



# prameny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

## (NE)TUŠENÁ RIZIKA DOBY

*Žena sotva ví, že je těhotná, a již se její ruce spojují na břicho a vytvářejí před dítětem ochranný val. Pronásledují ji nejrůznější obavy a doléhá na ni zodpovědnost - za jeho pohodu i zdraví. Je lačná po informacích a připravená na jakoukoliv oběť; vyzkouší skoro všechno, o čem věří, že by to jejímu dítěti mohlo prospět.*

Žena by si měla nicméně dát pozor na četné nabídky, které jí bývají činěny - údajně v zájmu zlepšit průběh těhotenství. Naše doba je velmi plodná na inovace s vážnými vedlejší účinky, které se mohou přenášet i na následující generace. Všechny že-



### Z OBSAHU:

BRUSINKOVÁ KÚRA.....	3
CESTA K ZÁVISLOSTI.....	4
NEJLEVNĚJŠÍ TERAPIE .....	6
SNIŽTE SI CHOLESTEROL .....	8
ZELENINU STÁLE JINAK.....	10
PROČ TO TOLIK BOLÍ? .....	12
PŘÍSTROJE NA ZÁŘENÍ .....	16
TAJEMSTVÍ VÝROBCŮ .....	17
TAKÉ NEMÁTE ČAS? .....	18
RECEPTY: SÓJA, OKURKA...	20

ny by měly vědět o tragédiích, jakými byly aplikace thalidomidu a diethylstilbestrolu (DES), které byly podávány s jistotou, že se jedná o neofenzivní látky (zvláště v prvním případě), které však vytvořily generace dětí a rodičů zmučených na těle i na duši.

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

Žena, která je těhotná anebo která by mohla otěhotnět, si musí být rozhodně vědoma nebezpečí, která s sebou nesou některé metody lékařského diagnostikování, užívání léků, určité součásti běžného vybavení domova i techniky sledování postupu těhotenství.

### POZOR NA PAPRSKY X

Rentgenové snímkování se stalo během let běžnou diagnostickou metodou. Lékaři už nevěnují čas tomu, aby nemocného pečlivě prohlédli anebo vyzpovídali. Dávají přednost metodám propracovanějším, současně ale pro zdraví rizikovějším. (...) Moderní medicína je otrokem moderní technologie. Lékař dnes již nic nerozhodne bez toho, že by se utekl k metodám, které jsou nebezpečné a nákladné – a jejichž použití je často zbytečné.

Během posledních let se využívání rentgenového snímkování tak rozšířilo, že je používá i řada nespécialistů, kteří nerespektují veškerá ochranná opatření a nejsou si plně vědomi toho, že užívání této techniky s sebou nese určitá rizika.

Pomysleme například na zubní lékaře, kteří dnes provádějí rentgenová snímkování dětských úst v 80 procentech během jejich první návštěvy – toto snímkování se přitom opakuje každých šest měsíců nebo každý jeden rok. Sedmdesát procent zubařů používá rentgenové snímkování již u dětí ve stáří tři až čtyř let. Riziko je dosti vysoké a možný prospěch malý, zvláště když vezmeme v úvahu citlivost malých dětí na záření a nedostatečnou ochranu, které se jim dostává.

Chiropraktici zase vystavují 90 procent své klientely snímekům o rozměrech 35 x 90 cm, které pokrývají celý trup a při jejichž provádění jsou dávky ozáření tak silné, že mohou zasáhnout i pohlavní orgány.

Lékaři ani radiologové se nepodřizují elementárním principům, které regulují užívání rentgenového snímkování na poli medicíny. Podle těchto principů by se nemělo provádět snímkování v jiných případech, než když je to nezbytně nutné. Je však dobře známo, že asi ve třiceti procentech případů bývá toto vyšetření zcela zbytečné. (...)<sup>5</sup>

Dochází i k dalšímu zneužívání, ať už se jedná o používání prošlého materiálu či o neochotu obtěžovat se s dodržováním norem. Může se například stát, že pacient je vystaven zbytečně příliš silnému ozáření, nemusí být ověřeno, zda je filtr v dobrém stavu, používají se filmy horší kvality, což často vede k tomu, že se snímkování musí opakovat. (...)

Jedním (...) z vážných rizik, která se váží k nadměrnému užívání rentgenu, je riziko vzniku rakoviny. Již velmi slabé dávky stačí totiž k tomu, aby vyvolaly rakovinné

bujení: všechno záleží na zasažené tkáni. Krev a kmenové buňky obsažené v morku jsou zvláště náchylné a riziko vzniku leukémie je velmi často výsledkem vystavení matky rentgenovému snímkování během těhotenství.

Je pravděpodobné, že u lidí, kteří byli vystaveni rentgenovým paprskům, se mohou rozvinout i jiné formy rakoviny; bylo například pozorováno, že zhoubné nádory štítné žlázy se významně často vyskytovaly u osob, jejichž hlava, krk a horní část hrudníku byly vystaveny záření. A konečně, ví se, že ozařování může zkracovat život, a to tím, že tkáně a cévy jsou vystaveny účinkům, které jsou obdobné jako při stárnutí.

### OCHRANA PRO MALÉ I VELKÉ

Nezapomínejme, že veškeré rentgenové snímkování, ať je zaměřeno na kterýkoliv orgán, zasahuje celý organismus. To je důvod, proč je třeba pečlivě chránit pohlavní orgány, abychom zabránili defektům, které mohou být zřejmé v krátkém i v dlouhodobém časovém horizontu. Nemocní obou pohlaví by měli být chráněni speciálními olověnými kryty. Tato ochrana je zvláště důležitá pro děti, které jsou velmi zranitelné – vzhledem k malé postavě jsou totiž jejich pohlavní žlázy blíže těm částem těla, která je snímkována.

Embryo i plod jsou rovněž rentgenovým zářením velmi zranitelné. Těhotná žena by nikdy neměla svolit ke snímkování žaludku. Během šesti prvních týdnů po početí se vytvářejí orgány, které se diferencují a nabírají svoji konečnou podobu. Jestliže je embryo zasaženo zářením, může dojít k deformacím. Mnohé ženy však naneštěstí v průběhu tohoto období ještě neví, že jsou těhotné. V důsledku toho by neměli lékaři předepisovat toto vyšetření ženám v plodném věku, s výjimkou období menstruace anebo deseti následujících dnů, a samozřejmě s výjimkou naléhavých případů. Riziko embryonálního poškození je tak vysoké, že někteří lékaři doporučují těhotným ženám, jejichž břišní oblast byla podrobena rentgenovému snímkování, aby raději podstoupily potrat.

Všichni pacienti by si měli být jisti, že jejich ošetřující lékař nepředepíše snímkování bez důkladného rozmyšlení. O tomtéž by se měli přesvědčit i u svých zubařů: neměli by podstupovat pravidelné snímkování každých šest měsíců nebo každý rok, zvláště to samozřejmě platí pro děti; měli by si ověřit, zda je přístroj opatřen límcem omezujícím průměr paprsku, zda užívaný film nemá více než jeden čtvereční palec (2,5 x 2,5 cm) a konečně trvat na tom, že v průběhu celého snímkování budou chráněni olověným krytem.<sup>6</sup>

Je ironické, že v době, kdy se nikdo neostýchá vstoupit do soukromého života jednotlivce, se ona jednoduchá otázka

„Jste těhotná?“ – před tím, než jsou dirigovány směrem k rentgenovému přístroji – ženám v plodném věku skoro nikdy neklade. Ještě závažnější je, že někteří lékaři a zubaři vyžadují rentgenové snímkování u žen, které jsou viditelně těhotné. Tito praktici se snaží rizika snímkování bagatelizovat. Takoví lékaři praktikují zastaralou medicínu a neexistuje žádná nebezpečnější forma specializace než „medicína, která je mimo svou dobu“. Ať je žena těhotná nebo ne, v takové situaci musí u sebe rozvinout jinou formu specializace: zdravý skepticismus vůči zázrakům medicíny.

### CHCETE DĚTI PO TŘICÍTCE?!

Navíc, jako žena jste vystavena kampani, které je vedena ve jménu prevence a která vám radí, abyste neměla děti po třicítce. Jeden slavný lékař se nad tím zamýšlel: „Když jsem byl na lékařské fakultě, učili mne, že by ženy starší 45 let neměly mít děti. Když jsem byl dostudoval, byl tento věk snížen na 40 let. Když jsem nastoupil na stálé místo, poklesl na 38 let. Před deseti lety byl stanoven na 35 let. Nyní kolísá mezi 32 a 30 lety. Důvod, který obvykle lékaři uvádějí, aby ospravedlnili toto omezení věku matky, je, že „vajíčka ženy, jak stárne, se opotřebovávají a stárnou“. A tak se setkáváme se syndromem „unavených vajíček“, které způsobují deformace u miminek (ale nikdy se nesetkáte s problematikou unavených spermií).

Ve skutečnosti nemá věk vůbec nic co do činění se skutečností, zda se matce narodí postižené dítě. Jedna studie, vypracovaná na John Hopkins University (a přednesená během 33. Výročního setkání Americké asociace pro veřejné zdravotnictví), ukázala, že počet rentgenových snímkování (včetně snímkování chrupu) byl sedmkrát vyšší u těch matek, kterým se narodily mongoloidní děti, než u matek podobného věku, které daly život normálním miminkům. Tato studie byla potvrzena dalšími studii, a to tak dobře, že skutečná příčina malformací u miminek je spojována s věkem pouze v závislosti na tom, jestli se starší ženy – nebyly-li opatrné – nechaly vystavit více, a to povětšinou zbytečným, rentgenovým vyšetřením.<sup>7</sup>

Mongolismus může být ovšem způsoben i zářením, které obdržel otec. Ve studii na John Hopkins University byli otcové mongoloidních dětí častěji v kontaktu s radarovými zařízeními – v důsledku své vojenské služby anebo svého zaměstnání.

Naše společnost oplývá netušenými riziky... Když mluvíme o záření, neměli bychom se zmínit také o zářivkovém osvětlení, barevných televizích či mikrovlnných troubách? □

Více se dozvíte na str. 16!

**Z knihy Daniele Starenkyj „Les cinq dimensions de la sexualité féminine“. Vydalo nakladatelství Orion.**

# BRUSINKOVÁ KÚRA

*Původní obyvatelé Ameriky používali brusinky jako potravu i jako lék. Pochutnávali si na syrových brusinkách i na brusinkách oslazených javorovým sirupem. Kromě toho je přidávali do omáček, chleba a pudinků. Brusinky se rovněž používaly do obkladů přikládáných na rány.*

Listy brusinek se typicky používaly při průjemových onemocněních a problémech s močovými cestami. Námořníci během koloniálních dob používali brusinky pro prevenci kurdějí.

Dnes jsou brusinky dostupné v pestré nabídce produktů, zmražené, ve formě brusinkové šťávy a brusinkových koktejlů, jako brusinkové omáčky i jako kapsle, které obsahují výtažek z brusinek. V USA je nejoblíbenější formou brusinek slazený brusinkový koktejl, který obsahuje asi 30 procent brusinkové šťávy.

Brusinky vynikají svojí silně kyselou chutí, která je důsledkem nízkého obsahu cukru a vysokého obsahu kyselin. Brusinky jsou bohaté na kyselinu citrónovou, kyselinu jablečnou i další kyseliny. Obsahují také flavonoidy, anthocyaniny, kyselinu ellagovou a vitamín C. Vzhledem k obsahu taninu jsou brusinky také přirozeně nahorklé.

## **Při infekčních onemocněních**

Již dlouhou dobu se uznává přínos brusinek při udržování zdravých močových cest. Šťáva z brusinek se hojně užívá pro prevenci a léčení infekcí močových cest, kdy přináší současně i úlevu od příznaků onemocnění.

Dříve se lidé domnívali, že brusinková šťáva je účinná, protože způsobuje kyselost moči, což má za následek zabránění množení bakterií. Výzkum z nedávné doby však podporuje názor, že brusinky obsahují látky, které brání přichytávání bakterií *Escherichia coli* (i jiných) k výstelce močových cest. Baktérie ulpívají v močových cest s pomocí *fimbriae*, což jsou jakési vlásky na povrchu bakterie. To umožňuje bakteriím zakládat kolonie a působit následně infekce. Vědci nedávno identifikovali v brusinkové šťávě proanthocyanidiny, které brání *E. coli*, aby ulpívala na výstelce.

## **Běžné infekce**

Infekce močových cest představují závažný zdravotní problém, který ročně postihuje miliony lidí. Vyskytují se častěji u žen než u mužů, mnohé ženy trpí těmito infekcemi opakovaně. Riziko těchto

infekcí stoupá s přibývajícím věkem, největší je u starších žen žijících v ústavní péči. Lidé s cukrovkou mají vyšší riziko tohoto onemocnění.

Příznaky, které běžně infekce doprovázejí, zahrnují bolestivost při močení, potřebu častého močení, kalnou moč a bolesti v dolní části zad. Není-li infekce léčena, mohou se rozvinout vážnější komplikace. Pokud k tomu dojde během těhotenství, může to znamenat i předčasný porod.

## **Klinické studie**

Skupina 153 žen žijících v domě s pečovatelskou službou zaznamenala po denní konzumaci 300 ml koktejlů z brusinkové šťávy po dobu šesti měsíců v průměru padesátiprocentní snížení množství bakterií a množství bílých krvinek v moči. Tyto starší ženy měly rovněž nižší riziko onemocnění infekcí močových cest než podobné ženy, které brusinkovou šťávu nedostávaly. Účinkují i kapsle obsahující brusinkový koncentrát. Ženy, které užívaly dvě 400 mg kapsle brusinkového výtažku každý den po dobu tří měsíců měly podstatně snížený výskyt infekcí močových cest.

Brusinková šťáva rovněž pomáhá redukovat zápach z moče u pacientů upoutaných na lůžko, kteří nedokážou udržet moč. Personál domu s pečovatelskou službou pozoroval, že v důsledku pití dvou sklenic brusinkové šťávy denně došlo ke snížení zápachu z moči v oddělení velmi starých pacientů. Pacienti si navíc méně stěžovali na pálení při močení.

## **A co jiné druhy ovoce?**

Borůvky, které jsou blízkým příbuzným brusinek, jsou rovněž dobrým zdrojem proanthocyanidinů, které brání kolonizaci určitými bakteriemi. Na druhé straně šťáva z pomeranče, grapefruitu, ananasu a manga žádné takové protipřilnavé vlastnosti nevykazuje.

## **Další ochranné účinky**

Brusinky mají pro lidské zdraví i další prospěšné účinky. *Helicobacter pylori* je hlavní příčinou žaludečních vředů i vředu na dvanácterníku. Tato bakterie proniká slizniční výstelkou gastrointestinálního traktu a přichytává se ke spodní vrstvě epitelu. Nedávno bylo zjištěno, že přídavek brusinek dokázal zneškodnit některé řetězce *helicobacter pylori*, takže se nemohly lepit na povrch epitelu. Tímto mechanismem zřejmě dokáží brusinky bránit vzniku vředů. Brusinková směs rovněž snižuje přilnavost bakterií vyskytujících se v ústech a může tak přinášet ochranu před tvorbou zubního povlaku a onemocněním dásní.

Brusinková šťáva může také chránit před tvorbou některých druhů ledvinových kamenů. Sklenice či dvě brusinkové šťávy denně po dobu jednoho či dvou týdnů zvýší kyselost moči a sníží tak riziko tvorby ledvinových kamenů. Brusinková



**NESTRKEJTE HLAVU DO PÍSKU! BYLO ZJIŠTĚNO, ŽE VÝTAŽEK Z BRUSINEK SNIŽUJE LDL CHOLESTEROL I U ZVÍŘAT SE ZVÝŠENÝMI HLADINAMI CHOLESTEROLU.**

šťáva navíc neobsahuje vysokou hladinu oxalátu, což je látka, která může napomáhat vytváření ledvinových kamenů.

## **Ochrana před civilizačními onemocněními**

Brusinky jsou bohaté na polyfenolické antioxidanty, které chrání proti rakovině a kardiovaskulárním onemocněním. Proanthocyanidiny a další složky brání oxidaci LDL cholesterolu; bylo zjištěno, že výtažek z brusinek snižuje hladinu LDL cholesterolu u zvířat se zvýšenými hladinami cholesterolu. Je známo, že proanthocyanidiny v brusinkách a borůvkách brání růstu nádorů.

## **Bezpečné dávkování**

Pro prevenci anebo pro léčení infekcí močových cest se doporučuje denně sklenice brusinkové šťávy, jeden až tři šálky koktejlů z brusinkové šťávy anebo 10 až 12 kapslí s výtažkem z brusinek. Obvykle se nevyskytují žádné vedlejší účinky. Nicméně pití tří či více litrů brusinkové šťávy denně může zapříčinit průjem anebo mít i jiné účinky na trávení. Menší množství mohou zvýšit frekvenci chození na toaletu. Je důležité, aby pacient s infekcí močových cest navštívil svého lékaře. □

**Autor článku, Winston J. Craig, Ph. D., R.D., je profesorem výživy na Andrews University, Berrien Springs, Michigan. Přetištěno z časopisu Vibrant Life.**

# CESTA K ZÁVISLOSTI

*Když Terryho rodiče požádali Jima neodkladně o schůzku, snažil se jim domluvit. Terry byl podle popisu jasný narkoman, který nepotřeboval Jimovu radu, ale komplexní program protidrogové léčby.*

Jeho rodiče ale naléhali, a tak jsme se nakonec sešli. Musím říct, že mě šokovali. Přijeli v nablýskaném Mercedesu poslední značky. Terry, kterého jsem si na základě matčina líčení představoval jako otrhaného kluka z ulice, vypadal úplně jinak. Hvězda baseballového týmu křesťanské střední školy vyrůstala v ukázkovém křesťanském prostředí. Jeho bezúhonní rodiče se aktivně účastnili života své církve a chlapce, na kterém jim evidentně velice záleželo, zapojovali také. Řekl jsem si, že tento hoch jen experimentuje, že nejde o nic vážného.

Pak jsem však zůstal s Terryem o samotě a dozvěděl se o něm mnohem víc. Ve třinácti letech se na křesťanském táboře seznámil s partou kluků, kteří se občas vydávali na tajné výpravy do nedaleké hospody. Terry byl mladší, ale bystrý, a nadaný sportovec, a tak ho jednou také přizvali. Poprvé ochutnal pivo, víno a nakonec i marihuanu. Líbilo se mu opojení, které to přinášelo, ale věděl, že rodiče by s tím nikdy nesouhlasili. Trápilo ho také svědomí, ale uklidňoval se tím, že Ježíš pil přece taky víno.

Jenomže Terry s pitím nepřestal ani po návratu z tábora. Stalo se naopak pravidelnou součástí jeho života. Našel si nové přátele podobného ražení a o všechno ostatní ztratil zájem.

Brzy přišel na to, že vydrží víc, než jiní. Zatímco jeho kamarádi začínali po třech pivech blábolit, nedokázali chodit rovně, bylo jim zle nebo usnuli, on byl naprosto v pořádku. A v pořádku byl i po pěti pivech, po šesti..., musel zkrátka vypít hodně, aby se dostal do nálady. A on se chtěl dostat do nálady. Dokonce tak hodně to chtěl, že po čase už na nic jiného nemyslel. „Pořád jsem se koukal na hodinky, kolik mi ještě zbývá, než vypadnu ze školy na pár piv.“ A k dobrému pití přišla chuť na nějakého toho jointa.

Ale časem to nestačilo. A tak mu kamarádi nabídli kokain – zaručený prostředek k rychlejší extázi.

Vyzkoušel ho, byl nadšený a okamžitě závislý. „Stal jsem se otrokem,“ řekl mi. Přitom se Terry stále snažil vypadat nenápadně. Dál na první pohled působil jako

slušný student křesťanské školy, ale postupně se mu začala rozpadat stará přátelství, vztahy s děvčaty, zhoršoval se mu prospěch – a k tomu všemu musel krást, aby si mohl dovolit příští dávku. Začal nad svým životem ztrácet kontrolu.

Terry je jedním z více než tří milionů amerických dospívajících, kteří se musí každé ráno něčím „povzbudit“, aby vůbec dokázali vstát z postele. Prošel si postupně všemi stadii změn, které signalizují závislost.

## OBVYKLÁ STADIA UŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK

### 1. První pokusy s drogami

- obvyklý věk dítěte: druhý stupeň základní školy

- příležitostné pití piva, vína, kouření cigaret, marihuany, čichání chemických látek (lepidlo, čisticí prostředky, spreje apod.), obvykle o víkendy nebo o prázdninách s přáteli

- omezená tolerance organismu snižuje potřebu přejít na silnější drogy

- motivem bývá touha vyrovnat se dospělým a zaujmout oblíbené vrstevníky

- první pokusy doprovází útek z domu, nepromyšlené jednání, vzdorovitost vůči rodičům

### 2. Pravidelnější užívání

- obvyklý věk dítěte: střední škola

- tolerance organismu se zvyšuje v závislosti na zvyšování dávek, na večírcích jsou běžné bečky piva, marihuana, hašiš, extáze

- motivem bývá touha nestát mimo partu, nebýt „out“, jiný než většina

- rodící se závislost doprovází častý pobyt mimo domov, nezřídká i přes noc, o víkendech, pozdní příchody, nezájem o domácí dění

- noví přátelé, kteří nejsou představeni rodičům, nezájem o přátele původní

- zapírání množství vypitého alkoholu a utracených peněz před rodiči, záškoláctví a zhoršení prospěchu, absence i v ostatních aktivitách, zvláště sportovních, poruchy paměti

- začíná se projevovat starost o denní dávku a pití či užívání drogy se rozšiřuje z večírků do každodenního života

- pozvolný přechod k silnějším látkám – kokainu, „spídu“ nebo uklidňujícím prostředkům.

### 3. Každodenní touha po droze

- užívání tvrdých drog (kombinace amfetaminů, barbiturátů, pervitin, kokain, LSD)

- zvyšující se potřeba stavů navozených drogou a současně potřeba finančních prostředků, množí se domácí krádeže a posléze i krádeže mimo domov

- stav navozený drogou se stává běž-



ným stavem závislého, užívá ji většinou sám, ne už ve skupině

- nutný kontakt s dealerem, možné přestoupení zákona o přechovávání a užívání drog

- zapírání závislosti před širším okolím, ztráta nejlepších přátel, rostoucí izolace

- stále častější záškoláctví, absolutní nezájem o další aktivity, hádky s rodiči

- postupné vnitřní přijetí identity narkomana, stavy apatie

### 4. Závislost

- stav navozený drogou je již pocíťován jako normální stav, zatímco stav bez drogy se stává nemyslitelným

- přechod k levnější variantě – injekční stříkačce, navázání kontaktu s dalšími pokročilými narkomany

- ubývání na váze, zdravotní potíže, problémy s pamětí a soustředěním, nervozita, stavy úzkosti, úvahy o sebevraždě

- rostoucí pocit viny, postižený cítí, že nejedná správně, ale je neschopen cokoli změnit

- trvalá absence ve škole, izolace od dřívějších aktivit, celodenní honba za drogou

- paranoia, ztráta kontroly nad sebou samým

Díky Bohu, Terry právě úspěšně prochází léčbou a jeho rodina ho v ní podporuje. Prožili obrovský stres a utratili velké množství peněz, ale léčba se daří. □

**Oba články na této dvoustraně pocházejí z knihy, jejímiž autory jsou Stephen Arterburn & Jim Burns: „Drogy klepou na dveře“. Vydalo nakladatelství Nová naděje.**

# NIKDO HNED „NATVRDO“

*Jak ukazují výzkumy, nikdo nezačíná tvrdými drogami. Každý naroman začal kdysi jedním pivem nebo obyčejnou cigaretou, kterou později vyměnil za „konopí“.<sup>5</sup>*

Málokdo z těch, kteří skončili na injekční jehle, by tomu rok předtím věřil. Ale ve chvíli, kdy potřebují zvýšit dávku kokainu, nosní sliznici už necítí a peněženka je prázdná, si rádi nechají vysvobozující dávku od kamaráda píchnout. A příští už si píchnou sami.

## TABÁK

85% těch, kteří začínají kouřit, nedokáže přestat už po pěti až desíti prvních cigaretách. Z kuřáků pak 81% vyzkouší i marihuanu, zatímco mezi nekuřáky je to jen 21%. Stejně jako k marihuaně však kuřáci více inklinují i k ostatním drogám.

Vykouří-li někdo balíček cigaret denně, má pětáctýřicetkrát vyšší pravděpodobnost než nekuřák, že zatouží také po marihuaně, desetkrát větší pravděpodobnost, že vyzkouší inhalát, a dokonce téměř osmdesátiprocentně vyšší pravděpodobnost, že sáhne po kokainu.<sup>6</sup> 52 tisíce Američanů ročně umírají na chronické choroby dýchacího ústrojí způsobené kouřením a další čtyři tisíce zemřou při požáru založeném hořící cigaretou. Péče o nemocné kuřáky přijde stát ročně na 30 miliard dolarů. Z toho vyplývá, že i když je tabák řazen mezi legální drogy, rozhodnout se pro něj není o nic bezpečnější a chytřejší.

Nicméně, začne-li přece dítě kouřit, měli by tomu rodiče věnovat pozornost. A pokud skutečně chtějí vychovat dítě, které se obejde bez drogy, měli by také omezit, alespoň před dětmi, vlastní kouření.

## ALKOHOL

Ačkoli naše společnost nemá ve zvyku

řadit alkoholické nápoje mezi drogy a mnozí rodiče pocítují úlevné zadostiučinění, když zjistí, že jejich dítě „jen“ pije, namísto aby kouřilo marihuanu a polykalo pilulky, alkohol je nebezpečná droga. Poškozuje nervový systém, vnitřní orgány, ničí a zabíjí, a to častěji, než jiné návykové látky. Proto je i zde nezbytná prevence.

Podle statistik hraje alkohol roli u 68% zabití, 62% napadení, 54% vražd či pokusů o vraždu, 48% krádeží a 44% přepadení. Alkohol je také rozhodujícím faktorem 45% smrtelných dopravních nehod. Třetina z těch, kteří podlehnou, je mladší 25 let. Podstatná je i role alkoholu při sebevraždě a utonutí.<sup>7</sup>

V době, kdy mladí s pitím začínají, tedy mezi 12. a 17. rokem života, způsobuje alkohol nejvíce zdravotních komplikací do budoucna.

## MARIHUANA

Zdánlivě nevinné kouření marihuany se často stane odrazovým můstkem k tvrdším drogám. Je zajímavé, že 98% těch, kteří nikdy nezkusili marihuanu, nezkusilo ani žádnou další drogu.

V šedesátých letech, tedy v době, kdy jsme my navštěvovali střední školu, byla marihuana velice moderní a oblíbená. Její „objevitel“ Timothy Leary tvrdil s neotřesitelnou jistotou, že je neškodná, ba že je dokonce organismu blahodárnější nežli nikotin, a na rozdíl od alkoholu, člověk se po ní nepotácí a není po ní nepříjemná opice. Jenomže „konopí“, které kouří naše děti dnes, není to tehdejší.

Dnešní, odborně pěstovaná droga, je daleko silnější – a nebezpečnější – nejen pro nervový systém, ale i pro celkový fyzický stav. Kromě toho, že narušuje především krátkodobou paměť, je vysoce karcinogenní. Tím, že zabraňuje množení bílých krvinek, také snižuje obranyschopnost organismu.

Člověk, který na ni získá návyk, dospěje k tzv. „amotivačnímu syndromu“ – k letargii, snížení pozornosti, náhlým změnám nálad a nezájmu o cokoli kromě „kouření“. Marihuana už není neškodným psychodelikem šedesátých let, nýbrž zákeřnou branou do světa závislosti. □

## Pro teenagery je těžké přestat kouřit...

*Když jednou teenager začne kouřit, je pro něj velice těžké, aby se tohoto zvyku vzdal.*

Americké Národní centrum zdravotnických statistik odhaduje, že asi 3,7 milionu dospívajících v USA kouří; přitom 92 procent z nich říká, že mají v plánu příští rok již nekouřit. S kouřením přestat se ale podaří pouze 1,5 procentu z nich.

„Dospívající velice podceňují sílu závislosti na tabák a naopak velmi přeceňují svoje schopnosti dostat ji pod kontrolu,“ říká dřívější tajemník Health and Human Services, Louis Sullivan.

The National Center for Health Statistics

## Vrásky u kuřáků

*Kuřáci často vypadají starší než nekuřáci stejného věku. Důvod předčasné tvorby vrásek na tvářích kuřáků byl však neznámý – až do nedávné doby.*

Britští vědci nedávno zkoumali kůži řady dobrovolníků, kteří kouřili denně balíček či méně cigaret. Výsledky ukázaly, že kouření zvyšuje v těle produkci MMP, což je enzym, který ničí kolagen, zodpovědný za udržení pružnosti pokožky.

Studie rovněž ukázala, že tento enzym je aktivnější na kůži kuřáků, kteří jsou vystaveni vysoké hladině slunečního záření. Pamatuje si, že příliš mnoho času stráveného na slunci působí rovněž stárnutí pokožky. Pokožka kuřáka je tak zasažena hned dvakrát – jednou sluncem a podruhé cigaretami.

Když se budete cigaretám vyhýbat, přinese vám to oušem mnohem větší prospěch, než že budete jen vypadat mlaději. Nekuřáctví rovněž chrání před srdečním onemocněním, rakovinou plic, mozkovou mrtvicí a řadou dalších závažných zdravotních problémů.

The Lancet

## Budte každý den aktivní!

*Chodte se pravidelně v poledne nebo po večeři projít.*

*Nepoužívejte výtah, chodte raději po schodech.*

*Vystupte z autobusu o zastávku či dvě dříve a dojděte zbytek cesty pěšky.*

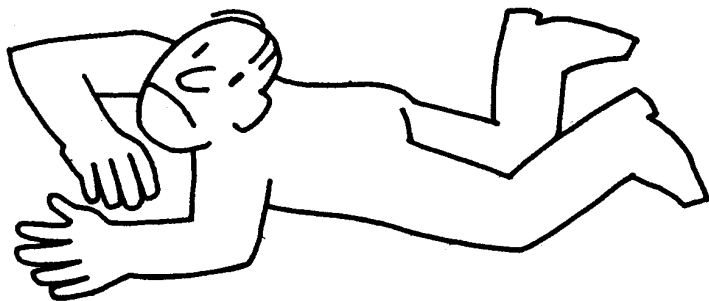
*Parkujte ve větší vzdálenosti od nákupního střediska či kanceláře.*

*Jezděte na kole.*

*Pracujte na dvorku či na zahradě.*

*Chodte plavat.*

National Heart, Lung, and Blood Institute



# NEJLEVNĚJŠÍ TERAPIE

*Horké zábaly, inhalace, parní lázně, zapařovací či ledové obklady a nejrůznější koupele jsou přirozeným přírodním lékem, používaným již od pradávna.*

Babyloňané, Řekové a Egypťané využívali lázni pro léčení různých nemocí. Ve Spartě měl dokonce každý občan za povinnost denně absolvovat krátkou studenou lázeň – byly totiž dobře známy její povzbudivé a otužovací účinky. Ovšem s rozvojem moderní medicíny, založené na používání nejrůznějších chemických látek, se od širší aplikace vodoléčby začalo upouštět.

Důvody jsou zřejmé. Za prvé: Jedná se o jednoduchou a snadno dostupnou léčebnou metodu. To ale dnes budí dojem, že její účinky budou asi slabé a nevýrazné, protože pověst účinného léku dnes většinou používají složité substance, při vyslovení jejichž názvu si skoro zlomíte jazyk a které se prodávají za vysokou cenu – a ne obyčejná voda, která každému teče za levný peníz doma z vodovodního kohoutku.

Dalším důvodem, proč se od terapie vodou v nemocnicích upustilo, je její časová náročnost a pracnost. Je totiž daleko snadnější píchnout pacientovi injekci nebo mu dát prášek, než u něj strávit půl hodiny střídavým přikládáním studených a horkých zábalů.

Ovšem tato zdánlivá nevýhoda vodoléčby s sebou nese na druhou stranu velmi cenný dopad na psychiku pacienta. Již samotný fakt, že se o vás někdo stará, s láskou vám přikládá obklad na čelo anebo vám koupe nohy, totiž působí blahodárně.

## SÍLA: PŘIROZENÁ A ŠETRná

Stále se ozývají názory, že tento druh léčby je již zastaralý a díky moderní, technické medicíně překonaný. To, co je staré, resp. se již dlouho užívá, však nemusí být nutně nefunkční. Velice dlouhá historie používání vodoléčebných metod na-

opak důrazně svědčí o jejich prospěšném účinku.

Ředitel lázni Homestad ve Virginii, Hugh Hite, to potvrzuje následujícími slovy: „Ohromná síla vody nemůže být nahrazena ultrazvukem, protizánětlivými pilulkami, léky na uvolnění svalů ani žádnou jinou podobnou terapií.“

Voda se svými fyzikálními i chemickými účinky na lidské tělo je šetrnějším nástrojem regulace tělesných funkcí než chemické léky, jejichž užívání s sebou nese řadu negativních vedlejších účinků. Voda je nejlepším vodičem tepla, a tak, na podkladě tepelných podnětů na kůži, ovlivňuje cévy, nervy a tkáně v blízkosti aplikace. Voda má také výhodnou hustotu, nadnáší a tím ulevuje např. zátěži kloubů nebo bolestem, protože stejnoměrným tlakem „masíruje“ všechny svaly, tkáně i orgány.



**STUDENÁ VODA ODSTRANUJE PŘEKRVENÍ A NAPOMÁHÁ ODPLAVOVÁNÍ ODPADNÍCH LÁTEK, ZMÍRŇUJE BOLESTIVOST OTOKŮ, ZVYŠUJE TKÁŇOVÝ I CELKOVÝ METABOLISMUS A PROHLUBUJE DÝCHÁNÍ - COŽ JSTE JISTĚ POCÍTLI, POKUD JSTE SE NĚKDY SPRCHOVALI STUDENOU VODOU.**

Vodu lze užívat ve všech třech skupenstvích – proti výronu či bolestivému otoku můžeme použít led, při inhalaci nebo v sauně páru a při koupelích či zábalech naopak tekoucí vodu.

Voda je současně pro lidský organismus tou nejpřirozenější tekutinou, která je součástí každé naší buňky. Proto je i nejlepším fyziologickým rozpouštědlem, které nás vnitřně i zvenku čistí, ale přitom nedráždí.

Voda je také potenciálním nosičem velkých zásob latentního tepla, má optimální vazkost a řadu dalších výhodných fyzikálních i chemických vlastností.

**Je daleko  
snadnější píchnout  
pacientovi injekci  
nebo mu dát prášek,  
než u něj strávit půl  
hodiny střídavým  
přikládáním studených  
a horkých zábalů.**

## ZLEPŠENÍ KREVNÍHO OBĚHU

Jak tedy může obyčejná voda ovlivnit náš organismus? Zvláště jedna univerzální zdravotní poučka poukazuje na to, jakým způsobem voda léčí: „Dokonalé zdraví závisí na dokonalém krevním oběhu.“ Kam se krev může dostat, tam může i distribu-

ovat živiny a kyslík, kde je však jejímu proudění bráněno, tam dochází k problémům a někdy i k odumírání. Škodlivé je ovšem i přílišné nahromadění krve na jednom místě. Vhodnou aplikací vody můžeme dosáhnout buď prokrvení či naopak odstranění překrvení – a můžeme tak dostat pod kontrolu záněty, bolest, metabolismus tkáně i její hojení.

Konkrétně: působení horké vody přivádí do tkáně více krve, a to až o 400%, čímž výrazně zlepšuje jejich zásobení červenými a bílými krvinkami, hemoglobinem, kyslíkem a živinami. Teplá voda zvyšuje tělesnou teplotu, čímž stimuluje působení bílých krvinek proti choroboplodným zárodkům a urychluje hojení. Uvolňuje rovněž svalové napětí – a tak odstraňuje křeče i bolesti.

Naopak studená voda odstraňuje překrvení a napomáhá odplavování odpadních látek, zmírňuje bolestivost zánětlivých otoků, zvyšuje tkáňový i celkový metabolismus organismu a prohlubuje dýchání – což jste jistě pocítili, pokud jste se někdy sprchovali studenou vodou.

Doba aplikace vody ovlivňuje účinek. Krátkodobá aplikace, čímž myslíme lázeň či sprchu do tří minut trvání, působí vždy povzbudivým účinkem – a to nezávisle na tom, je-li voda teplá či studená. Dlouhodobé aplikace naopak vyvolávají zklidnění a útlum.

Toto můžeme využít, když máme potí-

že s usnutím. Dáme-li si alespoň půlhodinovou teplou lázeň, krevní oběh v organismu se znormalizuje, odstraní se překrvení vnitřních orgánů – hlavně mozku – a budeme příjemně unaveni a připraveni ke spánku.

Déletrvající studená lázeň však organismu příliš neprospívá. Vyvolává totiž podchlazení, čímž ohrožuje veškeré tělesné funkce. Takový útlum by nás mohl přivést i na místo posledního odpočinku, takže se o něj raději příliš nepokoušejme.

#### REFLEXNÍ VZTAHY

O účinku rozhoduje také místo aplikace vodoléčby. Mezi kůží různých částí těla a cévami určitých vzdálených orgánů existují reflexní vztahy. Změnou teploty rukou a nohou je významně ovlivněn krevní oběh v pánevní oblasti a v hlavě. Jednoduché ponoření rukou či nohou do teplé vody tak dokáže zmírnit bolesti hlavy, zánět dutin, kašel, rýmu a přinést úlevu při onemocnění v oblasti břicha. Zvlášť intenzivně reagují mozek, sliznice dýchacího ústrojí a nosu, krk i průdušky.

Existuje reflexní vztah mezi chodidly a močovým měchýřem, prostatou u mužů a děložou, vaječníky a pochvou u žen. Horkou lázní nohou můžeme příznivě ovlivnit i léčbu těchto orgánů.

Kůže nad prsní kostí je reflexivně propojena s ledvinami, takže horký zábal na hrud při nachlazení působí léčebně také na ledviny. A chladná voda na obličejí zase způsobí zúžení mozkových cév a odstraní překrvení v hlavě. Zároveň působí proti únavě lépe, než šálek kávy.

Všeobecně ale platí, že chceme-li dosáhnout léčebného účinku na jisté části těla, aplikujeme zábal či lázeň přímo na ni. Při střevních potížích přikládáme střídavě teplý a krátce studený zábal na břicho. Při onemocnění plic zase na záda a na hrud, při onemocnění jater napravo pod hrudníkem a podobně.

Nezapomeňte na několik praktických aspektů vodoléčby. Nikdy neaplikujte teplou vodu na hlavu – tu vždy spíše chladíme, abychom zabránili překrvení mozku – zvlášť při dlouhodobých teplých lázních. Pozor také na horké lázně při srdečních obtížích či naopak na studenou sprchu bez předchozího prohřátí. Nezapomeňte u vodoléčby hodně pít, protože rozředěná krev pak lépe reaguje na tepelné podněty a mimoto se také většinou u lázní hodně potíme, a tak ztrácíme hodně tekutin. Po každé léčbě věnujte alespoň půl hodiny relaxaci či spánku, protože terapie spotřebuje hodně tělesné energie ke zvýšenému léčebnému procesu, a tak můžeme být po její aplikaci unaveni.

Příště si povíme více o léčbě bolesti hlavy, zánětů a potíží v oblasti hrudi i břicha (aneb Horká lázeň nohou). □

**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.

#### **Doma sníme hodně hub. Co z nich naše tělo získá?**

Hlíva ústřičná například obsahuje hodně pektinu, který snižuje hladinu cholesterolu. Houby *shitake* obsahují *lentinan*, který posiluje imunitní systém (odolnost vůči virům, včetně HIV, a rakovině). Divoce rostoucí houby obsahují vitamíny B a relativně hodně fosforu, draslíku, jódu a selenu.

#### **Baklažán (lilek) pěstujeme i doma, čím je pro člověka ve výživě zajímavý?**

Lilek obsahuje tiamin, riboflavin, vitamín C, trochu železa, vápníku a sacharidy. Jezte jej podle možnosti i se slupkou, protože obsahuje barvivo (izothiokyanáty) s protirakovinným účinkem. Lilek nemá nijak výraznou chuť, ale to je jeho výhoda – dá se výborně kombinovat s rajčaty, paprikou, houbami a zejména s česnekem. Lilek se uplatní i v léčebné dietě při zácpě, kolitidě, vředech žaludku a nervových poruchách.

#### **U mé babičky se projevily výrazné problémy po konzumaci mléka. Má ho úplně vysadit, anebo se dá tento problém řešit jinak?**

Nedá. Je přirozeným důsledkem skutečnosti, že když se končí naše „kojenec-ké“ období (okolo 4. roku), naše tělo přestává tvořit laktázu – enzym, který tráví mléčný cukr (laktóza). Vzhledem k tomu, že nestrávený mléčný cukr váže vodu, projeví se to průjmem, bolestmi a křečemi v břiše, plynatostí apod. Čím je člověk starší, tím je větší pravděpodobnost, že nebude tolerovat mléčný cukr a vznikne tzv. laktózová intolerance. 5-15% bělochů má tento problém v časně dospělosti a po 60. roku může takto trpět až 40% populace. V případě silných příznaků je pro ně jediným řešením úplně vyloučit mléko z jídelníčku. Kvašené mléčné výrobky jsou lehčeji stravitelné a mohou být alternativou pro lidi postižené lehčí formou.

#### **Tofu používáte v receptech velmi často. Kolikrát týdně je můžu jíst?**

I denně. Závisí to na příjmu jiných zdrojů bílkovin. Pokud denně konzumujete i ostatní luštěniny, mléčné výrobky, maso, obiloviny, ořechy a semena ve větších dávkách, měla byste z těch nejméně vhodných zdrojů bílkovin „ubrat“. (Nadbytek bílkovin ve stravě je pro organismus nebezpečný: zvyšuje vyplavování vápníku močí, zatěžuje ledviny, klouby, pokožku.)

Zatímco každodenní jedení masa zvyšuje riziko infarktu, mozkové mrtvice, cukrovky, osteoporózy a některých druhů rakoviny, jedení tofu každý den právě před těmito chorobami chrání.

#### **Jaký je rozdíl mezi prosem a jáhlami?**

Jáhly jsou loupáným – přesněji řečeno obroušeným – prosemem. Proso se nedá v kuchyni použít, v původní slupce je příliš tvrdé a zažívací trakt člověka je nedokáže rozložit. Můžete používat jemně mleté proso i se slupkou anebo obroušené proso – jáhly. Jáhly obsahují nejvíce železa ze všech obilovin, křemík a kvalitní bílkoviny. Lehce se připravují a mají výbornou chuť!

#### **Nejuhodnější zdroje vápníku:**

Sezam, tofu, mandle, růžičková kapusta, čínské zelí, mák, brokolice, pomerančový džus obohacený vápníkem, sušené fíky, pažitka, nať petržele, bílá fazole, cizrna.

#### **Četl jsem, že u sportovců při velkém zatížení stoupá tzv. oxidační stres. Dá se to stravou kompenzovat, anebo potřebujeme užívat syntetické antioxidanty?**

Nadměrná tělesná zátěž u vrcholových a výkonnostních sportovců vyvolává zvýšenou tvorbu volných radikálů, a tak organismus potřebuje více antioxidantů, které toxické radikály zneškodní. Lepší než tabletky jsou – podle mne – přirozené potraviny plné antioxidantů: ovoce, zelenina, obilniny, luštěniny, ořechy... Doplnit stravu vitamínem C, E anebo A lze občas, ale užívání megadávek rozhodně může mít i negativní následky. Vitamín C se například v megadávkách (nad 1000 mg denně) stává prooxidantem, který tvorbu volných radikálů dokonce podporuje. □

**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-Orión.**

## Srkání cappuccina či hltání hamburgerů...

Jídlo v televizi dříve znamenalo, že se rodina sešla u stolu u doma připraveného pokrmu. Dnešní diváci však spíše uvidí srkání cappuccina či hltání hamburgerů.

Vědci z Cornell University, kteří studovali televizní program (tedy ne reklamy), zjistili, že televizní diváci jsou v hlavních vysílacích časech bombardováni obrazy konzumace alkoholu, a to jak dospělými, tak teenagery, jedním produktů rychlého občerstvení mezi hlavními jídly a obrázky dětí konzumujících potraviny s vysokým obsahem cukru.

Alkoholické nápoje se na obrazovce vyskytovaly dvakrát tak často než chleba, obiloviny a cereální směsi. Ovoce a zelenina se v žebříčku výskytu na obrazovce umístily na sedmém a osmém místě. Vědci rovněž zjistili, že zdravé potraviny byly představovány jako nepřilíhlé oblíbené.

V osmdesáti procentech studovaných televizních show trvaly scény s jídlem v průměru čtyři minuty. Cornellští vědci podotýkají, že televize může mít vliv na jídelníček spotřebitele, protože Američané tráví až 40 procent svého volného času díváním se na televizi. A na rozdíl od reklam na jídlo, neexistuje v případě televizních filmů žádná regulace podávání falešných nebo mylných informací.

Cornell University News

## Umět se nadechnout

Když budete v létě sportovat pod širým nebem, dejte si pozor na ozón. Mohl by ohrozit vaše zdraví, které se usilujete zlepšit.

Nizozemští vědci zjistili, že již nízká hladina ozónu ve vzduchu významně zhoršovala funkci plic a způsobovala zadýchávání, pocity těsnosti na hrudníku a sípavé dýchání u skupiny amatérských cyklistů, kteří intenzivně sportovali pod širým nebem. American Lung Association proto k minimalizaci riziku doporučuje:

Sledujte kalendář: Ozónový smog bývá nejhorší od května do září.

Sportujte brzy po ránu: Sluneční svit a přibývající denní doba jsou katalyzátory pro tvorbu ozónu, dejte si proto pozor v odpoledních hodinách.

Během období teplého počasí sledujte hladinu ozónu: Když je hladina znečištění vysoká – dnes již tuto informaci naleznete v řadě novin – sportujte raději pouze v místnosti.

Health and Fitness News Service

# SNIŽTE SI SVŮJ CHOLESTEROL

*Cholesterol je látka tukové povahy, kterou naše tělo používá ke stavbě stěn buněk, ke tvorbě žlučových kyselin, sexuálních hormonů a vitamínu D. Naše tělo si vytváří pro vlastní potřebu dostatečné množství cholesterolu.*

Přijímáme však i další cholesterol, a to z živočišných potravin (vejce, tmavé maso, drůbež, ryby, mléko), které konzumujeme; tento cholesterol je snadno vstřebáván ze střevního traktu. K problémům dochází z toho důvodu, že tělo je schopno vyloučit jenom omezené množství této látky. Nadbytek cholesterolu, přesahující potřebu našeho těla, se ukládá v některých tkáních, jako např. ve vnitřní stěně cév, v kůži, v břišních orgánech a v místech, kde se usazuje tělesný tuk. Stupeň akumulace cholesterolu se odráží v hladině cholesterolu, která je přítomna v naší cirkulující krvi.

Vysoká hladina cholesterolu v krvi sama o sobě není nemocí, je však stavem, který vede k ateroskleróze a k srdečnímu onemocnění. Většina dnešních lékařů je přesvědčena, že příčinami tohoto stavu je zděděná predispozice a strava s vysokým obsahem tuku a cholesterolu; nejednota panuje ohledně toho, jaká by měla být „normální“ hladina cholesterolu.

Před rokem 1985 považovala většina nemocničních laboratoří za normální hodnoty 150 až 350 mg/dl (tj. 3,8-9 mmol/L). Doporučení z nedávné doby vyžadují hodnoty, které jsou při spodní hranici tohoto rozpětí. Zajímalo by mne, co si však lékaři skutečně myslí a jaké je jejich porozumění tomu, jak důležitý cholesterol je, protože dietní oddělení každé větší nemocnice v celé zemi stále ještě churavějším pacientům servírují stravu, která je plná cholesterolu! Vysoká hladina cholesterolu bývá někdy důsledkem genetického poškození, k němuž však dochází pouze asi u jednoho člověka z pěti set. Lidé, kteří jsou takto postižení, často umírají na srdeční záchvat již po dvacítce, třicítce nebo brzy po dosažení čtyřiceti let věku.

### KLASICKÁ LÉČBA

Přechod od hovězího a vepřového na kuřata a ryby, přechod k nízkotučnému mléku, užívání ovesných otrub nebo niacinu a brání léků snižujících cholesterol, jako je např. cholestyramin či lovastatin.

Nevýhody: Přechod od hovězího a vepřového masa ke kuřatům a rybám znamená po stránce snižování cholesterolu velmi málo, protože všechny tyto druhy masa obsahují přibližně stejné množství

cholesterolu. Studie na lidech, kteří tuto změnu učinili, soustavně ukazují, že výsledná změna hladiny krevního cholesterolu je nevýznamná. Měli byste rovněž vědět, že nasycené tuky mají tendenci zvyšovat hladinu cholesterolu. Satureované tuky se nacházejí v živočišných produktech, jako je maso, mléko a sýry – a také v kokosovém tuku, čokoládě a hydrogenovaných olejích (ve ztužených tucích a margarínech). Lidé, kteří se pokoušejí vyhýbat cholesterolu, bývají často oklamáni „skrytými“ množstvími sádla nebo másla, která se přidávají do chleba, sladkého pečiva, smažených jídel a mnoha dalších potravin, o kterých se domnívají, že jsou „vegetariánské“.

Přechod od satureovaných tuků (živočišných tuků) k polynasaturovaným tukům (rostlinným tukům) sice snižuje krevní cholesterol a snižuje i riziko srdečního onemocnění, je za to však třeba zaplatit určitou cenu. Polynasaturované oleje způsobí, že játra vyloučí více cholesterolu do žluče a do žlučníku a poté do střevního traktu. Tyto tuky způsobí změnu konzistence žluče, která může mít na svědomí zvýšení výskytu onemocnění žlučníku, což bylo zaznamenáno u lidí, kteří přešli od živočišných tuků na tuky rostlinné.

Výsledkem přechodu na stravu, která obsahuje zejména polynasaturované tuky, může být též vyšší výskyt rakoviny, zvláště rakoviny tlustého střeva.

Cholesterol a žlučové kyseliny, které jsou v důsledku přítomnosti polynasaturovaných tuků ve stravě vylučovány do tlustého střeva ve větších množstvích, se mohou působením střevních bakterií přeměňovat na látky, které způsobují rakovinu (karcinogeny), anebo fungovat jako látky, které zvyšují karcinogenní vlastnosti jiných chemikálií (kokarcinogeny). Léky, které se podávají na snižování hladiny cholesterolu, jsou sice do určité míry užitečné, mají však vedlejší účinky a jsou drahé – a kromě toho, když je přestanete užívat, vaše hladina cholesterolu znovu stoupne.

### LÉČBA STRAVOU A ŽIVOTNÍM STYLEM

Skutečným viníkem v pozadí vysoké hladiny cholesterolu a následného onemocnění aterosklerózou je naše typická, běžná strava. Hladina cholesterolu dosahující výše 210 mg/dl (5,4 mmol/L) je průměrem u lidí žijících v průmyslově rozvinutých zemích; taková hladina představuje padesátiprocentní šanci na předčasnou úmrtí na mozkovou mrtvici či infarkt, které jsou důsledkem aterosklerózy.

Zvýšení hladiny krevního cholesterolu ze 200 mg/dl (5,1 mmol/L) na 260 mg/dl (6,7 mmol/L) zvyšuje riziko úmrtí pětkrát. Lidé, kteří mají celý život hladinu cholesterolu pod 180 mg/dl (4,6 mmol/L) mívají zřídka srdeční onemocnění;



a ve slavné Framinghamské studii mapující vztahy mezi srdečním onemocněním a hladinou cholesterolu nebylo zjištěno srdeční onemocnění u těch lidí, jejichž hladina cholesterolu byla pod 150 mg/dl (3,8 mmol/L). (V rámci této studie sledovali vědci 5 209 obyvatel Framinghamu ve státě Massachusetts po dobu téměř čtyřiceti let.)

Každé snížení hladiny cholesterolu o 1 procento znamená snížení rizika úmrtí na srdeční onemocnění o 2 až 3 procenta. (Pozn. překladatele: Průměrný pokles hladiny cholesterolu na pobytech NEWS-TART činí cca 13% za jeden týden, tzn. snížení rizika úmrtí asi o 30%!) Když vyjdu ze všeho, co vím, doporučil bych vám dát



**KAŽDÉ SNÍŽENÍ HLADINY CHOLESTEROLU O 1% ZNAMENÁ SNÍŽENÍ RIZIKA ÚMRTÍ NA SRDEČNÍ ONEMOCNĚNÍ O 2-3 PROCENTA!**

si za cíl dosáhnout hladiny cholesterolu nižší než 150 mg/dl (3,8 mmol/L).

### **CHOLESTEROL A RIZIKO ÚMRTÍ NA SRDEČNÍ ONEMOCNĚNÍ**

Hladina cholesterolu

	Riziko aterosklerózy
150 (3,8 mmol/L)	prakticky nulové
210 (5,4 mmol/L)	průměrné
265 (6,8 mmol/L)	velmi vysoké

Některé studie ukazují, že káva, a to dokonce i káva bez kofeinu, zvyšuje hladinu cholesterolu v průměru o 10 procent. Citlivější jednotlivci mohou zaznamenat dokonce i větší zvýšení – jako reakci na pi-

tí těchto nápojů. Běžně léčím své pacienty ve dvou krocích, přičemž mým cílem je snížit hladinu cholesterolu pod 150 mg/dl (3,8 mmol/L), a to s minimálními riziky a tak rychle, jak je to jen možné.

### **Krokem 1 je strava založená na škrebech, s nízkým obsahem tuku a nulovým obsahem cholesterolu.**

Nízkotučná strava neobsahující cholesterol sníží hladinu cholesterolu v průměru o 12 procent (28 mg/dl) za dvanáct dní a celkem o 25 až 37 procent v průběhu čtyř až šesti týdnů. Existuje několik složek této zdravější stravy, které krevní cholesterol snižují. Příjem cholesterolu se redukuje z běžných 400 až 600 mg (či více) za den na nulu. Příjem nasycených tuků, které zvyšují hladinu cholesterolu v krvi, se dramaticky sníží ze 30 až 40 procent celkových kalorií na méně než 2 procenta. Příjem vlákniny, která váže a odvádí cholesterol, se zvýší z 10 gramů denně (při typické běžné stravě) na 60 gramů denně (při čisté rostlinné stravě).

### **Krokem 2 jsou léky na snižování cholesterolu.**

Předepisují léky na snižování cholesterolu těm lidem, kteří nejsou schopni dosáhnout hladiny 150 mg/dl (3,8 mmol/L) nebo méně pouze stravou. Pokud má člověk za sebou nějakou příhodu související s onemocněním cév (prodělal v minulosti srdeční záchvat, podrobil se bypassu, angioplastice, utrpěl TIA, mozkovou mrtvici atd.), pak se snažím o to více snížit jeho cholesterol co nejrychleji – ve snaze zabránit riziku tragédie. Rozhodnutí se redukuje na tuto otázku: Převyšuje riziko úmrtí či poškození v důsledku onemocnění cév vedlejší účinky, náklady a další nepříjemnosti spojené s braním léků na snižování cholesterolu? Neexistuje žádná jednoduchá odpověď – rozpracované studie a vědecké informace, úsudek lékaře a jeho dobrý odhad však musí vést k akci.

### **MOJE DOPORUČENÍ**

Základem vašeho léčení (snižování hladiny cholesterolu) je strava, která neobsahuje žádný cholesterol, obsahuje málo tuku a jejímž základem jsou škroby (obiloviny, zelenina, brambory, ovoce, luštěniny). Každému, kdo potřebuje snížit cholesterol a dokáže je tolerovat, doporučuji ovesné otruby – protože jsou levné, bezpečné, volně prodejné a účinné. Nechávejte si

## **Přechod od hovězího či vepřového masa ke kuřatům a rybám znamená pro snížení cholesterolu jen málo; všechny druhy masa totiž obsahují přibližně stejné množství cholesterolu.**

cholesterol kontrolovat každé tři týdny; pokud po třech až šesti měsících hladina cholesterolu dostatečně neklesne, a zvláště v případě, je-li riziko výjimečně vysoké, často doporučuji i léky (ovšem po pečlivém zvážení možných rizik vs. prospěchu, který terapie léky může přinést).

Pro lidi, kteří se poohlížejí po přirozenějším a současně levnějším prostředku, může být účinným řešením niacin (vitamin B-3). Nesmíte ale zapomenout, že niacin je silným lékem s řadou vedlejších účinků.

Pro ty pacienty, kteří si to mohou dovolit a jsou ochotni užívat léky na předpis, upřednostňuji lovastatin a cholestyramin. U mnoha pacientů, zejména u těch, kteří mají vážně nemocné srdeční cévy a vysokou hladinu cholesterolu, používám lovastatin (který snižuje syntézu cholesterolu) společně s cholestyraminem nebo colestipolem (které cholesterol odstraňují). Tato kombinovaná léčba je účinnější než používání jednoho nebo druhého prostředku samotného. Pacienti, kteří dostávali 20 mg lovastatinu a 10 gramů colestipolu (oboje) dvakrát denně, zaznamenali za dva měsíce snížení cholesterolu o 36 procent (a snížení LDL cholesterolu o 48 procent).

Když se vám podaří nalézt vhodnou skladbu léčebných opatření, které sníží váš cholesterol na ideálních 150 mg/dl, tj. 3,8 mmol/L (bez vážnějších vedlejších účinků), pak doporučuji po šest měsíců setrvat na tomto dávkování. Po šesti měsících byste se měli pokusit postupně vylučovat jeden prostředek po druhém a kontrolovat, zda váš cholesterol zůstává na ideální hladině.

Buďte opatrní. Léky můžete snížit cholesterol na příliš nízkou úroveň – i méně než 100 mg/dl – a to může vyvolat problémy s metabolickými procesy, při nichž se cholesterol využívá. Vaším cílem by mělo být užíváním minimálního množství léků/prostředků dosáhnout maximálního, tj. žádaného účinku. □

**Z knihy amerického lékaře a propagátora léčení civilizačních nemocí radikální změnou jídelníčku a životosprávy dr. Johna A. McDougalla „McDougall Program – 12 Days to Dynamic Health“.**

# ZELENINU: STÁLE JINAK!

*Přirozená, přírodní strava je zajímavá mimo jiné i barevnými kreacemi, které můžeme – zejména díky zelenině – na talíři vytvořit. Pestrost našeho talíře bychom měli udržovat i různými způsoby úpravy zeleniny (kterými dosáhneme řady chutí). Některé si ukážeme.*

Jistě je dobře jíst syrovou zeleninu, ale stejně důležitá je i zelenina tepelně zpracovaná. Je snadněji stravitelná, získáme z ní více minerálů. Např. betakaroten se lépe vstřebává z vařené mrkve než ze syrové. Při některých zdravotních problémech je tepelně upravená zelenina dokonce vhodnější než syrová.

Při výběru zeleniny se neomezujeme pouze na rajče a okurku, vždyť výběr je daleko širší. Zkuste třeba kadeřávek, zelí, čínské zelí, růžičkovou kapustu, černou ředkev, mrkev, celer, pórek, tuřín, dýni *hokkaido*, kedlubnu a další.

## NAPAŘOVÁNÍ

Do hrnce vlijeme trochu vody a vložíme do něj napařovací síto, na kterém je nakrájená zelenina. Síto používáme zásadně nerezové nebo plastové (dají se koupit i bambusová síta). Hrnce přikryjeme pokličkou a vodu uvedeme do varu. Zelenina není ponořena ve vodě, ale setkává se pouze s párou. Napařovat můžeme zeleninu 1-20 minut.

Napařovaná zelenina je velice lehká a snadno stravitelná. Hodí se při problémech s játry a žlučníkem. Zkuste napařovanou zeleninu pokapat citrónem či umeocetem nebo posypat praženým sezamem se solí.

## BLANŠÍROVÁNÍ

Jde o velmi krátké vaření. Nakrájenou zeleninu vhodíme do vařící osolené vody a vaříme 30 vteřin až tři minuty. Pak vodu slijeme a zelenina je hotová. Takto můžeme upravovat mrkev, zelí, zelené fazolky, kapustu, kadeřávek, salátovou okurku.

## VAŘENÍ

Do hrnce vložíme zeleninu, přidáme špetku soli, zalijeme vodou a uvedeme do

varu. Vaříme 5 až 20 minut. Ze zeleniny se uvolní chlorofyl, minerály a vitamíny, které přejdou do vody, zelenina sama naopak přijme vodu a změkne. Po uvaření vodu slijeme a zeleninu podáváme (s hlavním jídlem). Nebo tímto způsobem připravíme polévku, stačí zahustit luštěninovou paštikou.

Zeleninový bujón připravíme vařením dřevnatělých kousků zeleniny, košťálů a pod. Vaříme 30 minut. Vývar obsahuje velké množství minerálů, můžeme jej použít jako základ na polévku.

Vařením lze dosáhnout i sladké chuti zeleniny. Na dno hrnce vložíme kousek řasy kombu, zeleninu, zalijeme vodou a vaříme. Nakonec dochutíme kapkou sójové omáčky shoyou nebo trochou miso pasty.

Mezi sladké zeleniny patří mrkev, kapusta, zelí, cibule, kukuřice, hrášek a brokolice.

kukuřičný), přidáme zeleninu, špetku soli a přikryjeme poličkou. Dusíme na mírném ohni 5-10 minut, občas zamícháme. Zelenina sama pustí šťávu a není třeba ji podlévat. Pokud se vám připaluje, zmírněte plamen. Pro tuto úpravu se hodí kedlubna či mrkev, pikantní je ředkev.

K dušení na vodě použijeme řasu kombu, nakrájenou zeleninu a podlijeme trochou vody. Ochutíme špetkou soli a dalším kořením. Dusíme 15-30 minut. Průběžně doléváme vodu, aby bylo pokryté dno. Můžeme kombinovat různé kořenové zeleniny – mrkev, pastinák, lopuch, cibule.

Třetí způsob je nejpoužívanější. V hrnci rozeřejeme olej, vsypeme zeleninu, krátce ji osmahneme a podlijeme vodou. Dochutíme opět solí, miso pastou nebo sójovou omáčkou. Dusíme 1-15 minut. Společně se zeleninou dusíme i houby, tofu, seitan atd.

## PEČENÍ

Zeleninu můžeme péci s olejem, na sucho nebo zabalenou v alobalu. Zeleninu nakrájíme na plátky, které potřeme sezamovým olejem. Naskládáme ji na plech na pečící papír. Pečeme při 200°C 15-30 minut. Na pečení je nejvhodnější dýně *hokkaido*, celer, mrkev, cibule, brambory, ale také jablka. (Jablka rozkrojíme na půl, vykrojíme jádřinec a do vzniklého prostoru vložíme rozinky a ořechy. Každé jablko zvlášť zabalíme do kousku alobalu a dáme do trouby. Pečení v alobalu je velmi oblíbené v létě, kdy pečeme jablka rovnou na ohni.)

## FRITOVÁNÍ

Tento způsob úpravy je těžší na trávení a mohou si jej tedy dovolit jen naprosto zdraví lidé. Je zcela nevhodný pro lidi s rakovinou, v depresích, pro toho, kdo se hodně potí a při horečkách.

Při fritování větší kousky zeleniny vkládáme do horkého oleje na 3-10 minut. Potom je vyndáme na ubrousek, aby se přebytečný olej okapal. Lepší je zeleninu obalovat v těstíčku z mouky, vody a soli.

Těstíčko ochutíme shoyou, rozdrčenou řasou nori, bazalkou nebo kurkumou. K fritovanému jídlu by se měla podávat syrová ředkev, šťáva z ředkve nebo citrónu. Fritovat můžeme mrkev, celer, červenou řepu, brokolici, květák.

Jak vidíte, pestrost a možnost kombinací je neomezená. Nechejte se vést vlastní fantazií. Jistě se vám podaří vytvořit řadu zajímavých pokrmů. Přeji vám hodně úspěchů! □

**Kateřina Kukosová**



Vařená zelenina dodává tělu vodu, je vhodná pro lidi s ledvinovými kameny, při zácpě, suchosti kůže.

## DUŠENÍ

Dusit můžeme zeleninu na oleji, na dě nebo na oleji a na vodě najednou:

Zeleninu nakrájíme na malé kousky (nastrouháme). V hrnci rozeřejeme polévkovou lžici oleje lisovaného za studena (vhodný je olej sezamový, olivový, sójový,

# KDYŽ MĚNĚ ZNAČÍ VÍCE

Tisíce lidí se dnes snaží dosáhnout optimálního zdraví užíváním vysokých dávek vitamínů, minerálů a dalších výživových doplňků. Je však možné, že tímto způsobem svůj organismus spíše zatěžují.

Není jednoduché toto téma objektivně zhodnotit. Kde má člověk hledat pravdu?

Problémů je tady hned několik. Po mnoho let v každé zemi odpovědné orgány (u nás Ministerstvo zdravotnictví, ve Spojených státech Národní akademie věd) stanovovaly tzv. výživové doporučené dávky (VDD), které udávají pouze minimální doporučené množství pro vitamíny a minerály. Přitom se však neuvádí horní hranice bezpečného množství té či oné látky. Důvodem je mimo jiné i ten fakt, že vitamíny jsou považovány spíše za potravinu než za lék.

## **Jaké tedy mohou být důsledky nadbytku vitamínů a minerálů?**

Poměrně rozšířený je názor, že vysoké dávky některých vitamínů nebo minerálů mohou zabránit vzniku takových onemocnění, jako je rakovina, srdeční choroby a osteoporóza. Nadbytek jednoho vitamínu nebo minerálu ale může narušovat vstřebávání jiných. Například nadbytek železa může snižovat vstřebávání zinku. Přemíra zinku zase narušuje vstřebávání mědi.

Čtyři vitamíny jsou rozpustné v tucích (vitamín A, D, E a K). Jejich přebytek nelze vyloučit, a tak je ukládán v tělesném tuku. Megadávky vitamínu A (dvacetinásobek doporučené dávky) mohou způsobit bolesti hlavy, suchou kůži, popraskané rty, bolesti kloubů a vypadávání vlasů. Těhotné ženy, které by užívaly tak vysoké dávky vitamínu A, mohou ohrozit zdraví svého plodu. Megadávky vitamínu D (tři až pětkrát vyšší než doporučená dávka) mohou poškozovat vnitřní výstelku tepen a dokonce podporovat rozvoj aterosklerotických plátů.

Vitamíny rozpustné ve vodě (B komplex a C) byly dlouho považovány za bezpečné, protože se předpokládalo, že jejich nadbytek může být vyloučen močí. Toto pravidlo přestalo platit v roce 1983, kdy se potvrdilo, že megadávky vitamínu B-6 mohou způsobit poruchy nervového systému. Nadměrné dávky ve vodě rozpustných vitamínů způsobují, že organismus začne velice plýtvat v hospodaření s nimi. Megadávky vitamínu C mohou rovněž u některých lidí vyvolat vznik ledvinových kamenů.

Nikdo také neví, jaké jsou důsledky dlouhodobého užívání megadávek různých vitamínů a minerálů. Zde se dostáváme na neprobádanou půdu. Proto někteří odborníci přirovnávají konzumaci nadměrného množství vitamínů a minerálů k svévolnému nezodpovědnému užívání léků.

## **Existuje bezpečný způsob, jak si zajistit dostatek vitamínů a minerálů?**

Nejpřirozenějším a ideálním zdrojem všech živin by pro nás měla být strava. Přirozené potraviny jsou plné vitamínů a minerálů a navíc ve formě a množství odpovídajícím potřebám organismu. Jakmile začneme ze stravy oddělovat jednotlivé složky a koncentrovat se pouze na ně, vždy je reálné nebezpečí, že porušíme přirozenou rovnováhu.

## **Mohou být někdy vitamínové tablety i prospěšné?**

Problémem není, když si člověk dá každý den multivitaminovou tabletu obsahující vitamíny, minerály a další stopové prvky v množství přibližně odpovídajícím VDD. Vitamínové doplňky mohou být dokonce dobrou pomocí při nemoci či v zimním období při nedostatku ovoce a zeleniny.

## **A co je pravdy na tom, že většiči**

**Někteří odborníci dokonce přirovnávají pravidelnou konzumaci nadměrného množství vitamínů a minerálů k svévolnému a nezodpovědnému užívání léků.**

## **dávky vitamínů nám pomohou lépe zvládat stres a dodají vitalitu?**

Zatím neexistují vědecké důkazy o tom, že by vitamínové a minerálové přípravky objektivně zvyšovaly vitalitu a odbourávaly stres. Tyto látky totiž nepůsobí na náš organismus žádným mystickým způsobem. Jejich nadbytek nezpůsobí zrychlení biologických pochodů v organismu, stejně jako více benzínu v nádrži nezpůsobí, že auto pojedou rychleji, než kolik mu dovolí výkon motoru. Energie pochází ze sacharidů (obsažených v obilovinách, luštěninách a bramborách), ne z vitamínů a minerálů.

Každý z nás potřebuje vitamíny a minerály k životu a optimálnímu zdraví – stačí však jen velice malé množství. □

## PESTROST ZA PRVÉ...

*Kde lze nalézt nejvíce vitamínů a minerálů? Základním kamenem zdravé výživy je pestrost. Následující tabulka ve stručnosti ukazuje, které potraviny obsahují nejvíce vybraných vitamínů či minerálů.*

Vitamín/minerál	Zdroj	Množství na 100 kcal
A	Čerstvá mrkev	1980 IU
B-1	Obilné klíčky	0,5 mg
B-2	Kefír	0,5 mg
B-3	Rajčata	3,0 mg
B-6	Celozrná pšeničná mouka	0,6 mg
Kys. listová	Zelený salát	848 µg
B-12	Sušené mléko	1,1 µg
C	Červená paprika	607 mg
D	Vejce	18 IU
E	Olej z obiln. klíčků	28,3 mg
K	Čočka	54 µg
Vápník	Kapusta	459 mg
Železo	Špenát	15,7 mg
Hořčík	Tykvová semínka	102 mg
Draslík	Ovesné vločky	403 mg
Selen	Asparágus	36 µg
Zinek	Sezamová semínka	3,0 mg

**Na této stránce ukázky z knihy „Dynamický život“ autorů dr. Diehla, dr. Ludingtonové a dr. Pribiše. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.**

# PROČ TO TOLIK BOLÍ?

*Ze všech ztrát nejvíc bolí ztráta lásky. Když nás postihnou jiná zklamání a křivdy, je to právě láska, co utěšuje duši a činí naši bolest snesitelnou.*

Při každodenním běhu života zažijeme lektickou ztrátu, odmítnutí či prohru, ale naše mysl nás automaticky chrání před bolestí vědomím, že doma nás milují. Jakmile však lásku ztratíme, neexistuje způsob, jak najít úlevu, neexistuje útěcha či ochrana před bolestí. Většinou si sami neuvědomíme, jak nesmírně na tu podporu spoléháme, dokud o ni nepřijedeme.

**Kdykoliv nás trápí zklamání či křivda, je to láska, jež nám ukonejší duši a učiní naši bolest snesitelnou.**

Pokud ztratíme hlavní zdroj lásky, zůstaneme náhle bezbranní a prožíváme syrovou bolest ze ztráty, muka nad zmizelou oporou a smutek z osamění. V této chvíli nejenom že truchlíme nad ztrátou milované osoby, ale prosíme osud o úlevu a ptáme se: „Proč to tolik bolí?“

Za žádných okolností nemůžeme předvídat, jak trýznivá bolest a prázdnota zůstane po ztracené lásce. Ať už máme za sebou bolestný rozchod, rozvod nebo tragickou smrt milovaného člověka, výsledkem je vždy zlomené srdce. Zpočátku jsme jako omráčení. Prožíváme nečekané ochromení. Každá buňka v našem těle křičí: „Ne! To není možné! To nedovolím! To není pravda!“ A zatímco v duši zoufale křičíme, odmítáme se s tou ztrátou smířit.

Doufáme, že až se druhý den ráno probudíme, bude všechno zase při starém. Že to všechno byl pouze zlý sen. Brzy si však uvědomíme, že k tomu skutečně došlo, že to ničím nedokážeme změnit. Jakmile si přiznáme vlastní bezmocnost, pravda na nás dopadne jako kámen a my se začneme cítit osaměle. Obzor našeho života nám připadá studený a holý. A jak naše otupělost z ohromení postupně vyprchává, uvědomíme si, že pocítujeme bolest, silnou bolest.

Není snadné rozloučit se s někým, koho milujeme, není snadné počítat s budoucností bez něho, protože na to jsme si byli příliš blízcí. Pokud toužíme najít úlevu a zahojit si zlomené srdce, musíme nejprve pochopit povahu lásky, závislosti a oddanosti.

## LÁSKA, ZÁVISLOST A ODDANOST

Máme-li někoho, kdo nás doma večer přivítá, kdo oceňuje naši práci, někoho, kdo uznává naši hodnotu a přijímá od nás podporu, náš život má význam a účel. Nejšťastnější jsme, když na nás někomu záleží, když v nás probouzí vědomí výjimečnosti a důležitosti, chápe naše smutky a oslavuje naše úspěchy. A čím víc se naše láska prohlubuje, tím jsme na svém partnerovi samozřejmě závislejší, pokud jde o jeho lásku.

Ale i když ne vždy dostaneme od druhého všechno, co chceme či po čem toužíme, naši závislost dále umocňuje věčná naděje, že nakonec přece jen dostaneme, co potřebujeme, a spolu s tím sílí i snaha přispět k úspěšnému fungování vztahu. Nemusíme vždy prožívat idylický a láskyplný vztah, ale víra, že jsme milováni, nás přesto chrání před studeným, hostejným a cizím světem mimo hranice našeho vztahu. Když někoho milujeme, v mnohém ohledu se stáváme stále závislejší na jeho přítomnosti.

Jak se naše závislost prohlubuje, dochází k významné změně. Během doby přestaneme pocítovat potřebu milovat a být milován a místo ní začínáme cítit mnohem konkrétnější potřebu – potřebu milovat a být milován naším partnerem. Přestáváme cítit všeobecnou potřebu lásky, zato pocítujeme novou potřebu: lásku našeho partnera. Nikdo jiný nám nevyhovuje. Tento posun se nazývá oddaností, vazbou. Od závislosti na partnerovi, pokud jde o lásku, se postupně stáváme závislími na jeho lásce.

od našeho partnera. Lichotka ani pozornost jiného člověka nemá ani zdaleka takovou váhu jako od našeho partnera. Po celý den nejrůznějšími způsoby dáváme a dostáváme, ale tato výměna nám ani zdaleka neposkytuje takový stupeň uspokojení, jako když je do toho dáváni a brání zapojený náš partner.

Když ztratíme milovanou osobu, na níž jsme závislí a již jsme oddaní, citovou stránkou své bytosti věříme, že už nikdy nebudeme milovat. Cítíme, že bez lásky našeho partnera nikdy nedosáhneme toho, co potřebujeme pro své štěstí a smysluplný život. Vědomí této bezmocnosti stonásobně umocňuje naši bolest nad ztrátou. Jedna věc je, když se musíme obejít jeden den bez jídla, ale něco dočista jiného je domnívat se, že už v životě nepozřeme sousto. Když ztratíme osobu, jež nám připadá nenahraditelná, jde o zdrcující zkušenost.

**Oddanost partnerovi stonásobně umocňuje naši bolest.**

Pokud si chceme zahojit zlomené srdce, musíme se zbavit své závislosti a otevřít se rozdávaní a přijímání lásky ostatním. Pokud se neodvážíme otevřít opět své srdce, buď uvízneme ve své bolesti nebo zůstaneme emocionálně vyhaslí. Proces zbavování se závislosti nám dovolí spravit své zlomené srdce a pokračovat v životě.

Spravování srdce nám umožní nově pocítit základní potřebu znovu milovat. Místo potřeby lásky konkrétního partnera, začneme postupně znovuprožívat otevřenost srdce, kterou jsme zažili předtím, než jsme se stali závislími na bývalém partnerovi. Nyní už nezávisíme na lásce svého



**V milostném vztahu nahrazujeme svou potřebu lásky potřebou lásky našeho partnera.**

Cítíme-li k partnerovi vazbu, oddanost, pak nám uznání jiných lidí nestačí, protože to nejdůležitější uznání musí přicházet

partnera, ale jsme otevření dalším zdrojům lásky a podpory.

Tato nezávislá otevřenost v sobě skrývá podvědomou znalost toho, kde můžeme hledat lásku. Tím, že se oprostíme od závislé touhy po lásce svého partnera a

pocítíme v duši potřebu milovat a být milován, zjistíme, že k vědomí naší potřeby patří i stále se prohlubující znalost způsobů hledání lásky a síla k jejímu nalezení. Dokud nejsme schopni oprostít se od své závislosti, nedokážeme čerpat ze své vrozené schopnosti najít lásku.

**K uvědomění si toho, že naše duše potřebuje lásku, patří i intuitivní znalost a síla, nutné k jejímu nalezení.**

Obtížnost oproštění se od partnera se odvíjí od stupně naší závislosti na něm. Když u vlastní rodiny a přátel můžeme uspokojit všechny své potřeby, naše závislost na partnerovi se sníží. Jak se postupně naplňujeme láskou, bez toho, že bychom záviseli na partnerovi, dokážeme se od své bolesti zcela oprostit.

Jinými slovy, právě díky tomu, že se otevřeme dávání a přijímání bez závislosti na partnerovi, můžeme nakonec pokračovat v životě. Naplníme-li se novou, sdílelou láskou, prázdnota zmizí. Ačkoliv láska, kterou dáváme a přijímáme, není v žádném případě totožná s bývalou láskou, i ta nová láska nás postupně začne uspokojovat stejně, jako ta předchozí.

#### UMĚNÍ OPROSTIT SE

Začít znovu vyžaduje schopnost oprostit se, kterou si musíme vypěstovat. K tomu, abychom mohli jít vpřed, musíme opět pocítit vnitřní touhu po lásce, kterou nemusí naplňovat konkrétní partner. K dosažení tohoto cíle je zapotřebí zručnost, jinak místo oproštění od lásky svoji závislost vinou nevědomosti ještě umocníme.

Pokud se budu něčeho držet a vy se mě pokusíte odtáhnout, budu mít sklon bránit se a vzpouzet. Budu se držet ještě pevněji než předtím. Přesně to se s námi děje, jsme-li závislí. Nechceme se pustit a v důsledku toho se držíme stále pevněji.

Tajemství umožňující oprostit se od závislosti je prajednoduché: nechat tomu volný průběh. Nesnažte se oprostit za každou cenu. Místo toho se dál pevně držte. Vzpomínejte, jak hluboce jste milovali svého partnera, uvědomujte si, jak nesmírně po něm toužíte, vychutnávejte vděčnost za všechny dary, jež vám partner věnoval, příznávejte si, jak nesnesitelně toužíte po partnerově návratu.

**Způsob oproštění se od závislosti je následující: Nechte tomu volný průběh. Do ničeho se nenuťte.**

Budete-li na partnera vzpomínat takhle, pak truchlíte jediným správným způsobem, který povede k uzdravení. Na začátku budete cítit svou ztrátu neuvěřitelně pronikavě. Můžete zažít bezpočet bolestných pocitů: hněv, smutek, strach a žal. A právě prožíváním těchto různých bolestných pocitů se zbavíte závislosti. Všechna bolest je pouze dočasná.

Nakonec, až se od své závislosti oprostíte, budete při vzpomínce na partnera možná stále pocítovat lehký žal. Ale budete rovněž cítit sladkost své lásky a sílu svého ducha. Až se vám zlomené srdce úplně zahojí, vzpomínky na partnera už nebudou bolet a místo toho vytvoří zvláštní můstek propojující vás s věčnou láskou, kterou nosíte na dně srdce.

V tomto stadiu se vám při každém pomyslení na bývalého partnera srdce zaplní láskou a mírem. Tento pocit signalizuje, že jste připraveni k navázání nového vztahu. Vytváří základnu, jež vám zajistí, že jste plně schopni objevit věrnou a trvalou lásku.

**Až se vám srdce úplně zahojí, vzpomínky na partnera už nebudou bolet. Místo toho se vám vybaví sladkost vaší lásky.**

K zahojení zlomeného srdce si potřebujeme nejprve přiznat a procítit bolestné pocity, které s tím souvisejí. Tento ozdravný proces probíhá automaticky, dokud na partnera vzpomínáte. Aktivním vytvářením příležitostí, při kterých si připomínáme svou ztrátu, probouzíme v sobě ve skutečnosti lásku, kterou potřebujeme se smířením se s tou ztrátou a oproštěním se od ní.

V různých kulturách a náboženských tradicích se povinně zachovává určité období truchlení. Zachovávají se nejrůznější vzpomínkové rituály. Například: Po jistou dobu se oblékat do černého, pálit dlouhé svíce, zasadit strom, vyprávět na pohřbu příběhy, nosit na hrob dárky z lásky, převzít rodinné dědictví, vystavit si jisté obrazy a fotografie. V tom všem lze nalézt společný rys – díky tomu, že na partnera vzpomínáme s láskou, vytváříme si příležitost k uzdravení.

#### NALEZENÍ NOVÉ LÁSKY

Po smrti partnera nebo milované osoby se dostaví bolestné pocity, protože část našeho já věří, že už nikdy nebudeme milovat. Bez živé, tělesné přítomnosti partnera, jehož bychom mohli milovat, prostě přestáváme milovat. Naše srdce zeje prázdnotou a my jsme zahlceni bolestí.

**Naše srdce netrpí prázdnotou proto, že jsme ztratili lásku, ale že jsme dočasně přestali milovat.**

Ke stejnému procesu dochází dokonce i po rozvodu. Náš by partner může být ještě naživu, ale vztah, do něhož jsme vkládali naději, se vytratil. Člověk, s nímž jsme se chystali strávit zbytek života, nám z něj náhle zmizí. Během procesu truchlení a oproštění se od partnera jde o totéž, jako by byl po smrti. Ztráta, kterou pocítujeme po rozvodu, může být stejně hluboká jako po partnerově smrti.

Bez fyzické přítomnosti našeho partnera dojdeme k přesvědčení, že už nemůže-



**ŠEDÁ MRAČNA ZOUFALSTVÍ SE ROZPLYNOU A ODHALÍ HŘEJIVÉ SLUNCE LÁSKY. S PEVNOU VÍROU SE VYDÁVÁME NA NOVOU CESTU.**

me milovat ani být milováni. Ačkoliv nejde o pravdivou domněnku, chvíli nám potrvá, než dospějeme do stadia, kdy ji opravíme. Nezabýváme se jí snadno. Celé roky jsme záviseli na tom, že partnerova fyzická přítomnost představovala spoušť naší lásky. Každodenně jsme se utvrzovali v tom, že partner představuje terč naší lásky a hmatatelný zdroj podpory. Chvíli trvá, než se této závislosti zbavíme a než pochopíme, že bývalého partnera můžeme milovat i nadále.

Po ztrátě partnera musíme pocítovat lásku bez něho. Nemůžeme se ho dotknout, necítíme jeho objetí, ale umíme si připomenout, jak bylo nádherné. Můžeme vzpomínat na jeho lásku, cítit jeho podporu a dál ho milovat.

**Ačkoliv svého partnera už nikdy nevidíme, bude žít navždy v našem srdci.**

Během procesu truchlení nakonec zjistíme, že láska v našem srdci žije dál, nezávisle na partnerově přítomnosti. Naše budoucnost nevypadá tak ponuře, jak jsme mysleli. A jak se vědomí toho, že můžeme dál milovat, přesouvá od teorie do oblasti každodenní zkušenosti, nalezneme klid. Šedá mračna zoufalství se rozplynou a odhalí hřejivé slunce lásky. Se svou ztrátou se smíříme, ale nezapomeneme na ni. Vydáváme se na novou cestu a svěží vánek nám odhruje vlasy z čela. Začínáme znovu s pevnou vírou, že najdeme lásku, kterou si zasluhujeme. Toužíme podělit se o tu neopakovatelnou lásku, kterou cítíme v hloubi srdce. □

**Z knihy „Mars a Venuše začínají znovu“, jejímž autorem je John Gray. Knihu vydalo nakladatelství Práh.**

# ZÁHADNÁ VELRYBA

*Francis Hitching je známý televizní komentátor a pisatel knih s vědeckou tematikou. Zanícený evolucionista, který ještě v roce 1982 turdil, že evoluce je prokázaný fakt. O pár let později však již píše, že Darwinova teorie je snad stejně špatná jako kreacionistická.*

Pak šel ještě dál a zabýval se fakty, která jsou z evolučního pohledu těžko vysvětlitelná. Postřehl například zřejmý nedostatek fosilií dokazujících přechodové formy vývoje. Zde je zajímavá otázka původu velryb. Jak každý jistě ví, velryba není ryba, ačkoli žije v moři. Je to teplotekrevný, plímcemi dýchající savec, speciálně přizpůsobený pro život ve vodě a pod vodou. Lidé podporující a zastávající Darwi-novu teorii zřídka zmiňují velrybu, protože pro ně představuje jeden z největších problémů.

Evolucionisté věří, že se velryba musela vyvinout z obyčejného suchozemského savce, který se postupně přizpůsobil životu ve vodě a ztratil končetiny. Zní to jednoduše, dokud nezačneme přemýšlet o změnách, které by se musely udát, aby se ze suchozemského savce mohla stát velryba:

1. Tělo suchozemského savce končí v pánevi, ze které vychází poměrně slabý ocas. Velryba ovšem pánev nemá, zato má úplně jiný kostnatý útvar, který podpirá velký, plochý ocas. Jím velryba pohybuje nahoru a dolů a používá jej jako zdroj svého pohonu.

2. Aby suchozemští savci udrželi stálou teplotu těla i v slunečním žáru, je jejich kůže plná potních žláz. Velryba potní žlázy nepotřebuje, ale naopak, má pod kůží silnou vrstvu tuku, která pomáhá ohřívát její tělo ve studené vodě. Povrch kůže velryby je dále uzpůsoben k tomu, aby mohl usměrňovat pohyb vody kolem těla.

3. Oko vodních živočichů je vytvořeno úplně jinak než zrak suchozemských tvorů. Je jasné, že velryba má oko uzpůsobené k vidění pod vodou.

4. Suchozemští savci se spolu dorozumívají zvuky, které vznikají v hlasívkách. Velrybí způsob dorozumívání je zcela odlišný. Dorozumívací aparát je velmi podobný sonaru (pro zjišťování polohy ponorek).

5. Pro suchozemského savce by bylo velmi obtížné hledat potravu pod vodou, ale velryby jsou stvořeny tak, že s tím nemají žádný problém. Mnohé z nich po-

žirají malé rybky, které zachycují v ústním ústrojí v jakémsi sítu z kostí, což je vybavení, které dokonale splňuje svůj účel.

6. Suchozemský savec by nemohl ve vodě rodit či kojit svá mláďata. Velryby s tím ale nemají problémy, protože jsou vytvořeny podle úplně jiného plánu, takže rodit i kojit potomky ve vodě je pro ně přirozené. Suchozemský savec by byl v procesu přeměny na velrybu chycen mezi „dvěma mlynáskými kameny“ – nebyl by ještě přizpůsoben pro život v moři, ale zároveň by už nemohl žít ani na souši. A aby byl problém ještě složitější, důkazy ze zkamenělin ukazují, že ke všem těmto změnám by bylo potřeba 5 až 10 milionů let. Není překvapující, že se učebnice zoologie pečlivě vyhýbají diskusi o evoluci velryb.

Další vědec, Goron Rattray Taylor, svého času vědecký poradce BBC, si byl slabostí evolučních teorií jist a sám předložil řadu dalších argumentů, které ukazují, že darwinismus není schopen vysvětlit řadu přírodních dějů:

1. Nedostatečný vývoj. Existuje mnoho orgánů, které jako by se zastavily ve vývoji. To vytváří pro Darwinovu teorii řadu problémů. Nejznámějším příkladem je včelí žihadlo, které po zapíchnutí do těla oběti již včela nedokáže vyjmout. Žihadlo se vytrhne z kořene a včela je zraněna tak těžce, že obvykle uhynie. To skutečně není velká po moc pro přežití, vlastnit zbraň, jejíž použití znamená sebevraždu. Jestliže vos má hladké žihadlo, které může být bez problémů používáno opakovaně, proč se totéž nevyvinulo také u včely? Řešení tohoto problému je dnes stejně vzdálené jako v minulosti.

2. Přehnaný vývoj. Opačný problém představuje situace, kdy to s vývojem bylo poněkud přehnané. Jako jeden z příkladů jmenujme vyhynulého irského jelena. Proč se jeho parohy vyvinuly do takových rozměrů, že mu byly spíše na obtíž? Je to asi stejně užitečné, jako kdyby policejní pendrek měřil 10 metrů a vážil 100 kg.

Nebo proč se ocas páva vyvinul do takové velikosti, že mu jeho okrasa nutně komplikuje únik před nepřáteli? Darwin to vysvětloval výhodou při páření. Většina zvířat ale zvládne námluvy velmi dobře i bez této výbavy. Kde je tedy evoluční výhoda těchto přehnaně velkých orgánů?

3. Kostí. Živočichové jako améby a medúzy nemají vůbec kostru. Řada dalších, jako například brouci a hadi, mají kostru ve formě zrohovatělé kůže nebo skořápky. Pokročilá forma života nebyla možná, dokud nedošlo k převratnému objevu – vynálezu kostí.

Jak úžasný je to vynález! Kostí jsou totiž mnohem více, než se zdá na první pohled. Pod mikroskopem můžeme vidět strukturu jejich mřížky, která zajišťuje známé vlastnosti kostí – kombinaci nízké váhy s pevností, což bychom mohli přirovnat k mřížce Eiffelovy věže. Tato jedinečná

## **Je příroda zodpovědná za své zázraky, nebo je kontrolována nadpřirozenou silou?**

struktura se skládá z minerálních látek kombinovaných s živými tkáněmi, které pracují v nádherné harmonii. Vlasečnicemi vyživovaná kost obsahuje složité továrny, které produkují nové kostní buňky, přičemž kostní dřev produkuje krevní buňky. Tam, kde se kosti stýkají, jsou přesně spojeny klouby, chráněny proti poškození a vybaveny perfektním promazávacím systémem.

Je zřejmé, že vytvoření kosti by v evolučním pohledu vyžadovalo velké množství mutací, všechny integrované do jediného výsledku. Tak neuvěřitelná věc by se však musela stát pouhou náhodou. Kostí skutečně představují velký problém, protože byly vynalezeny mnohem dříve, než bylo potřeba, aby nakonec mohl vzniknout zcela nový druh zvířat vybavený kosterním systémem.

Podobně je to s peřím, které bylo vyvinuto v předstihu, aby je později ptáci mohli použít k létání. Evolucionisté problém zlehčují tím, že peří původně sloužilo k udržení tepla a teprve později se vyvinulo jeho další využití – k létání. Taylor ovšem tento argument zcela vyvrátil s poukazem na to, že peří na křídlech má zcela jinou strukturu než prachové peří na jiných částech těla. Peří na křídlech dovoluje svou strukturou především využití síly větru při letu.

4. Oko trilobita. Trilobit byl malý mořský živočich, který vyhynul již před dávnými časy. Nic jemu podobného už dnes nežije. Ačkoliv některé druhy trilobitů byly slepé, jiné naopak měly zcela výjimečný druh zraku. Pozoruhodnou částí jejich oka byly čočky. Na rozdíl od čoček v našich očích, které jsou flexibilní, takže se jejich tvar mění podle vzdálenosti, na kterou zaostřují, oči trilobita byly rigidní. Horní část čočky tvořila minerální látka kalcit, jejíž krystaly byly složeny speciálním způsobem, takže světlo přicházející na čočku téměř z jakékoliv vzdálenosti bylo automaticky perfektně zaostřeno. Dolní část čočky byla tvořena chitinem, který v perfektní harmonizaci s kalcitem vytvářel kombinaci bez sférických aberací, chyby, která se vyskytuje u čoček vytvořených z jediného materiálu. A to bylo oko údajně primitivního tvora!

Je příroda skutečně zodpovědná za své zázraky, nebo je kontrolována nadpřirozenou silou? □

**Z knihy Vladimíra Krále „Hledání počátku a cíle“. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.**

# NEJEN PŘI DOUČOVÁNÍ

*V souvislosti se zápisy dětí do prvních tříd byly zveřejněny údaje ministerstva školství, z nichž vyplývalo, že v současných prvních třídách je dětí až o 20% méně, než jich bylo zapsáno. Byl jim totiž povolen odklad školní docházky. Podle odborníků však schopnosti šestiletých dětí ucelku nejsou horší.*

Pamatuji se, že po zavedení školské reformy v sedmdesátých letech, která znamenala pro mnoho dětí značnou neúspěšnost ve škole, rodiče reagovali zvýšením počtu žádostí o odklad školní docházky. Tehdy jich bylo snad až kolem 35 procent. Ačkoliv nás od oné nešťastné reformy školství dělí již čtvrtstoletí, domnívám se, že příčiny dnešních odkladů se příliš nezměnily. I přes určité změny většina škol klade nadále na děti takové nároky – že řada dětí by je bez pomoci rodiny nezvládla. A to chce samozřejmě čas.

Nejde tak o to, proč jej někteří rodiče nemají, ani o to, jaký dopad na vývoj dětí má nedostatek času rodičů. Jde o to, že je žel stále obecně přijímanou představou, že pomoc dětem při přípravě na vyučování patří k rodičovským povinnostem.

## Úspěch žáka závisí také na zdatnosti rodiny

Docent Štech z Pedagogické fakulty UK používá docela vstřížné přirovnání: tak jako pro vrcholového sportovce je výrazným faktorem úspěchu jeho podpůrný tým (trenér, masér, psycholog atd.), tak úspěch dítěte ve škole je závislý na tom, jaké má rodinné zázemí, zda bude někdo z rodiny schopen doučit tu češtinu, tu matematiku, zda se najde v příbuzenstvu také někdo na chemii atd. Docent Štech se zmiňuje také o důležitosti toho, jak jsou rodiče zdatní v kontaktech se školou, zda vystihnou, za kým v případě potíží zajít. Znamená to, že k nerovnostem v nadání dítěte se přidávají ještě nerovnosti ve schopnostech jeho rodiny.

Vztah mezi dosaženým vzděláním a nezaměstnaností je známý. Namísto toho, aby škola ignorovala sociální rozdíly, tímto pojetím je naopak ještě prohlubuje. Příslovecné rozevírání nůžek sociálních nerovností je přitom pro stabilitu i prosperitu společnosti vždy velkým ohrožením.

Úmluva o právech dítěte, ke které jsme se také připojili, hovoří o tom, že dítě má právo na vzdělání na základě rovných příležitostí. Je to také jeden z nároků Evropské unie pro oblast školství. Znamená to uzpůsobení podmínek ve vzdělávání tak, aby různé odlišnosti jednotlivých dětí nebyly překážkou pro jejich vzdělání. Cesta k tomu nevede ani přes zvyšování požadavků na pomoc rodiny, ani přes větší selekci dětí, tj. jejich nejruznější rozřizování (víceletá gymnázia, jazykové, sportovní a jiné třídy, třídy pro děti s lehkými poruchami).

Zabývat bychom se měli tím, jak změnit naše školství, a v tomto rámci také, jak naučit učitele učit společně děti s nejruznějšími vzdělávacími potřebami. Takové cesty existují, nejsou ani u nás neschůdné.

## Mít zájem o vzdělanost, ne o známky dítěte

Odpovědnost rodičů za vzdělání jejich dítěte by tedy rozhodně neměla spočívat v doučování doma. Jejich doménou by mělo být především projevování zájmu o to, jak se dítě ve škole cítilo, co se naučilo, co si o nových poznacích myslí. K posílení této funkce nabízejí „osvětlené“ školy rodičům i účast na vyučování, ať již jako pasivním návštěvníkům, nebo se zapojením.

Pokud se rodiče budou zajímat hlavně o známky, budou posilovat negativní vliv nátlakového a příkazového systému tradiční školy, který staví hodně na vnější

chu před postihem, ukázat jim, že poznávání je důležitou hodnotou v lidském životě, nelze zkrátka tím, že rodiče kladou důraz na známky.

## Jiné formy vztahu rodiny a školy už existují

Pokud jde o vzájemný kontakt rodiny a školy, lze uvést několik příkladů jiných než dosud běžných forem spolupráce. V některých školách už ale existují.

Jedním z postupů, které utvářejí jiný vztah mezi rodiči a školou, jsou pravidelné schůzky ve třech: rodič, dítě a učitel. Bez problémů na ně přicházejí i rodiče, kteří jinak chyběli na tradičních rodičovských schůzkách a kteří nabízejí, v čem by mohli třídě či škole pomoci. Vím také o školách, kde se rodiče scházejí s třídními učiteli pravidelně každý měsíc a kde nejde jen o sdělování, jak si které dítě vede. Diskutuje se tam o širších otázkách, zejména těch, které souvisejí s jiným pojetím vyučování, rodiče si například zkusí sami, co to je skupinová práce: téma je prodiskutováno nejdřív ve skupinách a pak se hledá shoda mezi jejich závěry.

Dobrym nápadem je zorganizovat jednou dvakrát za rok (třeba o víkendu) den otevřených dveří a předvést rodičům výuku ve zkrácené verzi. Využívají toho především rodiče, kteří se stále ostýchají navštívit vyučování či kterým to nedovolí pracovní vytížení.

Školní víkendové výlety s rodiči i sousedci jsou také velkým přínosem.



motivaci. Tak se budou nechtěně podílet na vytváření postojů, které jsou v životě spíš předmětem odsouzení („dokud mu nic nehrozí, nic neudělá“, „pro úsměv vedoucího by se přetřhl“ atd.).

Naučit děti, aby jednou pracovaly pro věc samu, ne jen pro odměnu či ze stra-

Pokud znáte další pozitivní příklady spolupráce školy a rodiny, neváhejte se o ně podělit. Špatné zprávy se šíří rychle, šíření těch dobrých je třeba aktivně napomáhat. □

**Jana Nováčková, NEMES**

## BIOPOTRAVINY? COUNTRY LIFE!

Melantrichova 15  
& Jungmannova 1, P-1

### Zkuste surfovat nejen po televizních kanálech

Muži, kteří tráví denně tři až pět hodin sledováním televize, zdvojnásobují své riziko onemocnění cukrovkou. A opravdové „líné kůže“, které tráví u obrazovky šest či více hodin denně, mají v porovnání s muži, kteří u ní tráví jen hodinu denně, trojnásobné riziko vzniku cukrovky.

Výzkumníci z Harvard University zjistili, že muži, kteří se hodně dívají na televizi, mají vyšší váhu, spíše kouří a pijí alkohol a je u nich méně pravděpodobná fyzická aktivita. Současně také jedí více nasycených tuků, výrobků rychlého občerstvení a sladkostí, a méně zeleniny, ovoce a nerafinovaných zrnin. I když však byly vzaty v úvahu tyto rozdíly, u dlouhotrvajícího sledování televize stejně zůstávala významná vazba na zvýšení rizika cukrovky.

Harvard School of Public Health

### Děti, nehrajte si na ulici

Nepříliš silný, ale stálý hluk z pouliční dopravy může podle vědců z Cornell University způsobovat stres, zvyšovat krevní tlak i tepovou frekvenci dětí, stejně tak jako hladinu stresových hormonů. Studie porovnávala děti v oblasti, kde byla hladina hluku asi jako v tiché kanceláři, s dětmi žijícími v hlučnější oblasti, s hladinou hluku přibližně takovou jako vytváří myčka na nádobí.

Ukázalo se, že rozdíl v hladině hluku skutečně ovlivňoval zdraví dětí. Ty děti, které žily v hlučnějších oblastech, měly celou řadu příznaků stresem vyvolané úzkosti, nervozity a dokonce i snížené motivace. To může být příčinou vážného zamyšlení, vzhledem k tomu, že vyšší hladiny stresových hormonů přítomné u menších dětí jsou spojovány s některými budoucími onemocněními dospělých, mezi ně patří zvýšená hladina cholesterolu, srdeční onemocnění a snížené množství imunitních buněk, které zajišťují ochranu před onemocněním.

Měli byste si tedy dělat starosti? Typická hladina hluku v městské zástavbě v USA je mezi 55 a 70 decibely, což je úroveň odpovídající rušnějšímu prostředí ve výše zmíněné studii.

Journal of the Acoustical  
Society of America

## PŘÍSTROJE NA ZÁŘENÍ

Podle doktora Johna Otta, ředitele „Environmental Health and Light Research Institute“ v Saratoga na Floridě, jsou zářivky zdrojem ionizujícího záření, kterému nevěnujeme prakticky vůbec žádnou pozornost.

Je nicméně důležité se touto problematikou zabývat, zvláště když vidíme širší použití zářivek v průmyslu, v obchodu i ve vzdělávání.

Zářivky vytvářejí úplně umělé světlo, pod vlivem jehož působení dochází u laboratorních zvířat k vážným problémům, z nichž největší byly zaznamenány při vystavení světlu ze zářivek s růžovým světlem. U krys, které jsou vystaveny tomuto světlu, dochází ke vzniku nádorů a k odumírání ocasní tkáně, vyskytují se u nich ložiska vápníku v srdeční tkáni a běžný je u nich menší počet potomků i vážné poruchy chování. Když jsou tato zvířata vystavena světlu, které nabízí celé spektrum přirozeného světla, k těmto problémům nedochází.

Bylo pozorováno, že i člověk reaguje na tento typ umělého osvětlení velmi negativně. Projevují se u něj nervozita a podrážděnost, které ovlivňují jeho schopnost pracovat. Existuje podezření, že zářivkové osvětlení okrádá organismus o vitamín A, potřebný pro dobré vidění a umožňující dobře odolávat infekcím. Vědci se rovněž domnívají, že tento způsob osvětlení přispívá ke vzniku šedého zákalu. Dobře informované osoby budou raději používat běžné žárovky anebo speciální zářivky, které dodávají celé světelné spektrum. (Tyto zářivky se užívají ve sklenících; člověk si totiž dobře povšimnul, že pod vlivem osvětlení běžnými zářivkami nedochází u rostlin k dostatečnému růstu.)<sup>8)</sup>

### BAREVNÉ TELEVIZE

V malém měřítku černobílá a v mnohem větším měřítku barevné televize jsou vlastně přístroji na vytváření rentgenového záření o nízkém napětí. Doktor Youmans z „Bureau of Radiological Health“ prohlašuje, že výzkumy, započaté s určitou skepsí, zjistily, že paprsky, které unikají z katodových trubec (barevné televize), jsou tvrdší a vyzařují vyšší energii, než se dříve předpokládalo. Tyto paprsky pronikají do prvních několika centimetrů lidského těla, tedy stejně hluboko jako rentgenové záření (použité za diagnostickým účelem). Obdržaná dávka je stejná pro oči, pohlavní orgány i míchu. Paprsky z televi-

ze proniknou tenkou zdí či podlahou, mohou se nacházet i v místnosti, která sou sedí s místností, kde se nachází televizní přijímač; představují tak skutečné riziko pro děti, které leží (či spí) na podlaze, nos přilepený na obrazovce, pro miminko v kolíbce nalézající se jen několik kroků od televizoru i pro jakéhokoliv diváka, který sedí ve vzdálenosti menší než šest až deset kroků od přístroje.

Množství povoleného záření bylo u televizorů během posledních dvaceti let sníženo na jednu dvacetinu! Nicméně žádný televizor by neměl vyzařovat ani ty nejmenší dávky rentgenového záření. Doktor John Ott ukázal během svých experimentů, že rostlinám, které byly umístěny před obrazovky barevných televizorů (se sníženým vyzařováním), rostly kořeny směrem nahoru a stávaly se obudně velkými a nesouměrnými. U krys, které vyrůstaly za stálého „sledování“ televizního programu, se vyvíjely rakovinné nádory. (Co si myslíte o obdobných účincích na dítě ve věku šesti let, které již strávilo před televizní obrazovkou 5 000 hodin?)<sup>9)</sup>

Některé zprávy<sup>10)</sup> zmiňují možnou souvislost mezi dětskou hyperaktivitou a nadměrným vystavením televizi. Jiná studie ukázala, že existuje přímý vztah příčiny a následku mezi pocitem stálé únavy, bolení hlavy, nervozitou a zvracením u některých dětí a počtem hodin, které tráví u televize.

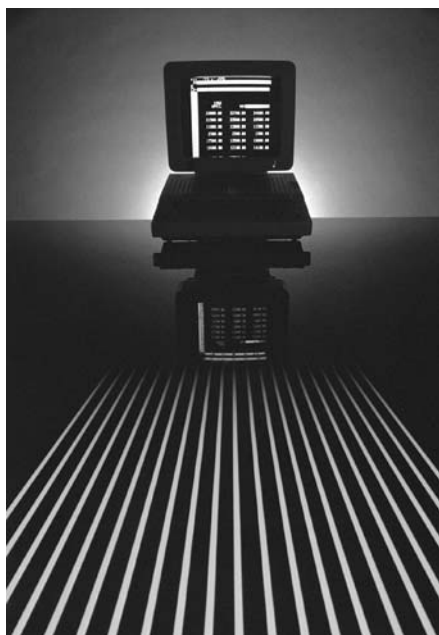
Je důležité si připomenout, že televize se nemůže v životě stát ani skutečnou opatrovatelkou ani opravdovým společníkem. Ve skutečnosti je současná televize nebezpečnou drogou – jak pro duši, která je ve stavu totálního přijímání vystavena neustálému propagandistickému toku, tak pro tělo, kterému se nedostává tělesného pohybu a které je vystaveno rizikům záření, jejichž plnou šíři si teprve nyní začínáme uvědomovat.

### MIKROVLNNÉ TROUBY

Mikrovlnné trouby rovněž vyzařují nebezpečné záření, a to jak v domácím, tak v komerčním prostředí. Reklama – obdobně jako v případě barevných televizorů – nás samozřejmě přesvědčuje, že tyto přístroje jsou již bezpečné, že bylo přizpůsobeno a že není žádného důvodu nevyužívat jejich služeb. Platí však, že neexistuje žádná hladina záření, která by byla bez negativních účinků. Bez účinků je pouze naprostá absence záření.

V lékařském časopise JAMA se objevila již v roce 1977 diskuse na téma mikrovlnné trouby.<sup>11)</sup> Jeden lékař z Michiganu vyprávěl příběh o matce, které se narodilo dítě s malformací rukou i nohou. Matka nebyla během těhotenství nemocná, nebrala žádné léky, ale šest měsíců před narozením dítěte si zakoupila mikrovlnnou troubu. Lékař se ptal, jestli existují





nějaké poznatky z poslední doby, které by mohly prokázat vztah mezi zářením z mikrovlnné trouby a novorozeneckými malformacemi.

Na otázku tohoto lékaře vrhlo světlo „Department of Environmental, Public and Occupational Health“ Americké lékařské asociace, které podtrhlo, že chromosomální deformace byly zjištěny u embryí kuřat vystavených záření z mikrovlnné trouby a že byly rovněž pozorovány abnormality u buněčného rozvoje kukel nosatců (druh brouka) vystavených stejnému záření.

Odpověď zdůrazňovala, že neexistuje důkaz, který by ukázal, že záření z mikrovlnné trouby způsobuje deformace i u lidského plodu, tím méně za podmínek normálního záření. Jeden vědec se nicméně domníval, že takové záření by mohlo způsobovat vyšší výskyt Downova syndromu (mongolismus).

Představitel Americké lékařské asociace podtrhl, že záření z mikrovlnné trouby zřejmě nepůsobí na nic jiného než na mužské pohlavní žlázy, kdy dochází k dočasnému a zřejmě zvrátelnému snížení funkce varlat (konkrétně snížení počtu spermií), a dodal, že deformace pozorovaná lékařem z Michiganu byla pravděpodobně „pouhou náhodou“. Respondent uzavřel diskusi takto: „Stav našeho současného poznání ohledně elektromagnetického záření je zcela nevyhovující, z tohoto důvodu zůstává opravdová příčina postižení ve výše zmíněném specifickém případě nejasná.“ Máme-li ovšem o něčem pochybnosti, vyplatí se úplná abstinence! □

**Z knihy Daniele Starenkyj „Les cinq dimensions de la sexualité féminine“. Vydalo nakladatelství Orion.**

## TAJEMSTVÍ VÝROBCŮ

*Na základě těžkých poškození zdraví, která byla v minulosti prokázána v zahraničí a která vyplynula ponejvíce z nedeklarovaných alergenů v průmyslově vyráběných potravinách, jsou dnes výrobci zákonnými opatřeními (např. Zákon 110/1997 Sb.) nuceni uvádět soupis všech užitých surovin, jež daný produkt obsahuje.*

Toto platí alespoň pro balené výrobky o ploše obalu větší než je 10 cm<sup>2</sup>. Neplatí to ale pro nebalené potraviny, mezi něž patří vše, co se v obchodech, občerstveních a restauracích prodává k přímé spotřebě. U neoznačených produktů leží proto značné riziko konzumace nevhodných látek!

Z hlediska výjimek, vyplývajících z malé velikosti obalu výrobku, je třeba věnovat zvýšenou pozornost nákupu téměř všech drobných laskominek, jež jsou obzvláště na nejmenší zákazníky nastraženy přímo u pokladen. Nejnámější jsou lizátka a jiné cucavé „dobrůtky“, u nichž se většinou nedozvíme nic o jejich složení. A přitom je vzhledem k jejich nízké ceně téměř jisté, že budou obsahovat alespoň některou z rizikových přídatných látek, kupříkladu umělá barviva.

### **Já to snad zabalím...**

K nebaleným potravinám patří v první řadě výrobky prodávané v pekařstvích a v cukrárnách. U pekárenských výrobků by si měli citlivější jedinci dát pozor obzvláště na různé „speciální“ druhy pečiva a chleba, neboť ty jsou často vyráběny ze směsí, jež obsahují velmi mnoho různorodých složek. Bezpečnější jsou (z tohoto pohledu) naopak mnohé tradiční druhy chleba, vyráběné klasickou technologií, kupř. „Šumava“, žitný chléb atd.

Cukrárně je lepší se raději vyhnout, neboť pokud by se člověk, jenž se snaží o zdravý životní styl, dozvěděl, co vše je v prodáváných polevách, krémech či zmrzlínách, tak by zřejmě zapomněl, že měl před tím na něco takového chuť. Není nad to si něco dobrého upéci doma!

### **Je libo páreček?**

Ještě kritičtější je prodejna uzenin. Je známo, že k výrobě uzenin se běžně užívá neprodané maso z obchodů, dále rozličné vnitřnosti a jiné části těla zvířat, jako jsou lymfatické uzliny, jícen a další zbytky, jež je výrobcům líto vyhodit. Jelikož bílkoviny masa jsou však dražší než jejich ostatní

zdroje, tak se stále hledají možnosti, jak zlevnit výrobu přidávkem jiných bílkovin, např. z mléka či dalších. V širokém výběru rostlinných zdrojů lze často nalézt mnohé suroviny, pro něž se právě hledá uplatnění. Vždyť chuť lze doplnit voňavými aromaty! Aby to více připomínalo maso, tak se užívají zesilovače chuti (např. glutamát). Samozřejmě zde naleznou široké uplatnění i fosfáty, neboť ty dobře váží vodu (jež patří k nejlevnějším surovinám) a tímto významně zvyšuje výtěžnost (tzn. i zisk).

### **Trhavinny pro oslabení protivníka**

Kromě výše uvedených „tajemství“ se do uzenin přidávají ještě i mnohem nebezpečnější látky. Obzvláště je třeba jmenovat dusitany, které se užívají hlavně z toho důvodu, aby byly uzeniny dostatečně lákavě zbarvené.

V minulosti se maso ke zvýšení trvanlivosti nakládalo pouze do obyčejné kuchyňské soli. Z toho vyrobené uzeniny nebyly sice tak červené, jak je běžné dnes, ale tato úprava splňovala svůj účel, tzn. udržet jejich trvanlivost během dlouhého zimního období. Když se začaly nitráty (tj. dusitany) průmyslově vyrábět a užívat v trhavinách, skladovala prý armáda během první světové války své zásoby na jatkách<sup>8</sup>. Tam již dlouho hledali nějakou náhražku soli a proto vyzkoušeli i jedovatý dusitan. Současně s oslabováním protivníka trhavinami, jež obsahovaly dusitany, ztenčovali však prý své vlastní řady masnými výrobky s jejich přidávkem! Nitrátová sůl je totiž vzhledově velmi podobná kuchyňské soli. Vykazuje však vysokou toxicitu, neboť jako smrtelná dávka je pro člověka udávána dávka 0,25-5 g.

Přestože se dokonce ještě i z poválečné doby zachovalo více písemných údajů o hromadných otravách vlivem vyššího přidávku dusitanové soli do uzenin, tak bylo její užívání v roce 1930 legalizováno. Aby se zmírnilo riziko těžších otrav, bylo povoleno užívat pouze dusitanovou nakládací sůl, jež je směsí dusitanu a kuchyňské soli. Tehdy se totiž při předávkování nedá konečný výrobek jíst, neboť je přespříliš sláný! Takže pokud vás někdy zaujme „láskavě“ červená barva uzenin, vězte, že kromě možného přidávku potravinářských barviv budou téměř s jistotou „obohaceny“ některým z běžně užívaných dusitanů (E249, E250). Konzumaci uzenin by si proto měl každý, komu je život milý, velmi dobře rozmyslet! □

**Z knihy Víta Syrového „Tajemství výrobců potravin“.**

# NEMÁTE ČAS?

*Jejich shromáždění bylo tím největším, jaké svět kdy spatřil. Delegáti se sjížděli ze všech koutů země – s obavami, protože místo, aby nad konkurencí vítězili, zdálo se, že jsou sami v nebezpečí, že budou na hlavu poraženi.*

Toho večera má zaznít klíčový projev jejich výjimečného vůdce. Delegáti přidušeným hlasem vyjadřují jeden druhému naději, že pokud někdo může situaci otočit, pak je to hlavní přednášející toho večera.

Jejich vůdcem je už odnepaměti. A nejenom jim, je i tím, kterého všichni touží napodobovat. Získal si jejich náklonnost i jejich věrnost – a během času se stal v podstatě jejich bohem. Bouřlivý aplaus spontánně vyrazí z hrdel delegátů, když se před nimi vůdce objevuje a zaujímá své zasloužené místo na pódiu. Hledí do moře dychtivých, vzhůru obrácených tváří a jako správný politik se sytí jejich uznáním. Když ovace ustávají, zhluboka se nadechne a začíná.

„Dáblové, poslouvejte! Nemůžete křesťanům zabránit, aby chodili do kostela. Oni tam stejně budou chodit! Nemůžete křesťanům zabránit, aby se drželi své věrouky a odříkávání svých modliteb. Oni to stejně budou dělat! Chceme-li se těšit z úspěchu, musíme změnit taktiku.

Klíčem je čas, přátelé. Pokud se nám podaří dostat pod kontrolu jejich čas, můžeme jim jejich věrouku, modlitby i chození do kostela klidně ponechat. Čas je zcela základní věc, bez níž nikdy nenavází zachraňující spojení s Ježíšem!“ řekl a zlomyslně přitom vyplivnul poslední slovo.

Satan pokračoval. „Nechte je, ať si myslí, že jsou zachráněni – my zatím budeme kontrolovat jejich čas a oni budou naši stejně jistě jako ti, kteří nikdy do kostela nevstoupili. Jak toho dosáhneme? To je jednoduché. Zaměstnávejte je nepodstatnými věcmi, vymýšlejte stále nová schémata, kterými by se jejich mysl mohla zabývat. Povzbuzujte je, ať nepřestávají utrácet – a tedy ani nepřestávají pracovat, aby si mohli ono utrácení dovolit. Naplňte jejich poštovní schránky katalogy plnými těch nejsvůdnějších nabídek. Dejte jim kreditní karty, aby jimi mohli platit, platit, platit!

Učte je, že radost pochází z věcí. Přimějte je pracovat osm, deset či dvanáct hodin denně, šest i sedm dní v týdnu. Je-li to nutné, ať mají dvě zaměstnání. Ať i jejich manželky pochopí, že ani ony se bez zaměstnání neobejdou. Ať pochopí, že chodit do práce je nezbytné, chtějí-li svým rodinám udržet dosavadní životní styl. Postarejte se o to, aby manželky pracova-

ly tak dlouho a těžce, aby jim na sklonku dne nezbyvala již žádná energie pro manžele nebo děti.

Zahlťte jejich mysl nespočetnými vjemy, aby nemohli zaslechnout, jak Ježíš promlouvá do jejich svědomí. Bombardujte jejich smysly hudbou – v každé domácnosti, na každém pracovišti, v každém obchodě. Zajistěte, ať jsou pod nepřetržitým přívalem špatných zpráv – kamkoli se otočí, kamkoli se šustnou. Použijte k tomu novin, časopisů, rádia a televize, a ať se to děje čtyřicet hodin denně, třistašedesát pět dní v roce.

Narušte morální základy jejich manželství, rozrušte i morálku jejich mládeže: ať na ně odevšad dotírají smyslné představy navozující nečisté myšlenky – prostřednictvím billboardů, filmů, stránek novin a časopisů, a ovšem: televize. Použijte všechny tyto možnosti, aby se ti nejuchýlnější členové jejich společnosti zabydleli v jejich obývacích pokojích. Ať hladově hodují na špinavých podrobnostech nemorálního života hvězd – až začnou vnímat zlo jako možnou alternativu.

Ať se zabývají odpadky, malichernostmi, problémy tohoto světa. Rozebírejte chyby bohatých a slavných. Odvráťte jejich mysl od zásadních životních otázek – k marným nadějím zprostředkovaným sázením, loteriemi či návštěvami kasina. Zaplňte jejich poličky knihami, časopisy a ještě více knihami. Všechny představují čas; čím více času stráví s nimi, tím méně času stráví s Bohem.

Naplňte jejich domovy počítači – ať se vydají na elektronické dálnice, na nichž máme většinu výstupů pod kontrolou. Zásobujte je emaily, ať se z masy neustávajícího toku informací nikdy nevyhrabou. Poskytněte jim laptopy, aby mohli pracovat takřka nepřetržitě.

Ať se každému z nich, děti nevyjímaje, dostane mobilního telefonu. Ať mohou snadno a stále hovořit, posílat i přijímat své „esemesky“. Ať se na jejich záznamnících hromadí stále nové zprávy.

Zahrňte jejich děti množstvím aktivit: sportovními programy ve škole i po škole, tancem, baletem, skautem, hodinami hudby či kreslení, oslavami svátků a narozenin. Ať mají stále více domácích úkolů, čím dříve, tím lépe. Posílejte je do jeslí a mateřských školek, ať se dostanou co nejrychleji zpod vlivu svých rodičů, ať žijí svým vlastním, nezávislým životem – aby, když začnou dospívat, nechtěly mít s mámou a tátou už vůbec nic společného. Dohlédněte na to, aby byly pod takovým stresem, že se rády utečou, jako k jedinému východisku, k rané sexuální aktivitě či k užívání cigaret, alkoholu nebo jiných drog – které jim nabídneme.

Zařídte, ať přehánějí i v dovolené. Ať si dopřávají drahé zahraniční rekreace. Ať se vracejí vyčerpání, rozjitření a nepřipravení na návrat do práce. Nepouštějte je

**Neboť toto praví  
Panovník Hospodin,  
Svatý Izraele:  
„V obrácení a ztišení  
bude vaše spása,  
v klidu a důvěře  
vaše vítězství.  
Vy však nechcete.  
(Iz 30,15)**

do přírody. Místo toho je posílejte do zábavních parků, na sportovní události, na koncerty a do kin. Ať se vracejí z dovolené vyčerpání jak finančně, tak fyzicky – a ať musí ještě usilovněji pracovat, aby si mohli dovolenou opět dovolit.

Pokud se jim snad podaří těmto nástrahám uniknout, nasadte proti nim jejich vlastní církevní společenství. Zahlťte je tolika zodpovědnostmi a povinnostmi, aby ve všech těch „prospěšných aktivitách“ utopili veškerý svůj čas. Pokud se snad shromáždí k duchovnímu přemítání, dohlédněte na to, aby se rychle zapletli do kritiky a pomlouvání – aby neodcházeli jinak než se špatným svědomím a se zjitřenými emocemi. Ať se jejich sbory potácejí z jedné krize do druhé, ať jsou tak zaměstnáni „hašením požárů“, že nezbude žádný čas na to, aby plamen evangelia zahořel v jejich srdcích. Jen ať pilně studují své doktríny, svou věrouku. Jen ať se účastní svých seminářů, svých funkcionářských školení, svých církevních konferencí.

Prostě a jednoduše: za jakoukoliv cenu a jakýmkoliv způsobem jim zabraňte, aby přicházeli k Bibli a k Bohu jako hříšníci, kteří potřebují spasení. Pokud tak totiž učiní, vše je pro nás ztraceno.

Mí drazí kolegové, čas je naší velkou zbraní, čas je našim největším spojencem – užijeme jej proto s moudrostí nám vlastní. Jen ať si ještě trochu pospí ve svých bludech. Brzy budou svět i církve zcela v našich rukou – a my získáme věčné vítězství!“

S rukama nad hlavou pobízí satan své přísluhovače. „Vítězství! Vítězství! Vítězství!“

Stál opravdu za to, tento sjezd! Zlí andělé se dychtivě rozcházel za svým úkolem – postarat se o to, aby byli všichni křesťané stále v jednom kole.

Možná jsem neuhodl všechny podrobnosti onoho shromáždění – jeho výsledky můžete však posoudit sami. Je ďábel se svým plánem úspěšný? □

---

**Z knihy Jima Hohnbergera „Escape to God“. Vydáno v Pacific Press Publishing Association.**

# VLASTNĚNÍ VERSUS BYTÍ

*Jedním z hlavních témat Starého zákona je: opustit, co máš, osvobodit se od všech okovů, bud!*

Historie židovských kmenů začíná příkazem prvním židovskému hrdinovi, Abrahamovi, aby opustil svou zemi a svůj kmen: „Odejdi ze své země, ze svého rodiště a z domu svého otce do země, kterou ti ukáži.“ (Gen 12, 1) Abraham má opustit to, co má – zemi a rodinu –, a jít do neznáma. Avšak jeho potomci se usadí na nové půdě a rozvinou nové příbuzenství. Tento proces vede k ještě většímu otroctví. Protože v Egyptě zbohatnou a nabudou moci, právě proto se stanou otroky; ztratí vizi jednoho Boha, boha svých kočovných předků, a uctívají idoly, jejich pány se stali bohové bohatých.

Druhým hrdinou je Mojžíš. Je Bohem pověřen osvobodit svůj lid, vyvést ho ze země, která se stala jeho domovem (byť domovem otroků), a vyvedl je do pouště „slavit“. S odporem a značnými pochybnostmi Židé následují svého vůdce Mojžíše – do pouště.

Poušť je základním symbolem v tomto osvobození. Poušť není domovem: nejsou v ní města, nejsou v ní bohatí, je to místo kočovníků, kteří vlastní to, co potřebují, a to, co potřebují, jsou životní nezbytnosti, nikoliv majetek. Historicky je nomádská tradice vpletena do zprávy o exodu a je docela dobře možné, že tato nomádská tradice určila zaměřenost proti všemu nefunkčnímu vlastnictví a volbu života v poušti jako přípravu na život ve svobodě. Avšak tyto historické činitele pouze posilují význam pouště jako symbolu bez okovů, života bez majetku.

Některé z hlavních symbolů židovských svátků mají svůj původ ve spojitosti s pouští. Nekvašený chléb je chléb těch, kteří spěchají vyrazit na cestu, je to chléb poutníků. Suka (tabernákl) je domovem poutníků: je jako stan, který se snadno postaví a snadno zbourá. V talmudu se vymezuje jako „přechodné bydliště“, v němž se žije, na rozdíl od „trvalého bydliště“, které člověk vlastní.

Židé touží po egyptských hrncích s masem; touží po pevném domově, po jistém jídle; touží po viditelných idolech. Mají strach ze života v poušti bez majetku. Říkají: „Kéž bychom byli zemřeli Hospodínovou rukou v egyptské zemi, když jsme sedávali nad hrnci masa, když jsme jídvali chléb do sytosti. Vždyť jste nás vyvedli na tuto poušť, jen abyste celé toto shromáždění umořili hladem.“ (Ex 16, 3)

Zde je poprvé formulován princip, který proslavil Marx: každému podle jeho potřeb. Právo být nasycen bylo stanoveno bez dalšího omezení. Bůh je zde matkou životelkou, která nasycuje své děti, jež nemusí činit nic pro to, aby byly nasyceny. Druhý příkaz je příkazem proti křečkování, hltavosti a chtivosti. Lidu Izraele bylo přikázáno neuchovávat nic do druhého dne. „Ale oni Mojžíše neposlechli a někteří si něco do rána nechali. To však zčervivělo a páchlo. Mojžíš se na ně rozlítil. Sbírali to tak ráno co ráno, kolik každý k jídlu potřeboval. Když však začalo hřát slunce, rozpustilo se to.“ (Ex 16, 20-21)

Ve spojitosti se sběrem potravy je zaveden pojem dodržování sabatu. Mojžíš praví Židům, aby v pátek sebrali dvakrát více potravy než obvykle: „Šest dní budete sbírat, ale sedmý den je den odpočinku. Ten den nebude nic padat.“ (Ex 16, 26)

Sabat je nejdůležitější z biblických pojmů a pozdějšího judaismu. Je to jediný striktní příkaz v desateru: na jeho plnění trvali i proroci, kteří byli proti rituálům; bylo to nejpřísněji dodržované přikázání po dva tisíce let života v diaspoře, v níž jeho dodržování bylo často obtížné a složité. Stěží lze pochybovat o tom, že sabat byl studnicí života pro Židy, kteří, ačkoliv roz-



ptýlení, bezmocní a často opovrhovaní a pronásledovaní, nabývali znovu své hrlosti a důstojnosti, když jako králové slavili sabat.

Je sabat pouze dnem odpočinku ve světském smyslu uvolnění člověka alespoň na jeden den od břemena práce? Určitě

**O sabatu se žije tak,  
jako kdyby člověk  
neměl nic, nesleduje  
jiný cíl než bytí;  
to znamená, že  
vyjadřuje své  
bytotné schopnosti:  
modlení, studium,  
pití, zpěv, milování.**

ano, a tato jeho funkce z něj činí jedno z největších zlepšení v dějinách lidského rodu. Ale kdyby to bylo všechno, stěží by sabat mohl hrát ústřední roli, jak jsem právě popsal.

Abychom tuto roli pochopili, musíme proniknout do podstaty instituce sabatu. Nejde tu o klid *per se* ve smyslu nevynakládání úsilí, ať tělesného či duševního. Je to klid ve smyslu obnovení úplné harmonie mezi lidskými bytostmi a mezi nimi a přírodou. Nic se nesmí ničit a stavět: sabat je dnem klidu v boji člověka se světem. Nesmí dojít ani k sociálním změnám. Dokonce i utržení stébla trávy se považuje za porušení této harmonie, a rovněž tak škrtnutí zápalkou. Proto je zakázáno cokoliv nosit na ulici (a to dokonce i když váží tolik co kapesník), zatímco je dovoleno nosit těžká břemena na vlastní zahradě. Smyslem toho je, že není zakázána námaha nosit břemena, ale přenášení jakéhokoliv předmětu ze soukromého pozemku na jiný, protože takový přenos původně znamenal přenášení majetku. O sabatu se žije tak, jako kdyby člověk neměl nic, nesleduje jiný cíl než bytí, to znamená, že vyjadřuje své bytotné schopnosti: modlení, studium, pití, zpěv, milování.

Sabat je dnem radosti, protože v ten den je člověk zcela sebou samým. Proto talmud nazývá sabat předjímáním doby Mesiáše a dobu Mesiáše nekončícím sabatem: dnem, kdy majetek a peníze, smutek a sklíčenost jsou tabu; dnem, kdy čas je poražen a kdy vládne pouze bytí. Historický předchůdce sabatu, babylonský *šapatu*, byl dnem smutku a strachu. Moderní neděle je dnem zábavy, spotřeby a útěku před sebou. Mohli bychom se zeptat, zda nenastal čas na obnovu sabatu jako dne univerzální harmonie a míru, jako dne lidskosti, který anticipuje lidskou budoucnost. □

**Z knihy Ericha Fromma „Mít, nebo být?“ Knihu vydalo nakladatelství Aurora.**

**k zamýšlení**

## AKTUALITY CL

### Vážení a milí čtenáři, věrní předplatitelé,

přejeme Vám příjemné prožití letních měsíců, času dovolených a (někdy i) korespondujícího odpočinku!

#### Klub zdraví Country Life

Činnost našeho klubu o prázdninách – jako obvykle – dočasně ustává (tzv. letní spánek). Těšíme se ovšem již dnes s vámi na viděnou opět ve druhé polovině měsíce září. Program přednášek a setkání podzimního „semestru“ bude otištěn v příštím čísle *Pramenů zdraví* – a budete se s ním moci seznámit rovněž na nástěnkách v provozovnách Country Life (či na webových stránkách klubů zdraví, viz níže).

Nezapomeňte si na dovolenou přibalit „bezpečnostní“ zásobu opravdu zdravých potravin – člověk nikdy neví, s čím se „na cestě“ může setkat! **rž**

#### Webové stránky KZ

Zdravotně osvětový koordinátor Country Life, Roman Uhrin, si dovoluje oznámit, že v současné době se v ČR na pravidelných setkáváních scházejí zájemci o zdravý životní styl již ve třiceti Klubech zdraví (KZ)!

Bližší informace o jejich činnosti získáte na „www.klubyzdрави.cz“, kde naleznete mj. také:

- aktivní mapu Klubů zdraví v ČR
- programy Klubů zdraví v ČR
- recepty zákazníků CL
- fotogalerii KZ
- a pobytů NEWSTART
- odkazy a jiné

**VEGETARIÁNSKÁ  
RESTAURACE  
COUNTRY LIFE  
Melantrichova 15  
Praha 1**

**denně 9(11)-20.30  
v pátek 9-18  
(v sobotu zavřeno)**

## SÓJOVÝ BOB TALÍŘ TI ZDOB!

*Sója pochází původně z východní Asie, kde ji staří Číňané pěstovali již před čtyřmi tisíci let. Námořníci poté sóju rozšířili i do ostatních zemí Orientu. Teprve ve dvacátých letech 19. století ji – jako píce pro dobytek – začali pěstovat američtí farmáři. V období druhé světové války, kdy byl nedostatek potravin, se sója nakonec i na Západě stala významnou složkou lidské výživy.*

Nezralá semena sóji používáme jako zeleninu, semena zralá jako luštěninu. Ze sójových bobů se lisuje olej, vyrábí se z nich mouka, sójové „maso“, sýr či tvaroh (tofu), sójové „mléko“, omáčky, pasty miso. Zbytek rostliny se užívá jako krmivo.

K největším producentům sóji patří dnes USA, Brazílie a Čína. Sója je dnes součástí výživy asi jedné miliardy lidí. Je vhodná pro všechny věkové kategorie.

Sója, jako zdroj velmi kvalitních bílkovin, je z ekonomického hlediska mnohem výhodnější než maso. Ve 100 gramech sóji se nachází 38 gramů bílkovin. (Pro srovnání: ve 100 gramech kuřecího masa je 20 gramů bílkovin a ve 100 gramech mléka 3,5 gramu bílkovin.)

Z vitamínů v sóje obsažených vyniká zastoupení vitamínů skupiny B, zvláště vitamínu B-1, kterého sója obsahuje asi třikrát více než plnotučné mléko a asi čtyřikrát více než vejce (a o třetinu více než vepřové maso). Sója má rovněž vysoký obsah vitamínu E a provitaminu A.

Také zastoupení minerálů v sóje je velmi hodnotné. Obsah vápníku je vyšší než třeba u mléka – ve 100 gramech sóji je 260 mg vápníku (zatímco u mléka je to 120 mg). Organicky vázaného železa má sója dvakrát více než mléko. Z minerálních látek je dále zastoupen zinek, fosfor, hořčík. Sója je zdrojem řady nenasyčených mastných kyselin (kyselina linolová, olejová, linolenová).

Důležitý je rovněž obsah lecitinu a řady biologicky aktivních látek. Lecitin má příznivý účinek na nervovou a mozkovou činnost, reguluje hladinu cholesterolu v krvi, působí proti ateroskleróze, je vhodný při onemocnění žlučníku a jater.

V kosmetice se sójový olej používá do preparátů k podpůrné léčbě ekzémů. Sója je potravina, která skutečně léčí. Snižuje riziko osteoporózy, pomáhá při problémech žen v menopauze, diabetikům udržovat stálou hladinu glukózy v krvi, pomáhá i pacientům trpícím rakovinou střev.

Sója řadíme, podobně jako zeleninu a ovoce, k zásadotvorným potravinám, které by v naší stravě měly převládat. Pokud převažují potraviny kyselinotvorné, jako je např. cukr, pečivo, ořechy, dochází v organismu ke zvýšení kyselosti a v důsledku toho k únavě a k depresím.

Sója má mnohostranné využití. Lze ji vařit, upravovat se zeleninou, používat na pomazánky, na sladko, na nákypy atd.

#### KAPUSTOVÁ POLÉVKA

1 hrnek uvařených sójových bobů, cibule, olej, čtvrt kapusty, 1 čl papriky, 1 čl vegi-vegi, 750 ml vody

Na oleji zpěníme cibuli, přidáme ostatní ingredience a vaříme patnáct minut.

#### SÓJOVÁ KAŠE

500 g brambor, 1 hrnek sóji, 5 pl lnečnicového oleje, zelená pažitka, sůl

Předem namočené sojové boby uvaříme v tlakovém hrnci. Brambory uvaříme zvlášť. Sóju i brambory rozmixujeme. Přidáme olej a ochutíme pažitkou.

#### SOYBURGER

1/2 hrnku sójových bobů, 1/2 hrnku jemných ovesných vloček, cibule, mrkev, 1/2 hrnku rajské šťávy, 1 čl solčanky, mletýřebříček, bazalka, olej, 4-6 ks celozrnného pečiva, salát, okurka

Sója přes noc namočíme do vody a ráno ji uvaříme v tlakovém hrnci. Na oleji osmažíme cibuli a nastrouhanou mrkev, přidáme koření, solčanku a sóju. Sójové boby umeleme na masovém mlýnku a ochutíme rajskou šťávou, zahustíme ovesnými vločkami a necháme hodinu odležet.

Tvoříme „soyburgery“, které obalujeme ve strouhance a smažíme na pánvičce. Horké soyburgery vkládáme do pečiva a zdobíme zeleninou (salát a okurka).

#### OŘECHOVÁ POMAZÁNKA

1/2 hrnku sójových bobů, 4 pl medu, 4 pl nastrouhaných ořechů

Uvařenou sóju rozmixujeme s medem a ořechy.

**Kateřina Kukosová**

**www.klubyzdрави.cz**

luštěniny

# RECEPTY NA ZAKÁZKU

Máme radost, že můžeme přinášet ukázky z tvorby účastníků soutěže o nejlepší recept zakazníků Country Life. I vaše další příspěvky s potěšením otiskneme!

Recepty jsou prezentovány v nezměněné, případně jen mírně (jazykově, ne chuťově) upravené podobě. Na zdraví!

## RAJČATA PLNĚNÁ HOUBAMI

6 velkých rajčat, 200 g čerstvých hub (nebo namočených sušených a krátce povařených), 1 velká cibule, 3 stroužky česneku, 3 pl uvařených ovesných vloček, 1 pl olivového oleje, tymián, petrželka, würlz

Rajčata rozpůlíme a vydlabeme vnitřky. Na oleji zpěníme cibuli nakrájenou nadrobno a česnek na nakrájený na plátky. Přidáme pokrájené čerstvé houby, vnitřky z rajčat, ochutíme. Po vydušení vlastního nálevu přidáme ovesnou kaši na zahuštění. Směsí plníme půlky rajčat a zapečeme je ve vymazané zapékačce misce.

Podáváme s vařenou rýží smíchanou s kukuřicí nebo hráškem.

**ing. Jitka Jiráková, Praha 4**

## ZELENINOVÁ POLÉVKA S DROŽDÍM

1 pl oleje, 100 g čerstvé zeleniny, 1 na kostičky nakrájený brambor, 1 čl mleté papriky, 1 pl sušeného lahůdkového droždí, wurzl, sůl, česnek, hrst celozrnných nudlí, petrželová nať

Na oleji krátce osmahneme nakrájenou zeleninu, zalijeme vodou, přidáme brambor a vaříme do měkka. Ochutíme a nakonec zavaříme celozrnné nudle. Při podávání posypeme petrželovou natí.

**Věra Ondroušková, Praha 3**

## BROKOLICOVÉ RIZOTO TŘÍBAREVNÉ

Na růžičky rozebranou brokolici vložíme do vroucí, mírně osolené vody na jednu minutu. Var zastavíme a necháme ji pod poklicí.

Na olivovém oleji necháme zesklovatět nadrobno nakrájenou cibuli.

Podle návodu uvaříme do měkka celozrnnou rýži.

Všechny tři připravené ingredience smícháme. Můžeme případně dochutit solí nebo würlzem. Hotové rizoto posypeme oreganem.

**Brigita Řeháková, Ostrava - Poruba**



## FAZOLKY S BRAMBORY A ČESNEKEM

1 pl oleje, 1 sáček mražených fazolek (350 g), 1 malou cibuli, 3-4 stroužky česneku, sůl, mořské řasy, 6 brambor

Na oleji zpěníme cibulku, přidáme zelené fazolky, osolíme a po podlití dusíme doměkka. Před dovařením přidáme utřený česnek a zahustíme drobnými mořskými řasami rozpuštěnými ve vodě. Podáváme s brambory uvařenými v páře.

**PhDr. Milena Horáková, Praha 8**

## VDOLEČKY Z TOFU

200 g jemně nastrouhaného tofu, 250 g celozrnné mouky, 1 pl sójové mouky, 1-2 pl namočeného lněného semínka, 50 g rostlinného oleje, půlku droždí, vlažnou vodu na zadělání těsta

Droždí necháme nakynout v troše teplé vody s trochou mouky. Nakynuté přidáme k ostatním surovinám a vypracujeme těsto, které necháme vykynout. Vytvarujeme vdolečky a v troubě pečeme do růžova. Vdolečky plníme náplní z tofu:

1 přírodní tofu, 6 pl sójového mléka, 1 čl vanilky nebo pár kapiček rumového aromatu, 3 pl meruňkového džemu, 70 g mletých vlašských ořechů

Tofu krátce povaříme a pomixujeme s ostatními surovinami (bez ořechů). Nakonec obsah vybereme do misky a smícháme s ořechy.

**Marta Dvořáčková, Č. Kostelec**

## DŽUVEČ NA MNOHO ZPŮSOBŮ

1 cuketa, 1 mrkev, 1 petržel, 1 celeru, 3 papriky, 6 rajčat, česnek, oregano, wurzl, sůl

Zeleninu nakrájíme na kolečka a na troše oleje dusíme kořenovou zeleninu do poloměkka. Přidáme papriku, cuketu a rajčata a dodusíme do měkka. Můžeme ochutit česnekem a oreganem.

Podáváme: na teplo s pohankovou nebo kukuřičnou kaší; je možné smíchat s rýží na rizoto; v létě přidáme k zelenině houby a podáváme na černém chlebu; studený mažeme na tousty; může být náplní pro zapékaná jídla a plněnou zeleninu.

**A. Pokorná, Praha 6**

# OKURKA

Oblíbená zelenina, jejíž obsah vitamínů a minerálů je zanedbatelný, která ale vzhledem k množství vody přináší vítané osvěžení v letních horkých dnech.

Na trhu je dnes celá řada odrůd: na nakládání i do salátů. Při úpravě dbáme, aby okurky byly čerstvé, svěží, nevzadlé. Staré okurky hořknou, vysychají a přestávají být chutné.

Okurky na salát krájíme až těsně před konzumací, nenecháváme je osolené odležet, vyluhovala by se část zásaditých látek a okurkový salát by se pak stal těžko stravitelným. Salát ochucujeme citrónem, solí, bylinkovým kořením a olivami. Drobně nakrájené okurky přidáváme do bramborového salátu, zeleninového salátu s těstovinami a zdobíme jimi chleby. Z okurek lze připravit chutná studená i teplá polévka. Okurky můžeme dusit, plnit sójovým masem či luštěninami.

## LETNÍ POLÉVKA

1 salátová okurka, 1 ks sojkyšky, 2 hrnky sójového mléka natural, citrónová šťáva, kopr, sůl

Okurku nastrouháme a přidáme ostatní ingredience.

## PŘÍLOHOVÁ OKURKA

Okurku nakrájíme na plátky. Uvedeme do varu hrncem osolené vody, plátky okurek vhodíme do vody a ihned slijeme. Podáváme jako přílohu k luštěninovým jídlům. Vhodné pro nízkokalorickou stravu.

## ZNOJEMSKÁ OMÁČKA

1 ks tofu natural, nakládané okurky (kvašáky), 1/2 čl červené papriky, 1 ks cibule, 1 pl oleje, sůl

Cibuli osmažíme na oleji, tofu a okurky nakrájíme na kousky a přidáme k cibuli. Okořeníme paprikou, podlijeme vodou, 10 minut podusíme. Zahustíme moukou. Podáváme s celozrnným knedlíkem.

## „OKROŠKA“

500 g brambor, 500 g okurky, 1 svazek ředkviček, 1 hlávkový salát, 1 cibule, 1 pl olivového oleje, 1 ks tofu natural, kurkuma, kopr, petržel, sojkyška, sůl

Uvařené brambory nakrájíme na kolečka. Okurky oloupeme a nakrájíme na kostičky, ředkvičky nakrájíme na kolečka. Vše smícháme dohromady, přidáme kopr a zelenou petržel. Cibuli a tofu osmažíme na oleji a obarvíme kurkumou. Přidáme do salátu. Salát osolíme, vmícháme sojkyšku a hlávkový salát. □

**Dobrou chuť!**

# VYCHUTNEJ SVÉ ZDRAVÍ!

*Rekondiční a výukové programy NEWSTART pořádá Country Life (a Společnost Prameny zdraví) už řadu let.*

Radost máme z hostů, kteří se na tyto pobyty vracejí (jsou tací, kteří se zúčastnili již čtyřikrát) a nezdídko s sebou přivádějí další zájemce, kteří „to“ chtějí vyzkoušet (jedna naše milá absolventka – jistě nebude mít vzhledem ke svému pracovnímu zaneprázdnění čas, aby tyto řádky přečetla – dokonce neváhá tuto zkušenost svým přátelům zprostředkovávat až do té míry, že jim dokonce účast plně hradí!), ale samozřejmě i ze všech nových účastníků, kteří s sebou přináší nové palčivé otázky, nové zkušenosti a nové obzory.

V současné době je již letní rekondiční pobyt NEWSTART plně obsazen, můžeme Vás tak pozvat na podzimní pobyt, který se bude konat opět v příjemném prostředí hotelu Maxov (Josefovův Důl - Jizerské hory) 13.-20. října.

## **Pro koho je program NEWSTART vlastně určen?**

Program je určen všem těm, kteří nechtějí starost o své zdraví ponechávat v rukou lékařů, tedy těm, kteří se cítí být za ně sami zodpovědní. Je určen těm, kdo trpí nějakou civilizační nemocí (nejvděčnějšími pacienty bývají v tomto ohledu nemocní s chorobami srdce a cév, s vysokou hladinou cholesterolu, vysokým krevním tla-

kem či pacienti s cukrovkou) a chtějí si vyzkoušet, zda změna životního stylu a stravy skutečně přináší tak rychlé zlepšení stavu, jak se mohli třeba již někde dočíst.

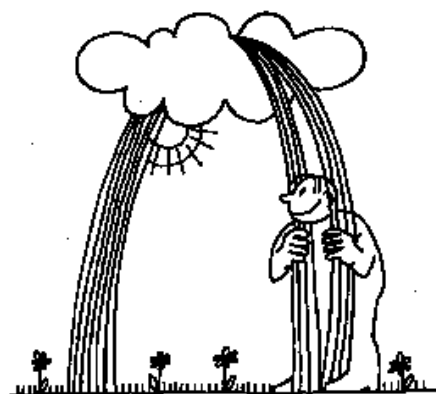
Pobyt je určen těm, kteří pochopili, že je lépe chorobám předcházet, než je s velkými náklady léčit. A je samozřejmě určen i těm, kteří si chtějí prostě odpočinout, v příjemném prostředí i společnosti – a přitom si třeba ještě rozšířit své znalosti receptů zdravé výživy, přírodních léčebných prostředků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

## **Co konkrétně nabízíme?**

Nabízíme Vám pohodlné ubytování (ve dvou, tří- a čtyřlůžkových pokojích; každý pokoj je vybaven vlastní koupelnou, WC), výbornou čistě vegetariánskou kuchyní, masáže od našich zkušených masérů/masérek, rehabilitační cvičení na páteř, školu vaření a bohatý program přednášek z oblasti zdravé výživy a zdravého životního stylu. Navíc budete moci využívat perličkových lázní v části objektu specializované na vodoléčbu, kde je i sauna. A možná se seznámíte s řadou lidí, se kterými budete moci sdílet své zájmy a kteří se stanou vašimi přáteli či partnery na procházkách po okolí.

Pro děti zajišťujeme po celou dobu pobytu dopoledne a večer (kdy probíhá většina organizovaných aktivit) zvláštní program. Pobyt probíhá pod lékařským dohledem.

Na začátku a na konci pobytu Vám změříme krevní tlak, cholesterol, glykémii a hmotnost, abyste sami mohli nejenom subjektivně, podle svých pocitů, ale i objektivně, podle výsledků měření, posoudit, k jaké změně zdravotního stavu a k jak vý-



## **NEWSTART '02**

znamnému zmenšení rizika civilizačních chorob může během několika dní dojít.

### **Na podzim opět: hotel Maxov!**

Chcete-li se zúčastnit našeho podzimního pobytu, vyplňte a zašlete níže uvedenou přihlášku (případně mailujte nebo zavolejte). Pro ty účastníky, kteří by nedorazili vlastním autem: před hotelem stojí linkový autobus z Prahy.

Termín: 13.- 20. října 2002

Cena týdenního pobytu (zahrnuje vše výše zmíněné – kromě dopravy): 3 550,- (Děti výrazné slevy, do tří let zdarma.)

Další informace vám zašleme po obdržení Vaší přihlášky. Těšíme se na Vás!

Za organizační tým

Robert Žižka, SPZ  
U 5. baterie 26, 162 00 Praha 6  
tel/fax: (02) 2431-6406  
email: ocountry@comp.cz

## **Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART '02**

*Podzimní: 13.-20.10. 2002*

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. (02) 2431-6406, email: ocountry@comp.cz*

# ZAVAŘOVÁNÍ BEZ CUKRU

## Jablka

Jablka oloupeme, vykrájíme jádřince a nakrájíme na plátky. Takto očištěná jablka plníme do umytých (0,7 L) sklenic. Dobře zavíčkuje a zavařujeme v hrnci při 90°C po dobu 30 minut. Sklenice musí být ponořeny ve vodě. Takto zavařená jablka vydrží celou zimu. Používáme je do závinů nebo rozmixované s jáhlami na krém.

## Ovocná klevela

Na klevelu můžeme použít jakékoliv ovoce s přirozeným dostatkem cukru, tzn. jablka, hrušky, švestky. Umyté ovoce zbavíme jádřinců či pecek, jablka a hrušky můžeme i oloupat. Ovoce vložíme do hmcce, podlijeme trochou vody a vaříme pod pokličkou asi čtyři hodiny. Sejmeme pokličku a za občasného míchání vaříme na kaši. Podle toho, jaké chceme docílit hustoty, necháme odpařit vodu. Klevelu plníme do (0,3 L) sklenic. Dobře zavíčkuje. Pro jistotu, aby se ovoce nezkazilo, můžeme sklenice zavařit v hrnci s vodou (20 minut při 80°C).

## Švestkový kompot

Švestky (blumy) umyjeme, odpeckujeme a vložíme do (0,7 L) sklenic. Dobře zavíčkuje. Zavařujeme po dobu 30 minut v hrnci s vodou při 90°C. Švestky používáme na ranní kaši.

## Borůvkový džem

2 hrnky borůvek, 1 hrnek vody, 100 g rozinek, 2 pl jablečného koncentrátu, 2 čl agaru - kanten

Všechny ingredience vaříme 15 minut. Na závěr přidáme agar, který necháme rozpustit. Džem plníme do (0,3 L) sklenic. Tento džem je určen k rychlé spotřebě. Používáme na granolu, pukance apod.

**Dobrou chuť (všem mlsným jazýčkům)  
přeje Kateřina Kukosová**

## OTEVŘENO V COUNTRY LIFE

### Melantrichova 15, Praha 1

Obchod: Po-Čt 8-19, Pá 8-18, Ne 11-18

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

Kosmetika: Po-Čt 9-19, Pá 9-18

### Jungmannova 1, Praha 1

Obchod: Po-Čt 8:30-18:30, Pá 8:30-18

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

### Čs. armády 20, Hostivice u Prahy

Po-Čt 8:30-16:30, Pá 8:30-13:30

PRAMENY ZDRAVÍ, vydává Country Life, U 5. baterie 26, 162 00 Praha 6, email: ocountry@comp.cz  
tel/fax: (02) 2431-6406, šéfredaktor: ing. R. Žižka, ilustrace: O. Pazerini, registrační číslo MK ČR 7115

# BYLINKOVÁ LÉKÁRNA

## Čajovník

Čajovník je strom s hladkou odlupující se kůrou a bílými květy. Má velkou schopnost regenerace a velice rychle roste – až dva metry za jeden rok. Vyskytuje se v bažinatých oblastech severní Austrálie.

Místní domorodci používali listy čajovníku k léčení řady nemocí. V období kolonizace si z něj britští vojáci vařili čaj. Odtud pochází jeho nynější nýzev – čajový strom. V roce 1930 výzkumy potvrdily, že není toxický, ne dráždí a má silné antiseptické účinky. Roku 1937 lékařský časopis uveřejnil zprávu o vyléčení diabetické gangrény. Během druhé světové války měli vojáci, kteří bojovali v tropech, čajovníkovou silici ve svých lékárníčkách.

Čajovník patří mezi nejlépe prozkoumané silice. V padesátých letech byla vypracována řada studií o účincích čajovníku, např. při léčbě plísňových onemocnění, bradavic, kuřích ok, zánětů děložního hrdla atd. Čajovníková silice má širokou škálu působení a patří k nejpoužívanějším silicím. Velkou výhodou je, že čajovník je možné používat na pokožku i neředěný.

Několik praktických typů na použití čajovníkového éterického oleje:

Noste s sebou čajovník do přírody. Hodí se na ošetření veškerých zranění a drobných oděrek, neutralizuje živočišné jedy. Použijte ho při odstraňování klišťat. Při nachlazení kloktáme 2-3 kapky ve sklenici vody.

Vaginální a močové infekce: užíváme sedací koupele se čtyřmi kapkami čajovníku rozpuštěnými v jedné polévkové lžici mléka.

Neředěný používáme jako první pomoc při popáleninách, také na opary, afty, bradavice a plané neštovice.

Krémy s 5% obsahem čajovníkového oleje pomáhají při kožních plísňích, lupénce, pásových oparech, hemeroidech, ekzémech a artritidě.

Čajovníková voda: 5-10 kapek silice dobře rozmícháme ve sklenici převařené vody. Používáme na omývání bércových vředů, hnisavých ran a akné. Vhodné i na pokožku diabetiků. □

**Prodejna  
přírodní kosmetiky  
COUNTRY LIFE**

**Melantrichova 15, P-1**

## NENASYTNÝ MNICH

*Gessen byl buddhistický mnich a krom toho neobyčejně talentovaný malíř. Než se však pustil do nějakého obrazu, vždy vyžadoval peníze předem. A jednalo se o horentní sumy. Díky tomu se mu také časem začalo říkat „nenasytný mnich“.*

Jednou pro něj poslala gejša, protože také chtěla obraz. Gessen se zeptal: „Kolik mi zaplatíte?“ Dívka zrovna u sebe měla zákazníka. Řekla: „Dám vám, kolik si řeknete. Ale obraz musí vzniknout zde, před mýma očima.“

Gessen se ihned pustil do práce a když byl hotov, řekl si o víc, než kdy předtím. Když mu gejša vyplácela peníze, obrátila se na svého zákazníka slovy: „Tento muž je prý mnich, a přitom nemyslí na nic jiného než na peníze. Jeho talent je výjimečný, jeho mysl však nízká a ovládá ji mamon. Může se člověk vůbec pyšnit plátny od někoho tak ubohého? Na mém prádle – tam se bude jeho umění vyjímat spíš.“

Hodila na mnicha jednu ze svých spodniček, aby na ni něco namaloval. Dříve než začal, položil jí Gessen svou obvyklou otázku: „Kolik za to dostanu?“ „Kolik si řeknete,“ řekla znovu dívka. Gessen jmenoval sumu, namaloval obraz, sebral své peníze a odešel.

Uběhlo mnoho let, než se čirou náhodou přišlo na to, proč byl Gessen tak chtivý peněz. Jeho rodnou provincii často stíhal hladomor. Bohatí nebyli ochotni chudým jakkoliv pomáhat. A tak tam pro případ nouze nechal Gessen vystavět ukryté sýpky a naplnil je obilím. Nikdo nevěděl, kde se tam to obilí vzalo, ani kdo mohl být tím štedrým dárcem.

Další důvod, proč se Gessen tolik sháněl po penězích, byla silnice vedoucí z města až k jeho vesnici, dlouhá mnoho kilometrů. Byla v tak špatném stavu, že povoz tažený volem by na ní neujel ani dva metry. Tím trpěli hlavně staří a nemocní, kteří občas potřebovali zajet do města. Gessen tedy nechal silnici opravit.

A posledním důvodem byl Chrám meditace, který Gessenův učitel vždycky toužil vystavět, ale neměl k tomu dost prostředků. Gessen tento chrám vystavěl na znamení vděčnosti svému váženému učiteli.

Když náš chtivý mnich dokončil stavbu silnice, chrámu i sýpek, odložil barvy a štětce a odešel do hor, aby se cele oddal rozjímání. Už nikdy nenamaloval jediný obraz.

**Z knihy Anthony de Mella „Modlitba žáby“.  
Přeložila Marcela Foltová. Vydalo nakladatelství Cesta.**

Objednávám závazně předplatné časopisu zdravého životního stylu

### PRAMENY ZDRAVÍ

za částku 78,- Kč/půlroční předplatné (č. 4-6/2002) - včetně poštovného

Prosím o zasílání 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: 02/2431-6406)

Na Slovensku rozesílá OZ Život a zdravie, Záhonok 1195/19, 960 01 Zvolen, tel/fax: (045) 536-2585