

prameny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

SNÍDANĚ SE POČÍTÁ

Mnozí lidé jsou překvapeni, když si ve studii dr. Belocqa a Breslova (vypracované na 7 000 obyvatelích okresu Alameda v Kalifornii) přečtou, že jedení snídaně patří mezi sedm nejdůležitějších faktorů dlouhověkosti.

Jedení snídaně samo o sobě prodlužuje život. Z některých původních dat vyplynulo, že muži, kteří jedli snídani a nepopojídali mezi jídly, měli méně než poloviční riziko úmrtí oproti mužům, kteří snídani vynechávali a rádi svačili.

Jedna pozdější analýza dat ze studie v Alamedě se soustředila zvláště na osoby ve stáří 60 až 94 let. Ti, kteří nejedli pravidelně snídani, měli o 50% zvýšené rizi-

Z OBSAHU:

RÁNO SKÁČE Z POSTELE	3
JAK CHUTNÁ NAŠE ZDRAVÍ..	4
ZEPTEJTE SE LÉKAŘE	6
OPTIMÁLNÍ TRÁVENÍ	8
SRDCOVÉ ESO D. ORNISHE ..	9
NEMOCNI BEZMOCÍ	10
SEXUÁLNÍ INTIMITA	12
POZITIVNÍ RODIČOVSTVÍ.....	14
ŠABBÁT, PAMÁTNÍK RÁJE..	18
REC: JEČMEN, WAKAME.....	20

ko úmrtí v porovnání s těmi, kteří snídani pravidelně jedli. Pozoruhodné bylo, že mezi těmito staršími lidmi byla dlouhověkost stejně závislá na konzumování dobré snídaně jako na nekouření a pravidelné tělesné aktivitě.

I přes tato fakta (a přes to, k čemu je



**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**

Jedení snídaně je důležité pro učení, paměť a dobrý fyzický stav, a to jak dětí, tak dospělých.

Výsledky studií dále ukázaly, že konzumenti snídaně jsou efektivnější v řešení problémů, lépe se vyjadřují a déle udrží pozornost.

v dětství vedly jejich matky) uvádí většina lidí řadu důvodů pro to, že nejí snídani. Běžným důvodem je, že nemají ráno hlad – což je obvyklým důsledkem konzumace bohaté večeře. Lehčí jídlo večer napomůže tento problém vyřešit.

Ještě lepší je, máte-li dostatečně silnou vůli celý týden nevečeřet. Koncem týdne budete pravděpodobně mít pořádný hlad na dobrou snídani. Možná také zjistíte, že lépe spíte, i když snad budete muset jít několikrát do postele hladoví, než si vaše tělo zvykne. Snídaně se obvykle snadněji připravují než oběd nebo večeře – když jejich naplánování věnujete trochu času. Zacházejte s obilovinami tvůrčím způsobem a nezapomínejte na čerstvé ovoce.

Jedení snídaně brání získávání nadváhy

Dalším argumentem pro vynechávání snídaně je udržování váhy. Někteří vysvětlují, že když nemají ráno hlad a vynechají snídani, pomůže jim to přijmout za den méně kalorií a tak jim to pomáhá ztrácet na váze. To je mýtus. Pravda je, že jedení pořádné snídaně by mělo být součástí každé redukční diety.

Před léty přišel dr. Charles Cupp s myšlenkou, že nabírání na váze je výsledkem nevhodného načasování příjmu potravy ve vztahu k ukládání se ke spánku. Během své lékařské praxe, která obsáhla pozoruhodných sedm desetiletí, učil dr. Cupp stovky pacientů novátorskému přístupu ke kontrole váhy. Pacientům s nadváhou radil, aby změnili svůj příjem potravy směrem od těžkých večeří a večerních pamlsků k bohaté snídani, skromnějšímu obědu a lehké večeři. Měli jíst poslední jídlo dne ideálně v poledne, v žádném případě však ne později než ve tři hodiny odpo-

ledne – a byli instruováni, aby nechodili spát dříve než osm a půl hodiny po posledním jídle. Významné je, že nežádal, aby měnili svůj jídelníček či omezovali kalorie.

To vzbudilo pozornost vědců z Oddělení výživy při *Tulane University's School of Public Health*, kteří analyzovali zdravotní záznamy 595 pacientů dr. Cuppa, kteří měli nadváhu.

Zjistili (mimo jiné), že ti, kteří začali jenom snídat, ztráceli na váze v průměru 4,5 kg měsíčně. Ti, kteří snídali, obědvali a svačili, hubnuli v průměru asi o 3 kg měsíčně. I že u pacientů diabetiků, kteří ztratili na váze více než 14 kg, došlo vesměs k normalizaci hladiny krevního cukru.

Tyto materiály a početné další studie naznačují, že pravidelné jedení snídaně by mělo být součástí jakékoliv seriózní redukční diety. Konzumování snídaně přinášelo i další zdravotní prospěch: zlepšení



NABÍRÁNÍ NA VÁZE JE MJ. VÝSLEDKEM NEVHODNÉHO NAČASOVÁNÍ PŘÍJMU POTRAVY. JEDENÍ POŘÁDNÉ SNÍDANĚ BY MĚLO BÝT SOUČÁSTÍ KAŽDÉ REDUKČNÍ DIETY.

hladiny krevního hemoglobinu a zlepšení funkce štítné žlázy.

Potraviny, které se typicky k snídani konzumují, mohou také přispět k důležitosti ranního jídla pro udržování váhy. V naší kultuře obnáší večeře tradičně jídlo bohaté na tuk a založené na živočišných produktech, snídaně je oproti tomu často založena na ovoci a obilovinách, které obsahují komplexní uhlohydráty. To se stává

důležité, když víme, že přírůstek váhy je často ve vztahu k získávání příliš mnoha kalorií z tuku na úkor kalorií z komplexních uhlohydrátů. Ve výzkumu prováděném v laboratoři nabírala pokusná zvířata na stravě s vysokým obsahem tuku více váhy než jejich vrstevníci na nízkotučné stravě – a to i když obě skupiny konzumovaly stejné množství kalorií denně.

Snídaně a srdeční záchvaty

Bylo zjištěno, že jedení snídaně má i další prospěšné účinky. Dospělí lidé mohou snížit své riziko srdečního záchvatu, konzumují-li pravidelně snídani. Krevní destičky, které přispívají ke srážení krve, jsou ráno před snídaní „lepiivějšími“. To zvyšuje v ranních hodinách tendenci k vytváření krevních sraženin. Dojde-li k takovému sražení v koronární cévě, může být výsledkem srdeční záchvat – infarkt. Jak se podle této fyziologie dá očekávat, k vět-

šině srdečních záchvatů dochází mezi sedmou hodinou ranní a polednem. Jedení snídaně může napomoci menší „lepiivosti“ krevních destiček a tak snížit riziko srdečního záchvatu v dopoledních hodinách. Ti, kteří snídani vynechávali, měli o 150% vyšší náchylnost k vytváření krevních sraženin.

Snídaně napomáhá duševním schopnostem

Vedle dlouhověkosti existují i další prospěšné účinky jedení pořádné snídaně. V srpnu 1995 hostilo Dětské oddělení *University of California* v Davisu řadu psychologů, neurologů, odborníků na výživu a fyziologů, kteří podali přehled vědeckých studií týkajících se konzumace snídaně.

Vědci dospěli k závěru, že „jedení snídaně je důležité pro učení, paměť a dobrý fyzický stav, a to jak dětí, tak dospělých“.

Správný návyk snídat je nezbytný pro maximální tělesnou i duševní výkonnost, a to zvláště v průběhu pozdních dopoledních hodin. Konzumenti snídaně vykazují lepší postoje a dosahují lepších výsledků.

Ukázalo se dále, že jedlíci snídaně jsou efektivnější v řešení problémů, lépe se vyjadřují a déle udrží pozornost. □

Z knihy dr. Neila Nedleyho „Proof Positive“ (aneb Jak spolehlivě bojovat proti nemocem a dosáhnout optimálního zdraví výživou a životním stylem).

RÁNO SKÁČE Z POSTELE

Mnoho lidí se ráno po probuzení na jídlo nemůže ani podívat. Pouze šálek kávy vypitý v rychlosti – to je standardní snídaně mnoha z nás. Alarmující je navíc stále se zvyšující počet dětí, které také přicházejí do školy bez snídaně.

Je snídaně skutečně tak důležitá? Skupina vědců strávila deset let studiem vlivu snídaně na zdraví lidí všech věkových skupin. Dospěli k názoru, že vydatná snídaně může dětem i dospělým pomoci k tomu, aby byli výkonnější, rozhodní a méně podráždění.

Další studie dokonce zjistily, že lidé, kteří snídají, méně trpí chronickými, tzv. civilizačními nemocemi, žijí déle a jsou celkově zdravější.

Když mluvíme o vydatné snídani, pak tím myslíme takové jídlo, které vám poskytne minimálně jednu třetinu vašeho denního energetického příjmu. Snídaně by proto měla sestávat z celozrnných obilovin, celozrnného chleba a několika kousků čerstvého ovoce. Sami zjistíte, že takto pak můžete být po celé dopoledne výkonnější.

Ale moment, co je vlastně špatného na bílém rohlíku s máslem a čajem?

Potřebujete něco, co obsahuje vlákninu. I když ji náš organismus není schopen strávit, vláknina vstřebává vodu při svém průchodu žaludkem a střevy. Tak vzniká hmota podobná mycí houbě, která působí jako jemná bariéra, aby se živiny z potravy nevstřebávaly příliš rychle.

Na druhé straně potraviny, které neobsahují žádnou vlákninu, především sladká jídla a nápoje, se velice rychle vstřebávají do krevního oběhu. Tím způsobí rychlý vzestup a následný pokles koncentrace glukózy v krvi. To vysvětluje, proč můžete často během dopoledne zaznamenat pokles výkonnosti, jestliže vaše snídaně obsahovala pouze potraviny s nízkým obsahem vlákniny.

Já mám hlad obvykle až kolem desáté!

Pravděpodobně nejčastějším důvodem, proč se lidé takto cítí, je příliš pozdní a příliš vydatná večeře. Mlsání u televize je také častým viníkem! Při odchodu na lůžko je žaludek zaneprázdněn trávením potravy. Žaludek si ale také potřebuje odpočívout. Není pak divu, že vyčerpaný žalu-

dek, který pracuje celou noc, není nadšen vydatnou snídaní.

A řešení tohoto problému?

Jezte lehčí večeři nejspíše čtyři hodiny před spaním, nebo ji někdy můžete úplně vynechat.

Mezi večeří a spánkem už nic nejzte a nepijte – snad kromě vody, případně kousku ovoce.

Pokud budete dodržovat tyto dvě jednoduché zásady, zakrátko se – po dlouhé noci – začnete znovu těšit na snídani.

Když vynechám snídani, nemůže mi to zhubnout?

Právě naopak. Studie prováděná v americkém státě Iowa prokázala, že vynechání snídaně nepředstavuje v žádném případě výhodu při hubnutí. Lidé, kteří nesnídají, jsou během dne hladoví, proto častěji mlsají a v konečném důsledku toho snědí v průběhu dne více. V dopoledních hodinách jsou také méně výkonní.

Já ale skutečně nemám na snídani čas!

Mnoho lidí dlouho ponocuje a pak ráno spí tak dlouho, jak je to jen možné. Někdo sice může být v noci výkonnější, ovšem většině z nás tento způsob života nesvědčí.

Snažte se večer ulehnot včas, abyste se mohli ráno probudit odpočatí a měli čas se nasnídat.

Začněte den tím, že vypijete dvě sklenice vody či teplého bylinkového čaje – tím propláchnete a osvěžíte žaludek. Pohodlně se oblečte a zacvičte si nebo se rychle projděte. Osprchujte se nebo se omyjte do půl těla a připravte si teplou snídani.

Tento návod je vhodný také pro děti. Uložte je večer do postele včas, aby pak ráno měly dostatek času na snídani.

V případě, že vás vaše zaměstnání nutí vstávat brzo, noste si zdravou, doma připravenou snídani do práce. Nasnídejte se až později během přestávky, např. kolem deváté hodiny.

Vydatná snídaně vám dodá více energie, zlepši koncentraci a celkově přispěje k větší pohodě. Budete v menším pokušení mlsat. Dokonce budete schopni lépe ovládat své emoce.

Není to krásný způsob, jak zahájit každý nový den? □

Z knihy mezinárodně uznávaných odborníků na zdravý životní styl dr. Hanse Diehla, dr. Aileen Ludingtonové a MUDr. Petra Pribiše „Dynamický život“. Knihu vydalo nakladatelství Advent-Orion a lze ji zakoupit v prodejně Country Life v Melantrichově ulici 15, Praha 1.

VEGETARIÁNSKÁ RESTAURACE

COUNTRY LIFE
Melantrichova 15
Praha 1

ne 11-20.30
po-čt 9-20.30
pá 9-14.30
(v sobotu zavřeno)

Jíst či nejíst? Někdo to radši vzdá...

Potraviny, které jsou v tomto roce na „zdravotním trhu“ hitem, se mohou příští rok propadnout mezi zaurženíhodné. Příkladem může být známá debata máslo versus margarín.

Podle odborníků z Fred Hutchinson Cancer Research Center v Seattlu mohou konfliktní dietní a výživové informace vést frustrované jedince k tomu, že vzdají svou snahu „být v obraze“ – a jedí méně zdravě.

Vedoucí studie na 1750 obyvatelích státu Washington, dr. Pattersonová, uvedla, že „čím negativnější a zmatení lidé jsou z našich výživových doporučení, tím spíše budou konzumovat tukem nabitou potravu, které se nedostává ovoce a zeleniny“. Takové chování bylo pozorováno zejména u mužů, u starších lidí a u těch, kteří neměli vysokoškolské či středoškolské vzdělání.

Např. 43% respondentů uvedlo, že „je již unavuje poslouchat, co by jíst měli a co ne“ a více než 25% se domnívá, že „konzumování nízkotučné potravy zbavuje jídlo požitku“.

Na druhé straně téměř 80% odpovídajících uvedlo, že si dělá starosti s množstvím tuku ve stravě a 76% souhlasilo s tím, že by na potravinách s vysokým obsahem tuku mělo být uvedeno varování.

Dr. Pattersonová uzavírá, že i přes někdy vzájemně si odporující zprávy z oblasti výživy „základní informace zůstává stále stejná – jíst pestrou stravu s množstvím ovoce, zeleniny a rostlinných potravin a nízkým množstvím živočišných produktů a rafinovaných potravin“.

Journal of the American Dietetic Association 2001;101:37-41

JAK CHUTNÁ NAŠE ZDRAVÍ

V životě je mnoho věcí, kterých si vážíme a ceníme, ale jedním z nejdůležitějších aspektů našeho života – který je často považován za samozřejmý – je naše zdraví. Většina lidí v dnešní společnosti má ovšem tak nespěch, že péče o vlastní zdraví není na žebříčku priorit tak vysoko, jak by měla.

Výsledkem je, že stále více lidí trpí nemocemi, které jsou ve vztahu k životnímu stylu, tzv. civilizačními chorobami, kterým by bylo možno předejít, kdyby byl jejich životní styl lepší.

Chceme-li těmto civilizačním chorobám předcházet, je důležité vědět, jak naše tělo funguje. V přírodě existují zákony, kterým podléhá prakticky všechno dění. Když například vyhodíme míč do vzduchu, v důsledku gravitačního zákona vždycky spadne dolů. Slunce vychází každého dne přesně v určeném čase, nikdy se neopozdí. A i v našem těle jsou zakódovány zákony, které řídí naše bytí; když žijeme s těmito zákony v souladu, pak si užíváme toho nejlepšího zdraví.

Např. když někdo v noci dostatečně nespí, není pak tělo schopno fungovat na plný výkon. Pokud někdo v ponocování pokračuje, nakonec se jeho tělo unaví a imunitní systém zeslábně natolik, že může přijít nemoc.

Optimální zdraví může být zajištěno a udržováno sledováním osmi jednoduchých zákonů, které vládnou našim zdravím. Tyto zákony můžeme shrnout pod akronymum NEWSTART.

N: NUTRITION – VÝŽIVA

Kvalita zdraví závisí na tom, zda každá buňka našeho těla dostává potřebné živiny, aby mohla správně vykonávat svoji funkci. Staré rčení ostatně říká „jsi tím, co jíš“.

Potraviny, které jíme, můžeme rozložit do určitých kategorií živin, které zahrnují uhlohydráty (sacharidy), bílkoviny, tuky, vlákninu, vitamíny a minerály, tedy látky, které naše tělo užívá nejrůznějšími způsoby.

Uhlohydráty jsou naším nejlepším zdrojem energie. Poskytují našemu tělu potřebné palivo, aby mohlo fungovat. Když jíme uhlohydráty, naše tělo je rozloží na krevní cukr, neboli glukózu, která je vhodným zdrojem energie pro buňky.

Existují dva typy uhlohydrátů. Jednak jednoduché uhlohydráty (kterým se běžně říká „cukry“), které mohou být tělem využívány po velmi krátkém trávení a které se rychle rozkládají a poskytují rychlý, ale krátkodobý zdroj energie. K tomuto dojde, sníme-li nějakou sladkost nebo vypijeme sladkou limonádu. Druhým typem uhlohydrátů jsou komplexní uhlohydráty (které jsou také známé pod názvem „škroby“). Ty poskytují trvalý příliv energie po delší dobu. Příkladem mohou být celozrnné obiloviny, luštěniny, zelenina a ovoce. Komplexní uhlohydráty by měly tvořit základ naší stravy.

Bílkoviny jsou tvořeny aminokyselinami, které jsou nutné pro růst a obnovu tělních buněk. Bílkoviny se nacházejí ve většině potravin, které jíme, jejich dobrým zdrojem jsou luštěniny a ořechy, které současně neobsahují cholesterol a jen málo saturovaného tuku.

Dalším zdrojem energie jsou tuky, ty ale nejsou nevhodnější. Pouze deset procent tuku se může přeměnit na krevní cukr a sloužit jako zdroj energie. Tuky se nanesťstí v těle snadno ukládají. Většina z nás dobře ví o roli, jakou hrají tuky ve stravě a při vzniku obezity. Strava s vysokým obsahem tuku rovněž vede k srdečnímu onemocnění, mozkovým mrtvicím, vysokému krevnímu tlaku a některým druhům rakovi-

pocházet více než třicet procent kalorií. Mnozí zdravotníci a vědci zabývající se výživou se pak shodují na tom, že 15-20% kalorií ve formě tuků je lepší prevencí srdečních onemocnění, rakoviny i obezity.

Vláknina je důležitou složkou metabolismu. Běžně o ní uvažujeme, jako o té složce stravy, která vytváří objem. Vláknina pomáhá udržovat normální funkci střev a přispívá k vylučování odpadu z těla. Pomáhá rovněž snižovat hladinu cholesterolu. Vlákninu můžeme nalézt v celých zrnech, ovoci, zelenině a ořechách. Náš průměrný občan konzumuje jenom 17 gramů vlákniny denně, optimální je ale 25-45 gramů. V produktech živočišného původu se žádná vláknina nenachází, je proto nutné konzumovat pestrou skladbu zrnin, zeleniny a ovoce.

Vitamíny a minerály jsou rovněž nutné pro správný metabolismus. Strava, která sestává z širokého spektra potravin, zvláště ovoce, zrnin a zeleniny, poskytuje více než dostatek vitamínů a minerálů pro udržení našeho dobrého zdraví.

Když to všechno shrneme, zdravý životní styl je charakterizován konzumováním pestré skladby přirozených, nerafinovaných potravin, a to v množstvích potřebných pro udržení ideální váhy.

E: EXERCISE – POHYB

V dnešní společnosti se stáváme stále více usedlejšími – vedeme stále více sedavý život. Dalo by se skoro říct, že se jedná o jakousi „epidemii neaktivity“.

Zákon pohybu je dalším velmi důležitým zdravotním zákonem, který je dnes běžně přehlížen. Pro naše duševní i tělesné zdraví je velmi užitečné, dokážeme-li si najít skoro každý den nějaký čas na fyzickou aktivitu. Mezi mnoha prospěšnými účinky, které můžeme očekávat, jsou: zvýšený pocit energie, vytrvalosti, svalové síly a pružnosti, snížení stresu, snížení rizika rakoviny, snížení hladiny cholesterolu a krevního tlaku, lepší spánek a lepší nálada, a jistě také pomoc při kontrole váhy.

W: WATER – VODA

Naše tělo se skládá asi z 50-65% z vody. Voda hraje v našem těle důležitou roli. Naše tělo sou-

stavně filtruje toxiny, jedovaté látky z těla prostřednictvím ledvin. Voda je ale také důležitá pro naši mluvu, vidění, slyšení



ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL JE CHARAKTERIZOVÁN KONZUMOVÁNÍM PESTRÉ SKLADBY PŘIROZENÝCH, NERAFINOVANÝCH POTRAVIN, A TO V MNOŽSTVÍCH POTŘEBNÝCH PRO UDRŽENÍ IDEÁLNÍ VÁHY.

ny. Tuky by měly tvořit jen malé procento z našeho denního kalorického příjmu. Podle americké vlády by z tuků nemělo

Žitím v souladu s osmi jednoduchými zdravotními zákony NEWSTART budeme schopni radovat se ze života naplno.

Naše mysl i naše tělo budou ve výborném stavu a budeme schopni podávat vrcholné výkony.

a dobré trávení. Naše tělo potřebuje přibližně 7-8 sklenic vody denně, v horkém počasí nebo při zvýšené pohybové aktivitě je to ještě více. Problémem je, že žížeň není naneštěstí příliš dobrým indikátorem potřeby vody. Dobrou praxí je mít v práci po ruce dobrý zdroj vody, tak abyste mohli snadno potřebné množství vypít. Voda je jedním z nejlepších nápojů, protože se snadno vstřebává, zatímco při konzumaci jiných nápojů musí tělo, než dokáže vstřebat vodu, nejprve separovat další látky, které tyto nápoje obsahují.

S: SUNLIGHT – SLUNEČNÍ SVIT

Sluneční svit je dalším prvkem, bez kterého se naše tělo neobejde. Abychom přijali dostatečné množství vitamínu D, musíme strávit denně na nepřímém slunečním světle minimálně pět minut denně. Sluneční svit rovněž pomáhá našemu tělu mít zdravější pokožku, zlepšuje funkci imunitního systému a pomáhá také uklidňovat nervy.

Příliš mnoho slunce může být na druhé straně nebezpečné. Průměrná osoba se při vystavení ultrafialovým paprskům spálí za pouhých dvanáct minut. S rozšiřováním ozónové díry se stává důležitějším dobře se před nadbytkem slunečního záření chránit. Toho můžeme dosáhnout používáním opalovacích krémů, přiměřeným oblečením a nošením klobouku.

T: TEMPERANCE – STRÍDMOST

Strídmost je slovo, které je běžně špatně chápáno. Ve skutečnosti znamená vystríhání se užívání či styku s věcmi, které jsou škodlivé, a střídme užívání těch věcí, které jsou dobré. Dokonce i dobré věci, jako jsou například sluneční paprsky nebo zdravá strava, se totiž mohou stát škodlivými, jsou-li užívány v nadbytku. Někteří rádi říkají, že užívají všeho s mírou. Ale užívání produktů, které jsou tělu škodlivé, i když takzvaně s mírou, jedná-li se například o drogy nebo alkohol, je velmi nebezpečné. Jejich užívání může vyústit v dopravní nehody, různé nemoci, závislost anebo může dokonce zapříčinit smrt. Je proto

důležité vědět, kdy říci „ne“ anebo „stačí“. Strídmost je důležitým aspektem, chceme-li se stát a chceme-li zůstat zdravými.

A: AIR – VZDUCH

Vzduch je pro tělo jednou z jeho stálých potřeb. Každá ze 100 triliónů buněk v těle potřebuje kyslík. Dobré držení těla a správné dýchání nám pomáhají získat dostatečné množství čerstvého kyslíku. Aerobní cvičení, jako je například rychlá chůze, jogging anebo plavání, pomohou zlepšit funkci i kapacitu našich plic. Často se domníváme, že dýcháním se nemusíme zabývat, až do té doby, dokud se nevykytne nějaký respirační problém, jako je například astma nebo bronchitida, případně vážnější onemocnění, jako je například rozedma nebo rakovina plic. Většina ekologicky uvědomělých lidí si uvědomuje problém se znečištěním vzduchu a usiluje o přijetí takových opatření, která by nám zajistila čistší vzduch. Co se týká plic, kouření je jednou z nejhorších forem znečištění.

R: REST – ODPOČINEK

Uvolnění, odpočinek, spánek, to jsou další podmínky zdravého životního stylu. Zatímco se dnešní život stále zrychluje, je dobré ujistit se, že máme každý den čas na odpočinek, tak aby se napětí ze dne mohlo uvolnit. Pravidelný čas na procházku nebo odpočinek nám pomůže vyrovnávat se se životními nároky lépe. Spánek je základem potřebou, již jsme si všichni velmi dobře vědomi. Průměrný dospělý potřebuje denně asi 7-8 hodin dobrého, kvalitního spánku. Příčinami problémů se spánkem může být naše životní prostředí anebo stimulace kávou, černým čajem, colou anebo dalšími povzbuzujícími látkami. Spánek může též narušovat, sníme-li jídlo těsně před uložením se ke spánku.

T: TRUST – VÍRA

Víra v Boha, ale i důvěřování těm, kteří nás obklopují, jsou důležité pro naše emocionální i tělesné zdraví. Ať už to vždycky rádi přiznáváme nebo ne, jsme společenské bytosti – a tak, když jsme s druhými v kontaktu, pomáhá to našemu tělu. Zlaté pravidlo „měj rád bližního svého jako sebe samého“ je základem pro náš pocit sebevědomí a sebeúcty.

Žitím v souladu s těmito osmi jednoduchými zdravotními zákony budeme schopni radovat se ze života naplno. Naše mysl i naše tělo budou ve výborném stavu a my budeme schopni podávat vrcholné výkony.

Uvědomujeme-li si, jak je důležité dávat zdraví v životě více prostoru, proč se nepokusit o NEW START, nový začátek, právě teď? □

**Podle zahraničních pramenů
připravil Robert Žižka**

PROGRAM NEWSTART

**výživa - pohyb
voda - slunce - vzduch
strídmost - odpočinek
důvěra**

**OSMKRÁT PRO VAŠE
LEPŠÍ ZDRAVÍ!**

**I PRO VÁS:
INFORMACE NA STR. 22**

Říct, že sportujete, pomáhá vytvořit dojem

„Společnost má velmi pozitivní náhled na lidi, kteří sportují, a velmi negativně hodnotí ty, kteří necvičí“, uvedla dr. Martinová z McMaster University v kanadském Ontariu. Takové jsou výsledky výzkumu, jehož se zúčastnilo 627 mužů a žen.

Lidé, kteří se zmínili o tom, že pravidelně sportují, bývali považováni za lepší a spolehlivější pracovníky s dobrým sebeovládáním. Ti usedlejší bývali naopak považováni za méně bystré, šťastné a společenské – i za méně sexuálně přitažlivé.

*Journal of Sport and Exercise
Psychology 2000;283-291*

Pasivní kouření škodí dětem všeho věku

Nový výzkum se zaměřil na látku, zvanou „cotinine“, jejíž množství v krvi se zvyšuje s rostoucím vystavením cigaretovému kouři.

Děti vystavené tabákovému kouři mají typicky hladiny cotininu v krvi více než desetkrát vyšší než děti, které kouří z cigaret (v posledních třech či čtyřech dnech) vystaveny nebyly.

U 85% z 5 400 dětí ve věku od šesti do čtrnácti let, které byly zahrnuty do studie, byla nějaká hladina cotininu naměřena. Určité nepříznivé účinky byly zaznamenány u všech těchto dětí. Nejvíce postiženy byly děti ve věku čtyř až šesti let s vysokou hladinou této látky v krvi – měly až pětinašobně častější výskyt astmatických symptomů než děti s nízkou hladinou cotininu.

*Archives of Pediatrics and
Adolescent Medicine 2001;155:36-41*

ZEPTEJTE SE LÉKAŘE...

Na četné otázky zájemců o zdravý životní styl odpovídá při svých vystoupeních MUDr. Igor Bukovský, známý odborník v oblasti výživy a prevence chorob.

Věříme, že jeho dobře podložené odpovědi budou praktickým přínosem i pro zdraví (a kuchyni) nejednoho čtenáře (či čtenářky) časopisu *Prameny zdraví*.

Mandle prý chrání srdce? Jak?

Velmi účinně. Jak bylo zjištěno na univerzitě Loma Linda v Kalifornii, lidé, kteří jedí jakékoliv ořechy aspoň pětkrát týdně, mají jen poloviční riziko srdečního infarktu v porovnání s těmi, kteří jedí ořechy zřídka. Výzkumníci se domnívají, že je to pro obsah esenciálních mastných kyselin, vitamínu E, draslíku, mědi a díky výraznému podílu aminokyseliny argininu. Nejsilnější protisklerotický účinek mají vlašské ořechy a mandle.

Slyšela jsem, že sušené ovoce je šířené a přeslazené? Je tedy vůbec zdravé?

Ne každé sušené ovoce je přeslazené a ošetřené sírou. Solí síry se přidávají k ovoci při sušení kvůli tomu, aby si ovoce uchovalo barvu a měkkost. Proto víte, že např. měkké a oranžové meruňky jsou ošetřené sírou, zatímco tmavé a tvrdší ošetřené nejsou. Lidé mají však raději barvu než čistotu, a tak se ovoce bude šířit i nadále. Problém cukru i soli síry částečně řeší odmočení sušeného ovoce. Při užívání všech receptů, kde používáme sušené ovoce, doporučujeme ovoce nejprve na několik minut namočit ve vlažné vodě a vodu vylít.

Četla jsem, že žampiony v syrovém stavu jsou toxické. Je to pravda?

Částečně. Obsahují hydraziny, které jsou podezřelé z kancerogenity, ale dávka syrových žampionů na vyvolání rakovinných změn v buňkách by musela být velmi velká (asi půl až kilogram denně) a opakovat se každý den.

Ze všech stran se valí informace, že omega-3 mastné kyseliny v rybách jsou zdravé na srdce a imunitní systém. Rostliny tyto mastné kyseliny neobsahují?

Samozřejmě, že obsahují. K nejlepším zdrojům omega-3 mastných kyselin patří

lněné semínko (a olej ze lněného semínka), vlašské ořechy, sója, obilné klíčky mlýnské (ne klíčené obilí), tmavozelená listová zelenina. Zvláště lněné semínko je pořadně „tučné“, je však lepší je používat pomleté. V takovém případě je uchovejte v ledničce, aby nezhořklo. To je totiž signál, že mastné kyseliny zoxidovaly.

V televizi jste řekl, že dýňová semínka jsou dobrá na prostatu. Už ji mám zvětšenou, pomůže to ještě? A kolik jich mám sníst?

Problémem zvětšené prostaty je postižena asi polovina mužů ve věku nad padesát let. I když se nad tím někteří urologové pohoršují, je pravda, že dýňové semínko pomáhá. Je třeba ho sníst asi hrst denně. Účinnými látkami jsou aminokyseliny alanin, glycin a glutamová kyselina. Tyto aminokyseliny snižují počet nočních i denních močení a intenzitu nutkání na močení. Podle dr. Dukea z Výzkumného ústavu amerického ministerstva zemědělství mají kromě dýňového semínka příznivý účinek na prostatu i mandle, sezamové a lněné semínko, sója, arašídové a vlašské ořechy. Tyto ořechy a semena je třeba pomlet na hustou pastu (konzistence arašídového másla) a denně sníst asi dvě polévkové lžíce.

Četla jsem, že červená řepa chrání před rakovinou. Jen syrová, anebo i vařená a sterilizovaná?

Červená řepa má skutečně protirakovinný účinek. Její silné barvivo působí antioxidačně a stimuluje odbourávání karcinogenů v organismu. Účinkuje však jen v syrovém stavu. I sterilizovaná červená řepa obsahuje několik známých biologicky účinných látek, ale protirakovinný účinek nemá.

Má celer nějaké léčivé účinky?

Tradiční vietnamská medicína ho užívá na léčbu hypertenze. Zvýšený krevní tlak snižuje už konzumace 2-4 stonků denně. Kromě toho obsahuje celer osm různých skupin látek s protirakovinnou aktivitou – např. ftalidy a polyacetylény, které zneškodňují karcinogeny. Někteří lidé mohou mít na celer alergii, když jej snědí před a nebo po velkém tělesném zatížení.

Upozornuji, že řeč byla o natí, nikoliv o kořeni celeru. □

Igor Bukovský pracuje jako vědecký pracovník na Fyziologickém ústavu Lékařské fakulty UK v Bratislavě. Otázky i odpovědi pocházejí z knihačky „Recepty na fajn časy“, kterou napsal společně se svojí ženou a již lze zakoupit v prodejně Country Life, Melantrichova 15, Praha 1. Vyšlo nakladatelství Advent-Orión.

JEDL FAZOLE JAKO BATOLE

Luštěniny jsou účinným lékem na nemoci srdečního a cévního systému. Když jíme (sušené) vařené fazole, nestrávíme je obvykle úplně. Nestrávený zbytek zůstává v tlustém střevě, kde jej rozkládají bakterie.

Tyto látky účinkují přesně tak jako léky s příznivými účinky, například tím, že přimějí játra, aby snížila produkci cholesterolu, a krev, aby urychlila odvádění nebezpečného cholesterolu typu LDL.

Podle odborníků je to jeden z důvodů, proč jedení fazolí je tak prospěšné pro srdce. Stejný proces, pojmenovaný „fermentace“, může rovněž uvolňovat látky bránící vzniku rakoviny. Za důležitou terapeutickou součástí vařených fazolí platí rozložitelné balastní látky.

SNÍŽENÍ CHOLESTEROLU

Dr. James Anderson z univerzity státu Kentucky předepisuje pravidelně denně jeden šálek uvařených fazolí ke snížení krevního cholesterolu. Zjistil, že koncentrace cholesterolu tak klesá v průměru o 19%. Fazole vyplavily škodlivý cholesterol typu LDL z krve a zlepšily důležitý vztah cholesterolu typu HDL ku cholesterolu typu LDL. V průměru se tento poměr zlepšil o 17%.

SNÍŽENÍ POTŘEBY INZULÍNU

Navíc jsou luštěniny vynikajícími regulátory inzulínu. Diabetici typu I, kteří potřebují denní injekce inzulínu, si mohli snížit přívod inzulínu o 38%, když dodržovali dietu dr. Andersona. Pacienti s diabetem typu II (diabetes objevující se v dospělém věku), kteří neprodukují dostatečné množství inzulínu, mohli pomocí fazolové kúry úplně přestat přijímat inzulín v injekcích. Co je toho příčinou? Fazole způsobují tak pomalý vzrůst krevního cukru, že tělo musí uvolňovat mnohem méně inzulínu, aby udrželo glukózu pod kontrolou. Jako jiné potraviny, jež jsou bohaté na lepivé látky a pektiny, starají se fazole o vznik více inzulínových receptorů na buňkách, což znamená, že inzulín nachází více míst, kde se může uchytit a kde může být přijat, tím potom v organismu koluje méně inzulínu, a to je pro organismus výhodné.

Menší koncentrace inzulínu potlačuje například pocit hladu a vyvolává možná složitým mechanismem také vylučování sodíku, což snižuje krevní tlak. Podle četných výzkumů snižuje jedení potravin bohatých na balastní látky, mezi něž patří

právě fazole, významně krevní tlak. U vegetariánů stejného věku a pohlaví bylo například zjištěno, že jejich diastolický krevní tlak (dolní hodnota) byl o 18% nižší než u konzumentů masa. Dokonce i lidé s normálním krevním tlakem si jej mohli snížit o dalších 5-6%, když jedli více potravin bohatých na balastní látky, jako jsou fazole.

PREVENCE PROTI RAKOVINĚ

Luštěniny jsou koncentrovanými nosiči látek blokujících proteázu, enzymů, které



VĚDCI NÁM NALÉHAVĚ RADÍ, ABYCHOM JEDLI POTRAVU ZVYŠUJÍCÍ OBJEM EXKREMENTŮ. JSOU PŘESVĚDČENI, ŽE SE TÍMTO ZPŮSOBEM ZMÍRŇUJÍ PŘÍZNAKY STŘEVNÍCH ONEMOCNĚNÍ I ŽE SE SNIŽUJE RIZIKO ONEMOCNĚNÍ RAKOVINOU TLUSTÉHO STŘEVA NEBO KONEČNÍKU, DIVERTIKULITIDOU, HEMEROIDY A PORUCHAMI FUNKCE STŘEV.

dokáží působit proti aktivaci látek vyvolávajících rakovinu. Ann Kennedyová, která se věnuje biologii rakoviny, podávala pokusným zvířatům látku, o níž je známo, že vyvolává rakovinu ústní dutiny. Napsala: „Když jsou vnitřní strany tváří křečků potřeny látkami blokujícími proteázu, nedochází ke vzniku rakoviny. Když krmíme zvířata látkami blokujícími proteázu, snižuje se i vznik rakoviny tlustého střeva a prsu.“

V řadě testů krmil dr. Walter Troll krysy fazolemi, v následujícím popisovaném pokusu je krmil sójovými boby. Domnívá se, že i jiné luštěniny obsahující látky blokující proteázu způsobují totéž, co zjistil v tomto pokuse.

Po pravidelném krmení krys sójovými boby vystavil tyto hlodavce silnému rentgenovému záření, o němž je známo, že

vyvolává rakovinu prsu. Očekávanou rakovinu dostalo pouze 44% zvířat krmených sójovými boby ve srovnání se 74% zvířat, která nebyla krmena sójovými boby.

Dr. Troll zjistil, že látky blokující proteázu mohou vyloučit působení onkogenů – oněch genetických nosičů, které existují v každé normální buňce a jež aktivovány mohou vést ke vzniku rakoviny. Je přesvědčen o tom, že všechna strava složená ze semen, k níž patří i jídla z fazolí, může působit preventivně proti rakovině ve fázi vzniku nádoru a stejně proti růstu tumoru. Proto považuje luštěniny za obzvlášť důležité a domnívá se, že působí na rakovinný proces dokonce podobně jako chemoterapie. Když se však vytvořily metastázy, při pokročilé rakovině, myslí si doktor Troll, že látky blokující proteázu už nemohou pomoci. Přesto však byly tyto látky v podstatně vyšších dávkách otestovány jako možné léčebné prostředky i proti metastázám.

Kromě toho jsou fazole bohaté na tzv. lignany, látky, které samy působí protirakovinně, a v tlustém střevě jsou tamními bakteriemi měněny v hormony podobné substance, o nichž se někteří vědci domnívají, že možná přispívají k ochraně před rakovinou prsu a tlustého střeva.

LEPŠÍ TRÁVENÍ

Je známou skutečností, že větší objem exkrementů při vylučování je znakem dobrého zdraví. Vědci nám naléhavě radí, abychom jedli potravu zvyšující objem exkrementů. Jsou totiž přesvědčeni, že se tímto způsobem zmírňují příznaky střevních onemocnění a že se snižuje riziko onemocnění rakovinou tlustého střeva nebo konečníku, divertikulitidou, hemeroidy a poruchami funkce střev.

Podle doktorky Sharon Flemingové, působící mezi vědci zabývajícími se fazolemi v Institutu věd o výživě na Kalifornské univerzitě v Berkeley, budeme mít mnohem měkčí stolici a větší objem stolice při jedení fazolí. Tato vědecká pracovnice a její kolegové podávali skupině mladých mužů po tři týdny každé ráno asi 270 gramů fazolí. Vědci chtěli zjistit, jak fazole působí na funkci tlustého střeva. Fazole byly k tomu rozmixovány na pastu. Mnozí ze skupinky byli nadšenými milovníky fazolí, jedli týdně nejméně tři porce po 170 gramů, jiní jedli fazole jen zřídka.

Vědci dospěli k názoru, že fazole jsou pro tlusté střevo velmi vhodné. Jednoznačně zvýšily vylučování stolice a povzbudily střevní bakterie k produkci jistých látek, prchavých mastných kyselin, přispívajících ke snížení krevního cholesterolu a krevního tlaku a možná také zabraňujících vzniku rakoviny tlustého střeva. Tyto mastné kyseliny vznikají při fermentaci potravy, především rozložitelných balast-

BIOPOTRAVINY? COUNTRY LIFE!

Melantrichova 15
& Jungmannova 1, P-1

ních látek, a jsou podrobně zkoumány s ohledem na jejich protirakovinný potenciál. Doktorka Flemingová doporučuje fazole k terapii zácpy u lidí, kteří netrpí střevními chorobami.

ŠKODLIVÉ KONZERVY

Australští vědci však nedávno upozornili na to, že fazole v potravinách z konzerv způsobily zvýšení koncentrace krevního cukru a inzulínu více než fazole doma uvařené a potom zapečené. Vědci varovali diabetiky před luštěninami z konzerv.

PROBLÉM S NADÝMÁNÍM

Je jednoznačné, že jedení fazolí vyvolává u mnoha lidí vznik plynatosti, poněvadž těmto lidem všeobecně chybějí enzymy nazývané alfa-galaktosidázy, potřebné ke strávení oligosacharidů – složitých cukrů obsažených v luštěninách. Nestrávené cukernaté látky jsou potom napadány v trávicím traktu bakteriemi, přičemž jsou z nich uvolňovány různé plyny. Avšak čím častěji jíte luštěniny, tím nepravděpodobnějším se stává, že vám plyny způsobí nepříjemnost, protože lidé, kteří často jedí fazole, se této stravě tělesně přizpůsobí. Doktorka Flemingová zjistila, že lidé, kteří jedli 270 gramů fazolí denně, si stěžovali během prvních 12-48 hodin na plynatost, poté potíže zmizely.

Jak bránit vzniku plynů? Správné změkčení uvolňuje z luštěnin většinu substancí vyvolávajících plyny. Alfréd Onson, vědecký pracovník oblasti chemie v Kalifornském výzkumném centru amerického ministerstva zemědělství, je toho názoru, že devadesát procent cukrů vyvolávajících plynatost je možno z fazolí eliminovat následujícím způsobem: suché fazole umyjeme, vodu slijeme, fazole přelijeme vařící vodou a necháme nejméně čtyři hodiny namočené. Vodu opět slijeme a k vaření použijeme čerstvou vodu. Problém je, že při této metodě dochází i ke ztrátě některých vitamínů a minerálních látek. □

Z knihy „Léčba výživou“, jejímiž autory jsou Karel Červený a Drahomíra Červená, známí propagátoři zdravého způsobu života.

poradna zdravé výživy

OPTIMÁLNÍ TRÁVENÍ

Optimální kombinace potravin hrají zásadní roli v trávení a metabolismu cukru, škrobů, tuků i bílkovin.

Správné trávení napomáhá lepšímu uvolnění všech výživných látek a zabezpečuje ochranu proti škodlivé fermentaci charakterizované tvorbou toxických sloučenin. Fermentace, vyvolávaná zejména jedením nevhodných potravinových kombinací, má za následek překyselení žaludku, trávicí potíže a nedostatečné trávení živin ve stravě obsažených.

Uvedme si hlavní zásady kombinování potravin:

1) Ovoce a zeleninu zvlášť

Ovoce a zelenina by se neměly konzumovat v jednom jídle. Ke svému trávení totiž vyžadují rozdílnou kyselost (pH) v žaludku. Jejich kombinování způsobuje fermentaci (ovoce se tráví až tři hodiny a kořenová zelenina pět hodin). Všechny obiloviny, luštěniny, ořechy, některé druhy ovoce (ananas, citron) a květová zelenina se tráví asi čtyři hodiny – mohou se tedy jíst s ovocem, které se tráví tři hodiny, nebo s kořenovou zeleninou, která se tráví pět hodin. Není ale vhodné kombinovat ovoce a kořenovou zeleninu.

2) Příliš nekombinovat

Nekombinujeme příliš mnoho druhů potravin v jednom jídle. Dvě až tři skupiny jsou nejlepší – např. brambory, zelenina a čočka nebo ovoce a chléb s pomazánkou. Čím jednodušší pokrm, tím lépe. V důsledku komplikovaného trávení složitých jídel se krev zanášá toxickými látkami a mysl bývá zastřena.

3) Nepřehánět bílkoviny

Nepodávejte více, než dvě potraviny bohaté na bílkoviny. Bohatým zdrojem bílkovin jsou zejména luštěniny, ořechy, semena, droždí, ale i salát atd. Přebytek bílkovin překyseluje organismus, odplavuje vápník, urychluje stárnutí a způsobuje celkovou degeneraci.

4) Omezovat tuky

Vyvarujte se používání nadměrného množství živočišných tuků, jako např. sádla, másla a ztužených tuků – zdržují jídlo dlouho v žaludku, takže fermentuje. Také rostlinné tuky jezte s mírou – jsou koncentrovaným zdrojem kalorií a po zahřátí

se stávají kancerogenními. Ideální je používat tuk přímo v plodech a semenech.

5) Omezit cukr

Cukr není pro lidský organismus vhodnou potravinou. Způsobuje škodlivou fermentaci, snižuje jasnost myšlení i aktivitu imunitního systému a způsobuje nervozitu a nesoustředěnost. Stolní cukr vyžaduje daleko složitější trávení než jednoduché cukry, jako je hroznový či ovocný cukr nebo med. Kombinace cukru, mléka a vajec je z hlediska trávicích procesů mimořádně nevhodná.

6) Pravidelnost a žvýkání

Jezte pomalu, v pravidelných intervalech a dobře žvýkejte – trávení začíná již v ústech! Zhltnutí jídla ve stresu trávení brzdí, žaludku by více prospělo raději nejíst, než jíst ve spěchu. Popojídání (svačinky, zákusky, „něco na zub“) mezi jídly způsobuje zdržování natráveného jídla v žaludku a tím produkci toxických sloučenin – zatěžujících mozek, ledviny, játra a jiné citlivé orgány.



PŘIJMĚME PROSTOU ZÁKLADNÍ ZÁSADU: ČÍM JEDNODUŠŠÍ JÍDLO, TÍM LÉPE PRO NÁS.

7) Při jídle nepijte

Při jídle nepijte. Pitím se rozředují žaludeční šťávy a prodlužuje trávení.

8) Ani horké, ani studené

Nemělo by se jíst jídlo příliš horké či příliš studené. Horké jídlo vysiluje žaludek a poškozuje citlivou žaludeční výstelku. Studené jídlo odčerpává množství tělesné

energie – dokud nedojde k zahřátí obsahu žaludku na tělesnou teplotu.

9) Ovoce či zeleninu před jídlem

Syrové ovoce či zeleninu jezte před jídlem. Povzbuzuje to trávení, napomáhá jeho lepší kvalitě, zabraňuje zvýšené leukocytóze po přijetí vařené stravy a chrání nás to před přejídáním se vařeným jídlem bez oživujících enzymů a vitamínů.

10) Vyloučit mléčné výrobky

Mléčné výrobky způsobují trávicí obtíže, zahlenění, zvýšenou hladinu cholesterolu, odvápnění kostí, alergické reakce na kravskou bílkovinu, potíže jsou i s trávením mléčného cukru (bolesti hlavy, záněty, degenerativní poruchy...).

11) Více zásadotvorné potraviny

Jezte více zásadotvorné než kyselotvorné stravy – lidská krev je totiž přirozeně mírně zásaditá. Pouze živočišné produkty jsou vysoce kyselinotvorné. Obiloviny a luštěniny jsou jen slabě kyselotvorné, všechna syrová zelenina a ovoce jsou zásadotvorné, sója, fazole, hrášek aj. jsou také zásadotvorné, ořechy (kokos, mandle, kaštan) jsou slabě zásadotvorné, naopak silně zásadotvorné jsou jáhly a pohanka.

Čím zásaditější je naše strava, tím více se v našem zaživacím systému udrží ochranné bakterie, které produkují vitamín B-12. Kyselotvorné potraviny zatěžují tělo, oslabují imunitní systém a způsobují únavu; jejich přebytek vede k malignímu bujení.

12) Iracionálně nedělit

Nemá smysl pokoušet se oddělovat bílkoviny od sacharidů (uhlohydrátů). Pokud jíme rostlinnou stravu, pH v žaludku nikdy neklesne pod 4,5 – a při této hodnotě bezpečně pokračuje trávení sacharidů. Učení o dělení stravy je ostatně poněkud iracionální – všechny přírodní, nerafinované potraviny obsahují jak bílkoviny, tak sacharidy dohromady (zrniny, ořechy, luštěniny, ovoce...) a není tak ve skutečnosti ani možné je přijímat odděleně.

Vhodné, jednoduché a chutné kombinace jídel nám mohou přinést nejen lepší využití živin, ale především daleko příjemnější pocit po jídle a zlepšení naší koncentrace i výkonnosti.

Nedělejme si z kombinací potravin těžkou hlavu, přijměme raději prostou základní zásadu: čím jednodušší jídlo, tím lépe pro náš organismus. □

Podle zahraničních pramenů připravila Jana Konečná

SRDCOVÉ ESO DR. ORNISHE

V roce 1990 publikoval americký lékař dr. Dean Ornish v prestižním lékařském časopise *Lancet* (1990;336:129-133) studii, která doslova otřásla lékařskou veřejností.

Dr. Ornish studoval jeden rok osmačtyřicet pacientů, kteří všichni trpěli pokročilým stadiem ischemické choroby srdeční – mnozí z nich byli dokonce kandidáty na operaci bypassu. Pacienty náhodně rozdělil do dvou skupin a požádal je, aby přestali kouřit a dodržovali mírný pohybový režim, sestávající především z chůze.

Členové první, experimentální skupiny se účastnili skupinové terapie a protistresového semináře, navíc konzumovali nízkotučnou vegetariánskou stravu s obsahem tuku představujícím méně než deset procent celkového denního příjmu energie (přibližně 23 g tuku denně).

Druhá, kontrolní skupina dostávala stravu doporučenou Americkou kardiologickou společností (AHA) pro prevenci srdečních onemocnění. Tato strava obsahovala třicet procent celkového denního příjmu energie ve formě tuku (přibližně 70 g tuku denně) a povolovala až 300 mg cholesterolu denně.

Do experimentální skupiny bylo zařazeno 22 pacientů, do kontrolní skupiny 19 pacientů. Pro měření i těch nejmenších změn na koronárních (srdečních) cévách byla použita metoda pozitronové emisní tomografie (PET).

Po roce sledování tato metoda velice přesně zdokumentovala, že u 18 z 22 pacientů v experimentální skupině došlo k reverzi (ústupu) arteriosklerózy, tedy k o-pětovnému rozšíření koronárních artérií. U 91% pacientů z experimentální skupiny bylo zaznamenáno snížení bolestivosti i četnosti záchvatů anginy pectoris.

Oficiální, školní medicína musela na základě těchto výsledků s konečnou platností uznat, že důsledná změna životního stylu je schopna v poměrně krátké době vést k reverzi (zvrácení) arteriosklerózy, a to i bez užívání léků snižujících hladinu krevních lipidů.

Dr. Ornish současně prokázal, že (opatrná) změna stravování a životního stylu doporučovaná AHA není dostatečně radikální – v kontrolní skupině byl totiž vesměs zaznamenán další postup arteriosklerózy.

V roce 1990 vydal dr. Ornish knihu „*Dr. Dean Ornish's Program for Reversing Heart Disease*“ (Program dr. Orni-

she pro reverzi srdečního onemocnění), která se rychle stala bestsellerem. Ve své knize píše: „Umírněná stravovací doporučení Americké kardiologické společnosti (AHA) nejsou dostatečně radikální, aby dokázala příznivě ovlivnit postup ischemické choroby srdeční. Lidé s klinickými příznaky srdečních onemocnění musí jít dále, než jsou současná stravovací doporučení“.

Již mnoho let je známo, že srdečním onemocněním lze předcházet. Je úžasné, když si uvědomíme, že vytvořením optimálních podmínek lze tato onemocnění také zvrátit, tedy je léčit a vyléčit. Revoluční studie dr. Ornishe naznačuje, že strava, kterou každý den jíme, může být tím nejlepším lékem.

V současnosti organizuje dr. Ornish další studii, kterou by chtěl prokázat, že radikální změna životního stylu je, podobně jako u arteriosklerózy, schopna zvrátit i rozvoj rakoviny prostaty, a to v raném stadiu tohoto onemocnění.

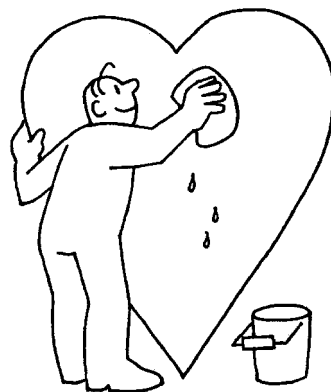
ZÁKLADNÍ PRINCIPY PREVENTIVNÍHO PROGRAMU DR. ORNISHE

Preventivní program dr. Ornishe se skládá z pěti komponentů: nízkotučné vegetariánské stravy, pohybového režimu (charakterizovaného mírným aerobním zatížením), odvykání kouření, redukce stresu (spojeno s meditací) a skupinové terapie.

Vše začíná úvodním dvoudenním soustředěním, na které navazuje deset hodin schůzek týdně po dobu následujících tří měsíců a konečně jedna schůzka týdně v období následujících devíti měsíců. Pacienti se učí připravovat chutná vegetariánská jídla, cvičit a meditovat.

Strava doporučovaná dr. Ornishem obsahuje hojnost ovoce, zeleniny, obilovin, luštěnin a sójových výrobků (bez omezení). Nepoužívají se žádné oleje a potraviny živočišného původu, s výjimkou vaječného bílku a sklenky mléka či jogurtu bez tuku denně. Takto složená strava obnáší přibližně 10% energie pocházející z tuku (prakticky to znamená asi 23 g tuků denně, a jedná se vlastně pouze o tuk, který je přirozeně obsažen v potravinách), 15-20% energie z bílkovin a 70-75% energie ze sacharidů (uhlohydrátů), a to především komplexních sacharidů. Příjem cholesterolu je omezen na maximálně 5 mg/den. Nekonzumují se ani rostlinné potraviny bohaté na tuk (jako je např. avokádo, ořechy či semena). Sůl je omezována pouze u pacientů s vysokým krevním tlakem.

Konzumace alkoholu se obecně nedoporučuje, užívání alkoholických nápojů je limitováno na maximálně dvě sklenky denně. Pokud se ale u někoho v osobní anamnéze vyskytl záznam o nadužívání



alkoholu, je alkohol vyloučen úplně. Zcela vyloučena je konzumace kofeinu.

Redukce stresu zahrnuje protahovací cvičení, dechová cvičení, meditaci, progresivní relaxaci a pěstování představitosti. Všichni kuřáci se musí zúčastnit kurzu odvykání kouření. Každému pacientu je předepsána taková úroveň pohybové aktivity, která odpovídá jeho zdravotnímu stavu. Všichni mají ovšem cvičit minimálně tři hodiny týdně, a to nejméně třicet minut v kuse. Skupinová terapie, která probíhá dvakrát týdně (formou diskusní skupiny), pomáhá pacientům udržovat si motivaci potřebnou ke změně životního stylu.

O preventivní program dr. Ornishe se nezajímají jenom pacienti, ale také zdravotní pojišťovny, které ho nabízejí jako alternativu ke tradičním postupům při léčbě arteriosklerózy. □

Reference:

- Reverze aterosklerózy (pouze z článků zveřejněných v období 1990-1995):*
Lancet, 336:129, 1990
JAMA, 264:3013, 1990
N Engl J Med, 323: 946, 1990
A Engl J Med, 323:1289, 1990
JAMA, 264:3007, 1990
JAMA, 263:1646, 1990
Lancet, 339:563, 1992
Circulation, 86:1, 1992
J Am Coll Cardiol, 19:34, 1992
West J Med, 159:208, 1993
Ann Intern Med, 119:969, 1993
Circulation, 89:975, 1994
Circulation, 90:1056, 1994
A Engl J Med, 332:512, 1995
Lancet, 345:811, 1995
A Engl J Med, 332:481, 1995

Dieta doporučovaná American Heart Association (AHA) postup aterosklerózy nezastaví:

Am J Clin Nutr, 65:1474, 1997

**Podle zahraničních pramenů
připravil Robert Žižka**

Nadbytečné kalorie zhoršují pálení žáhy

Lidé, kteří trpí pálením žáhy, bývají často varováni před tučnými jídly. Podle dr. Penaginiho z Milánské univerzity, jim však uposlechnutí této rady nutně nemusí přinést úlevu – i když nízkotučná strava má jinak samozřejmě desítky a stovky prospěšných účinků.

Dr. Penagini se totiž domnívá, a to po prostudování několika studií zabývajících se tímto tématem, že je to spíše přílišný nadbytek kalorií v jídle, který vyvolává tento chronický stav, kdy se žaludeční kyselina dostává do jícnu (mimochoodem, bylo prokázáno, že časté pálení žáhy souvisí s vyšším výskytem rakoviny jícnu).

Skutečností však zůstává, že jídla s nadbytkem tuků a jídla s nadbytkem kalorií jsou často jedna a tatáž. Gram tuku obsahuje devět kalorií, zatímco gram sacharidů (uhlohydrátů) nebo bílkovin obsahuje čtyři kalorie. Jídla, která obsahují hodně tuku mívají tedy proto často i hodně kalorií.

European Journal of
Gastroenterology and Hepatology
2000;12:1343-1345

Chození do kostela a zdravotní návyky

Dr. William J. Strawbridge analyzoval výsledky třicetileté studie na 2 676 dospělých. Na začátku studie uvádělo 92% těch, kteří chodili do kostela každý týden, že pili méně než 45 alkoholických nápojů měsíčně, 74% bylo nekuřáků a téměř 60% se podrobilo v průběhu minulého roku preventivní lékařské prohlídce.

Z těch, kteří chodili do kostela méně často, bylo naproti tomu pouze 84% lehkých konzumentů alkoholu, 53% nekuřáků a 50% bylo v uplynulých dvanácti měsících na lékařské prohlídce.

Pravidelní návštěvníci bohoslužeb si vesměs udrželi v průběhu celých třiceti let své zdravotní návyky.

V porovnání s druhou skupinou měli dokonce ti z nich, kteří na začátku studie kouřili, téměř o 80% vyšší šanci s kouřením přestat, a ti, kteří hlásili na začátku studie deprese, více než dvojnásobně vyšší pravděpodobnost se s depresemi vypořádat.

„Nyní již alespoň trochu rozumíme důvodům, proč mají pravidelní návštěvníci bohoslužeb často nižší úmrtnost, než ti, kteří do kostela chodí méně často,“ shrnul výsledky studie dr. Strawbridge.

Annals of Behavioral Medicine
2001;23:68-74

NEMOCNI BEZMOCÍ

Právě v naší době jsou typické pocity bezmoci, které jsou odvodněné politickými a společenskými poměry, bezmocností vůči nespravedlnosti ve světě, vůči teroru a válce.

Obrat v hospodářském, politickém a společenském vývoji učinil snu o neomezeném pokroku náhlý konec. Nejen v mladé generaci je dnes důvěra v budoucnost a v její uskutečnitelnost otřesena.

Pocit bezmoci nemůže nikdo dobře přestát. Reaguje tedy různými způsoby, aby se tohoto tak zatěžujícího pocitu zbavil.

VZTEK A NÁSILÍ

Jednou z reakcí je vztek. Když se člověk cítí bezmocný vůči jinému, vyvstane v něm často slepá zuřivost. Nejraději by toho druhého roztloukl na padrť.

Fenomén vzrůstajícího násilí ve společnosti, násilí ve škole, násilí pravicových radikálů, násilí proti cizincům, násilí teroristů, má jistě četné příčiny. Jedna příčina spočívá ve výchově. Když si dítěte málo všimají, musí být nápadné, aby vzbudilo pozornost. Když je dítěti činěno násilí tím, že je vysmíváno nebo bito, bude samo také uplatňovat násilí. Zraněné děti předávají zranění, která utrpěly, dále. Když se nevyrovnáme se zraněními ze svého dětství, jsme odsouzeni k tomu, abychom

zraňovali jiné. Mnozí mladí mají tak malý pocit vlastní hodnoty, že sami sebe vnímají, jen když působí násilí. Důvodem tohoto násilí je jistě také nemožnost změnit něco v této společnosti. Násilí vzrůstá především tam, kde mají mladí málo pracovních příležitostí, kde nenacházejí žádný smysl a kde je jim věnována malá pozornost. Násilí je potom výrazem vlastní slabosti, pocitu bezvýznamnosti a bezcennosti. Člověk se chce násilím domoci toho, aby mu bylo dopřáno sluchu.

Mladí lidé se často nenaucili bránit se slovy, a jedinou zbraní je pak násilí. Jiní neumějí vyjádřit své požadavky slovy a tak jim jen zbývá všechno tlouci, aby vykřičeli svou potřebu po náklonnosti.

Kdo je mocen sám sebe, nepotřebuje se násilím zviditelňovat. Ale kdo nemá moc v sobě a nad sebou, musí ukazovat moc navenek, musí ponižovat druhé, aby mohl věřit ve svou vlastní velikost, musí páchat násilí na druhém, aby se cítil mocný.

BRUTALITA

Také když se člověk cítí bezmocný vůči svým vlastním chybám a slabostem, reaguje dost často hněvem. Je rozezlen sám na sebe a snaží se zacházet se sebou brutálně. Právě lidé, cítící bezmoc vůči svým pudům, vedou často sami proti sobě krutý boj.

Jeden se snaží ovládnout svou sexualitu násilím. Ale to se mu nepodaří. Sexualita se přesto vždy znovu probouzí. Pak se krutost často přesouvá do svědomí. Člověk se stává vlastním nemilosrdným soudcem, odsuzuje se za své sexuální představy a stává se zároveň tvrdým hlasatelem morálky, který musí hanit všechny lidi žijící svou sexualitu.



TAKÉ KDYŽ SE ČLOVĚK CÍTÍ BEZMOCNÝ VŮČI SVÝM VLASTNÍM CHYBÁM A SLABOSTEM, REAGUJE DOST ČASTO HNĚVEM. PŘÁVĚ LIDÉ, CÍTÍCÍ BEZMOC VŮČI SVÝM PUDŮM, VEDOU ČASTO SAMI PROTI SOBĚ KRUTÝ BOJ.

Furrer, švýcarský terapeut, soudí, že potlačená sexualita vede obvykle k brutalitě. Objevuje se často u moralistů, kteří opravdu brutálně vtloukají do druhých příkazy a odsuzují každého, kdo je nedodrží.

RIGORISMUS

Pocity bezmoci vedou vždy k rigorismu. To platí právě tak pro fundamentalistické muslimy jako pro křesťanské „askety“, rozhněvané na sebe samé.

Fundamentalističtí muslimové se cítí bezmocní vůči vlivu západní civilizace. Chtějí mu násilím postavit hráz. Podobné je to u mnoha fundamentalistických křesťanů. Cítí se neschopní naplnit v pokoji svůj křesťanský ideál. Musí proto svou bezmocnost zakrývat hluchým bojem proti absenci morálky ve společnosti.

Je těžké zahájit hovor s militantními křesťany. Míni to zcela dobře. Věří, že hájí Ježíšovo poselství a bojují za jeho čisté hlásání. Ale vůbec nepozorují, jak se jejich boj stává nekřesťanským.

Když pohlédneme do dějin, zjistíme, že největší kazatelé morálky nikdy nežili tak, jak to požadovali od celého světa. Jejich morální kázání bylo zřejmým pokusem vyhnout se vlastní bezmoci tím, že se vehementně zasazovali o zachování Božích příkazů. Měli strach před vlastním stínem, před nemorálností vlastního srdce a prchali před svou úzkostí, zatímco na jiné útočili jako na nemorální. Protože se báli ďábla ve vlastním srdci, museli jej přičítat druhým. Ale ve své bezmoci používali stejně brutální moc jako ti, kterým kázali o jejich nelidské morálce. Ve svém strachu před vlastním stínem strašili jiné vinou a hříchem.

SEBEPOTRESTÁNÍ

Vzteky a brutalita jako odpověď na pocit bezmoci nejsou namířeny jen proti druhým, ale dost často i proti sobě samým. Kdo se cítí bezmocný, aby uskutečnil své ideály, zachází se sebou velmi často rigorózně. Pokouší se odtrhnout od svých pudů a vášní. Zakazuje si každou radost. Potrestá se pokaždé, když přece jen překročil nějaký zákon.

Sebepotrestání se může projevit nehodou nebo nemocí, ale i tvrdým odříkáním, kterým dotyčný reaguje na své selhání. Svědomí tu nemilosrdně soudí vlastní viny. Takoví lidé se sami stále tupí před soudnou stolicí nemilosrdného 'nad-já'. Věří sice v milosrdenství Boží, ale sami se sebou jednájí velmi nemilosrdně. Odsuzují se za malé chyby a páchají na sobě duševní teror. Ve své nejtemnější asketice jsou rozrušení sami na sebe. Žena stále mnoho jí, a pak se vždy potrestá postem. Stále krouží okolo tématu jídla a postu. Půst je přece osvědčená cesta k vnitřní svobodě. Ale když se postím, abych se potrestal za nadměrné jídlo,

Když pohlédneme do dějin, zjistíme, že největší kazatelé morálky nikdy nežili tak, jak to požadovali od celého světa.

Jejich morální kázání bylo zřejmým pokusem vyhnout se vlastní bezmoci.

zacházím se sebou tvrdě a krutě. Pak mě púst nevede ke svobodě, ale činí mne jen a jen agresivním a nespokojeným.

REZIGNACE A ZOUFALSTVÍ

Další reakcí na zkušenost vlastní bezmoci je rezignace, zoufalství. Člověk se stále znovu pokouší překonat své chyby a vždy znovu se zklame. Trvalé zklamání sebou samým vede k rezignaci. Vzdávám boj a žiji jen tak, bez větších cílů. Mé ideály se lámou. Vždyť to nemá smysl. Vždyť se nedostanu dál. Navenek dál pilně pracuji a jsem dále úspěšný. Avšak základní melodií mého života je zoufalství. Vrhám se do práce, abych se s tímto zoufalstvím již nesetkával. Ale vždy mne přepadne, jakmile je po práci a já nemám v ruce nic, čeho bych se mohl chytit. Rezignace a zoufalství bývají pozadím, na kterém se lidé často ženou do práce nebo za potěšením; ztrnule hledí skrze nás směřujícími se obličejí z reklam, potkáváme je v animátorech, kteří mají druhé pobízet k veselosti, v obličejích manažerů, kteří pracují stále dokola, aby unikli své vnitřní prázdnotě. Jsou lidé, kteří vzdali další hledání a další boj. Rezignovaně se spokojují s povrchností, a přece v sobě cítí osten, že existuje ještě něco úplně jiného, že nás Bůh povolal k jinému životu.

Bezmoci se nemůžeme vyhnout, protože bytostně patří k naší pomíjivé existenci, ale se svou bezmocí můžeme zacházet různým způsobem. Můžeme na ni reagovat rezignací nebo agresivitou, anebo také svou bezmoc kreativně zpracovávat.

Když na svou bezmoc odpovíme aktivně, může být plodná pro náš život. Může nás podnítit, abychom činili pro sebe a pro svůj svět vše, co je v našich silách. Může se stát pramenem fantazie pro lidštější uspořádání tohoto světa.

Když na svou bezmoc reagujeme aktivně, můžeme ji i přemoci. Pak se již necítíme bezmocní, protože jsme se sami chopili iniciativy a děláme, co můžeme. □

Z knihy Anselma Grüna: „Moc nad bezmocí“. Vydalo Karmelitánské nakladatelství Kostelní Vydří.

**EKOLOGICKÉ
MYCÍ, ČISTÍCÍ
A PRACÍ
PROSTŘEDKY
ECOVER
COUNTRY LIFE**

Proti rakovině prostaty

Studie z celého světa naznačují, že udržování přiměřené tělesné hmotnosti, konzumování většího množství rostlinných produktů a omezování živočišných produktů dokáže oddálit nebo zabránit vzniku rakoviny prostaty, uvedl dr. Klein z Cleveland Clinic Foundation v Ohio na výročním setkání Americké společnosti pro výživu (ADA).

„Jedním z rizikových faktorů je strava s vysokým obsahem tuku, a máme již i dobré doklady toho, že některé minerály a vitamíny v potravě dokáží vzniku rakoviny prostaty zabránit,“ řekl dr. Klein.

Vrší se důkazy o tom, že potraviny s vysokým obsahem vitamínu E a s obsahem selenu dramaticky snižují jak výskyt, tak riziko úmrtí na rakovinu prostaty. Ve velké studii na více než 29 000 mužích se ukázalo, že ti, kteří brali doplňky vitamínu E, měli o 32% nižší riziko onemocnění a o 41% nižší riziko úmrtí na rakovinu prostaty. Stejná studie však zaznamenala zvýšený výskyt rakoviny plic u těch, kteří brali vitamín E v doplňcích. Dr. Klein proto doporučuje, aby muži zvýšili svůj příjem vitamínu E a selenu nerafinovanými potravinami.

Dobrymi zdroji selenu jsou mořské řasy či paraořechy; rostlinné oleje, ořechy a sójové boby jsou výbornými zdroji vitamínu E. Riziko rakoviny prostaty snižoval také lycopene, který se nachází v rajčatech.

Nižší riziko rakoviny prsu u žen v akci

Ženy, které denně více než hodinu jezdily na kole nebo chodily, měly o 19% nižší riziko onemocnění rakovinou prsu, uvedla vedoucí studie vypracované na Maastrichtské univerzitě, dr. Dirxová.

Výzkumníci vyhodnocovali pohybovou aktivitu u více než 62 000 žen ve věku od 55 do 69 let, u kterých v průběhu sedmi let zjišťovali riziko vzniku rakoviny prsu. Během doby trvání studie onemocnělo rakovinou prsu 1 200 žen.

Cancer 2001;92:1638-1649

**KOSMETIKA
L'OCCITANE
COUNTRY LIFE**
Melantrichova 15, P-1

**Před Vánocemi
otevřeno i V NEDĚLI!**

Diabetu dospělých lze v 90% případů zabránit

Devíti z deseti případů cukrovky II. typu (většinou vznikající v dospělosti) by bylo možno zabránit, kdyby se lidé více pohybovali, lépe jedli, přestali kouřit a přijali další prospěšné zdravotní návyky.

Takové jsou závěry ze šestnáctiletého sledování 85 000 zdravotních sester. Dr. Hu z Harvard School of Public Health v Bostonu porovnával data získaná od 3 300 sester, které během tohoto období onemocněly cukrovkou, s daty od těch zdravotních sester, které cukrovkou ne onemocněly.

91% případů cukrovky, které se v této skupině objevily, bylo možno přisoudit na vrub nevhodným zdravotním návykům.

Ukázalo se, že nejrizikovějším zdravotním faktorem byla nadváha. Čím větší byla, tím více se riziko zvyšovalo. Již dokonce nadváha na horní hranici normálního rozpětí téměř ztrojnásobovala riziko, uvedl dr. Hu.

Na druhé straně, fyzická aktivita vykazovala velmi silný ochranný účinek. Ženy, které věnovaly sedm nebo více hodin týdně pohybové aktivitě, měly poloviční riziko onemocnění cukrovkou v porovnání se ženami, které cvičily méně než půl hodiny týdně.

*The New England Journal of
Medicine 2001;345*

Alkohol a schopnost udržet pozornost

Soustavně se ukazuje, že mozková centra kontrolující schopnost udržet pozornost a soustředit se jsou výjimečně citlivá na účinky alkoholu, uvádí Jyrki Ahveninen z Helsinské univerzity.

V pokusech se ukázalo, že muži alkoholici nebyli schopni po vyrušení zvukovým signálem vrátit se k zadanému úkolu tak rychle jako muži, kteří alkoholu neholdovali.

*Alcoholism: Clinical
and Experimental Research
2000;24:1850-1854*

SEXUÁLNÍ INTIMITA

Jedna frustrovaná žena se v dopise svěřila manželské poradkyni se svými pocity: „Vždycky po milování mám pocit, že jsem jen kus věci, jen jakoby ‘k použití’“.

Ráda by od svého muže zakusila více něžnosti a tu a tam by chtěla slyšet i několik milých slov.

„Myslíte si, že se to může ještě někdy změnit?“ ptala se na závěr svého dopisu.

„Ano, doufám, že ano,“ odpověděla jí poradkyně. „Ale záleží na tom, jestli si dokážete s manželem o svých pocitech a potřebách otevřeně promluvit.“

Nejrůznější studie prokázaly, že skutečným klíčem k uspokojivému sexuálnímu vztahu je kvalita partnerské komunikace. A. Penneyová, autorka knihy „Great Sex“ (Úžasný sex), se k otázce toho, co je v sexu nejdůležitější, vyjadřuje takto:

„Komunikace je pro plnohodnotné, a oboustranné sexuální uspokojení základním, životodárným, klíčovým faktorem. To slovo ale již příliš zevšednělo, takže sotva ho zaslechnu, jímá mě úzkost. Nic to však nemění na skutečnosti, že jedním

Existuje spousta nezdravých a často dokonce škodlivých názorů na komunikaci týkající se sexu. Mnohé dvojice se však s nimi ztotožnily už natolik, že je považují za „normální a přirozené“ a neuvědomují si, jak negativně ovlivňují jejich vlastní přístup k manželské sexualitě.

Podívejme se proto na některé z těchto názorů, mýtů v komunikaci o sexu, blíže.

„Sex je věc naprosto přirozená, není třeba o něm mluvit.“

Někteří z nás se domnívají, že sexuální intimita je stejně přirozená jako dýchání, a proto o ní není třeba hovořit. Něco tak samozřejmého by se tedy mělo praktikovat spontánně, bez předchozího plánování a následných komentářů.

S tímto přístupem lze však sotva souhlasit v případě, kdy se dvojice potýká s nějakými problémy.

„Jestliže mě miluje, měl by se dovípit.“

Další se zase domnívají, že partner by měl být do té míry citlivý a pozorný, že bude schopen plnit jejich přání a touhy bez jakéhokoli „pobízení“. To je ovšem ta nejhorší past, do které se partneri vůbec mohou chytit. Jestliže náš protějšek právě nevykává ve schopnosti číst myšlenky, pak se těžko může „právě teď“ dozvědět, co se nám líbí a po čem toužíme.

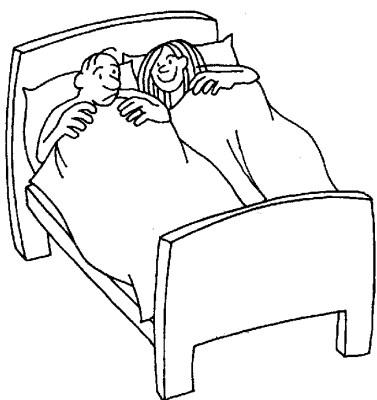


JEDNÍM Z HLAVNÍCH PARTNERSKÝCH PROBLÉMŮ JE NESCHOPNOST DÁT VHDODNÝM ZPŮSOBEM NAJEVO SVÉ TOUHY A POTŘEBY. KOMUNIKACE JE PRO PLNOHDODNOTNÉ A OBOUSTRANNÉ SEXUÁLNÍ USPOKOJENÍ ZÁKLADNÍM, ŽIVOTODÁRNÝM, KLÍČOVÝM FAKTOREM.

z hlavních partnerských problémů je neschopnost dát vhodným způsobem najevo své touhy a potřeby.“

Proč jsme tak zdrženliví, máme-li se svým partnerem mluvit o sexu?

„Nikdy jsem manželovi neřekla, co se mi líbí nebo co mi působí potěšení,“ svěřuje se jedna žena. „Žijeme spolu už dva roky, a když to dodnes nezjistil, pak na to asi sotva někdy přijde. Na druhou stranu,



SCHOPNOST NAVODIT ROMANTICKOU ATMOSFÉRU NEBO VYSTIHNOUT PARTNEROVY POTŘEBY A PŘÁNÍ VYPLÝVÁ Z DŮKLADNÉ ZNALOSTI PARTNERA – ZALOŽENÉ NA VZÁJEMNÉM OTEVŘENÉM SDÍLENÍ SEXUÁLNÍCH POTŘEB, TAJNÝCH PŘÁNÍ A FANTAZIÍ.

kdybych mu to prozradila, už by to nebylo ono. Chtěla bych, aby to dělal prostě sám od sebe, z lásky.“

Tento manžel je navždy odsouzen k nevědomosti – sexuální touhy jeho ženy mu zůstanou utajeny, protože ona je přesvědčena o tom, že on by měl dokázat číst její myšlenky. A jestliže neumí správně „číst“, pak je to podle ní netaktní a znamená to, že ji nemiluje.

„Je to tak neromantické...“

Tento názor má s předchozím mnoho společného. Někteří se bojí, že mluvením o sexu by se vytratila veškerá romantika, tajemství a spontánnost. Ve skutečnosti však schopnost navodit romantickou atmosféru nebo vystihnout partnerovy potřeby a přání vyplývá z důkladné znalosti partnera, která je založena na vzájemném otevřeném sdílení sexuálních potřeb, tajných přání a fantazií.

„O sexu nemluví, protože mi to je nepříjemné...“

Někteří lidé v důsledku nevhodné výchovy nebo negativních zkušeností cítí velké zábrany, když mají mluvit o sexu, a už vůbec nejsou schopni otevřeně se přihlásit ke svým skutečným sexuálním přáním a potřebám. Ty pak mohou být tak dlouho potlačovány, až s nimi nakonec ztratí kontakt a v důsledku toho si je už ani nebudou schopni plně uvědomit.

„Proč si přiděluvat problémy...“

Do další skupiny patří lidé, kteří se za každou cenu snaží vyhýbat konfliktům. Sotva se objeví problém – ať v sexuální či jiné oblasti –, raději rychle „strčí hlavu do písku“. Výsledkem je, že pak mnohdy ve-

KONEČNĚ DOVOLENÁ

Skandinávci to snad ještě nepochopili. Dodnes používají k označení nemocnice slova „chorobinec“! Brr! Nemusíte se mnou souhlasit, ale podle mého názoru slovo chorobinec v sobě ukrývá představu něčeho dost málo příjemného. Když uslyším tohle označení, začne mě okamžitou připomínkou ostrého pachu dezinfekčních prostředků pořádně lechtat v nose.

Nutno ovšem přiznat, že naše označení „nemocnice“ taky nezní nejlépe. Tohle slovo kdekomu připomíná bíle oblečené rezolutní ženy, které podělují bezbranné pacienty dávkami z injekčních stříkaček, bramborovou kaší, nebo je nutí k rehabilitačním cvičením. Není divu, že mnozí lidé se brání doslova zuby nehty už pouhé představě, že by měli být odvezeni do nemocnice. Už samotná zmínka o tom, že někoho museli „nechat odvézt“, mnohým z nás nahání hrůzu.

Zato Angličané a Američané si uměli vybrat! Jejich slovo „hospital“ zní daleko velkoryseji. Už staří Římané znali to slovo. „Hospitale“ znamenalo ložnici pro hosty, pohodlné místo, kde si člověk odpočinul, zul si sandály a natáhl nohy. No řekněte sami, slovo „hospital“ zní daleko příjemněji než označení nemocnice nebo ošetrovna. Dává prostor pro představu dovolené v pohodlném hotelu bez stresu z návalu práce, se snídaní v posteli a s lenošením po celé týdny. Zdravotní sestry se v takových zařízeních zázračně mění z rezolutních žen na sympatické a soucitné bytosti, které se v služební horlivosti objeví u vaší postele hned po prvním zazvonění bez jediné známky mrzutosti či nechuti. Návštěvu takového zařízení bychom si jistě bez námitek nechali líbit. Takže, přátelé, do takového zařízení hurá, co nejkratší cestou!

Z knihy S. Wittwera a D. Muellera „Nejrychlejší cesta do nemocnice“. Vydal Advent-Orion.

fejeton

dou pouze sporadický sexuální život nebo posléze na sex úplně rezignují.

Tyto a mnohé další nesprávné postoje a názory na „sexuální“ komunikaci jsou častou příčinou trvalého nesouladu mezi manželi. Ti, kdo nedokážou bez zábran mluvit o svých touhách a přáních, o tom, co se jim v sexu líbí a co je jim příjemné, se tak nakonec stávají kandidáty na frustrace a deprese.

Potřeba otevřenosti

Pokud toužíte po hlubokém uspokojení v milostném životě, pak je potřeba, abyste se naučili odkrývat před partnerem i ta nejnitemnější přání, touhy a představy.

Manželští poradci stále znovu poukazují na to, že některé problémy by bylo možné vyřešit rychleji a efektivněji, kdyby spolu partneři dokázali mluvit otevřeně.

„Když si neuděláme čas, abychom probrali naše problémy, cítím velké napětí a rozčilení. Jakmile si pak ale o těch věcech promluvíme, spadne to ze mě a mám pocit, že jsem svému muži blíž. Je to moc příjemné, připadá mi, jako by mě pohladil. Pak mám taky ještě větší chuť se s ním milovat,“ svěřuje se žena, která tvrdí, že hodnotu upřímnosti a otevřenosti v komunikaci docenila teprve na jednom semináři o harmonickém manželství, který

absolvovala společně se svým manželem.

Mluvit otevřeně o sexu působí mnoha lidem problémy. Vypovídají o tom i výsledky naší ankety o komunikaci:

Pouze 30% dotázaných odpovědělo, že se svými partnery mohou o sexu mluvit často, upřímně a otevřeně. V 70% případů si dotázaní buď nebyli jisti, anebo určitě nemohli o těchto věcech diskutovat se svým partnerem. Celých 72% vyjádřilo přání, aby jejich partner k nim byl otevřenější při diskusi o sexuálních pocitech.

Z uvedeného vyplývá, že potřeba osvojit si schopnost otevřeně hovořit o svých sexuálních pocitech a přáních se týká většiny manželských párů. Maximální otevřenost v komunikaci mezi partnery při zachování vzájemné úcty, lásky a respektu se tak stává tím pravým klíčem k oboustranně uspokojivému milostnému životu. Takový způsob komunikace se však obvykle neobjeví automaticky a bez vědomého úsilí. Je to schopnost, kterou je třeba se naučit. □

Ukázka z knihy manželské poradkyně a úspěšné spisovatelky Nancy van Peltové „Umění komunikace“. Vydalo nakladatelství Advent-Orion. K zakoupení v Country Life.

POZITIVNÍ RODIČOVSTVÍ

Existuje pět důležitých pozitivních zásad, které vašim dětem pomohou najít v sobě sílu čelit životním překážkám a plně rozvíjet svůj vnitřní potenciál.

Každou z těchto zásad v následujícím textu rozebereme.

NEVADÍ, KDYŽ JE NĚKDO JINÝ

Každé dítě je originál. Každé z nich má osobitý talent, vlohy a potřeby. My rodiče máme za úkol poznat, jaké jsou jejich konkrétní potřeby, a pak je uspokojit. Chlapci mívají většinou potřeby, jež u dívek nehrají tak důležitou roli. Podobně i dívky mohou mít potřeby, které zase nehrají žádnou roli pro chlapce. Navíc každé dítě, a to bez ohledu na pohlaví, má své jedinečné potřeby související s jeho konkrétními problémy i vlohami.

Děti se rovněž liší ve způsobu, jakým se učí. Je podstatné, aby rodiče tuto odlišnost pochopili, jinak by mohli začít děti vzájemně porovnávat a zbytečně by se trápili. Pokud jde o proces učení, existují tři druhy dětí: běžci, chodci a skokani. Běžci se učí velmi rychle. Chodci se učí rovnoměrným tempem a dávají učitelům najevo, že dělají pokroky. A poslední jsou skokani. Jejich výchova je nejnáročnější. Zdánlivě se nedokážou nic naučit a nedělají žádné pokroky, a pak jednoho dne udělají nečekaný skok a mají všechno v malíčku. Skokani jsou jako podzimní květiny. Při učení potřebují víc času.

Rodiče by měli pochopit, že je důležité vyjadřovat lásku odlišně – podle pohlaví dítěte. Kupříkladu děvčata často potřebují více láskyplné péče, zatímco příliš mnoho této péče vyvolává u chlapců pocit, že v ně nemáte důvěru. Chlapci potřebují víc důvěry, ale příliš mnoho důvěry může v děvčeti probudit dojem, že je nemilujete. Otcové se dopouštějí toho omylu, že dcerám dávají přesně to, co potřebují chlapci, zatímco matky omylem poskytují chlapcům oporu, kterou potřebují děvčátka.

Pochopení, že synové a dcery mají odlišné potřeby, umožní rodičům dosáhnout větších úspěchů při péči o děti. Navíc matky a otcové se nebudou tolik přít kvůli správným výchovným metodám. Tatínci jsou totiž z Marsu a maminky z Venuše.

NEVADÍ, KDYŽ DĚLÁŠ CHYBY

Všechny děti dělají chyby. Je to naprosto normální a musí se s tím počítat. Dopustíte-li se chyby, neznamená to, že s vámi není něco v pořádku – pokud vám ovšem rodiče nedají najevo, že chyby byste dělat neměli. Chyby jsou přirozené, normální a nikoho nepřekvapí. Tohle se dítě může naučit především prostřednictvím příkladu. Rodiče jim tuto zásadu nejlépe vysvětlí tím způsobem, že při výchově děti si přiznají i svoje omyly a poskytnou jim tak podporu dětem i sobě navzájem.

Jsou-li děti svědky toho, jak rodičům nedělá problémy tomu druhému se omluvit, postupně se naučí nést za svoje vlastní omyly zodpovědnost. Rodiče nemají učit děti, jak a kdy se omluvit, ale mají jít příkladem. Děti se učí z modelových situací, ne z kázání. Nejenom že se tím děti naučí větší zodpovědnosti, ale když opa-



kovaně odpustí rodičům jejich omyly, postupně se naučí umění odpouštět.

Děti přicházejí na svět se schopností milovat své rodiče, ale neumějí milovat sebe a odpouštět sobě. Učí se milovat samy sebe díky způsobu, jakým s nimi zacházejí

jejich rodiče a jakým rodiče jednají v případě, kdy se děti dopustí chyby. Když děti nikdo netrestá a neponižuje za jejich chyby, pak dostanou lepší příležitost vypěstovat si tu nejdůležitější schopnost: schopnost milovat sám sebe a smířit se s vlastními nedostatky.

Této schopnosti se děti naučí díky opakované zkušenosti, že i jejich rodiče dělají chyby a přesto si dál zaslouží lásku. Výsměch či tresty brání dětem, aby si k sobě vypěstovaly lásku nebo schopnost samy sobě odpustit.

NEVADÍ, KDYŽ DÁŠ NAJEVO SVÉ NEGATIVNÍ POCITY

Negativní emoce typu hněv, smutek, strach, žal, zoufalství, zklamání, starost, pocit trapnosti, křivdy a studu, žárlivost a nejistota jsou nejenom přirozené a normální, ale tvoří i významnou součást vývoje dítěte. Negativní emoce nemohou být nikdy na závadu a je třeba je sdílet.

Rodiče se musí naučit, jak vytvářet dětem vhodné příležitosti k procítění a sdělování negativních emocí. Cítit negativní emoce sice nevede, zato ne vždy je v pořádku, kde, kdy a jak je děti dávají najevo.

Záchvaty vzteku tvoří významnou část dětského vývoje, ale děti by přesto neměly zapomínat, že někde a někdy se to prostě nesmí. Na druhou stranu musíte mít jistotu, že dítě nechlácholíte pouze proto, abyste předešli jeho záchvatům vzteku, jinak k nim dojde ve chvíli, kdy nebudete mít příležitost si s dítětem vážně promluvit a vyřešit problém účinněji.

„Osvícení“ rodiče, kteří chápou význam pocitů, se často dopouštějí té chyby, že učí děti prožívat pocity tím způsobem, že se jim přehnaně svěřují se svými vlastními emocemi. Pokud se dětem přehnaně svěřujeme se svými negativními emocemi, probouzíme v nich přehnanou zodpovědnost. Takové děti na sebe přebírají příliš velký díl viny a ztrácejí kontakt se svými vlastními vnitřními pocity. Nakonec se od rodičů odtrhnou a přestanou s nimi komunikovat.

Například řeknete-li dítěti: „Nelez na ten strom, bojím se, že spadneš,“ postupně v něm vzbudíte dojem omezení a vyvoláte v něm negativní pocity. Dospělý by měl raději říct: „Lezení po stromech není moc bezpečné. Radši po nich lez, jen když jsem u toho i já.“

Nejenom že to je mnohem účinnější, ale navíc tak děti naučíte nedělat rozhodnutí založená na negativních emocích. A navíc dítě spolupracuje nikoliv proto, aby rodičům ušetřilo trápení a strach, ale protože rodič ho o to požádal.

Jsou-li děti svědky toho, jak rodičům nedělá problémy tomu druhému se omluvit, postupně se naučí nést za svoje vlastní omyly zodpovědnost.

Rodiče nemají učit děti, jak a kdy se omluvit, ale mají jít příkladem.

Děti se učí z modelových situací, ne z kázání.

Rodiče mohou dětem pomoci s rozvíjením hlubokého procitování vlastních pocitů prostřednictvím soucitu, uznání a naslouchání, a ne tím, že se jim budou svěřovat s vlastními pocity. Novou schopnost naslouchat musíme používat k objevení svých vlastních pocitů a k pochopení přání a potřeb malého dítěte. „Shovívaví“ rodiče se naučí, jak se nedat manipulovat pocity a přáními svých dětí. „Přísní“ rodiče zase pochopí řadu způsobů, jimiž své děti nevědomky zahanbovali za negativní pocity.

A když se děti naučí procítit a sdělovat negativní emoce, současně se účinně naučí odpojit se od rodičů, vypěstovat si silné povědomí vlastního já a postupně v sobě objevit bohatství vnitřní tvořivosti, intuice, lásky, cíle, sebevědomí, radosti, soucitu, svědomí a schopnosti poučit se z chyb.

NEVADÍ, KDYŽ CHCEŠ VÍC

Příliš často vštěpujeme dětem zásadu, že jsou špatné, sobecké nebo rozmazlené, protože chtějí víc nebo se vztekají, že nedostanou všechno, co si přejí. Rodiče je nutí cítit vděčnost, místo aby dětem dovolili chtít víc. „Buď vděčný za to, co máš.“ To bývá blesková odpověď dítěti, které chce víc.

Děti netuší, kolik je vhodné chtít – ani bychom to od nich neměli očekávat. Dokonce i nám dospělým dělá potíže odhadnout, kolik můžeme žádat, abychom neurazili své okolí a nevypadali chtivě či nevděčně. A když v tomhle směru mají problémy dospělí, těžko můžeme čekat, že děti je mít nebudou.

Pokud se děti bojí požádat o všechno, co chtějí, nikdy jasně nepochopí, co dostat mohou a co nemohou. Navíc, když řeknou, co všechno chtějí, brzy si vypěstují úžasnou schopnost smlouvat a vyjed-

návat. Většina dospělých umí smlouvat jen bídě. Nepožádají o nic, když nečekají jasné přitakání. A pokud se setkají s odmítnutím, zkrátka se s tím smíří a buď odejdou, navenek sice pokorně, ale s vnitřním tajeným vzdorem, či dají průchod vzteku.

Jednou z nejdůležitějších schopností, kterou rodiče mohou naučit svou dceru, je umění žádat víc. Většina žen se to v dětství nenačila. Místo, aby si o víc řekly rovnou a výslovně, žádají o víc nepřímou, tím, že samy dávají ostatním víc a tajně doufají, že jim to někdo oplatí i bez říkání. Tato neschopnost požádat o něco přímo jim brání získat většinu toho, co chtějí, a to jak v životě, tak i v partnerství.

Zatímco dívky potřebují svolení, že smějí chtít víc, chlapci potřebují určitý zvláštní druh podpory, když víc nedostanou.

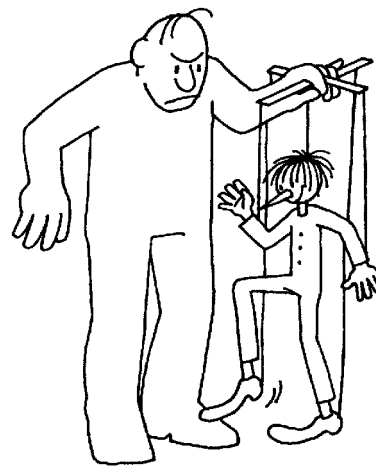
NEVADÍ, KDYŽ NESOUHLASÍŠ, ALE NEZAPOMÍNEJ, ŽE HLAVNÍ SLOVO MAJÍ RODIČE

Dětem musíme dovolit říkat ne, ale stejně důležité je i vědomí, že rozhodování patří jejich rodičům. Dají-li dětem svolení chtít víc a vyjednávat, pak jim tím ve skutečnosti poskytnou moc. A většina rodičů se bojí dát dětem tak velkou moc, aby je příliš nerozmazlili. Jedním z největších problémů dneška je fakt, že děti dostaly příliš mnoho svobody. Rodiče sice vytušili, že jejich děti si zaslouží větší moc, ale nenačili se, jak si současně udržet postavení šéfa. Pokud nepoužijí i další techniky pozitivního rodičovství, například pravidelné rozhovory, kterými si zajistí spolupráci ze strany dětí, pak se z dětí stanou nároční, sobečtí a protivní spratci. Pokud si rodiče udrží svou vůdcovskou roli, pak se vyplatí poskytnout dětem větší moc.

Dovolíme-li dětem říkat ne, otvíráme jim dveře k možnosti vyjadřovat pocity a objevovat, co vlastně chtějí – a pak o to i vyjednávat. Samozřejmě to neznamená, že uděláte vždycky přesně to, co chce dítě. I když dítě smí říct ne, ještě to neznamená, že si prosadí svou. Dítě smí dát najevo svá přání a pocity a to samo o sobě je vede k větší spolupráci. A co je důležitější, dětem to umožňuje chovat se vstřícně, aniž by musely potlačovat své pravé já.

Existuje nebetýčný rozdíl mezi přizpůsobením, úpravou svých přání, a mezi jejich popřením. Přizpůsobí-li dítě svá přání, pak se přikloní k přání svých rodičů. Popření znamená, že potlačí svá přání a pocity a podřídí se vůli svých rodičů. Podřizování vede ke zlomení dětské vůle. Jakmile koně zkrátíme, začne se chovat krotce a poslušně, ale současně ztratí velkou část svého svobodného ducha.

Analýza rodičovských praktik v přednacistickém Německu ukázala, že děti



DOVOLÍME-LI DĚTEM, ABY PROCITŮVALY A SLOVNĚ VYJADŘOVALY SVŮJ PŘÍPADNÝ NESOUHLAS, TAK JIM NEJEN POMÁHÁME VYPĚSTOVAT SI SEBEVĚDOMÍ, ALE SOUČASNĚ JE VEDEME I K VĚTŠÍ VSTŘÍCNOSTI.

bývaly krutě trestány a ponižovány pokaždé, když se vzepřely autoritě. Nesměly vzdorovat ani říct ne. Až zpětně bylo možné jasně potvrdit, že zlomení dětské vůle vede ke vzniku bezmyšlenkovitého a necitelného stáda silných, ale šilených autoritářských vůdců. Nemá-li člověk dost silné sebevědomí, stane se snadnou kořistí ostatních, nechá se manipulovat a šikanovat. Člověk bez silného sebevědomí k sobě šikanu přímo přitahuje, protože trpí pocitem méněcennosti a bojí se prosadit si svoji vlastní vůli.

Dětem neprospívá, když se bezmyšlenkovitě nebo zbaběle podřizují rodičovské vůli. Dovolíme-li dětem, aby procitovaly a slovně vyjadřovaly svůj případný nesouhlas, tak jim nejen pomáháme vypěstovat si sebevědomí, ale současně je vedeme i k větší vstřícnosti. Poslušné děti se pouze podřizují rozkazům. Během toho procesu nemyslí, necítí, ani k němu samy ničím nepřispívají. Spolupracující děti se naopak vědomě zapojí do každé diskuse – a tak se mohou kladně rozvíjet. □

V knize „Děti jsou z nebe“ nás John Gray (mj. autor „Muži jsou z Marsu, ženy z Venuše“) seznamuje se zcela novým přístupem k rodičovství, jenž nás naučí, jak dětem poskytnout svobodu a vést je k tomu, aby objevily a vyjádřily své skutečné já.

rodiče a děti

O LIDECH A ZVÍŘATECH

V počátcích ekologického probuzení před třiceti lety bylo pro mnohé z nás základním podnětem překvapivé uvědomění, že mluvit o „lidech a zvířatech“ je zavádějící.

Začali jsme si s údivem uvědomovat, že ty čtyřnohé bytosti, které jsme přejížděli auty či odstřelovali jako škodnou, nejsou prostě chaotické věci. Že mají svůj vlastní svět a život, společenské uspořádání, poznání a citění, že znají bolest i radost a celou škálu citů, které jsme byli zvyklí připisovat jen lidem, především lidem evropského původu. Že to vlastně jsou lidičky v kožíškách – a že my lidé jsme jedním z živočišných druhů.

VE VZÁJEMNOSTI A ÚCTĚ

Prvotním obyvatelům Ameriky, kterým jsme podle Kolumba zvyklí říkat „indiáni“, to bylo vždycky jasné. Jejich mytologie rozeznávají mimo národů Navahů či Zuňů také národy třeba medvědů, hadů a vlků. Jsou to svébytné národy, ne však nižší či cizí. Mezi nimi a lidmi existují vztahy vzájemné úcty i vztahy příbuzenské: některé kmeny se považují za potomky medvěda nebo vlka. Znají jejich vlastnosti, váží si jich a učí se od nich. Svět se jim jeví jako společenství rozličných, leč rovnoprávných bytostí, ve vzájemnosti a úctě.

SVĚT JAKO JEVIŠTĚ

Novodobé evropské myšlení vychází ze zcela jiné představy. Jsme zvyklí považovat svět za jeviště, na kterém se odehrávají dramata lidských životů, to jediné, na čem záleží. Na tomto jevišti jsou i kulisy, hory, lesy a inspirativní západ slunce. Inventář našeho *theatrum mundi* dále zahrnuje rekvizity jako ptactvo nebeské, zvěř lesní, polní i domácí, případně ryby. Kulisy a rekvizity světového divadla označujeme hromadně pojmem příroda, která slouží člověku jako zdroj surovin, případně jako park kultury a oddechu, a občas jako příležitost, aby prokázal svou moc a slávu pokácením lesního velikána nebo skolením lva.

V žádném případě jsme však přírodě a jejím mimolidským obyvatelům nepřipisovali nárok na jakýkoliv ohled z lidské strany. Tehdy, v šedesátých letech, sotva koho napadlo, že bychom neměli postavit dálnici, protože bychom zničili les, či měli omezit užívání automobilů, abychom méně poškozovali ovzduší toxickými exhaláty. V žádném případě by nás nenapadlo, že bychom neměli zabrat půdu, protože patří i sovám a rysům, a že bychom kya-

nidovým louhováním připravili určitý živočišný druh o nezbytný životní prostor. Nezapadlo to ostatně ani evropské usedlíky, když zabírali půdu původních obyvatel severní Ameriky a hubili je jako škodnou. Tradiční evropský postoj je hluboce panský. Předpokládá především vlastní nadřazenost všem ostatním, jak mimoevropským národům, tak mimolidským bližním. K tomu předpokládá, že panské postavení oprostuje pána ode všeho ohledu k níže postaveným. Krutost i bezohlednost omlouvá známou frází: Vždyť jsou to „jenom zvířata“ (případně „jenom“ indiáni nebo „jenom“ židé).

SKUPINOVÁ POVÝŠENOST

To je na pováženu. Jak se lidé chovají k ostatním živým bytostem je nejspolehlivějším barometrem jejich postoje k přírodě vůbec. Na rozdíl od balvanů či stromů jsou ostatní zvířata, zvláště společensky žijící savci jako vlci či primáti, zjevně naši bližní. My sami jsme živočichové, a rozdíl mezi námi a šimpanzy je minimální, nerosrovnatelně menší než mezi šimpanzem a třeba hlemýžďem. Šimpanzové s námi sdílejí škálu základních citů: strach, bolest, lásku, radost, věrnost, zklamání. Stejně jako my dovedou přilnout k bližnímu i k místu, jež jim je domovem. Tak jako my se i oni řídí vlastním morálním řádem: U řady vyšších savců se setkáme s náznaky rozvažování a rozhodování, třeba když pes váhá, zda poslechnout volání svého člověka. Představa lidské nadřazenosti ostatním živočichům je zjevným náznakem rasismu, skupinové povýšenosti. Přesto je to představa tak hluboce zakořeněná v evropském povědomí, že si zřídka uvědomíme, že nepředstavuje prostou skutečnost, „jak tomu je“, nýbrž jen jeden vysoce svérázný přístup, jeden z možných výkladů neutrální skutečnosti.

MÝTUS O NEVINNÉ PŘÍRODĚ

Jak vzniká představa lidské nadřazenosti všemu ostatnímu životu? V počátcích ekologického uvědomění jsme si vytvořili vlastní mýtus, který doznívá ještě

v Singerově klasické studii *Osvobození zvířat*. Ač jsme si to tehdy ani neuvědomovali, náš mýtus vycházel z romantického snu o nevinné přírodě a pokleslé civilizaci. Podle toho lidé žili se zvířaty v míru přímo idylickém, pokud jejich soužití nenarušila průmyslová civilizace. Prý teprve věda, především vivisekce a živočišná velkovýroba narušily toto soužití. V hrůze nad lidskou krutostí k ostatním zvířatům mnoho tehdejších ekologů zatoužilo po návratu k prostšímu životu, a někteří se o něj i pokusili na lesních samotách, kam nevedou asfaltované silnice a elektrický proud.

Byl to mýtus, avšak bylo na něm mnoho pravdivého. Opravdu, k nejhruznějším krutostem dochází v pokusnictví a v živočišné výrobě. Snad nejhorší a nejnebezpečnější je to, že v obou oborech jsme zvyklí považovat potřeby vědy či výroby za automatické ospravedlnění každého postupu, jako bychom mimolidským živočichům nebyli dlužní žádný ohled. Lidé se zhrozili, když se po válce dočetli o lékařských pokusech na dětech v koncentračních táborech. Málokdo si povšiml, že jediný rozdíl mezi výzkumy dr. Mengeleho a pokusy, které přijímáme bez povšimnutí, bylo, že dr. Mengele vedl čaru mezi zakázanými a povolenými pokusnými živočichy mezi „árijci“ a „neárijci“, kdežto my ji vedeme mezi lidmi a šimpanzi.

HIERARCHICKÉ POJETÍ

Přesto je vývoj evropského vztahu ke zvířatům složitější, než jsme si tehdy představovali. Probíhá zhruba ve třech stadiích:

Ve středověku převládala v Evropě představa zvířete jako níže postaveného bližního. Lidé žili v bezprostředním styku se zvířaty, sdíleli s nimi obydlí, pojmenovávali je, hovořili s nimi, předpokládali u nich porozumění i odpovědnost. Zároveň je kruté a bezohledně využívali – podobně jako lidští páni kruté a bezohledně využívali své lidské poddané. Nebyl v tom protiklad. Středověk prostě vycházel z hierarchického pojetí světa, ve kterém mají své místo páni, zemané, poddaní, nevolníci i zvířata – a osobní známost i osobní krutost





člověka vůči zvířeti nebyla o nic horší či lepší než známost a krutost pána a raba.

ZVÍŘE JAKO SUROVINA

Novověk ztrácí vědomí zvířete jako (níže postaveného) bližního a vytváří si představu zvířete jako suroviny. Ovšem čím horší je zacházení se zvířaty, tím naléhavější je potřeba odlišit člověka, aby se sám nemohl stát předmětem podobného zacházení. Rozvoj novodobého otrokářství, pro které otrok již nebyl člověkem v nižším postavení, nýbrž prostě majetkem, užitkovým zvířetem, si vynutil rozlišení mezi Evropany a domorodci Nového světa. Podobně rozvoj „masného průmyslu“ a pokusnictví si vynutil odlišení člověka od ostatních živočichů. Tady vzniká tvrdě prosazovaná představa naprosto odříznutí: člověk je vtělený anděl s nesmrtelnou duší, zvíře je hmotný organismus či přímo stroj, bez nároku na jakékoliv ohledy. Obrazně řečeno, člověk pochází shůry, v posloupnosti Bůh-andělé-lidé, ostatní život od zdola, v posloupnosti hmota-rostliny-primáti. Mezi člověkem a nejvyšším primátem, šimpanzem, není styčný bod.

NOVODOBÉ POKRYTECTVÍ

Náš současný postoj je poznamenán jak průmyslovou, tak demokratickou revolucí. Průmyslová revoluce ruší každodenní, bezprostřední vztah lidí a ostatních zvířat. Nejezdíme s koňským spřežením, nechováme dobytek. Běžně se stýkáme se stroji, ne se zvířaty. Jsme na zvířatech stále závislí, avšak nepotřebujeme si toho všimnout. Stýkáme se většinou jen se svými miláčky a můžeme si tudíž dovolit v nich poznávat své (nižší) bližní. Zároveň však demokratická revoluce zproblematizovala představu hierarchického uspořádání společnosti na „vyšší“ a „nižší“. Pro většinu z nás by bylo obtížné zacházet s bližním jako s otrokem nebo i jen se sluhou. Bližní pro nás má také nádech rovného. Odtud moderní dilema: průmyslová revoluce si vyžaduje vykořisťování zvířat, demokratická revoluce vyžaduje soucit. Řešíme to většinou pokrytectvím: oplýváme láskou ke svým miláčkům a raději se neptáme, odkud pocházejí maso a léky.

Po počátečním nadšení, kdy se zdálo, že stačí mít zvířátka rád, probudilo ekologické vědomí vážný zájem o to, jak a proč vlastně vzniká evropský panský postoj k našim mimolidským bližním a z čeho sestává. Je to opravdu mikrokosmos lidského vztahu k přírodě vůbec. Řada autorů nahradila mýtus o člověku a zvířatech historickým bádáním.

PODMAŇOVÁNÍ SI PŘÍRODY

Většina z nich začíná zkoumáním kořenů našich postojů v naší židovsko-křesťanské náboženské tradici, protože ta až do nedávna nejvýrazněji formovala naše myšlení. Pro tu mají naši mimolidské bližní – „hovada Boží“ – své místo v hierarchii, která sahá od Boha a andělů až k dáblům. Podle Žalmu 8,5 stvořil Bůh člověka „málo menšího andělů“, hovada podřídil člověku, jim zas rostliny a nerosty. Základní předpoklad tu je, že všechn nižší svět byl stvořen pro člověka a existuje jen proto, aby mu sloužil. Smyslem vepře je vepřová, ne život vepře, jeho radost a bolest.

Původně se prý nižší přírodní svět člověku dobrovolně poddával. V lidových zkazkách o ráji se vepři sami nabízejí lidem jako potrava – ač v Bibli je ráj vegetariánský – ovoce samo roste a padá jim do rukou. Teprve jako trest, kterým Bůh navštěvuje lidstvo za prvotní hřích, se příroda stala vzdornou a nebezpečnou. Život pak neznamena jen dobývání chleba vezdejšího v potu tváře, nýbrž obecně boj proti vzpurné, zneprátené – či padlé – přírodě. V lidových křesťanských představách však lidský hřích – údajně vlastní důvod „pádu“ přírody – nemění lidské právo vládnout všemu stvoření. Znamená jen, že člověk musí dříve poddajnou přírodu krotit, zápasit s ní a podmaňovat si ji. Přesto příroda dál existuje jen proto, aby sloužila člověku, a všechno využívání, byť sebekrutější – týráni zvířat pro zábavu, medvědáři a štvaniče – je oprávněné. Když v biblickém příběhu Samson přivázal hořící pochodně liškám k oháňkám a vypustil je zděšené do lánů svých filištinských nepřátel (Soudců 15,4-5), sotva koho napadlo litovat lišky.

To je myšlenkové dědictví, na kterém buduje evropský novověk. Důraz se postupně mění. Renesance zdůrazňuje pokleslost přírody a lidský úkol jejího zvelebování. Hory a lesy jsou hrůzné a odporé, zvířata – a také venkované – jsou opovrženihodní, pokud je (civilizovaný městský) člověk nezvelebí svou činností. Zvířata jsou spolčována s temnými mocnostmi: černá kočka, pekelný pes, zlověstný havran vládnou lesní divočině spolu se zlovolnými duchy. Dohola vyhácet divoký les a založit šlechtěnou zahradu je nejušlechtilším dílem renesančního šlechtice. Reformovaní duchovní si podobně kladli za úkol vymýtit divoké vášně v lidské duši a nahradit je šlechtěnou kázní. Příroda se renesancí stejně jako reformaci

Průmyslová revoluce vyžaduje vykořisťování zvířat, demokratická revoluce žádá soucit.

Řešíme to většinou pokrytectvím: oplýváme láskou ke svým miláčkům a raději se neptáme, odkud pocházejí maso a léky.

jeví jako syrová, surová a podezřelá, pokud ji nenahradí lidský um.

SLOUŽIT POTŘEBÁM ČLOVĚKA

To se mění po třicetileté válce. Osvícenci zdůrazňují oproti pokleslosti přírody harmonii božího plánu. Newton nachází v zákonitosti pohybu hvězd důkaz boží prozřetelnosti, Leibniz považuje tento svět za nejlepší možný. Osvícenci jej ovšem vzdor tomu zvelebují podle svých představ. Goethův Faust se v druhém dílu věnuje výstavbě vodních komunikací. Příroda se již nejví jako pokleslá, nebezpečná a zrůdná. V zárodku se tu rodí představa dokonalosti přírody, která na konci 18. století vyústí v romantické představě mimolidské přírody jako ušetřené prvotního hříchu a vyňaté z pádu.

Jedno se však nemění: základní přesvědčení, že ať je příroda nevinná či zrůdná, jejím jediným smyslem je sloužit potřebám člověka. Sama o sobě je příroda prostá vši hodnoty. Té prý nabývá teprve tím, že slouží či vzdoruje lidským přáním. Člověk a jeho přání, jak skutečné potřeby, tak rozmarné záliby, jsou zdrojem veškeré hodnoty a podle lidských přání je třeba přírodu posuzovat. Co není užitečné pro lidstvo, to postrádá oprávnění k existenci, pokud to člověk nezačlení do lidského světa důmyslným využitím. Ostatně dodnes se ozyvá argument, že jediným důvodem k zachování biodiverzity je, že dnes „bezcné“ rostliny se mohou jednou ukázat být zdrojem léčiv.

Odtud vzniká i představa, že civilizace je souběžná s dobýváním přírody. Stále výrazněji se Evropě zdá, že člověk naplňuje své poslání ne již službou Bohu a bližnímu, nýbrž podmaňováním všeho ostatního stvoření. □

Z knihy Erazima Koháka „Zelená svatozář“. Vydalo nakladatelství Slon.

PAMÁTNÍK RÁJE, ŠABBÁT

Již potřetí ve staré biblické knize zvané Genesis budeme hledat principy, které dělaly rajskou zahradu v Edenu rájem. Ony principy nás zajímají proto, že podle Ježíšova konstatování může být království Boží, „ráj“, i mezi námi. Jde jen o to je najít a aplikovat do všedního, každodenního života.

V minulých dvou zamyšleních (PZ 2/2001 – Zahrada, prostor ráje, PZ 4/2001 – Manželství, pozdrav ráje) jsme si již mohli uvědomit, že ráj může být jedině tam, kde je Bůh. O dalším principu rajské existence je řeč v knize Genesis (2,1-3):

„Tak byla dokončena nebesa i země, se všemi svými zástupy. Sedmého dne dokončil Bůh své dílo, které konal; sedmého dne přestal konat veškeré své dílo. A sedmý den Bůh požehnal a posvětil, neboť v něm přestal konat veškeré své stvořitelské dílo.“

Odpočinek zprostředkovává ráj

Odpočíváte rádi? Také vás naplňuje blahem pocit dobře vykonané práce a vyhlídka zaslouženého odpočinku? Že se ptám, vidíte? Kdo z nás tento týden s netrpělivostí nepočítal dny zbývající do vytouženého víkendu? Kdo z nás by se netěšil na svátky či dovolenou?

Problém je však v tom, že odpočívát neumíme. Ovlivněni duchem doby jsme propadli práci a stali se jejími otroky. Neumíme odpočívát. Jako bychom zapomněli, že práce není cílem naší lidské existence. Současní psychologové stále více varují před syndromem tzv. workoholismu. Přibývá lidí, kteří přestávají ve svých plánech počítat s možností víkendů, svátků či dovolené, a když je k odpočívání donutí zaměstnavatel, rodina či okolnosti, stejně vypnout nedokáží a minimálně jejich mysl žije dál pracovními povinnostmi.

Možná si teď s uspokojením libujete, že workoholismus není váš problém. Otázkou však zůstává, zda se vaše odpočívání dá odpočinkem vůbec nazvat. Psychologové totiž upozorňují také na to, že se stáváme otroky nástrah průmyslu zábavy, který v nás touhu po zábavě rafinovaným způsobem probouzí a zároveň ji pak v našem volném čase uspokojuje. Stále častěji se však projevuje syndrom tzv. skrytého

zklamání z volného času. Nároky na způsob jeho prožívání rostou, přitom lékaři konstatují, že se naše nervy opotřebovávají ve volných dnech mnohdy daleko více, nežli při práci. Stručně řečeno, naše pojetí rekreace k naší rekreaci příliš nepřispívá. Odpočinek sám o sobě ještě ráj nezaručuje. Co s tím?

Šabbát, předpokladem ráje

Všimli jste si? V úvodním textu není napsáno, že Bůh své dílo dokončil šestého dne a sedmého dne odpočinul. Mnohdy žijeme v domněnku, že Bůh šest dní tvořil a sedmého dne, unavený celotýdenní dřinou, odpočinul. Překlad „odpočinul“ je tedy poněkud zavádějící. Podle biblických zpráv Bůh „neochabuje ani nezemdlívá“ (Izajáš 40,28), dokonce ani „nedřime a nespíme“ (Žalm 121,4).

Z textu je jasné: Bůh své dílo dokončil dne sedmého, nikoli šestého. Ptáte se, co v sedmém dni vlastně tvořil? Sedmého dne stvořil Bůh „šabbát“, doslovně přelo-

nek v našem už výše zmíněném pojetí tzv. rekreace. Vše je připraveno k tomu, aby člověk po svém stvoření mohl rovnou zasadnout k prostřenému stolu. Čeká ho stolování se samotným Stvořitelem. Vždyť přece pro stolování, lépe řečeno pro společenství s Bohem, byl Adam stvořen. Šabbát má být prostorem pro intenzivní pěstování tohoto společenství, je dalším důležitým principem rajské existence člověka. Šabbát prostě dělal a dodnes dělá ráj rájem.

Šabbát je nutno střežit

Není proto divu, že desatero Božích přikázání vybízí člověka:

„Pamatuj na den odpočinku, že ti má být svatý. Šest dní budeš pracovat a dělat všechnu svou práci. Ale sedmý den je den odpočinku Hospodina, tvého Boha. Nebudeš dělat žádnou práci ani ty, ani tvůj syn a tvá dcera, ani tvůj otrok a tvá otrokyně, ani tvé dobytče, ani tvůj host, který žije v tvých branách. V šesti dnech učinil

Hospodin nebe i zemi, moře a všechno, co je v nich, a sedmého dne odpočinul. Proto požehnal Hospodin den odpočinku a oddělil jej jako svatý.“ (Exodus 20, 8-11).

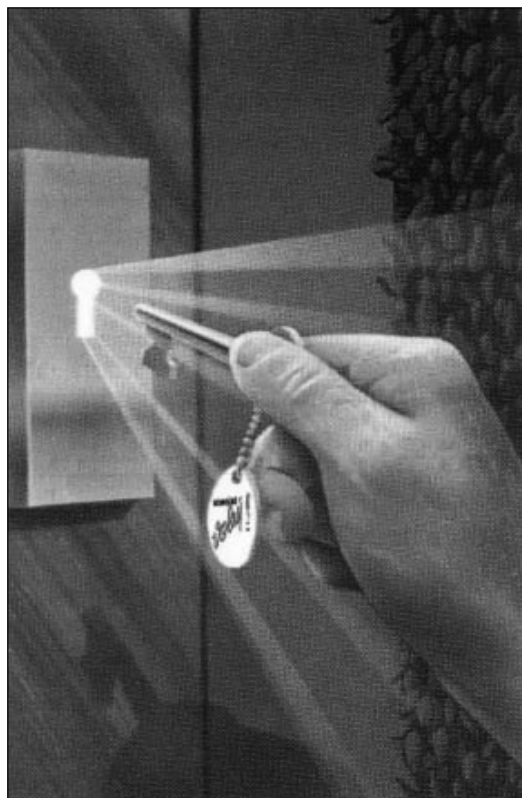
Pechlivému čtenáři Bible při studiu desatera sotva unikne náhlá změna tónu. Až dosud šlo u předcházejících přikázání spíše o zaslíbení: „Já jsem Hospodin, tvůj Bůh, já tě miluji, mám k tobě vztah, proto jsem tě vyvedl ze země egyptské, kde jsi byl pouhým otrokem. Jestliže na můj vztah lásky odpovíš vztahem svým, pak už nebudeš mít jiné bohy, pak už si nezobrazíš Boha, pak už nezneužiješ jméno svého Boha...“ Rozumíte? V původním hebrejském jazyce tady vůbec nejde o přikazy. Proč tedy v souvislosti se šabbátem najednou imperativ?

Vztah není samozřejmost. Je to dar, který je třeba hlídat a střežit, žít vzájemnou pozorností a komunikací.

Proto: Pamatuj na den odpočinku! Střež ho a hlídej! Je to náš společný den, svatý, nedotknutelný, jakési naše „rande“. Je to šabbat, den přestání, a

proto se přestaň zabývat činností, která by mohla naši vzájemnou komunikaci narušit. Přikázání o šabbátu je prostě garantem realizovatelnosti všech ostatních přikázání, jejichž dodržování je vždy podmíněno vztahem.

Nabízí se ovšem otázka: Jak tento den střežit? Co v něm dělat, či raději nedělat, aby šabbat mohl plnit účel, ke kterému byl stvořen, aby mohl vnášet do života člověka kus ráje?



ženo „den přestání“, prostor pro pěstování svého společenství s člověkem, který byl stvořen o den dříve.

Obecně se traduje, že člověk byl korunou stvoření. Není však tomu tak. Korunou, vrcholem všeho se stal šabbát. Staré pořekadlo říká, že „nejdříve práce, potom zábava“. Tady je to ovšem jinak. Na práci sice ještě dojde, biblický ráj není místem blažené zahálky, práce však nemá být cílem stvoření. Ani práce, ani odpoči-

Boží program pro šabbát

Všimli jste si, jak zavádějící může být termín „odpočinek“? Někdo totiž může dojít k závěru, že ráj přináší člověku záhálka, spánek, prostě nečinnost jakéhokoli druhu, nebo odpočinek aktivní, pod taktovkou průmyslu zábavy. Úvodem jsme však již konstatovali, že odpočinek tohoto druhu sám o sobě ještě ráj nezaručuje. V ráji jde o víc než o rekreaci nebo relaxaci. Jde o společenství člověka s Bohem. Právě proto má Bůh o způsobu prožívání šabbátu konkrétní představu:

„Jestliže v den odpočinku upustíš od svých pochůzek, od prosazování svých zálib v můj svatý den, nazveš-li den odpočinku rozkošným, svatý den Hospodinův přeslavným, budeš-li jej slavít tak, že se vzdáš svých cest, že přestaneš hovět svým zálibám a nepovedeš plané řeči, tu nalezeš rozkoš v Hospodinu... Tak promluvíla Hospodinova ústa.“ (Izajáš 58,13.14)

Chceš-li doopravdy prožít Eden – rozkoš – ráj, pak musíš vypustit nejen práci, ale také i záliby a koníčky a vůbec veškeré své vlastní představy o prožívání volného času a podřídit se představě Boží:

„Šest dní se bude pracovat, ale sedmého dne budete mít Hospodinovu slavnost odpočnutí, Hospodinův svatý den odpočinku.“ (Exodus 35,2)

Jde o to přijmout Boží pozvání, posadit se každého sedmého dne ke stolu, který právě prostřel, a prožívat intenzivní společenství při komunikaci s Ním, s Jeho Slovem a s Jeho lidem. Stručně řečeno, šabbát je dnem bohoslužeb, společného oslavování Boha ve společenství věřících, den naslouchání Božímu slovu, den komunikace s Bohem na modlitbě, den soukromého ztišení se, chcete-li den meditace a kontemplace.

Někdo by mohl namítnout: „To mám celý den sedět v kostele, číst Bibli a modlit se? Jakýpak tohle je odpočinek, jaký tohle je ráj?“

Pro osvězení mi dovolte jeden čerstvý, usměvavý zážitek. Většinou asi nevíte, že v modlitebně nejen kázu, ale také spím, prostě tam bydlím. Vyběhl jsem minulý týden jako téměř vždy tryskem ze dveří jejího bočního traktu, kde schody vedou přímo k autobusové zastávce. Autobus se právě rozjížděl, když v tom náhle k mému velkému údivu zastavil a přední dveře se otevřely. Naskočil jsem dovnitř, a dříve než jsem stačil popadnout dech, abych poděkoval, konstatoval pan řidič suše a bez emocí: „Nemáte se tak dlouho modlit!“ V první chvíli jsem měl tendenci cítit se dotčený: „Si myslíš, že nemám nic jiného na práci, než se modlit?“ Pak mi ale došlo, jak by bylo pro mne dobré, kdyby se nemylil.

Málokdo ví, že „evropské“ slovo škola pochází ze starého řeckého slova, které znamenalo mít čas, mít volno. To nebyla zahálka, to nebyla nuda. Mít volno, být

uprázdňený ode všech občanských i osobních povinností, to byla příležitost zamyslet se, pozorovat, přemýšlet, prostě studovat. Rozjímání, kontemplace... Ve chvílích, kdy se člověk zamyslí sám nad sebou, kdy se dokáže ztišit a „ztrácet čas“ zdánlivou nečinností, právě tehdy roste jeho osobnost, jeho vnitřní člověk. Vnitřní harmonie roste z mlčení, z chvil soustředění a ticha, z chvil prožitých s Bohem. Šabbát – to je šance pro ráj, přátelé. Právem Ježíš říká: „Sobota pro člověka učiněna jest.“ (Mk 2,27)

Šabbát je v sobotu

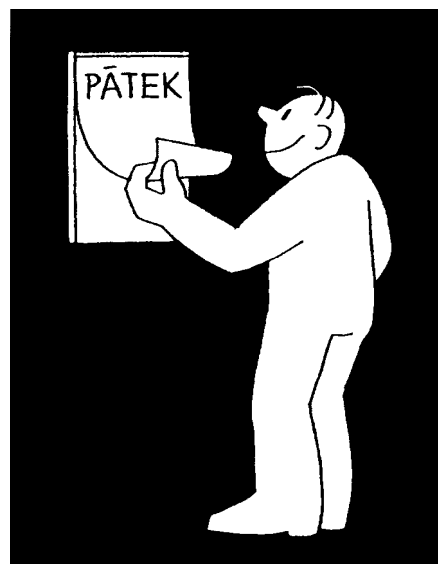
Zbývá otázka, kterou my, adventisté, tedy členové Církve adventistů sedmého dne, často dostáváme: „Proč je podle vás oním sedmým dnem právě sobota?“ Jako odpověď na tuto otázku bych si zcela netradičně dovolil citovat Katolický katechismus:

„Třetí přikázání desatera připomíná posvátnost soboty... Bůh svěřil Izraeli sobotu, aby ji zachovával na znamení věčné smlouvy. Sobota je pro Pána a je vyhrazena chvále Boha, jeho stvořitelského díla a jeho spásných činů ve prospěch Izraele... Evangelium uvádí četné příležitosti, při kterých byl Ježíš obviňován, že porušuje zákon o sobotě. Avšak Ježíš nikdy neporušuje svatost onoho dne. Dává mu ze své autority jen pravé vysvětlení: „Sobota je pro člověka, a ne člověk pro sobotu“. Kristus pln soucitu považuje za správné „v sobotu jednat dobře“ spíše než zle... Pro křesťany se stal prvním ze všech dní, prvním ze všech svátků, den Páně – „neděle“. Shromažďujeme se v den slunce, protože je to první den, v němž Bůh vyvedl z temnot hmotu a stvořil svět; tohoto dne také Ježíš Kristus, náš Spasitel, vstal z mrtvých“ (str. 534, 535).

Zkuste na základě těchto citátů sami zvážít, proč setrváváme u zachování toho, co stanovil sám Bůh, co respektoval sám Ježíš Kristus a co praktikovala prvotní křesťanská církev.

Ježíš Pánem šabbátu

Troufám si však tvrdit, že korunou stvoření není ani tak samotný den, jako spíše vztah mezi člověkem a Bohem, pro který byl tento den stvořen. Uctívání dne silně zavání modloslužbou, zcela totožnou s uctíváním slunce, měsíce či jakéhokoli stvořitelského díla. Už bylo řečeno, že sobota je součástí stvoření a že není člověk učiněn pro sobotu, ale sobota pro něj. Jde o vztah ke Stvořiteli, nikoli k památníku stvoření, o vztah k preexistentnímu Slovu, k Božímu Synu, Ježíši Kristu, nikoli k jeho dni. Modloslužbě uctívání sobotního dne propadli Ježíšovi současníci. Jejich důraz na sobotu způsobil, že zapomněli na toho, který o sobě říká, že je pánem soboty. Nepochopili, že právě odpočnutí, pravý ráj, přichází sice prostřednictvím soboty, ale jen a jen s Ním:



„Pojďte ke mně všichni, kdo se namáháte a jste obtíženi břemeny, a já vám dám odpočinout. Vezměte na sebe mé jho a učte se ode mne, neboť jsem tichý a pokorného srdce; a naleznete odpočnutí svým duším.“ (Matouš 11,28.29)

Jedině vztah ke Kristu je zárukou ráje, likviduje totiž otroctví práce a kultu peněz; způsobuje, že člověk je schopen své záliby považovat za nic ve srovnání s možností komunikace s Bohem; likviduje otročinu sobotních příkazů a zákazů a nekonečnou diskusi o tom, co se v sobotu smí a nesmí. Vztah k Ježíši mění jinak docela obyčejný den v rajskou zahradu Eden, kde Bůh a Adam jsou zase spolu, vzpomínají jaké to bylo tenkrát a ujišťují se v naději, že jednou zase... Takto pojatá sobota je podle Bible viditelným znamením živého vztahu mezi člověkem a Bohem:

„Dbejte na mé dny odpočinku; to je znamení mezi mnou a vámi pro všechna vaše pokolení.“ (Exodus 31,13)

Dovolte závěrem ještě jeden důležitý postřeh. Sobota je především den Boží. Nese zvláštní pečeť Božího požehnání a posvěcení. Bůh ji vyzdvihl z řady obyčejných dnů, vyhradil jí zvláštní postavení, rezervoval si ji pro Adama, prostřel slavnostní stůl, „vyvěsil telefon“ a týden co týden slaví s celým nebeským dvořanstvem svátek stvoření a vykoupení člověka. Sobota je sice učiněna pro člověka, ale člověkem ani nestojí, ani nepadá. Zůstává odděleným dnem, i když její svatost člověk ignoruje. Nutno však dodat, že u slavnostní sobotní tabule v Božím ráji je stále ještě dost místa.

Ráj je týden co týden na dosah ruky, přátelé. Každý pátek večer západem slunce jeden takový šabbát začíná. Zvu vás všechny, abyste spolu se mnou usedli ke společnému stolu se Stvořitelem nebe i země a vychutnali blaha a rozkoš té chvíle. □

**ThMgr. Radomír Jonczy,
duchovní CASD**

JEČMEN, NE JEN NA SLAD

Ječmen je velmi odolná rostlina, která dobře snáší i drsné horské podnebí. Pěstuje se na severní polokouli, hlavními producenty jsou Kanada a USA.

Celkem je známo asi 27 druhů ječmene. Průtypem kulturně pěstovaného ječmene obecného je ječmen tibetský.

Ječmen je znám asi tři tisíce let. Na čínské keramice z roku 1 520 př. Kr. byly malby znázorňující konec hladomoru tím, že začaly padat kroupy z nebe.

Ječmen představuje nutričně vyváženou potravu s vysokým obsahem bílkovin, sacharidů a minerálů. Ve 100 gramech je 38 mg vápníku, 119 mg hořčíku, 342 mg fosforu a 2,8 mg železa.

Z ječmene se vyrábí slad, který je vynikající náhradou medu, lze ho doporučit i diabetikům a je zásadotvorný.

Nejvíce se v kuchyni používají ječné kroupy. Ječné kroupy jsou lehké a čistí játra. Ječmen je vynikající i při různých onemocněních žlučníku.

V obchodech se zdravou výživou lze koupit neloupaný ječmen. Ječmen lze vařit samotný, s rýží nebo jinou obilovinou. Při vaření 2-3krát zvětší svůj objem. Ječmennou mouku můžeme přidávat do pečiva, ale protože má extrémně nízký obsah lepku, nedoporučuje se péci pouze z ječmenné mouky.

ZÁKLADNÍ PŘÍPRAVA

1 šl krup, 3 šl vody

Kroupy propereme, přidáme vodu a uvedeme do varu (můžeme vařit i v tlakovém hrnci). Vaříme asi jednu hodinu, přidáme zeleninu a ještě patnáct minut povaříme. Lze kombinovat i s luštěninami.

KROUPOVÁ POLÉVKA

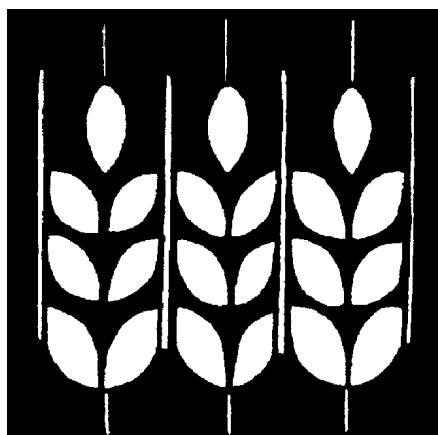
1/2 šl malých krup, 1/2 celeru, 3 stroužky česneku, libeček, majoránka, 1 lž soli, 1 pl oleje, 4 šl vody

Celer nastroháme a osmažíme, přidáme vodu, kroupy a ostatní ingredience. Vaříme 20 minut.

ČERNÝ KUBA

1 šl krup, 1 pl sezamového oleje, 3-4 šl vody, 1/2 šl sušených hub, cibule, česnek, kmín

Houby předem namočíme. Na oleji osmažíme cibulku, přidáme houby a ostatní ingredience a vaříme padesát minut. Podle potřeby doléváme vodu a na závěr můžeme nechat zapéct v troubě. Toto tradiční vánoční jídlo se podává se švestkovou omáčkou.



HRACHOVÉ ŠPALDOTO

1/2 šl hrachu, 1/2 šl ječných krup, 1/2 šl špaldových krup, 2 ks cibule, 2 stroužky česneku, olej, sůl, majoránka

Hrách a kroupy přes noc namočíme. Na oleji osmažíme cibulku, přidáme česnek, hrách, kroupy a majoránku. Vaříme třicet minut, přidáme sůl nebo shoyou a vaříme ještě dalších třicet minut (na závěr můžeme nechat zapéct v troubě).

HATO MUGI

je obilovina podobná ječmenu (známá i pod názvem „Jobovy slzy“).

Hato mugí se nepoužívá jako běžná potravina, má totiž velmi silné léčebné účinky. Čistí organismus od nánosů ze živočišných potravin a tuků, posiluje žaludek a je močopudný.

Hato mugí se používá k podpůrné léčbě při celkovém zahlenění, revmatických onemocněních, bradavicích a tvorbě mateřských znamének. Lidé se zánětem slepého střeva by měli hato mugí konzumovat ve formě kaší. Zánět je většinou způsoben nadměrnou konzumací živočišných potravin. Hato mugí lze někdy koupit ve zdravých výživách i u nás. Není to levná záležitost, ale při některých zdravotních problémech se tato investice vyplatí.

ČAJ HATO MUGI

1 pl zrn hato mugí opražíme na suché pánvi, přidáme vodu a vaříme 15-20 minut. Vlivem silného čistícího účinku se mohou objevit některé nepříjemné projevy jako je rýma, častější močení apod. Je to normální, není třeba snažit se tyto projevy čištění potlačovat.

JEČNÁ RÝŽE

1/2 šl hato mugí, 1/2 šl rýže natural, 1/2 šl bílé rýže, 3 šl vody, 1 lž soli

Obilí propereme, přidáme vodu a sůl a uvedeme do varu. Na začátku varu sebereme pěnu a hrnec uzavřeme. Vaříme na mírném ohni asi 1 hodinu. Používáme jako přílohu. □

JEZTE VÍCE BROKOLICE

Brokolice si už i na našem stole našla své místo. Tato velice chutná zelenina je přechodnou formou mezi květákem a ostatními košťálovinami. V posledních letech se objevují odrůdy s rozmanitou barvou od zelené přes fialovou až po žlutou.

Brokolice má tlustý dužnatý stonk, který je dobré před konzumací „oloupat“ od zdřevnatělých vláken. Stonk i růžičky se dají jíst jak syrové s různými dresinkami, tak vařené.

Brokolice se pěstuje snadněji než květák. Daří se jí ve vyšších polohách s vlhčím ovzduším. Vysévá se nejčastěji v červnu, v červenci malé rostlinky přesazujeme na vzdálenost 50-60 cm od sebe. Sklízet začínáme v září. Postupně odřezáváme růžice, které až do prvních mrazů dorůstají.

Brokolice má 3,5x více vitamínu C než citrusy, obsahuje hodně karotenu, vitamínu E a řadu vitamínů B. Brokolice je velice zajímavá svým vysokým obsahem vitamínu K. Ve 100 g brokolice je ho 360 mikrogramů. Vitamin K je rozpustný v tucích, slouží k syntéze bílkovin zabraňujících krvácení. Z minerálních látek je zde zastoupen nejvíce draslík, vápník a fosfor. Brokolice působí silně protiskleroticky. Je vhodná pro diabetiky a při redukční dietě. Působí léčivě při rakovině, střevních zánětech a žaludečních vředech.

ZELENÝ SALÁT

Růžičky brokolice nakrájíme na jemno a zalijeme dresinkem.

ZÁKLADNÍ DRESINK

2 šl sójového mléka Provamel natural, 2 pl umeocta, 4 pl oleje, kopr, cibulka
Všechno mixujeme asi 10 minut

BYLINKOVÝ DRESINK

2 pl jablečného octa, 2 pl olivového oleje, 1 stroužek rozetřeného česneku, 1/2 lž bazalky, 1/2 lž dobromyslu, 1 lž sladěnky, 1 šl vody

Všechny ingredience dobře promícháme a necháme jeden den v uzavřené sklenici uležet.

„MARLEN“ DRESINK:

uzené tofu, 1 pl olivového oleje, 1/4 lž česneku, 1 pl citrónové šťávy, voda

Všechny ingredience mixujeme 10 minut. Dochutíme sójovou omáčkou shoyou a kukuřičnou sladěnkou.

FRANCOUZSKÁ POLÉVKA

brokolice, cibule, sójová smetana Provamel, sůl

Celou brokolici nakrájíme a 15 minut vaříme s cibulí v osolené vodě. Uvařenou zeleninu rozmixujeme a přidáme sójovou smetanu.

Uvedeme opět do varu a zahustíme moukou nebo škrobem kudzu. Ozdobíme červenou paprikou.

BROKOLICE SE ŽAMPIÓNY

brokolice, 200 g žampiónů, cibule, 1/2 lž kmínu, 1 pl shoyou, 1 lž škrobu kudzu

Na oleji osmažíme cibuli, přidáme nakrájené žampióny, kmín a shoyou. Podlijeme vodou a 15 minut dusíme.

Kudzu rozpustíme ve vodě a zahustíme jím žampióny. Brokolici rozebereme na růžičky a dáme na pařák, v páře vaříme 10 minut.

Na talíři servírujeme houbovou omáčku (můžeme ji před podáváním rozmixovat), brokolici a rýži natural. □

GRÜNKERN

Grünkern je zrno špaldy, které se sklízí ještě nezralé a suší se.

KOPROVÁ POLÉVKA

3 pl grünkernu, 1 pl sezamového oleje, 1 pl würlzu, 4 šl vody, 1/2 dýně hokkaido, 1/2 šl sojové smetany, kedlubna, kopr, sůl

Grünkern orestujeme na oleji do hněda. Přilijeme vodu, přidáme würlz, kedlubnu a dýni nakrájenou na kostičky (bez slupky). Vaříme 15 minut. Přidáme sójovou smetanu Provamel, kopr a sůl. Vaříme ještě 5 minut.

GRÜNKERN PŘÍLOHA

2 šl grünkernu, 2 pl oleje, červená cibule, 4 šl vody, 1 pl shoyou, sušená nebo čerstvá šalvěj

Cibuli a grünkern lehce osmahneme na oleji, přidáme vodu, shoyou a okořeníme lístky šalvěje. Vaříme 35 minut.

JABLEČNÝ NÁKYP

4 šl vody, 1/2 šl grünkernové krupice, 1/2 šl kuskusu, olej, 1/2 šl rozinek, 1/2 šl lískových ořechů, citrón, 4 jablka

Krupici rozmícháme ve vodě a za stálého míchání deset minut povaříme. Přidáme kuskus, rozmixované rozinky, ořechy, citrónovou kůru a nakrájená jablka. Vše vlijeme do vymazané a moukou vysypané formy a pečeme šedesát minut při teplotě 200°C. Zdobíme sójovým jogurtem. □

WAKAME ČISTÍ KREV

Wakame je dlouhá řasa s temně zelenými listy, rostoucí nepatrně hlouběji než iziki v okolí japonského ostrova Hokkaidó. Daří se jí v chladné vodě silného oceánského proudění.

Sklízí se od února do června pomocí dlouhých háků. Na pobřeží jsou wakame namáčeny do vařící vody, pak do čerstvé studené vody a nakonec sušeny na šňůrách.

Nutriční hodnoty wakame ve srovnání s kravským mlékem (ve 100 gramech je obsaženo):

	wakame	kravské mléko
vláknina	3,6 g	0,0 g
proteiny	12,7 g	3,5 g
vápník	1300 mg	118 mg
jód	25 mg	0,0 mg
niacin	10 mg	0,1 mg
vitamín C	15 mg	1,0 mg

Wakame je nepostradatelnou součástí japonských diet, v japonské lidové medicíně se používá na čištění krve a posílení krevního oběhu. Miso polévku s wakame používají již po celé generace japonské ženy pro rychlé zotavení po porodu.

Wakame je velmi blízká řase kombu, v některých receptech může kombu nahradit. Stejně jako kombu zabraňuje šedivění vlasů, mnohdy dokáže pomoci, aby prošedivělé vlasy ztmavly. Wakame dodává tělu pružnost.

V obchodech se zdravou výživou lze koupit i instantní wakame, která je velmi jednoduchá na přípravu. Jednu lžičku instantní wakame užíváme na jednu porci miso polévky, nemusíme už vařit. Pro

použití do salátů namočíme řasu na pět minut do vody.

Mekabu je částí kořenového systému wakame, pomocí něhož se řasa rozmnožuje. Má velkou koncentraci minerálů, větší než všechny ostatní části této řasy, nazývá se proto „králem wakame“. Vyniká silným slaným aroma a tuhou konzistencí. Dá se používat obdobně jako kombu. Po namočení do horké vody (na tři minuty) ji můžeme použít do salátu. Můžeme ji také přidat do fazolové polévky, která tím získá výraznou chuť.

CHIPS-MEKABU

Mekabu otřeme vlhkým hadříkem, abychom odstranili zbytky soli. Sezamový olej rozežhřejeme na 180°C a mekabu osmahneme. Přebytký olej necháme odkapat na ubrousku, podáváme s citrónovou šťávou.

DÝŇOVÁ POLÉVKA

3 šálky vody, 1/2 dýně hokkaidó, 1 cibule, 5 cm řasy wakame, 1/2 šálku uvařené rýže, 1 pl misa, petrželová nať, 2 pl kokosu

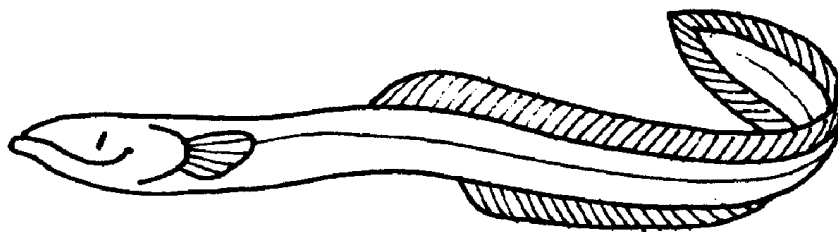
Vodu s řasou wakame uvedeme do varu. Mezitím si nakrájíme na kostky dýni a na proužky cibulku, přidáme do vody a povaříme asi dvacet minut. Zahustíme uvařenou rýží, vložíme nastrouhaný kokos, miso, špetku soli a citrónovou šťávu. Povaříme ještě dalších pět minut. Hotovou polévku ozdobíme zelenou natí.

OKURKOVÝ SALÁT

Lžici wakame namočíme a uvaříme ve vodě. Nastrouháme okurku, smícháme ji s řasou, osolíme, přidáme lžici oleje a trochu citrónové šťávy.

ZELENINOVÝ SALÁT

Řasu wakame namočíme a třicet minut povaříme s cibulí. Smícháme s jemně nakrájenou zeleninou (může být i oblanširovaná), např. mrkev, květák, brokolice, ředkev, kedlubna atd. Zalijeme majonézou z tofu (kostka tofu, šťáva z jednoho citrónu, 2 pl sezamového oleje, 1 lž soli, voda, vše nejméně pět minut mixujeme). □



Příspěvky na této dvoustraně pro vás připravuje Kateřina Kukosová, mj. oblíbená kuchařka z rekondičních pobytů NEWSTART.

(POD)ZIMNÍ NEWSTART

Z řady komentářů účastníků podzimního rekondičního pobytu NEWSTART, který se konal 14.-21. července v hotelu Maxov poblíž Josefova Dolu v Jizerských horách, uvádíme (jeden za všechny):

„Poprvé jsem na tento pobyt jela letos v létě na doporučení známého. Jídlo bylo výborné a program také velmi pěkný. Pobyt se líbil i mému synovi, a to je co říct. Jedl jídlo, které by doma odmítl, a chutnalo mu (nyní se téhož dožaduje samozřejmě i doma).

Letním pobytem jsem byla tak nadšena, že jsem na podzim jela znovu, tentokrát s kolegyní. Jestli byl letní pobyt vydařený, tak ten podzimní byl po všech stránkách ještě lepší. Byl i v hezčím prostředí hotelu Maxov: vynikající jídlo, tělocvik a program. Třešničkou na dortu pak byl „zpívající kazatel“, pan Jonczy. Jeho raní zamyšlení a písničky byly nádherné a nezapomenutelné. V příštím roce pomyslím na další účast.

Chci vám všem velmi poděkovat za vaši práci – otevíráte lidem oči a cestu k novému životnímu stylu, a to po všech stránkách.“ (E.T.)

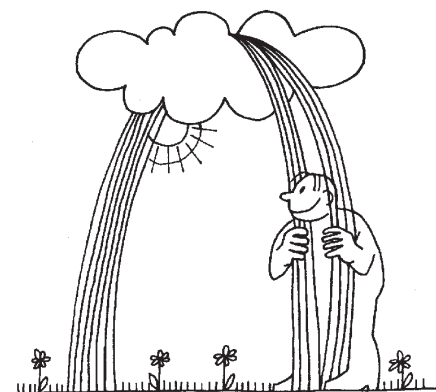
Není třeba dodávat, že podobná slova nás zavazují. K srdci si bereme ovšem veškeré připomínky našich vesměs spokojených hostů (jejichž počty se rok od roku zvyšují).

Pro ty z vás, kteří slyší o rekondičních pobytech NEWSTART poprvé, několik slov o tom, co mohou očekávat:

Program je určen všem těm, kteří nechtějí starost o své zdraví ponechávat v rukou lékařů, tedy těm, kteří se cítí být za ně sami zodpovědní. Je určen těm, kdo trpí nějakou civilizační nemocí (nejvděčnějšími pacienty bývají v tomto ohledu nemocní s chorobami srdce a cév, s vysokou hladinou cholesterolu, vysokým krevním tlakem či pacienti s cukrovkou) a chtějí si vyzkoušet, zda změna životního stylu a stravy skutečně přináší tak rychlé zlepšení stavu, jak se mohli třeba již někde dočíst.

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

Co konkrétně nabízíme? Nabízíme 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 můžete 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 (třeba i po návratu domů). Pro děti zajišťujeme zvláštní program (v případě většího počtu).



NEWSTART '01

Pobyt probíhá pod lékařským dohledem. Na jeho začátku i na konci vám změříme krevní tlak, cholesterol, glykémii, hmotnost (BMI) a hladinu tuku v těle, abyste sami mohli nejenom subjektivně, podle svých pocitů, ale i objektivně, podle výsledků měření, posoudit, k jaké změně zdravotního stavu a k jak významnému zmenšení rizika civilizačních chorob může během několika dní dojít.

Chcete-li se zúčastnit našeho zimního pobytu, vyplňte a zašlete níže uvedenou přihlášku (nebo zavolejte). Pro ty účastníky, kteří by nedorazili vlastním autem: do blízkosti střediska jezdí linkové autobusy (směr Humpolec či Pelhřimov). □

**Zimní NEWSTART se koná:
13.-20. ledna 2002
Rekreační středisko Trnávka
Želiv, nedaleko Humpolce
Cena: 3 550,-**

Přihláška na zimní výukový a rekondiční pobyt NEWSTART '02 13.-20.1. 2002

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Adresa:

Telefon domů/do zaměstnání:

Hlavní zdravotní problémy:

Prodělané operace:

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

CUKRÁRNA BEZ CUKRU

Chutné a zdravé recepty na sladkosti pro ty nejnáročnější – tedy nejen bez použití tuků (a ostatních produktů) živočišného původu, ale i bez cukru.

Ovocný salám

2 šl sušeného ovoce, 100 g mandlí, 1/2 šl jemných ovesných vloček, kokosová moučka na obalování

Ovoce pomeleme na masovém strojků (pokud je hodně tvrdé, můžeme ho předem namočit). Do pomletého ovoce přidáme namleté mandle a zahustíme vločkami. Vytvoříme hustou hmotu, ze které vyválíme salám. Ten potom obalujeme v kokosu. Salám uchováváme v alobalu v lednici.

Granola

1 šl vody, 1/3 šl oleje, 1 šl sladěnky, 1 lž rozemleté vanilky, 1 lž soli, 7 šl vloček (ovesné, pšeničné, špaldové), 1 šl nasekaných ořechů nebo semínek, 1 šl nasekaného sušeného ovoce

Společně promícháme prvních pět ingrediencí, které poté vlijeme do vloček. Dobře vše promícháme a rozložíme v 1 cm vrstvě na dva plechy. Pečeme asi 20 minut při 150°C, ke konci pečení přidáme ořechy a ovoce. Podáváme se sójovým mlékem nebo samotné. Granola je trvanlivá a hodí se na cesty.

Kokosové věnečky

250 g celozrnné mouky, 250 g jáhlové mouky, 170 g kokosu, 150 ml oleje, 130 g sladu, vanilka, špetka soli

Olej se sladem rozmixujeme až do pěny, přidáme ostatní ingredience. Těsto, které nemá být ani příliš tuhé ani příliš tekuté, vložíme do strojků a vytlačujeme proužky, které tvarujeme do věnečků. Pečeme asi 15 minut při 160°C. Pozor, vydávat ještě polosyrové, na plechu dojdou, jinak těsto zhořkne.

Připravuje Kateřina Kukosová

Country Life – kde se jídlo stává lékem!

OTEVŘENO V COUNTRY LIFE

Melantrichova 15, Praha 1

Obchod: Po-Čt 8:30-19, Pá 8:30-15, Ne 11-18

Restaurace: Po-Čt 9-20:30, Pá: 9-15

Ne 11-20:30

Kosmetika: Po-Čt 9-19, Pá 9-15

Jungmannova 1, Praha 1

Obchod: Po-Čt 8:30-18:30, Pá 8:30-15

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

Čs. armády 20, Hostivice u Prahy

Po-Čt 8:30-13:30, 14:00-16:30

Pá 8:30-13:30

BYLINKOVÁ LÉKÁRNA CL

Máta peprná

Máta peprná kvete od července do září. Vyžaduje teplé stanoviště, chráněné před větry, půdu obsahující dostatek živin a humusu, stín a vlhko.

Sbírají se listy (sušíme je pomalu a ve stínu), které obsahují silice, zejména mentol a eukalyptol.

Máta se používá při onemocněních žaludku i při jaterních a žlučkových potížích. Odstraňuje křeče a nadýmání, povzbuzuje vylučování trávicích šťáv, zejména žluči. Uklidňuje a snižuje krevní tlak. Příznivě působí také inhalace při rýmě, zánětu hrtanu a průdušek.

Čerstvé listy máty mohou najít široké uplatnění v naší kuchyni, např. do salátů, nápojů nebo k jahodám.

Mátový čaj pro klidné nervy

1 pl sušených listů zalijeme 1/4 l vroucí vody a necháme 10 minut louhovat. Pijeme podle potřeby.

Koupeľ pro zklidnění bolesti

2 pl sušených listů přelijeme 1 litrem vroucí vody, louhujeme 10 minut a pak vlijeme do koupele.

POZOR: máta (a mentolové přípravky) není vhodná pro děti do 6 let.

Mátový éterický olej

Je hlavní složkou různých mastí, např. tygří či vietnamská masť, čínský olej... Tyto masti lze použít při migrénách, rýmě nebo nadýmání. Při nadýmání masírujeme krajinu břichu jemnými pohyby zprava doleva. Tato aplikace přináší rychlou úlevu.

Ochlazující koupeľ

Je vhodná hlavně v létě, ale také při rýmě a bolestech kloubů. 2 kapky mátového éterického oleje smícháme se 100 ml mléka a přidáme do koupele.

Ústní voda

Ve 100 ml vody důkladně promícháme 3-5 kapek mátového éterického oleje. Osvěžuje dech a léčí záněty.

PRODEJNA PŘÍRODNÍ KOSMETIKY COUNTRY LIFE

Melantrichova 15, P-1

Po-Čt: 9-19

Pá: 9-15

ČERSTVÁ BIOZELENINA

Milí přátelé, vážení zákazníci, dovolujeme si vás upozornit, že v prodejně Country Life v Melantrichově ulici máte denně možnost zakoupit si čerstvou, tentýž den sklizenou biozeleninu z ekologické farmy Country Life v Nenačovicích.

Okoštuje, rozdíl (oproti konvenční zelenině) jistě rozpoznáte na první „schřoupnutí“! Další novinky: rozšiřujeme sortiment pečiva o některé druhy, při jejichž výrobě bylo použito biomouky, a to špaldové, pšeničné a žitné. Jedná se o 100% celozrnné výrobky. Specialitou je mazanec neobsahující cukr (slazený přírodními sladidly) – ochutnejte: rozinkový či sladový.

Chlazené zboží rozšiřujeme o různé druhy pomazánek, několik druhů míchaných salátů k rychlé spotřebě (obsahují např. tofu, hrášek, cibulku, okurku) a „sojkyšek“ (zakysané sójové mléko)

Dobrou zprávou pro bezlepkáře je obohacení sortimentu o bezlepkové těstoviny, pro mlsné (zdravé) jazýčky pak zařazení medů s propolisem, s mateří kašičkou a s pylem.

Jindřich Ludvík, vedoucí MO

Klub zdraví CL

Setkání Klubu zdraví Country Life pokračují v Jungmannově 21. listopadu od 18.45 hodin setkáním na téma „Jak se vyhnout depresím“, poté „Kurzem zdravého vaření“ 28. listopadu a „Bylinkovou čajovnou“ (s promítáním videa „Hledání“) 5. prosince, vždy od 18.00 hodin v CL Melantrichova. Podzimní program bude ukončen společným „Předvánočním posezením“ s občerstvením 12. prosince v Melantrichově (od 18.00 hodin). Všichni jste srdečně zváni! □

**Veselé Vánoce a šťastný Nový rok přeje
(za celý tým CL a SPZ) Robert Žižka, šéfredaktor**

aktuality cl

P.P.
10639/01
160 00 Praha 6

OT

Za zdravím do přírody – a do Country Life!

Objednávám závazně předplatné časopisu zdravého životního stylu

PRAMENY ZDRAVÍ

za částku 148,- Kč/roční předplatné (č. 1-6/2002) - včetně poštovného

Prosím o zaslání na následující adresu:

Jméno a příjmení _____

Adresa _____

Datum _____ Podpis _____

Vyplněný lístek zašlete, prosím, na adresu redakce:
U páté baterie 26, 162 00 Praha 6 (tel/fax: 02/2431-6406)

Na Slovensku rozesílá OZ Život a zdravie, Záhonok 1195/19, 960 01 Zvolen, tel/fax: (0855) 536-2585

Časopis PRAMENY ZDRAVÍ vydává Country Life s.r.o., U páté baterie 26, 162 00 Praha 6, tel/fax: (02) 2431-6406, šéfredaktor: ing. Robert Žižka, ilustrace: Olga Pazerini, registrační číslo MK ČR 7115. Podáváno jako „Obchodní tiskovina“ na základě smlouvy číslo 10639/01 s Českou poštou, Sazečská 603/9, P-10.

prameny zdraví

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

U páté baterie 26
162 00 Praha 6

tel/fax: (02) 2431-6406
e-mail: ocountry@comp.cz