

2 ks tofu, 2 pl sladěnky, 3 pl kukuřičného oleje, 4 pl citrónové šťávy, vodu

Vše výše uvedené rozmixujeme a poté přidáme:

3 šl sušeného ovoce, 1/2 šl ořechů, špetka nastrouhaného zázvoru

Nalijeme do misek a necháme vychladit nebo zmrazit.

Letní salát

Nastrouháme *tofu a ředkev* a přidáme:

nakrájenou cibuli, řapíkatý celer, olivy, umeocet

Servírujeme na list salátu.

kuk

OTEVŘENO V COUNTRY LIFE

Melantrichova 15, Praha 1

Obchod: Po-Čt 8:30-19, Pá 8:30-18, Ne 11-18

Restaurace: Po-Čt 9:30-20, Pá: 9.30-18, Ne 9:30-20

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 9-18:30, Pá 9-18

Čs. armády 20, Hostivice u Prahy

Po-Čt 8:30-13:30, 14-16:30, Pá 8:30-13:30

PŘÍRODNÍ LÉKÁRNA

Moře léčí

Mořská voda je přírodním zdrojem životně důležitých minerálů a stopových prvků.

Mořská voda (a tedy také mořská sůl) obsahuje vedle chloridu sodného (NaCl) ještě přes třicet dalších minerálních látek a stopových prvků. Zastoupeny jsou zejména bór, bróm, vápník, chlór, draslík, uhlík, sodík, síra a pak stopové prvky: hliník, arzén, cesium, železo, fluór, zlato, jód, měď, mangan, nikl, fosfor, rtuť, selen, stříbro, dusík, zinek a další. Celkový obsah minerálů je 3,5%.

Poměr minerálů v mořské vodě se podobá poměru v lidském krevním séru. Mořská voda mírně dráždí pokožku, tím se zrychluje krevní oběh a látková výměna. Odplavují se škodlivé látky a zlepšuje se výživa buněk. Koupeme-li se v moři, naše kůže vstřebává látky, které jsou rozpuštěny v mořské vodě. Tato výměna je podpořena ještě slunečním svitem a teplem.

Pobyt u moře je ideální lázeňskou kúrou pro řadu lidí s kožními nemocemi. Jde hlavně o lupénku, atopický ekzém, akné, onemocnění tukových žláz, vitiligo, seboroický ekzém, lichen planus (plochý červený lišej), ichtiózy.

Při těchto potížích se jedná o těžké poruchy látkové výměny, které se projevují na kůži. Podstatnou roli zde hraje poměr minerálů v těle. Mořská voda může při léčbě výrazně pomoci. Důležité jsou také dietetické rady, především vynechání mléka, cukru a tropického ovoce. Pokud není moře v dosahu, pomůžeme si koupelemi s mořskou vodou anebo obklady. □

kuk

PRAMENY ZDRAVÍ

časopis pro zdravou výživu
a harmonický životní styl

vydává Country Life s.r.o.

U páté baterie 26

162 00 Praha 6

email:

prameny.zdravi@countrylife.cz

tel/fax: 224-316-406

www.countrylife.cz

šéfredaktor: ing. Robert Žižka

ilustrace: Olga Pazerini

registrační číslo MK ČR 7115

PRASKLÉ VĚDRO

Nosič vody v Indii měl dvě velká vědra, každé z nich viselo na jednom konci tyče, kterou nosil na svých zádech. Jedno z věder bylo prasklé, zatímco druhé bylo v perfektním stavu.

Druhé vědro pokaždé doneslo na konci dlouhé cesty od pramene do pánova domu celou dávku vody, zatímco prasklé vědro nedoneslo nikdy více než polovinu.

Po celé dva roky se totéž opakovalo každý den: nosič přinášel do pánova domu pouze jeden a půl vědra vody. Perfektní vědro bylo samozřejmě velice hrdé na své výsledky. Ale ubohé prasklé vědro se stydělo za svoji nedokonalost a cítilo se velmi uboze, že bylo schopné plnit jenom polovinu toho, pro co bylo vyrobeno. Po dvou letech hořkých neúspěchů promluvalo jednoho dne u pramene k nosiči.

„Stydím se za sebe a chtělo bych se ti omluvit.“

„Proč?“ zeptal se nosič. „Za co se stydíš?“

„Kvůli té trhlině na mém boku, kterou po celou cestu k pánovu domu uniká voda, jsem nebylo v uplynulých dvou letech schopno donášet více než polovinu vody. Kvůli mému nedostatku musíš dělat všechnu tuto práci, a část tvého úsilí jde přitom vniveč,“ řeklo vědro.

Nosič vody bylo prasklého vědra líto a soucitně řekl: „Při zpáteční cestě k pánovu domu si povšimni těch krásných květin podél cesty.“

A vskutku, jak se cestou do kopce vraceli, staré prasklé vědro si všimnulo, jak slunce zahřívá nádherné divoké květiny rostoucí po straně stezky, a trachu je to potěšilo. Ale na konci cesty se stále cítilo špatně, protože opět ztratilo polovinu svého nákladu a opět se omluvilo nosiči za své selhání.

Nosič řekl vědru: „Povšimlo sis, že květiny rostou jenom na tvé straně stezky, ale ne na straně druhého vědra? Je tomu tak kvůli tomu, že jsem od počátku věděl o tvém nedostatku a využil jsem jej. Na tvé straně cesty jsem vysadil semena rostlin a každý den, když jsme se vraceli od pramene, jsi je zavlažovalo. Po celé dva roky jsem tak mohl trhat tyto krásné květiny a zdobit jimi stůl mého pána. Kdybys nebylo právě takové, jaké jsi, nedodávala by pánovu domu půvab taková krása.“ □

(autor neznámý)

k zamýšlení

Objednávám závazně předplatné časopisu zdravého životního stylu

PRAMENY ZDRAVÍ

za částku 78,- Kč/roční předplatné (č. 4-6/2003) - včetně poštovného

Prosím o zaslání na následující adresu:

Jméno a příjmení _____

Adresa _____

Datum _____ Podpis _____

Vyplněný lístek zašlete, prosím, na adresu redakce:
U páté baterie 26, 162 00 Praha 6 (tel/fax: 224-316-406)

Na Slovensku rozesílá OZ Život a zdravie, Záhonok 1195/19, 960 01 Zvolen, tel/fax: 455-362-585