

# prameny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

## ZBYTEČNÁ EPIDEMIE

*Když se v minulosti člověk od svého lékaře dozvěděl, že má cukrovku, bylo to v jistém smyslu něco jako rozsudek doživotního vězení. Tato nemoc ho pak provázela až do konce života a způsobila mu mnoho nepřijemností a strádání.*

To je ale minulost! Dnes se již mnozí nemocní mohou zbavit i cukrovky. V důsledku změny životního stylu se hladina jejich krevního cukru normalizuje a mnozí jsou dokonce schopni si přestat píchat inzulínové injekce.

### **Co je to cukrovka? Je dědičná?**

Cukrovka (diabetes mellitus) je onemocnění, při kterém organismus není

### Z OBSAHU:

NÁROD POŽITKÁŘŮ.....	3
DÝCHATI NEBEZPEČNO.....	4
ZDRAVÍ, A NE JELITA.....	6
ALZHEIMEROVA NEMOC.....	8
RECEPTY NA FAJN ČASY.....	9
POUTO NOVOROZENĚ.....	10
U MOŘE? ALE ODPADKŮ!.....	14
SEMENA POKOJE.....	16
ZAHRADA, PROSTOR RÁJE..	18
VITAMÍN B-12.....	19

schopen využít glukózu, která se pak hromadí ve zvýšené koncentraci v krvi. Celý problém se točí kolem inzulínu, hormonu, který je produkován v beta-buňkách Langerhansových ostrůvků pankreatu (slivivky břišní). Inzulín umožňuje přesun glukózy z krve do buněk a tímto způsobem



**PŘEDPLATITELÉ: SLEVA 10% V RESTAURACI CL!**

**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**

## VEGETARIÁNSKÁ RESTAURACE

COUNTRY LIFE  
Melantrichova 15  
Praha 1

\* \* \*

denně 9-20.30  
v pátek 9-16 (18)  
(v sobotu zavřeno)

pak dochází ke snižování její koncentrace v krvi.

Existují tři hlavní typy cukrovky. Diabetes mellitus I. typu se vyskytuje přibližně u 5 procent nemocných. Postižení jsou většinou hubení, málokdy trpí nadváhou. Tento typ diabetu je často dědičný. Může však být zaviněn i jinou chorobou, která zničí beta-buňky Langerhansových ostrůvků pankreatu, např. zánětem, nádorem, hemochromatozou apod. Diabetes mellitus I. typu byl dlouho pokládán za onemocnění dětí a mladých lidí, proto se mu také říkalo juvenilní (mladistvý) diabetes. Dnes víme, že se může vyskytnout v každém věku. U tohoto typu diabetu chybějí v těle z nejrůznějších příčin buňky produkující inzulín, proto jsou nemocní zcela závislí na jeho injekčním podávání.

Diabetes II. typu je zcela odlišný. Někdy je označován také jako diabetes dospělých. Tato nemoc má v České republice podle odborníků až epidemický výskyt. Trpí jí přes 400 000 nemocných. Častěji se vyskytuje ve středním a vyšším věku a u lidí s nadváhou. Na rozdíl od I. typu lze v krvi nemocných zjistit dostatečné množství inzulínu. Buňky ale trpí sníženou citlivostí na inzulín, který tak nemůže zabezpečit dostatečný přesun glukózy do buněk.

Třetím typem je diabetes těhotenský. Vyskytuje se obvykle během druhé poloviny těhotenství a po porodu většinou zmizí. U jedné třetiny žen se brzy po ukončení těhotenství objeví znovu anebo již nezmizí vůbec. U další třetiny žen se diabetes II. typu objeví do dvaceti let po porodu a u poslední třetiny se již neprojeví vůbec. Cukrovka vzniká v těhotenství

častěji u těch žen, které výrazně přibýly na váze.

### **Co způsobuje cukrovku dospělých?**

Významným rizikovým faktorem je podle vědeckých studií tuk – přijímaný stravou, nebo již přítomný v těle. Není divu, že v těch oblastech světa, kde mají lidé nízký příjem tuku a obezita je čímsi neobvyklým, je cukrovka považována spíše za vzácné onemocnění.

V naprosté většině případů u tohoto typu cukrovky nejde o to, že by pankreas nebyl schopen produkovat dost inzulínu, jako spíš o sníženou citlivost buněk na něj. Zdá se, že rezistence buněk na inzulín je přímo závislá na množství tuku ve stravě a nadváze pacienta.

### **Ale já jsem si vždycky myslel, že hlavním viníkem je cukr.**

Dr. James Anderson, profesor medicíny a klinické výživy na Lékařské univerzitě v Kentucky a známá autorita na problematiku cukrovky, provedl zajímavý pokus, při kterém studoval vliv stravy na koncentraci glukózy v krvi. Podobně jako jiní vědci před ním, také dr. Anderson dokázal vyvolat u mladých, štíhlých mužů mírnou cukrovku pouze tím, že jim dva týdny dával stravu, která z 65 procent sestávala z tuku.



### **TĚLESNÁ AKTIVITA MÁ PODOBNÝ EFEKT JAKO INZULÍN – PODPORUJE A URYCHLUJE VYUŽITÍ GLUKÓZY A MASTNÝCH KYSELIN.**

S toutéž skupinou provedl ještě jiný pokus. Podával jim stravu, která se pouze z 10 procent skládala z tuku, ale tito muži přitom museli denně zkonsumovat půl kila cukru. A výsledek? Ani po 11 týdnech trvání pokusu se nepodařilo vyvolat cukrovku u žádného z dobrovolníků.

**Nemocní s diabetem II. typu mohou normalizovat koncentraci glukózy v krvi často již v průběhu několika týdnů tím, že přejdou na jednoduchý typ stravování s velice nízkým obsahem tuku, s vysokým obsahem vlákniny – a začlení do svého denního programu více fyzické aktivity.**

### **Jaký je tedy nejlepší způsob léčení cukrovky?**

Několik klinických center opakovaně prokázalo, že nemocní s diabetem II. typu mohou normalizovat koncentraci glukózy v krvi často již v průběhu několika týdnů tím, že přejdou na jednoduchý typ stravování s velice nízkým obsahem tuku, vysokým obsahem vlákniny a začlení do svého denního programu více fyzické aktivity.

Střednější konzumace másla, sádla či olejů je nejdůležitějším bodem léčby dietou. Čím méně tuku zkonsumujete, tím méně se vám ho dostane do krve. Tím se také zahájí komplikovaný proces, na jehož konci dojde k odblokování inzulínu, který pak umožní přestup glukózy z krve do buněk. Tento efekt má často velice dramatický průběh. Nemocný s diabetem II. typu, který sníží svůj denní příjem tuku na 10 až 15 procent celkového příjmu energie (přibližně 23 až 35 g tuku denně), je schopen během osmi týdnů dosáhnout normální hladiny glukózy v krvi (normoglykémie). Mnozí jsou v konečném důsledku dokonce schopni přestat užívat léky a to jak perorální antidiabetika (pilulky), tak i injekce inzulínu.

Přirozená a na vlákninu bohatá strava hraje důležitou roli při stabilizaci hladiny glukózy v krvi. Konzumujete-li jídla, ze kterých byla odstraněna vláknina (jako například cukr, sušenky apod.), dojde k rychlému a náhlému zvýšení hladiny krevního cukru. Za normálních okolností organismus na to reaguje vyloučením inzulínu.

U lidí konzumujících hodně sladkých nápojů nebo sladkých pochoutek, které obsahují hodně energie, avšak žádnou vlákninu, dochází v průběhu dne k rychlému stoupání a klesání hladiny glukózy v krvi. Potraviny obsahující vlákninu mají



PODOBNĚ JAKO JINÍ VĚDCI PŘED NÍM, TAKÉ DR. ANDERSON DOKÁZAL VYVOLAT U MLADÝCH, ŠTÍHLÝCH MUŽŮ MÍRNOU CUKROVKU POUZE TÍM, ŽE JIM DVA TÝDNY DÁVAL STRAVU, KTERÁ Z 65 PROCENT SESTÁVALA Z TUKU.

naproti tomu schopnost tyto výkyvy vyrovnat a všeobecně stabilizovat úroveň využívání energie v organismu.

Tělesná aktivita má podobný efekt jako inzulin, jelikož podporuje a urychluje využití krevní glukózy a mastných kyselin. K normalizaci hladiny glukózy v krvi často stačí dosáhnout ideální hmotnosti. Nízkotučná strava bohatá na vlákninu a pravidelné cvičení vám při tom budou výbornými pomocníky.

#### A co lidé s diabetem I. typu?

Lidé s tímto typem diabetu jsou nuceni si píchat inzulin po celý život, nebo aspoň do té doby, než se stanou běžně dostupnými transplantace pankreatu. Nicméně nízkotučná, na vlákninu bohatá strava jim taky může pomoci: jednak snížit dávky inzulinu, a dále také stabilizovat hladinu glukózy v krvi a zredukovat riziko cévních komplikací.

Pokud se v ČR nezastaví současný, přímo epidemický nárůst cukrovky, bude v roce 2020 trpět diabetem přibližně každý desátý občan. Jaké zdravotní, ale i společenské a ekonomické problémy to vyvolá, si lze sotva představit. A přitom je to zbytečné! Doporučení, která pomáhají normalizovat diabetes, mohou sloužit i v rámci prevence tohoto onemocnění. Proto začněte již dnes, rozhodně na tom neproděláte. □

**Príspevky na této dvoustraně pocházejí z knihy „Dynamický život“ autorů H. Diehla, A. Lundigtonové a P. Pribiše. Vydalo nakladatelství Advent-Orion, k zakoupení v prodejně Country Life v Melantrichově ulic č. 15 v Praze 1.**

## NÁROD POŽITKÁŘŮ

*Každoročně utratíme milióny korun za různé slané pochoutky jako bramborové lupínky, slané tyčinky, preclíky, solené oříšky.*

Náročné je smozřejmě pro naši kapsu i požívání sladkostí.

**Neměli bychom však jíst minimálně pětkrát denně?**

To možná platí pro malé děti, které jsou ve vývoji, ale rozhodně ne pro většinu dospělých. Obecně nám chybí zkušenost s tím, co to znamená mít hlad. Od narození jsme vlastně – snad kromě spánku – téměř nepřetržitě krmeni. To je ovšem zlovyk, který se s námi táhne mnohdy po celý život.

Četl jsem, že konzumovat malé dávky jídla každou hodinu nebo dvě v průběhu celého dne je dobrý způsob, jak zhubnout. Není tak možné se přejíst, ale zároveň nikdy nemáte hlad.

Možná vás to překvapí, ale energie získaná z požívání různých svačinek a pamlsků je u některých lidí větší než energie pocházející z pravidelného jídla.

Představte si, že během dopoledne si jako svačinku dáte kávu se smetanou a jednu koblíhu. K tomu přidejte v průběhu odpoledne slazenou minerálku s oříškovými oplatkami a o něco později další kávu se sušenkami. Po večeri je pak na řadě typické mlsání u televize ve formě piva a bramborových lupínků. Pokud se v tomto popisu alespoň trochu poznáváte, pak je to varovné – tímto mlsáním získáváte k vašemu dennímu energetickému příjmu navíc 5020 kJ (1200 kcal). Není proto divu, že mnozí vyřešili své problémy s nadváhou jednoduše tím, že přestali svačit a mlsat.

**Ale spousta lidí si bez svačinek nedokáže svůj život představit.**

To proto, že jedí hodně rafinovaných potravin, které jsou chudé na vlákninu, zato však bohaté na cukr. Obsahují rovněž velice málo škrobů. Snídaně sestávající z rohlíku s máslem a čajem nebo kávy s vánočkou je velice rychle strávena. Cukry obsažené v těchto potravinách se rychle dostávají do krve, zvyšují hladinu glukózy v krvi a vyvolávají pocit návalu energie.

Ovšem tento pocit trvá pouze krátkou dobu, a jakmile dojde k poklesu hladiny glukózy, dostaví se naopak pocit slabosti, který je samozřejmě potřebné vyřešit. A jak jinak, než sladkou limonádou nebo oplatkami. Tento začarovaný kruh se pak neustále opakuje. □

Pokud vaše snídaně obsahuje teplou celozrnnou obilnou kaši, celozrnný chléb, banán a jablko, zásobíte svůj organismus dostatkem energie průběžně se uvolňující po celé dopoledne. Podobně je to i s obědem, plným škrobů a vlákniny, jímž dosáhnete podobného efektu na celé odpoledne.

**Znamená to tedy, že ani nepotřebujeme svačit?**

Svačení a mlsání je pouze zvyk. Když budete jíst pravidelně, energeticky přiměřená jídla, sami zjistíte, že vlastně svačinky nepotřebujete. Navíc ti, kteří se stravují jednoduše a přirozeně – jejichž jídelníček

#### ENERGIE ZE SVAČINEK

	kJ (kcal)
<i>Dopoledne:</i>	
Káva, smetana, cukr	315 (75)
Koblíha	900 (215)
<i>Po obědě:</i>	
Slazená minerálka	380 (90)
Oříšková oplatka	1 000 (240)
<i>Odpoledne:</i>	
Káva, cukr	270 (65)
Sušinky	1 190 (285)
<i>Večer (u televize):</i>	
Pivo	430 (105)
Bramborové lupínky	525 (125)
<b>CELKOVÁ ENERGIE</b>	<b>5 010 kJ</b> <b>(1 200 kcal)</b>

obsahuje potraviny bohaté na vlákninu, mají méně problémů s trávením a také dovolí svému žaludku si odpočinout. V ideálním případě by mezi jednotlivými jídly měly být čtyř- až pětihodinové intervaly.

**Co dělat v případě, když to bez svačinky nemůžeme prostě vydržet?**

Pak zkuste vypít větší sklenici vody nebo bylinkového čaje. Tyto nápoje neobsahují žádnou energii a nevyžadují trávení. Občerství vás a dobře propláchnou žaludek a střeva.

Pokud se bez jídla opravdu neobejdete, pak raději snězte kousek čerstvého ovoce, zeleniny, případně ovocnou müsli tyčinku nebo jinou nízkenergetickou pochoutku.

Vždy znovu si pak připomínejte, kolik energie jste vlastně „ušetřili“ tím, že nemlsáte, a jak tím přispíváte k zestřihlení své postavy. Hodně zdaru! □

výživná poradna

# DÝCHATI NEBEZPEČNO

*V mnoha různých zemích světa byl dlouhodobě sledován velký počet kuřáků a nekuřáků a vzájemně srovnáván výskyt různých nemocí a úmrtnost. V USA do jednoho šetření byl dokonce zařazen jeden milión osob (Hammond 1966). Šestnáct let bylo sledováno čtvrt miliónu veteránů americké armády (Rogot, Murray 1980).*

Ve Velké Británii takto dvacet let pozorovali lékaře, jejichž uvědomělá kvalifikovaná spolupráce přispěla k velké preciznosti a spolehlivosti podkladů (Doll, Peto 1976).

Výsledky jsou neobyčejně reprezentativní a průkazné. Ukázalo se, že frekvence mnoha nemocí stoupá s kouřením, a to tím více, čím déle kouření trvá, a téměř lineárně se zvyšuje s počtem cigaret vykouřených denně. U osob, které přestaly kouřit, nemocnost a úmrtnost postupně klesá a v průběhu let se přibližuje stavu u nekuřáků. V USA zjistili, že kuřáci, kteří vykouří dvacet a více cigaret denně a začali kouřit již do dvaceti let věku, umírají v průměru o 8,2 roku dříve než nekuřáci.

V porovnání se stejně starými celoživotními nekuřáky byla zjištěna u kuřáků 11x častěji rakovina plic, 7x častěji rakovina hrtanu, ústní dutiny, hltanu a jícnu, 2x častěji rakovina slinivky břišní, močového měchýře a ledvin, 4x častěji úmrtí na nemoci dýchacího systému (kromě rakoviny) a o 60% častěji úmrtí na koronární nemoc srdeční. Tyto číselné hodnoty zjistili Rogot a Murray (1980). Koronární nemoc srdeční je dnes daleko nejčastější příčinou smrti, a tak největší počet předčasných úmrtí způsobených kouřením má na svědomí právě selhání srdce. V celé oblasti péče o zdraví je velmi málo poznatků, které jsou tak precizně, rozsáhle a nepochybně prokázány, jako škodlivost kouření.“

Můžeme ale odhadnout, že nesprávná výživa zvyšuje riziko infarktu myokardu 10x a možná až 100x. V porovnání s tím kouření zvyšuje ovšem riziko infarktu „jen“ dvakrát.

## KOUŘENÍ A ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ

Na druhé straně nesmíme zapomenout, že rozhodující příčinou špatného zdravotního stavu v ČR je nezdravá strava

a kouření. I v těch částech naší země, např. na Šumavě, kde vzduch je čistý, je tam klid a kouzelné ticho, čistá je voda i půda, lidé tam nestrádají stresem a shonem velkoměsta či průmyslové aglomerace, i v těchto částech naší země je zcela neporovnatelně vyšší úmrtnost na infarkt myokardu a další civilizační nemoci než třeba ve velkoměstech v Japonsku či v Jižní Americe.

Rozhodující příčinou poškození našeho zdraví je nezdravá strava a cigarety. Pokud někdo vysvětluje náš špatný zdravotní stav odkazem na špatné životní prostředí, tak poskytuje lidem informace, které jim v konečném důsledku brání, aby si své zdraví ochránili. Máme nesčetně důvodů zlepšit životní prostředí, potřebujeme to i proto, abychom pomohli svému zdraví. Náš špatný zdravotní stav však nelze vysvětlit stavem životního prostředí.

## KOUŘENÍ A OPALOVÁNÍ

Mnozí z nás bedlivě posloucháme rozhlas či televizi a pokud je množství ozónu pod normou (tolik se přece mluví o obávané ozónové díře), tak rozhodně nevyrážíme na procházku, do volné přírody, aby nás sluneční záření neohrozilo na zdraví.

Někteří z nás se v dobré víře takto chovají, čili chovají se tak i někteří kuřáci. Jaké je však zdravotní riziko kouření?



Téměř každý druhý kuřák umře na následky kouření. Kouření tedy riziko úmrtí

zvyšuje o něco méně než o 100 procent.

Jak se oproti tomu na celkovém riziku podílí slunečním zářením vyvolaná rakovina kůže – zhoubný melanom? Sluneční záření může k celkové úmrtnosti přispět snad 0,2%, možná méně. To se nechá snadno vypočítat. Rakovina kůže – zhoubný melanom – se tedy na celkové úmrtnosti podílí nepatrně. Ne všechny případy této rakoviny však můžeme přičíst na vrub slunečnímu záření. Kouření představuje tedy asi 400x větší zdravotní riziko než sluneční záření, neboli jinými slovy sluneční záření je asi 400x méně nebezpečné než kouření.

## KOUŘENÍ A JADERNÉ HAVÁRIE

Jsou faktory, které jsou prokazatelně škodlivé, např. jaderná havárie v Černobylu, ale které celkově způsobí relativně malý počet úmrtí. A jsou i jiné faktory, jejichž škodlivost je zcela neporovnatelně větší. Konkrétně, každý den umírá na důsledky kouření asi stejný počet osob, jaký u nás zemře na důsledky havárie v Černobylu za celé období od havárie až do konce příštího století.

## KOUŘENÍ A ŠKODLIVÉ LÁTKY V POTRAVINÁCH

Z miliónu kuřáků téměř polovina zemře na důsledky kouření cigaret. Z miliónu

našich obyvatel asi přes 400 tisíc zemře na důsledky celoživotního požívání živočišných potravin, asi 100 tisíc zemře na důsledky celoživotního požívání velkého množství kuchyňské soli. Tato otřesná čísla nás nechávají obvykle chladnými.

Pokud se však v nějaké potravíně objeví škodlivá látka, která způsobí smrt, řekněme, tři lidí z miliónu, spouštíme kampaň v tisku, v rozhlasu, v televizi, a strašíme obyvatelstvo tím, k jakému ohrožení jejich zdraví došlo. A neuvědomujeme si, že ta tolik kritizovaná potravina je v tomto případě asi 100 000x méně škodlivá než živočišné potraviny, asi 100 000x méně škodlivá než cigarety, asi 30 000x méně

škodlivá než kuchyňská sůl. Ty látky, na které se díváme tak, že by ve stravě

## ***K rozšíření kouření kdysi značně přispěl jeden lékař, který jezdil po královských dvorech po celé Evropě a nabízel kouření cigaret jako nesmírně mocný léčebný prostředek.***

neměly být, a které působí smrt zanedbatelného počtu osob (jednoho člověka nebo několika lidí z miliónu), jsou normovány a zakazovány. Ty látky, které působí smrt většiny z nás (tabák, živočišné potraviny, sůl), nijak normovány ani zakazovány nejsou, jejich požívání stravou je považováno za samozřejmé.

(Například: V obilném zrně se naleznou určité množství olova či kadmia. Jejich škodlivý účinek je však zcela neporovnatelně menší než škodlivý účinek toho, co je v nejčistším mase (tuk, cholesterol, živočišné bílkoviny)).

### **KOUŘENÍ A MATEMATIKA**

K rozšíření kouření kdysi značně přispěl jeden lékař, který jezdil po královských dvorech po celé Evropě a nabízel kouření cigaret jako nesmírně mocný léčebný prostředek. Později, po celá staletí, až do doby po druhé světové válce, statisíce lékařů pozorovaly své spoluobčany, své pacienty, kteří kouřili, a nikdo z těchto lékařů nedokázal prostředky lékařské vědy prokázat, že kouření je škodlivé.

Až statistická srovnávání kuřáků s nekuřáky prováděná po celém světě však prokázala, že kuřáci jsou oproti nekuřákům mnohokrát častěji postiženi rakovinou plic.

Uvědomme si, co je na tom podstatného. Zdravotní škodlivost kouření je obrovská. Zvýšení úmrtnosti na rakovinu plic je desetinásobné. Málokdy se setkáme s tak jasnou závislostí. Přesto však lékařská věda sama o sobě, tedy bez matematiky statistiky, nedokázala škodlivost kouření prokázat.

Matematicko-statistické zpracování údajů o vztahu mezi kouřením a zdravím ukazuje, že optimální spotřeba cigaret je nulová anebo spotřeba blízká nulové spotřebě. To je zajímavý paradox, my vlastně na základě těch matematicko-statistických údajů nemůžeme říci, zda optimum je nulová spotřeba anebo nějaká spotřeba nepatrně vyšší, čili třeba 100 cigaret za celý život. To nám ty matematicko-statistické

metody říci nemohou. To tam vkládáme prostě nezávislou logickou úvahou, která je ovšem prakticky stoprocentně pravdivá. U cigaret to nedělá žádný problém, protože cigarety nikdy nebyly chápány jako integrální součást lidského života.

Pokud je matematicko-statistickými metodami stanoven vztah mezi zdravím a faktory je ovlivňujícími (například výživa, kouření apod.), tak tento vztah je trvalý, objektivně platný a v podstatě neměnný, tzn. v průběhu let se potvrzuje a odvozené závěry není třeba revidovat.

### **KOUŘENÍ: ZA KOLIK O KOLIK**

O kolik procent zvyšuje kouření výskyt jednotlivých nemocí, to záleží na velkém počtu faktorů. Velmi výrazně je to ovlivňováno tím, kdy kuřáci kouřit začínají, kolik cigaret průměrně za den vykouří, jaké druhy cigaret užívají. V tom smyslu by tedy vztah mezi kouřením a zdravím měl být proměnlivější než vztah mezi výživou a zdravím. Přesto klíčové charakteristiky toho, jak kouření působí na zdraví, zůstávají v průběhu desetiletí v podstatě stejné.

### **SHRNUTÍ**

Kouření výrazně zvyšuje nebezpečí úmrtí na nemoci srdce a cév, na rakovinu a na nemoci dýchacího systému. Téměř každý druhý kuřák, který zemře, zemře na následky kouření. Protože však naštěstí značná část lidí nekouří, tak kouření je příčinou „jen“ asi 20% veškerých úmrtí. Na druhé straně, kdybychom nikdo nekouřili, podařilo by se nám snížit celkovou úmrtnost o těchto 20%, odstranění kouření je tedy druhým nejvýraznějším faktorem, kterým můžeme ovlivnit své zdraví.

### **PROVĚŘENOST ŠKODLIVÝCH ÚČINKŮ KOUŘENÍ NA ZDRAVÍ**

Všechny velké studie ve všech částech světa ukázaly, že kuřáci trpí řadou chorob výrazně častěji než nekuřáci. V největších z těchto studií byly sledovány desetitisíce a statisíce osob po mnoho a mnoho let. Výsledky jsou naprosto jednoznačné. □

---

**Úvahy pocházejí z knihy „Stop nemocem“ od Tomáše Husáka. Autor pracoval v lékařském výzkumu a v mezinárodních organizacích zkoumajících otázky zdraví pomocí počítačů a matematicko-statistických metod, kde pro svou práci shromáždil desítky tisíc studií z celého světa. Knihu vydalo nakladatelství Pragma a je k zakoupení mj. v prodejně Country Life v Melantrichově ulici v Praze.**

## ***Jak lze prokázat, která zdravotní doporučení jsou pro zdraví skutečně prospěšná?***

Porovnáváme-li výkonnost dvou sportovců, obvykle shromažďujeme výsledky ze závodů, kde oba startovali společně, případně jejich jednotlivé výsledky dosažené na různých místech, které jsou ale srovnatelné – například dosažené časy.

Porovnáváme-li dvě odrůdy pšenice, například jejich výnosy, potom obvykle shromažďujeme výsledky z pokusných stanic, ve kterých byly tyto odrůdy vedle sebe ve stejných podmínkách vysety. Když máme výsledky třeba z deseti stanic, tak můžeme říci, která odrůda je lepší, respektive za jakých podmínek je lepší. (Můžeme si všimnout, že ty údaje, o které se opíráme, jsou až na výjimky nakonec vždycky čísla.)

Obdobně tomu je, srovnáváme-li, jak dva různé typy stravy působí na zdraví. Pokud se nebudeme opírat o matematiku statistiku a pokud ke svým závěrům dojdeme vlastním uvažováním a ne na základě třeba pročetí stejné knihy, můžeme dospět k tisíci zcela různých zdůvodnění.

Naproti tomu, máme-li konkrétní šetření srovnávající zdravotní stav lidí s prvním typem stravy a zdravotní stav lidí s druhým typem stravy, pak výsledek je jediný. Matematicko-statistické zpracování výsledků těchto šetření nám jednoznačně ukáže, zda je mezi zdravotním stavem těchto dvou skupin lidí rozdíl a pokud rozdíl je, tak uvidíme, při kterém typu stravy jsou lidé zdravější a hlavně uvidíme, o jak mnoho jsou zdravější.

Uvědomme si, že závěry, které se neopírají o právě popsaná jasně ověřitelná fakta, jsou z vědeckého hlediska bezcenné. Nemůžeme tvrdit, že jeden ze dvou běžců je lepší, a neopírat se přitom o jeho konkrétní výsledky. Nemůžeme tvrdit, která odrůda pšenice je lepší, dokud ty odrůdy skutečně nevysejeme a nezískáme konkrétní fakta. Nemůžeme tvrdit, že kouření zdraví nepoškozuje, přesvědčuj-li nás fakta o opaku. A nemůžeme tvrdit, že určitý druh stravy zdraví prospívá, nemáme-li toto tvrzení podepřeno konkrétními údaji. □

## Pozor na horké nápoje!

Lidé, kteří s oblibou popíjejí horké nápoje, se nemusí obávat jenom toho, že si spálí ústa. Podle výsledků nové studie totiž pít horkého čaje nebo kávy s mlékem zvyšuje riziko rakoviny jícnu. (Konzumace pouze teplých nebo mírně horkých nápojů nebyla v tomto ohledu nijak škodlivá.)

Se zvýšeným rizikem rakoviny jícnu byly dále dány do souvislosti velká spotřeba masa, živočišných tuků (tedy např. masa, másla) a soli, zatímco konzumace ovoce, zeleniny a obilovin působila ochranně. Např. pravidelná konzumace ovoce snižovala riziko tohoto druhu rakoviny o 63%.

„I přes tyto poznatky však hlavními rizikovými faktory onemocnění rakovinou jícnu zůstávají kouření a konzumace alkoholu, které mají dohromady na svědomí přes 90% všech případů,“ uvedl vedoucí studie dr. Castellsague z barcelonské nemocnice L'Hospitalet de Llobregat.

*International Journal of Cancer  
2000;88:658-664*

## Děti spálí více kalorií po jídle, které má málo tuku

V nové studii spálily dívky méně kalorií a uložily osmkrát více tuku po zkonsumování jídla s vysokým obsahem tuku – v porovnání s nízkotučným jídlem, které obsahovalo stejné množství kalorií a stejné množství bílkovin.

Výsledky studie vypracované na Veronské univerzitě v Itálii tedy naznačují, že klíčem ke snížení výskytu dětské obezity je omezení tučných potravin v dětském jídelníčku.

*Journal of Clinical Endocrinology  
and Metabolism 2001;86:214-219*

## Spokojení muži žijí déle

Ve studii na více než 22 000 dospělých ve Finsku zjistili vědci, že muži, kteří uváděli větší uspokojení se svým životem, měli větší pravděpodobnost, že budou ještě po dvaceti letech naživu. U žen se takovýto vztah neprokázal.

Hlavní vedoucí studie, dr. Koivumaa-Honkanen z univerzity v Turku uvedl, že se domnívá, že je to tím, že „ženy jsou schopné vypořádat se se stresem a nespokojeností lépe než muži“.

Nespokojení muži měli více než dvojnásobné riziko úmrtí z jakékoliv příčiny a více než trojnásobné riziko úmrtí při onemocněním oproti mužům spokojeným.

*American Journal of Epidemiology  
2000;152:983-991*

## ELITA: ZDRAVÍ - A NE JELITA...

(Nejenom) špičkoví lékaři (unavení z absolvování kurzů dalšího vzdělávání v medicíně konaných v lyžařských a golfových střediscích) budou mít v roce 2001 další možnost – nakoupit na trhu čerstvou zeleninu a uvařit ji v pravé italské kuchyni!

Harvardská fakulta veřejného zdraví (Harvard School of Public Health) a organizace Oldways Preservation and Exchange Trust pořádají totiž pro lékaře na jaře tohoto roku (v Miláně nebo

**I když jsou pacienti obvykle přesvědčeni o tom, že jejich lékař je nejlepším zdrojem informací o správné výživě, lékařům samotným se nedostává během studia ani po promoci téměř žádného vzdělání v otázkách výživy.**

v Neapoli) kurzy dalšího vzdělávání, v jejichž rámci se účastníci dozvědí o přednostech středomořské potravinové pyramidy a o tom, jak ji využívat ve své praxi.

K. Dun Gifford, prezident a zakladatel Oldways, uvedl, že tento program je potřebný, protože i když jsou pacienti přesvědčeni o tom, že jejich lékař je nejlepším zdrojem informací o správné výživě, lékařům samotným se nedostává během studia na lékařské fakultě ani na začátku praxe po promoci téměř žádného školení v otázkách výživy.

### OTÁZKY KE SPRÁVNÉ VÝŽIVĚ JSOU PROBLÉMEM

„Lékaři nám říkají, že jednou z nejsložitějších situací, které musí řešit, je odpovídat na otázky týkající se výživy,“ konstatoval Gifford během rozhovoru v kanceláři neziskové organizace sdružující odborníky na otázky výživy, ve městě Cambridge v americkém státě Massachusetts.

Obecně platí, že pokud se výživy týče, soustřeďují se lékaři velice mylně jen na to, aby se konzumovaly potraviny, které pomáhají zabránit vzniku srdečních chorob, prohlásil dr. Walter Willett, přednost oddělení výživy na Harvardské fakultě veřejného zdraví.

„Výživa je důležitější, než jsme si dříve uvědomovali,“ řekl. „Dlouho jsme si mysleli, že to znamená jenom konzumovat méně nasycených tuků, méně cholesterolu. Zjistili jsme ale, že jsou důležité souvislosti výživy i s jinými než jen se srdečními chorobami. Výživa může pomoci v prevenci proti řadě chronických, tzv. civili-



**ZAJEĎTE SI NA JAKÝKOLIV LÉKAŘSKÝ KONGRES A UVIDÍTE TAM DESÍTKY STÁNKŮ PROPAGUJÍCÍCH NOVÉ LÉKY, KTERÉ JSOU VŠECHNY VELMI DRAHÉ, A JEN VÝJIMEČNĚ TAM UVIDÍTE NĚJAKÝ STÁNEK S INFORMACEMI O VÝŽIVĚ A STRAVĚ – KTERÉ JSOU MNOHEM DŮLEŽITĚJŠÍ.**

začnicích nemocí, takže je načase, aby se lékaři v otázkách výživy a zdraví začali vzdělávat.“

Vzdělávání o výživě nemusí být nudnou kombinací vědy a statistiky. Gifford a Willett se rozhodli vyučovat tomuto předmětu s využitím zdravých regionálních kuchyní osvědčených na vědeckém základě. Nejdříve budou přednášet o potravinové pyramidě oblasti Středozevního moře, později přidají pyramidy založené na latinsko-americké, asijské a vegetariánské stravě.

Středomořská potravinová pyramida, kterou společně sestavily Harvardská fakulta veřejného zdraví a společnost Oldways v roce 1994, byla výsledkem výzkumu a spolupráce obou institucí. Pyramida je založena na tradiční středomořské stravě, která je spojena s nízkým výskytem chronických civilizačních onemocnění souvisejících se stravou a dlouhou očekávanou délkou života dospělých osob, přičemž obojí je typické právě pro danou oblast, kde chutné jídlo je zároveň i zdravé.

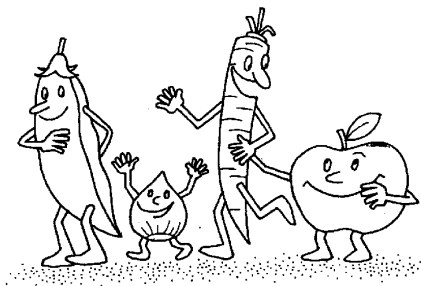
Účastníci kurzu budou navštěvovat hodiny vědy o výživě a změně stravovacích zvyklostí. Tyto hodiny budou rozšířeny o mimoškolní činnost, jako je návštěva trhu s potravinami, účast na hodinách vaření (s ochutnávkami), a návštěvy kulturních akcí; to vše má poskytnout účastníkům kurzů informace z první ruky a umožnit jim, aby účinně pomáhali svým pacientům při vhodnějším výběru potravin.

První kurz dalšího vzdělávání pro lékaře se bude konat v Itálii, přičemž jako o místech pořádání dalších kurzů se uvažuje o Aténách, Madridu a Izraeli.

Oldways a Harvard používají jako podkladu pro výuku o výživě uvedené regionální potravinové pyramidy, protože představují tradiční způsoby stravování, které jsou těsně spjaty s dlouhodobým zdravotním stavem (*Circulation* 1999; 99:779-785). Tyto pyramidy se liší od potravinové pyramidy sestavené americkým ministerstvem zemědělství, která je „směsicí podložených zjištění, neověřených představ odborníků, zastaralých přístupů k třídění potravin do skupin a politických kompromisů s mocnými ekonomickými zájmy, jaké představuje mléčný a masný průmysl,“ uvádí Oldways na své internetové stránce (k dispozici na adrese <http://www.oldways.org>).

#### ROZDÍLY VE STRAVĚ

Jedním z rozdílů mezi pyramidou vypracovanou americkým ministerstvem zemědělství a středomořskou pyramidou je to, že americké ministerstvo zemědělství doporučuje denní konzumaci masa, které zařazuje do jedné skupiny s fazolemi, drůbeží, ryby a ořechy. Středomořská pyramida zařazuje ořechy do jedné skupiny spolu s fazolemi a luštěninami a doporu-



čuje jejich každodenní konzumaci, přičemž ryby a drůbež doporučuje jíst pouze několikrát týdně a ostatní libové maso jako součást jídla pouze jednou za měsíc. Doporučuje také vyšší konzumaci spíše rostlinných olejů než živočišných tuků, zatímco americká pyramida klade všechny oleje a tuky dohromady do jedné skupiny.

Důraz na ovoce a zeleninu a odklon od masa jsou také základními prvky latinsko-americké, asijské a samozřejmě i vegetariánské pyramidy, které doporučují Oldways a Harvard.

#### DESETILETÍ NOVÝCH ÚDAJŮ

„Americká potravinová pyramida se neopírá o vědecké údaje a je v rozporu s tím, co jsme se v posledních deseti letech dozvěděli o tom, co je důležité,“ prohlásil dr. Willett (*Science* 1994;264:532-537).

Je třeba nicméně přiznat, že základnou pyramidu amerického ministerstva zemědělství jsou obiloviny, ovoce a zelenina, stejně jako v ostatních pyramidách. Kromě toho ovšem ministerstvo zemědělství USA doporučuje denně dvě až tři porce ze skupiny zahrnující maso (včetně ryb a drůbeže), suché fazole, vejce a ořechy.

Willett uvedl, že doufá, že lékaři budou odjíždět z navrhovaných kurzů dalšího vzdělávání se znalostí současných přestav o stravě, které kladou důraz na význam různých druhů tuků, cukrů a mikroživin. Dodal, že lékaři, kteří se seznámí se zdravou stravou v odlišném prostředí, se tak možná dozvědí o nových možnostech prevence nemocí.

„Zaměření informací, kterých se lékařům (ve Spojených státech) dostává, ovlivňuje zásadním způsobem farmaceutické společnosti,“ poznamenal Willett. „Zajedte si na jakýkoliv lékařský kongres a uvidíte tam desítky stánků propagujících nové léky, které jsou všechny velmi drahé, a jen výjimečně tam vidíte nějaký stánek s informacemi o výživě a stravě, které jsou z kvantitativního hlediska mnohem důležitější.“ □

**JAMA 2000;284:817-818**

**JAMA, české a slovenské vydání, ročník 9, číslo 1, leden 2001**

## JABLEČNÝ MOŠT BIO COUNTRY LIFE

Melantrichova 15  
& Jungmannova 1, P-1

### Riziko infarktu stoupá po zvlášť bohatém jídle

Dr. Lopez-Jimenez z University of Miami spolu s kolegy vyzpovídal téměř 2 000 pacientů hospitalizovaných s infarktem myokardu. Zjistil, že den, kdy došlo k infarktu, byl mnohdy i dnem, kdy pacient snědl – v porovnání se dny předešlými – podstatně větší porci jídla.

„Konzumace neobvykle velkého jídla zvyšovala riziko srdečního záchvatu čtyřikrát,“ uvedl dr. Lopez-Jimenez. Jednu hodinu po jídle bylo riziko dokonce desetkrát vyšší než normálně. Asi tři hodiny po jídle klesalo riziko k normálu.

Zkonzumování tučného jídla vede mj. ke zvýšení hladiny hormonů, srážlivých faktorů v krvi a krevního cukru.

### Silní kuřáci a revma

Lidé, kteří děle než čtyřicet let denně vykouří krabičku cigaret, mají třináctkrát větší pravděpodobnost, že onemocní revmatickou artritidou než jejich vrstevníci nekuřáci. Takové jsou výsledky studie vypracované dr. Hutchinsonem ve Fakultní nemocnici Aintree v Liverpoolu.

Revmatická artritida je autoimunitní onemocnění, při kterém postupující postižení kloubů vede ke stále větším problémům s hybností.

*Annals of the Rheumatic Diseases*  
2001;60:223-227

### Alternativa k plastovým fóliím

Již brzy si budete možná moci ukládat ovoce a zeleninu v nových obalech vyrobených z ovoce a zeleniny. Vědci totiž vyvinuli jedlé fólie, které by mohly snížit potřebu plastových obalů a současně se stát vítaným zdrojem živin.

Nový obalový materiál vypadá na pohled jako list papíru. Základní průhledné fólie se zabarví podle použitého druhu ovoce či zeleniny. Nové obaly spolehlivě zabrání přístupu kyslíku k potravine. Vystavení kyslíku je hlavní příčinou toho, že se potraviny kazí.

## NEWSTART

výživa - pohyb  
voda - slunce - vzduch  
střídmost - odpočinek  
důvěra

8x PRO LEPŠÍ ZDRAVÍ

### Tučná strava, tenké kosti

Tučná strava nevede jenom k obezitě a k nemocím srdce a cév, ale má možná za následek i slabé a křehké kosti, které jsou projevem osteoporózy.

Pokusné myši krmené po sedm měsíců (tedy o něco méně než polovinu svého života) stravou s vysokým obsahem tuku ztrácely totiž velká množství minerálů z kostí, hlásí výzkumný tým University of California v Los Angeles.

„Doufáme, že tato studie bude znamenat začátek hlubšího porozumění vztahu mezi obsahem cholesterolu v potravě a osteoporózou,“ prohlásil vedoucí studie dr. Farhad Parhami.

### Kojení snižuje riziko infekce a výskytu ekzému

Podle výsledků nové studie měly děti, které byly ještě ve svých dvanácti měsících kojene, o 40% nižší riziko infekce trávicího traktu a o 46% nižší riziko atopického ekzému (jedná se o vyrážku, která je příznakem alergické reakce).

Vedoucí studie dr. Kramer z McGill University v Montrealu proto doporučuje všem novopečeným maminkám, aby kojily tak dlouho, jak jen to je možné.

Studie zahrnovala 31 porodnic nacházejících se v Bělorusku a celkem více než 17 000 párů maminek a jejich dětí.

Journal of the American Medical Association 2001;285:413-420

### Také máte rádi sýry?

Vědecký výzkum z nedávné doby ukázal, že sýry jsou hlavním zdrojem satureovaných tuků (tedy těch tuků, které mají tu nepěknou schopnost, že přispívají k ucpávání cév) v americké (a nejenom americké) stravě.

Podle organizace CSPI představuje nebezpečí z konzumace sýrů, které se vyskytuje skoro všude – od salátů přes burger až po pizzu – dokonce větší nebezpečí pro naše opasky a zdravé srdce než konzumace hovězího masa nebo másla.

Průměrný Američan zkonsumuje za rok asi 14 kilogramů sýrů.

## ALZHEIMEROVA CHOROBA

*U pacientů, kteří mají Alzheimerovu nemoc, je mozek poněkud zakrnělý a při posmrtném zkoumání se ukazuje znatelný úbytek nervové tkáně.*

Prohlídka mozkové tkáně pod mikroskopem odkrývá malé uzlíky, kterým se říká senilní plaky a které jsou rozesety mezi normální tkání. Čím více plaků je přítomno, tím horší bývá duševní stav pacienta.

Chemická analýza ukazuje, že v jádru každého plaku se nachází kov hliník, stejně tak jako v řadě buněk, které se v plaku nacházejí. Hromadí se důkazy, které naznačují, že hliník může stát u zrodu plaků – a je tedy hlavním podezřelým faktorem jako primární příčina tohoto onemocnění.

Pět populačních studií dává v současné době Alzheimerovu chorobu do souvislosti s obsahem hliníku v pitné vodě. Již v roce 1885 bylo prokázáno, že hliník je toxický pro nervové tkáně zvířat. Hliník působí takové degenerativní poškození nervových tkání koček a králíků, které je v některých rysech velmi podobné nálezům v mozcích pacientů s Alzheimerovou chorobou. Pacienti s nemocnými ledvinami akumulují – jednak z léků a také z roztoků, které byly až do nedávné doby užívány při umělé ledvině – velká množství hliníku ve svých tělech. Toto hromadění má za následek vážný úpadek jejich duševních schopností.

Hliník je třetí nejběžnější složkou zemské kůry. „Normální“ přísun hliníku stravou tvoří asi 3 až 5 mg denně, z toho se ale jenom velmi malá část vstřebává do tělesných tkání. Hliník, kterému jsme vystaveni, pochází z mnoha zdrojů – řadu z nich můžeme udržet pod kontrolou. Prach, voda a dokonce i nerafinovaná strava obsahují hliník, kterému se lze vyhnout jen velmi obtížně. Avšak hliníku, který se nachází v kosmetických přípravcích, v řadě léků, v potravinových aditivech (např. v některých druzích prášků do pečiva či zvláště agresivnímu hliníku v instantních čokoládových směsích), v konzervách či v kuchyňském nádobí se lze snadno vyhnout.

Většinu hliníku, kterou denně přijíme do těla, dokáží zdravé ledviny vyloučit. Někteří jednotlivci však zřejmě dokáží vstřebávat hliník snadněji (anebo jsou možná méně schopni jej z těla vyloučit); tito lidé, které ovšem nelze identifikovat dříve, než se projeví první příznaky one-

mocnění, trpívají Alzheimerovou chorobou nejčastěji. Jistě ne každý z nás, kteří jsme byli celý život krmeni potravou připravovanou v hliníkovém nádobí bude končit svůj život jako vážně duševně postižený pacient. Hliník je pouze jednou z podezříváných látek (byť velmi vážně podezříváných). Vědci se domnívají, že existují i další faktory (jež se dosud nepodařilo určit), které hrají roli v interakcích vedoucích k této formě degenerativního onemocnění.

Někteří vědci mají obavy zvláště ze vdechovaného hliníku, protože pitvy zemřelých pacientů ukázaly opakovaně vysoké zastoupení senilních plaků v těch lalocích mozku, kde je sídlo čichu. Antiperspirační spreje (spreje proti pocení) by mohly být v pozadí těchto problémů.

Důležitá je rozhodně vaše volba kuchyňského nádobí. Sklo a porcelán jsou dva materiály, které s potravou prakticky nereagují. Kovové nádobí reaguje na přítomnost kyselin v potravinách a kovové ionty, které jsou uvolňovány, se tak mohou dostat do těla. V případě nádobí z mědi, železa a nerezavějící oceli se jedná v podstatě o potřebné stopové prvky, které znamenají cenný výživový příspěvek – pokud ovšem nejsou vstřebávány v nadbytku. Hliník, na druhé straně, nejenom že nemá žádnou známou prospěšnou funkci v těle, je dokonce jedovatý.

### MOJE DOPORUČENÍ

Na základě současných poznatků je rozumné vyhybat se pokud možno všem zdrojům hliníku, které mohou být vdechnuty nebo spolknuty. Ti lidé, kteří se touto radou neřídí, slouží svým způsobem jako pokusní králíci v experimentech, které až někdy v budoucnosti bud prokáží anebo neprokáží přítomnost vážného zdravotního poškození v důsledku příjmu hliníku.

V letech 1979 až 1987 vzrostl počet úmrtí na Alzheimerovu chorobu (v USA) třináctkrát. Já osobně se domnívám, že to je důsledek celkově většího vystavení hliníku, ke kterému v této době v naší společnosti dochází. □

---

**Z „The McDougall's Newsletter“.**  
**Autorem je americký lékař, tvůrce řady knih (z nichž několik se stalo bestsellerem) dr. John McDougall, který pomáhá na klinice St. Helena v Kalifornii stovkám pacientů k návratu do normálního života – s využitím zdravé životosprávy, přírodních léčebných prostředků a nejmodernějších poznatků vědy o výživě.**



# OTÁZKY & ODPOVĚDI

Na tomto místě se budeme minimálně po celý letošní rok setkávat s MUDr. Igorem Bukovským, PhD, vědeckým pracovníkem Fyziologického ústavu Lékařské fakulty UK v Bratislavě, odborníkem v oblasti výživy a prevence chorob, autorem mnoha článků a několika knih (např. *Hledá se zdravý člověk, Miniencyklopedie přírodní léčby, Vegetariánské diety*) a jeho ženou JUDr. Erikou Csekes (autorkou receptů).

Igor Bukovský je na Slovensku známou a populární osobností, která často vystupuje v rozhlasovém a televizním vysílání, kde poutavým a úsměvným způsobem přibližuje posluchačům a divákům důležitost, jakou hrají výživa, životospráva, užívání přírodních léčebných prostředků a předcházení nemocem v našem zdraví.

Jak uvádí jeho manželka Erika, oba dva rádi jedí jídla chutná a přitažlivá a neradi se nutí do pouze „zdravých jídel“, jejichž jedinou předností jsou výživné látky, které se v nich nacházejí. Věříme tedy, že vedle odpovědí dr. Bukovského přivítáte i recepty (na fajn časy) jeho manželky.

**Není škoda mrkev dusit, vařit či jinak tepelně upravovat? Vždyť se v ní zničí všechny vitamíny.**

Některé látky se tepelnou úpravou mrkve částečně zničí, ale neplatí to o betakarotenu. Ten se naopak stává pro naše tělo lépe využitelným, když je mrkev tepelně anebo důkladně mechanicky upravená. Jezte mrkev – syrovou i dušenou! Brání vzniku kataraktu a poškození očního nervu.

Stačí jedna mrkev denně a riziko, že dostanete rakovinu, snížíte na polovinu.

**Je nutné, aby člověk aspoň jednou denně měl teplé jídlo?**

Ne. Někteří lidé však potřebují teplou stravu i dvakrát denně. Snáze a rychleji se tráví – tělo ji nemusí ohřívat. Může být méně dráždívá pro „vředaře“, ale jsem přesvědčený, že i v tomto případě je složení stravy důležitější než její teplota.

Ledově studené a vroucí pokrmy a nápoje jsou pro sliznici trávicího traktu nevhodné.

**lékař radí...**

## RECEPTY NA FAJN ČASY

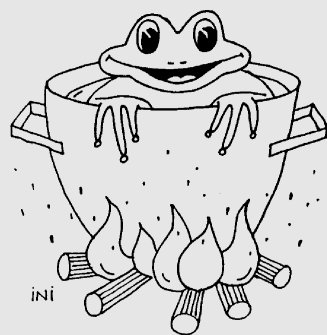
### Oranžová polévka

300 g mrkve, 2 lžíce oleje, 3 stroužky česneku, 1/2 lžičky mletého koriandru, 1 l vody, sůl, zelená nať

Očištěnou mrkev nadrobno nastroháme a krátce osmahneme na oleji. Ochutíme prolisovaným česnekem, mletým koriandrem a zalijeme vodou. Uvedeme do varu a vaříme asi 15 minut. Jemně osolíme. Podáváme posypané nadrobno nasekanou zelenou natí.

### Tofu „smaženice“ a „lečo“ bez vajec

250 g tofu, olej, 1 velká cibule, mletá červená paprika, kurkuma nebo šafrán, 3-5 lžic vody, mořská bylinková sůl, droždí tebi (francouzské lahůdkové droždí)



**Z knihy „Recepty na fajn časy“ (Vařte s MUDr. Igorem Bukovským a jeho manželkou Erikou), vydalo nakladatelství Advent-Orión, k zakoupení v prodejně Country Life, Melantrichova 15, P-1.**

V hlubokém talíři vidličkou rozmačkáme tofu. Na oleji osmahneme nakrájenou cibuli, trochu mleté červené papriky, kurkumu na zabarvení. Přidáme tofu, podlijeme vodou, dobře zamícháme, osolíme, ochutíme droždím tebi (francouzským lahůdkovým droždím – k zakoupení v Country Life) a po 5-10 minutách dušení můžeme podávat.

Chceme-li připravit lečo, zeleninu potřebnou na jeho přípravu přidáme před zabarvením opražené cibulky červenou paprikou a kurkumou, dále postupujeme podle receptu.

**Proč bych měla používat tofu (sójový sýr) místo vajec?**

Neobsahuje žádný cholesterol, jeho hladinu v krvi sójová bílkovina dokonce snižuje. Obsahuje fytochemikálie (např. genistein, daidzein), které mají silný protirakovinný účinek. Tofu je lehce stravitelným zdrojem bílkovin, vhodným i pro diabetiky a lidi s onemocněním žlučníku, s vředy a záněty kloubů – a nedostanete z něho salmonelózu.

**Co je to droždí „tebi“ a na co se používá?**

Jsou to inaktivované kvasnice, v některých případech jsou použité pivovarské kvasnice i se sladovým výtažkem. Obsahují velmi kvalitní bílkoviny, vitamíny skupiny B, minerální látky, stopové prvky, nukleotidy, volné aminokyseliny. Používají se na zvýšení biologické hodnoty jídla. Nemají kvasící účinek ani nenarušují střevní

flóru a nezpůsobují poruchy trávení, což se po konzumaci čerstvých kvasnic – i po jejich usmažení – může vyskytnout.

**Slyšela jsem v rozhlase od lékaře, že kokos zvyšuje hladinu cholesterolu v krvi, a tak se kokosu vyhýbám.**

Je pravda, že kokosový tuk obsahuje nasycené mastné kyseliny, které zvyšují hladinu cholesterolu v krvi. Stejný účinek má i smetana, vejce, máslo, tlačenka, salám, klobása, vnitřnosti, maso, čokoláda, zmrzlina, sádlo...

Otázka zní, kolik kokosu a kolik těch ostatních potravin sníte? Spotřeba na osobu za rok: kokos – asi 200 až 300 gramů, maso – asi 100 kilogramů, vejce – asi 220 kusů, tuky – asi 50 kilogramů... Nemyslete, že je úplně zbytečné vyhýbat se kokosu a jíst to ostatní? □

**MUDr. Igor Bukovský**

**... jeho žena vaří**

## MASÁŽE COUNTRY LIFE

objednávky na  
tel. 2421-3366 l. 22

### NASLOUCHEJ...

*Když tě požádám,  
abys mi naslouchala,  
a ty mi začneš udílet rady,  
nečinila jsi to,  
oč jsem tě žádal.  
Když tě požádám,  
abys mi naslouchala,  
a ty mi začneš vysvětlovat,  
proč bych neměl uvažovat  
tímto způsobem,  
šlapeš po mých citech.*

*Když tě požádám,  
abys mi naslouchala,  
a ty cítíš, že musíš  
něco udělat, aby se  
moje problémy vyřešily,  
zklamala jsi mne,  
ať se to zdá sebepodivnější.*

*Možná proto jsou modlitby  
některých lidí úspěšné,  
protože Bůh mlčí,  
nenabízí okamžitě radu  
a nepokouší se ihned  
vyřešit problémy.  
Jen naslouchá  
a důvěřuje ti,  
že najdeš řešení.*

*A tak tě prosím, jen  
mi naslouchej a vnímej mě.  
A chceš-li sama hovořit,  
počkej několik minut,  
až na tebe přijde řada.  
Slibuji, že potom budu  
naslouchat já tobě.*

## POUTO PRO NOVOROZENĚ

*Když se káčátko vyklube ze sko-  
rápky, zaměří svou pozornost na  
první pohybující se předmět. Je  
celkem přirozené, stane-li se pr-  
vořadým centrem zájmu jeho mat-  
ka. Pokud však právě ona není  
nablízku, vytvoří si káčátko vztah  
k čemukoli, co se zrovna hýbe.*

Bylo vědecky dokázáno, že se bez váhání vydá i za modrým míčkem, který se před ním kutálí. A už po týdnu míček následuje vždy, když se pohybuje v jeho blízkosti, jelikož jej považuje za svoji „matku“.

Tyto zákonitosti se však netýkají jen života zvířat. Bylo prokázáno, že i lidské bytosti podléhají podobným procesům.

### POUTO PRVNÍHO KONTAKTU

Klaus a Kennell tvrdí, že v prvních třech hodinách po porodu je nutné zajistit více než 15 minut přímého fyzického kontaktu mezi matkou a novorozencem (může to však být i otec nebo jiná osoba), aby si dítě vytvořilo ke svým rodičům těsnou vazbu. Když tito vědci provedli srovnání mezi dětmi, které nebyly ve stanoveném limitu umístěny vedle svých matek, a těmi, kterým to bylo umožněno, zjistili, že ve věku tří měsíců děti z první skupiny plakaly daleko více a častěji než děti z druhé skupiny.

### ZRAKOVÉ A SLUCHOVÉ POUTO

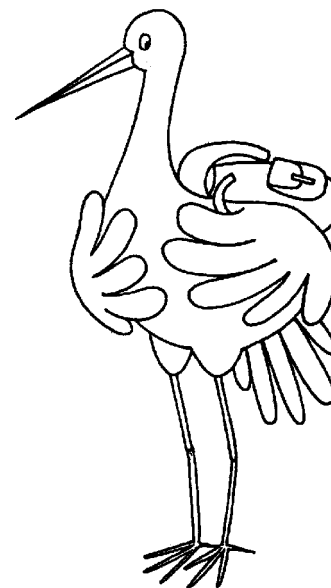
Bezprostředně po narození je dítě vybaveno dobrou zrakovou ostrostí, která mu umožňuje vyhledat blízký nebo i vzdálenější objekt. Novorozenec může otočit hlavičku a zrakem sledovat osobu, která je v pohybu, nebo dokáže do určité míry napodobit i výraz tváře – umí třeba vypláznout jazyk. Tato schopnost zrakového vnímání se však po několika hodinách vytrácí a dítě ji znovu získá v průběhu dalších týdnů.

Když maminka na děťátko mluví, její hlas se instinktivně dostává do vyšších poloh. Dítě reaguje a velmi rychle rozpozná matčin hlas – tak dojde k navázání sluchového pouta.

### PROJEVY NĚŽNOSTI – DOTYKOVÉ POUTO

Dotyky, objetí, hlazení, držení za ruku či polibky jsou pro nás důležité v každé životní etapě. Zcela zásadní roli však hrají především v období po narození, kdy se utváří silné pouto mezi matkou a novorozencem.

Už v roce 1915 podal dr. Henry Chapin zprávu o deseti severoamerických sirotčincích, ve kterých umřeli prakticky všichni chovanci mladší dvou let. Tyto in-



stituce neměly dostatek personálu a ošetřovatelé byli neustále přetíženi. Vývoj dětí bez přiměřeného vizuálního, sluchového a fyzického kontaktu byl opožděný a děti těžce nebo i smrtelně onemocněly. Dostatek jídla a hygienická péče nemohly vyplnit tento deficit.

Odborníci také doporučují, aby pro navázání těsnějšího fyzického pouta si i otec svlékl košili, když dítě bere do náruče. Toto dělá matka zcela instinktivně, když děťátko kojí.

V naší kultuře je důležitým projevem fyzického kontaktu polibek. Dítěti bychom proto něhu v podobě polibků a hlazení neměli odepírat (výjimkou jsou pochopitelně situace, kdy hrozí přenos infekčního onemocnění).

### ÚLOHA ČICHU

Nezanedbatelnou roli hraje také čich. Matka i otec mají svou nezaměnitelnou vůni, která rovněž napomáhá při utváření vazby k dítěti. Zkušená chůva dokáže dítě uklidnit tím, že vedle něj položí nějakou součást oděvu otce nebo matky. Důvěrně známá vůně zmírňuje úzkost a vyvolává pocit bezpečí.

Z toho, co jsme uvedli, vyplývá, jak důležité je první období vývoje dítěte pro vytvoření pevného pouta s rodiči. Existují jistě i další významná období, ale vše nasvědčuje tomu, že jsou to právě první roky života, které jsou skutečně klíčové pro naši schopnost navazovat a udržovat důvěrné vztahy i později v dospělosti. □

**Z knihy Nancy van Peltové „Umění komunikace“. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.**

rodiče & děti

# KVALITA JE V (NE)BEZPEČÍ

*Dnes již víme o procesech učení mnohem víc než v době, kdy vznikl způsob výuky, který stále ve většině škol přetrvává. Používat zastaralé nástroje, jestliže jsou k dispozici nástroje výkonnější, je přinejmenším nerozumné. Jenže přesně tak se chováme ve vzdělávání našich dětí.*

Jsou to především poznatky z výzkumů mozku a psychologie, které hovoří o tom, že strach, úzkost a stres nemají pouze negativní účinky na vývoj osobnosti dítěte, ale jsou také v určitém vztahu k učení. Ve chvíli, kdy se bojíme, nemůžeme se učit.

Fakta hovoří jasně: když se člověk cítí ohrožen (skutečně nebo domněle rozhodující je to, co cítí), jeho mozek „přepne“ z mozkové kůry na své nižší části. V nich však ono žádané akademické učení nenažívá. Víme už, že limbický systém v moz-



ku třídí přijaté signály a informace z okolí především z hlediska ohrožení. Pokud nejsou ohrožující, pak jsou posuzovány ještě z hlediska smysluplnosti. Jen to, co je shledáno jako neohrožující a smysluplné, má šanci na naši pozornost a na zapama-

tování (pokud se to do paměti nedostane drilem, což je cesta mnohem pomalejší a namáhavější). Podmínkou kvalitního učení je tedy bezpečné klima a smysluplnost učiva. To potvrzuje také psychologie.

Americký psycholog A. Maslow sestavil základní lidské potřeby do tvaru pyramidy, aby tak vyjádřil skutečnost, že uspokojení potřeb, které jsou umístěny výše, je možné jen tehdy, když jsou uspokojeny potřeby umístěné pod nimi. V samé základně jsou potřeby fyziologické – potřebujeme jíst, pít, spát, být v teple, střídat aktivitu s odpočinkem, mít dostatek spánků atd.

Hned nad fyziologickými potřebami je potřeba bezpečí. Znamená nejen to, že nás nikdo a nic neohrožuje, ale také potřebu řádu, předvídatelnosti věcí, jistoty. Bez uspokojení potřeby bezpečí bude frustrována i další potřeba – potřeba lásky, náklonnosti, potřeba někam patřit.

V dalším „patře“ pyramidy se nachází potřeba uznání. Ta v sobě zahrnuje dosažení úspěšného výkonu, přijetí a úcty od druhých. Úspěch zde neznámá být úspěšnější než někdo jiný, ale fakt, že všichni potřebujeme, aby druzí dávali najevo, že to, co děláme, jak nejlépe umíme, je hodno uznání.

Následuje potřeba seberealizace (naplnit to, čím člověk potenciálně je). Vrchol pyramidy tvoří vyšší potřeby (vědění, estetické potřeby apod.). U dětí platí, že dlouhodobější neuspokojování těchto základních lidských potřeb vede k poruchám vývoje osobnosti. U dospělých může dojít za určitých okolností k tomu, že potřeby stojící výše mohou být uspokojovány i bez uspokojení potřeb nižších (příkladem jsou třeba umělci, kteří – ač v nepříznivých materiálních podmínkách, osamělí a neuznávaní – vytvořili vyni-

**VYŠŠÍ POTŘEBY**  
**POTŘEBA SEBEREALIZACE**  
**POTŘEBA UZNÁNÍ**  
**POTŘEBA LÁSKY**  
**POTŘEBA BEZPEČÍ**  
**FYZIOLOGICKÉ POTŘEBY**

kající díla a uspokojovali tak svou potřebu seberealizace). U dětí to však možné není.

Potřeba bezpečí nemůže být uspokojována tam, kde je ve třídě např. šikana, kde se k sobě děti chovají hrubě, kde se bojí zkoušení, písemek, ironie učitele atd. Na otázku, co by dětem pomohlo cítit se ve škole bezpečněji, se učitelé dozvídají sku-

**Umět vytvořit  
ve třídě  
bezpečné klima  
nespočívá jen v tom  
„být na děti hodná“.**

**Je to práce  
se vztahy a pocity dětí,  
vytváření pravidel  
a ovzduší důvěry,  
otevírání prostoru  
pro komunikaci atd.**

tečnosti, o kterých často neměli tušení. Podotýkám, že na tuto otázku odpoví děti upřímně jen tam, kde se již relativně bezpečně cítí.

Potřeba uznání je pak ohrožena prakticky u všech dětí, které mají jinou strukturu nadání, než se v tradiční škole žádá, nebo u těch, jejichž nadání nedosahuje předem stanovené „latky“.

Nedávno se v článku Lidových novin o útěku schopných učitelů ze školství vyjádřila jedna bývalá učitelka, že „pedagogická fakulta jí dala mnohé a že její selhání v pedagogické praxi se netýkalo profesních znalostí“. Vyděsila se, když den ze dne měla komunikovat s obrovským počtem dětí a adolescentů, mezi nimiž byli i takoví, kteří byli v podstatě za krádež a znásilnění.

Profesními znalostmi minula asi znalosti z obsahu předmětu, který měla vyučovat. V jednom odborném filmu se lektor ptá učitelky: „Co jste?“ – „Učitelka matematiky,“ a odpovídá, „Ne, vy jste učitelka dětí a matematiku používáte jen jako nástroj.“ Obávám se, že příprava učitelů na fakultách u nás stále nevzala na vědomí tento posun. Umět vytvořit bezpečné klima ve třídě nespočívá jen v tom „být na děti hodná“. To je soustavná a cílevědomá práce se vztahy ve třídě, s pocity dětí, s vyvozováním a tvorbou pravidel soužití za spoluúčasti dětí, s vytvářením ovzduší důvěry, otevřením prostoru ke komunikaci atd. Nelze ji však chápat jako práci navíc. Je to vytváření nezbytného předpokladu pro to, aby učení ve škole nebylo ztrátou času pro děti i učitele i ztrátou financí, které do školství investujeme. Bez opravdu profesních znalostí, mezi něž by na prvním místě měly u učitelů patřit znalosti z psychologie, pedagogiky, komunikace apod., se to učitelům bude dělat opravdu těžce. □

**Jana Nováčková, NEMES**

**výchova & vzdělávání**

# NAD RÁMEC PROGRAMU...

*Žena, stejně jako každá živá bytost, se může do určité míry stát produktem svého prostředí, a to nad rámec, navzdory a na újmu programu, který do jejího těla vložila příroda.*

V řecké mytologii najdeme Amazonky, bájný kmen bojovných mužatek, které jezdily na koni a střelily z luku. Ve snaze soupeřit s muži si obvykle nechávaly uříznout pravý prs. Být ženou mezi Amazonkami znamenalo jezdit na koni, válčit, ovládat střelbu z luku a mít uříznutý pravý prs.

Historie přímo oplývá příklady, které ukazují, nakolik může určitá kultura utvářet ženu a vnútit jí svá pravidla, která ji zotročí a zabrání jí v přirozeném naplnění jejího biologického údělu tak, že útočí na její tělo. Jaký můžeme mít názor na deformovaná chodidla Číňanek, uměle prodlužované krky žen z kmene Burma, na těla drčená elegantními kosticovými korzetami módními v 18. století, na minisukně, na obligatorní štíhlost nebo uzounké džíny?

Být ženou za těchto podmínek znamená vyhovovat určitým kritériím neboli být produktem a objektem určité společnosti.

Kulturní obraz ženy naší doby vznikl v době průmyslové a obchodní revoluce. Ten přerod s sebou nesl mnoho traumat. Právě tehdy se dostává převážná část rodinné výroby mimo domov; výroba se začíná soustřeďovat do továren a přichází tak z venkova do měst. Muži ve městech jako by měli vyšší kvalifikaci než ženy, vyrábějí rychleji a ve větších množstvích. Za svoji práci získávají mzdu, která slouží k nákupu základních potřeb k zabezpečení rodiny. Práce vykonávaná mužem a odměna za ni se stávají důležitými, ba dokonce nezbytnými prvky domácnosti, zatímco žena je na svém muži závislá. Závisí na příslušnicích mužského pohlaví v základních životních potřebách, jakými jsou potrava a ošacení. Z ekonomického hlediska tím žena ztrácí statut užitečnosti.

Taktéž došlo k podhodnocení ženy jako matky. Práce se stěhuje z domova do továrny, děti se stávají ekonomickou přítěží, neboť se již nemohou účastnit na výrobě statků. Porodnost se snížila a výsledkem toho bylo, že žena se cítila ještě více nepotřebná. Zůstala sama, neužitečná, bez smyslu vlastní existence – ztratila svoji identitu.

Žena je v domácnosti stále méně a méně

potřebnou a zároveň dochází k nárůstu míry rozvodovosti. Tento jev byl zaznamenán asi kolem roku 1880. Už v roce 1940 se míra rozvodovosti oproti roku 1879 zvýšila jedenáctkrát. Žena byla stále osamělejší, bez dětí, bez domova, bez zaměstnání, zoufale závislá na muži, jež si byl vědom své nové důležitosti, kterou byl připraven prosazovat.

Vytvořil se nový pojem ženství: pojem kulturní, vycházející z typu a potřeb nové společnosti. Společnosti mužské, v níž se vyrábějí statky, které si lze koupit za mzdu; společnosti, v níž je žena se svými biologickými potřebami pouze přítěží; společnosti, v níž je potenciál práce ženy považován za hrozbu pro muže; v níž jsou její schopnosti odrážející její vztah k životu a zdraví hrozbou pro nezávislost, kterou měli muži za každou cenu udusit.

A tahle žena přichází na trh práce. Musela opustit svůj domov, kde měla rovnoprávné postavení se svým mužem a kde měla vůdčí postavení, a odejít do továrny nebo do kanceláře, kde se setkává s výraznou diskriminací. Zde získává velmi zřetelný pocit méněcennosti, závidí a závislosti ve vztahu k muži a v souvislosti s jejími biologickými funkcemi je jí dáno pocítit pohrdání, obavy, stud a odmítnutí.

V tomto nepřátelském světě byla za horce vydobytý úspěch nucena platit ještě výraznějším odmítnutím své biologické úlo-

lézat celou řadu prostředků, které jí měly pomoci zapomenout na přirozený rytmus jejího těla. Menstruační krvácení muselo proběhnout zcela nepozorováno a nesmělo vést ke zpomalení aktivit ženy ani ke změně jejích oděvních či sexuálních zvyklostí. Žena musela být den za dnem, bezustání a bez ohledu na svůj přirozený rytmus připravena jednat ve světě mužů.

Stejně tak musela žena drasticky snížit i počet svých těhotenství. Muži pro ženy vynalezli mechanické a chemické prostředky, které jim umožnily, aby začali využívat tento nový objekt, ženské pohlaví, bez jakýchkoli závazků či odpovědnosti za své jednání.

Žena už propříště nebyla schopna ani sama porodit. Povinně musela využívat mužského umu, musela přijmout nástroje a drogy, které příslušely muži. Aby muž mohl pracovat, žena musela zůstat nevědomá. Nejdůležitější okamžik v životě ženy, kdy je zřejmé, že zrod nového života je v její odpovědnosti, se stal okamžikem, v němž triumfuje muž. Žena již netlačí – naopak: dítě vytahuje (obvykle) muž a pod záminkou, že ji chce zbavit bolesti, ji připravuje o jeden z nejšťastnějších okamžiků jejího života.

A zároveň muže uvádí do rozpaků tvorba mléka, které i přes to všechno vytváří její plné prsy<sup>3</sup>. Tato část jejího těla mu v této chvíli ještě nepatří. Prsy je třeba zbavit mléka a vzít je dítěti. Novorozeně najednou potřebuje elektrické teplo, živočišnou nebo umělou potravu (tedy výrobky muže), ošetrovatelskou péči. Ženské prsy jsou majetkem muže a dítěti jsou zapovězeny. Na jedné straně jsou stavěny na odív v odvážných výstřizích, ale když jsou nabízeny dítěti, je to potají a jsou považovány za něco potupného.

Žena zůstává sama a bezradná. Pochopila, že její sexualita je metlou, znevýhodňuje ji, představuje pro ni nebezpečí, které je třeba utlumit, překonat nebo přecházet. Smutnou cestou nabytá zkušenost se jí vryla do paměti. Uvěřila, že její sexualita nachází výraz v jediném: v pohlavním aktu. Musela se mu věnovat ve všech jeho podobách, bez výhrad, bez požadavků, bez záruk.

Mužům se podařilo podrobit si ženu tím, že zúžili její sexualitu jen na jedno jediné.

Žena se musela vzít do role muže, u kterého má pohlaví jen jedinou biologickou funkci, a to plození. A z toho dlouhého tunelu se tak pomalu vynořuje nový obraz ženy, ženy postrádající vlastní identitu.



hy; žena s úspěšnou kariérou měla menší šanci vdát se a mít děti než ženy ostatní<sup>2</sup>.

A společnost ve snaze učinit zadost zmatku v duši ženy začíná minimalizovat a opomíjet její biologické potřeby a vyna-

Když se zamyslíme, uvědomíme si, že v časopisech je dodnes prezentovaným vzorem ženskosti žena, která je pro muže co nejpřitažlivější. Její ženské rysy jsou stavěny na odívání a zdůrazňovány pouze v případě, kdy jsou atraktivní pro opačné pohlaví: plné boky a ňadra, štíhlá postava, dlouhé nehty, umně nalíčený obličej, bohaté vlasy... Ale, kde zůstala matka? Sexuální přitažlivost ženy je stavěna na piedestal, avšak mateřství přísluší jen pohrdání. Za ženskou je považována žena, která je pasivní, poddajná a nonšalantní. Ale žena průbojná, vzdělaná, tvořivá, žena, jež aktivně utváří svůj život, ta je považována spíše za mužatku.

Avšak je žena skutečně svobodná? Na trhu práce ji tento zakořeněný vzor ženství poškozuje. Je považována především za sexuální objekt, a tak je pro ni těžké získat řídicí funkce, postavení, v němž by měla určitou zodpovědnost. Je vydána na milost muži, musí mu být hotova sloužit. Podřizuje se příkazům mužů s více či méně otcovským nebo donjuánským přístupem uprostřed bezduché společnosti, kde je vystavena jejím nelítostným tlakům, požadavkům a stereotypům. Je v područí lékaře, který léčí její bolestivou, tabuizovanou nebo příliš silnou menstruaci; kontroluje její plodnost a snaží se zastržit vedlejší účinky plynoucí z užívání antikoncepčních prostředků, tak hojně předepisovaných, aniž by to bylo doprovázeno patřičným varováním; kontroluje její nevyhnutelná těhotenství; pomáhá jí při dlouhých a bolestivých porodech; zbavuje ji nehodnotného a znevažovaného mléka. Přirozené funkce jejího těla ji učinily zcela závislou na muži – můžeme tedy ještě hovořit o osvobození ženy?

Sex je nyní pro muže a ženu synonymem využití pohlavních orgánů k autoerotickému ukájení. Avšak žena bohužel trpí i tentokrát. Bytostně nemůže přijímat sexualitu, jejímž cílem je pouhé ukojení sexuálního pudu, a tak jejímu tělu začíná zvonit hrana: stává se frigidní.<sup>4</sup>

Psychiatřka Marie N. Robinson vysvětluje příčiny frigidity u moderní ženy následovně: „Emoční bahno, kterému říkáme frigida, se vyvíjí ze dvou neurotických postojů. Prvním je postoj k mužům a druhým pak postoj k podstatě ženství.“ Frigidní žena muži závidí a touží po tom, aby se i ona stala mužem. Pokud jde o ženství, tak jí zcela uniká jeho biologická podstata nebo jí pohrdá, snaží se jí v sobě zapřít nebo se jí za každou cenu vyhnout. Ztráta její vlastní identity a osobní hrdosti způsobují, že nedokáže procítit radost, kterou by jí mohlo přinášet sebepřijetí jako celistvé osobnosti. □

**Z knihy „Le cinq dimensions de la sexualité feminine“, jejíž autorkou je Daniele Starenkyj.**

## JAKÝ MÁTE TEMPERAMENT?

*V každém z nás jsou přítomny dva nebo více druhů temperamentů – jeden ze základní čtveřice však obvykle převládá. Žádný přítom není lepší než ty ostatní.*

Nejdou-li rozdíly do extrému a jsou vhodně usměrňovány, mohou mít – zvláště v případě manželské dvojice – pozitivní vliv.

Poznání základních charakteristik našeho i partnerova temperamentu nám pomáhá lépe porozumět způsobu bytí i reakcím každého z nás. Oboustranné hlubší porozumění pak může vést i ke zlepšení vzájemné komunikace, upevnění vztahu a dosažení uspokojivého stupně partnerské intimity.

### SANGVINIK

Hlučný vypravěč; „je ho všude slyšet“. Má zvýšenou potřebu mluvit a být středem pozornosti.

Má sklon k povrchnosti, rád zveličuje. Je špatný posluchač: má omezenou schopnost soustředění, často je roztržitý a nepozorný.

Je zvyklý dřív mluvit než přemýšlet. Jeho rozhodnutí jsou mnohdy výsledkem spíše okamžitých pocitů než analytického uvažování.

Nedokáže skrýt svůj neklid a rozčilení, a protože je orientován extrovertně, snadno vybuchne. Jeho hněv však nemá dlouhého trvání. Je veselý, hlučný, srdečný, jeho vzhled je příjemný. Jelikož mu nikdy nechybějí slova, plachý člověk mu často závidí.

### MELANCHOLIK

Introvert. Je těžké se dozvědět, co si myslí nebo co cítí.

Společá na analytickou úvahu. Jeho zkoumavá mysl je schopna posoudit všechny aspekty dané situace.

Mluvit začíná teprve ve chvíli, kdy si vše promyslí a podrobí pečlivé analýze.

Je schopen projevit celé spektrum duševních stavů (bývá náladový), někdy zachází až do extrémů: jednou může být uzavřený, deprimovaný a nedůtklivý, jindy naopak otevřený, přátelský, ba až upovídaný.

Snadno se poddává pocitům, mnohdy není schopen své emoce usměrnit.

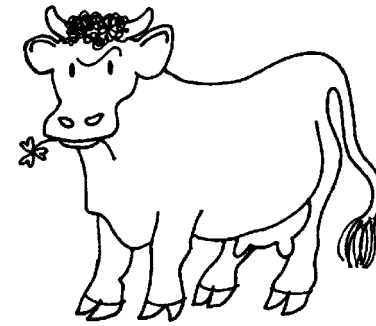
Své skutečné pocity však vyjadřuje jen s obtížemi.

Je perfekcionista; schopný, velmi citlivý.

### CHOLERIK

Extrovert, který také hodně mluví, ovšem poněkud uvážlivěji než sangvinik.

V rozhovoru nesnáší detaily, ve kterých si naopak libuje sangvinik.



Má sklon klást spoustu zvědavých otázek.

Dokáže se soustředit na to, co je podstatné a zajímavé.

Na rozdíl od sangvinika nedává s takovou lehkostí najevo své sympatie, někdy se zdá, jako by byl lhostejný k potřebám druhých.

Má vůdcovské schopnosti, snadno se rozhoduje nejen za sebe, ale i za druhé.

Je tvrdohlavý, rád vystupuje v roli vůdce, rád rozkazuje.

Je intuitivní a rychlý ve svých odhadech a úsudcích. Nespolehá na teoretické analýzy.

Chce mít vždycky pravdu a vzhledem k tomu, jak je bystrý a praktický, ji také často má.

Ve sporech je zvyklý vítězit.

V diskusi je často ironický, někdy až sarkastický.

### FLEGMATIK

Mluví uvážlivě, klidně a promyšleně. Ve svém hodnocení je obvykle přísný až kategorický.

Je těžké ho rozčlít.

Vyhýbá se přímé konfrontaci. Jeho heslem je „klid a mír za každou cenu“.

Přestože jen málokdy dá najevo nervozitu, je citlivější, než se zdá.

Drží se zpátky, neprojevuje navenek své city.

Výraz jeho tváře je neproniknutelný, jakoby bez pohnutí.

Obvykle je netečný k tomu, co se odehrává v jeho okolí.

Informace neposkytuje lehce.

Dokáže myslet pohotově, inklinuje k analýze a dedukci.

Svou stálostí vzbuzuje důvěru.

Jeho suchý humor mnohé přitahuje, životního partnera však může nudit.

Je považován za důvěryhodného a příjemného společníka, dokud jeho pedantnost a lhostejnost nepodráždí někoho temperamentnějšího. □

**komunikace**

**Z knihy Nancy van Peltové „Umění komunikace“. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.**

## BIOPOTRAVINY? COUNTRY LIFE!

Melantrichova 15  
& Jungmannova 1, P-1

### Vláknina snižuje riziko rakoviny úst a hltanu

Vědci zjistili, že lidé, kteří konzumují nejvíce ovoce, zeleniny a celozrnných obilovin, mají asi poloviční riziko rakoviny ústní dutiny a hltanu v porovnání s lidmi, kteří těchto potravin konzumují nejméně.

Ochranný účinek zajišťuje jak rozpustná vláknina nalézající se například v ovesných vločkách či v ovoci, tak nerozpustná vláknina nalézající se v semenech a ve slupkách ovoce.

Studie zahrnovala asi 1 000 pacientů hospitalizovaných s rakovinou ústní dutiny, hltanu či jícnu a téměř 2 000 pacientů hospitalizovaných z jiných důvodů.

International Journal of Cancer  
2001;91:283-287

### Obezita u dětí ve vztahu ke konzumaci limonád?

Výsledky jedné nové studie naznačují, že s každou další (sladkou) limonádou, kterou dítě denně vypije, stoupá riziko, že bude postiženo obezitou, o plných 60%.

Asi 65% dospívajících dívek a 74% dospívajících chlapců konzumuje tyto nápoje – z nichž většina obsahuje velké množství cukru – na každodenní bázi.

Studie, která trvala devatenáct měsíců, zahrnovala 548 školních dětí z Massachussets ve věku 11 a 12 let.

The Lancet 2001;357:505-508

### Ječmen a brambory pro lepší paměť

Nedávná studie zjistila, že starší lidé byli při testování paměti úspěšnější, když předtím zkonzumovali 50 gramů (komplexních) uhlohydrátů (v tomto případě šálek ječmenných krup nebo o trochu více než šálek rozmačkaných brambor), než když jen vypili sladký nápoj (zdroj jednoduchých cukrů).

Studie zahrnovala dvacet lidí ve věku od 60 do 82 let.

American Journal of Clinical Nutrition  
2000;72:825-836

## U MOŘE? ALE ODPADKŮ!

Množství odpadků, které dnes produkujeme, je obrovské, větší než naše planeta dokáže unést.

Vzpomenete si, co jste včera hodili do koše? Možná obal od mléka či sýru, sáček od pečiva nebo papírovou krabici. Staré věci vyhazujeme a kupujeme si nové. Podléháme trendu doby, reklamě a myšlenkám, že když budeme mít to či ono, budeme krásnější, šťastnější a naše vztahy budou harmoničtější. Někdy si už ani nepřipustíme, že naše spokojenost nezáleží na věcech, kterými se obklopujeme. A všechno to plýtvání nazýváme zvyšující se životní úroveň.

Nemůžeme současně plýtvat a chtít dýchat čistý vzduch, pít čistou vodu, jíst zdravé potraviny a chodit do zelené přírody. Měli bychom ve vlastním zájmu šetřit přírodní zdroje a produkovat co nejméně odpadu. Víte, co se děje s vašimi odpadky?

#### SKLÁDKY

V České republice se vozí na skládku celých 96% tuhého komunálního odpadu. Každá skládka přináší různé problémy. Mohou to být hlodavci a hmyz přenášející choroby. Každá skládka – i „bezpečně“ zajištěná – představuje pro spodní vody a půdu určité riziko, je to taková časovaná bomba. Z těchto skládek mohou unikat

nebezpečné plyny a kapaliny poškozující životní prostředí. V mnohých oblastech jsou dnes podzemní vody již tak znečištěny, že lidé už nemohou pít vodu z vlastních studní.

#### SPALOVÁNÍ

Umožňuje využít energii z odpadu a snižuje množství skládkového odpadu až na 10% objemu a 30-40% hmotnosti. Ale není to zadarmo.

Pro čištění spalin je třeba drahé čisticí zařízení. Škodliviny v něm zachycené je nutno ukládat na skládku nebezpečného odpadu. I při nejmodernějších technologických filtrování se určité množství jedovatých látek dostává do ovzduší. Statisticky je zjištěno, že jedna z nejmodernějších spaloven, která za den spálí 2 250 tun odpadu, vypustí ročně do vzduchu 5 tun olova, 17 tun rtuti, 853 tun oxidu siřičitého... V oblastech, kde byly postaveny spalovny, se zvýšil výskyt onemocnění rakoviny a počet dětí s vrozenými vadami. Jedna z největších spaloven tuhého komunálního odpadu v ČR je v Brně, řadu let se staví obrovská spalovna v Praze-Malešicích.

Jsou věci, které neovlivníme. Co ale udělat můžeme?

#### OMEZOVAT MNOŽSTVÍ VZNIKLÉHO ODPADU

Nejlépe se likviduje odpad, který nikdy nevznikne. Již při nákupu rozhodujeme o tom, kolik odpadů vyprodukujeme. Uvědomme si, proč si určitý výrobek ku-



NĚKDY SI UŽ ANI NEPŘIPUSTÍME, ŽE NAŠE SPOKOJENOST NEZÁLEŽÍ NA VĚCÍCH, KTERÝMI SE OBKLOPUJEME. A VŠECHNO TO PLÝTVÁNÍ NAZÝVÁME ZVYŠUJÍCÍ SE ŽIVOTNÍ ÚROVNÍ. NEMŮŽEME SOUČASNĚ PLÝTVAT A CHTÍT DÝCHAT ČISTÝ VZDUCH, PÍT ČISTOU VODU, JÍST ZDRAVÉ POTRAVINY A CHODIT DO ZELENÉ PŘÍRODY. – MYSLÍME NA BUDOUCNOST?

pujeme – skutečně ho potřebujeme, nebo nás jenom lákala reklama? Tady je pár typů k přemýšlení.

Chodíte na nákupy s vlastní taškou. Nejlepší je plátěná, vydrží podstatně déle než reklamní „igelitka“.

Omezovat spotřebu zboží na jedno použití (jednorázové plastové talíře, příbory a kelímky, papírové ručníky, baterie, zapalovače, které nelze znovu naplnit, hodinky s nevyměnitelnou baterií aj.) Víte, že existují talířky a kelímky z otrub, které čtyři hodiny nepropustí vodu a po použití je můžete sníst?

Omezujte spotřebu baterií. Elektrické spotřebiče je lepší napájet ze sítí. Výroba jedné baterie spotřebuje mnohonásobně více energie, než kolik je pak baterie schopna poskytnout.

Přihlížejte k tomu, jak je výrobek zabalen. Většina zboží se dnes dává do plastových obalů – které doma okamžitě vyhodíme! Dávejte přednost váženému zboží. V některých prodejnách zdravé výživy (mezi ně patří i Country Life), si můžete navážit obiloviny, luštěniny, sušené ovoce a ořechy do papírových sáčků, se kterými můžete příště znovu jít nakupovat. Je to tak jednoduché, že?

Dávejte přednost výrobkům z recyklovaných materiálů, jako jsou třeba sešity z recyklovaného papíru.

Pišťe si poznámky po obou stranách papíru.

Obálku od dopisu znovu využijte, třeba pro vzkaz, který neposíláte poštou.

Dejte přednost zboží, které nemá zbytečně mnoho obalů. Krabička na tubu se zubní pastou, krabička na mýdlo zabalená ve fólii, krabička na konzervu – to jsou všechno obaly, které mají pouze reklamní účel. Tyto obaly samozřejmě platíme my, zákazníci, v ceně zboží.

Zboží kupujeme v přiměřeně velkém balení. Mnoho malých obalů znamená více odpadu.

Kupujte zboží od místních výrobců. Snižuje se tím dopravní vzdálenost – a tím i produkce škodlivin, které s sebou doprava přináší.

Jistě sami přijdete na mnoho dalších způsobů, jak předcházet vzniku odpadu.

#### **A CO TAKHLE RECYKLACE?**

Recyklace znamená výrobu z druhotných surovin, tedy z materiálů výrobků již použitých. Oproti výrobě z prvotních surovin přináší mnoho výhod: např. úsporu přírodních zdrojů, menší znečištění životního prostředí při výrobě, využití odpadu, který by jinak bylo nutno skládkovat nebo spalovat.



Recyklace však jako každá výroba znečišťuje životní prostředí. Některé materiály nelze recyklovat vůbec nebo jen velmi obtížně (např. Tetra Pak – známé krabice na mléko, složené z vrstvy papíru, plastu a hliníku). Základním předpokladem recyklace je třídění odpadu.

#### **TŘÍDĚNÍ ODPADU V DOMÁCNOSTI**

Sběr do kontejnerů se u nás rychle rozšiřuje. Je závislý na spolupráci nás, občanů, kteří ve svých domácnostech odděleně shromažďujeme využitelné složky odpadu.

Papír se sbírá do kontejnerů nebo se vykupuje ve výkupnách. Do sběru patří: časopisy, noviny, papírové sáčky, lepenka, kartony, knihy bez vazby, počítačové papíry, sešity atd.

Do sběru nepatří: mastný papír znečištěný potravinami a lepidly, papír povoskovaný, omyvatelný a tvrzený, dehtový a asfaltový papír, pauzovací a kopírovací papír, papír kombinovaný s kovovou nebo plastovou fólií, vazby knih atd.

Sklo se nejčastěji sbírá do kontejnerů – zvláště bílé a barevné. Do sběru nepatří: zrcadla, zářivky, uzávěry lahví a porcelán.

Plasty se také shromažďují v kontejnerech. Jen je velmi obtížné je zpracovávat, protože to jsou směsy mnoha různých chemikálií. U nás se zpracovávají hlavně bílé PET lahve.

Textil vykupují některé výkupny, ojedinele se sbírá do kontejnerů. Vykupovaný textil musí být suchý, čistý, zipy a knoflíky je nutno odstranit. Nevykupuje se textil plesnivý, silně impregnovaný, znečištěný od chemikálií, pláštěnky, koberce a koženky. □

**Libor Vilimovský,  
Recyklační skupina Praha**

**EKOLOGICKÉ  
MYCÍ, ČISTÍCÍ  
A PRACÍ  
PROSTŘEDKY  
ECOVER  
COUNTRY LIFE  
Melantrichova 15, P-1**

#### **Mějte děti před třicítkou!**

Velká dánská studie na 1,5 miliónu žen (z nichž více než 13 000 onemocnělo rakovinou prsu) zjistila, že u těch žen, které měly první dítě před dosažením 25 let, riziko rakoviny prsu ještě dále klesalo s každým dalším dítětem, které měly před třicítkou. Ochranně tedy působil nejen nižší věk při narození prvního dítěte (jak se vědci již dříve domnívali), ale i rození dalších dětí.

Obecně platí, že ženy, které mají více dětí, mají nižší riziko onemocnění rakovinou prsu; výsledky této studie ale naznačují, že to platí pouze pro ty, které mají děti v relativně mladém věku.

*Epidemiology 2001;12:68-73*

#### **Málo kyseliny listové – hodně infarktů**

Ve studii na 689 dospělých měli lidé s nejnižší hladinou folátů více než dvojnásobné riziko úmrtí na kardiovaskulární onemocnění oproti lidem s nejvyšší hladinou folátů.

Folát, neboli kyselina listová, je vitamínem (řady B), který se nachází v zelené listové zelenině, v játrech či v droždí. Tento vitamín zřejmě chrání srdce a cévy tím, že snižuje hladinu homocysteinu, vedlejšího produktu metabolismu, který je dáván do vztahu se zvýšeným rizikem infarktu a mozkové mrtvice.

*Archives of Internal Medicine  
2000;160:3258-3262*

#### **Nezdravý vztah, i srdce**

Ve studii na 300 ženách, které utrpěly infarkt anebo měly velké bolesti na prsou, zjistili vědci, že ty z nich, které prožily ve svém manželství velký stres, měly trojnásobné riziko dalších srdečních potíží oproti ženám, jejichž manželství fungovalo bez problémů. Na druhé straně pracovní stres neměl na srdeční zdraví žen žádný vliv.

*Journal of the American Medical Association 2000;284:3008-3014*

# SEMENA POKOJE

*Chceš vidět zázrak? Zkus toto. Vezmi semeno o velikosti pihy. Dej ho několik centimetrů do země. Zajisti mu dostatek vody, světla a hnojiva. A připrav se. Země se začne hýbat. Nevadí, že hlína je mnohonásobně těžší než semeno. Semeno ji vytlačí.*

Každé jaro na celém světě snilkové zasadí droboulínka semínka naděje do převrácené země. A každé jaro se jejich naděje vzeprou proti nemožnému, tlačí, rozvíjejí se a rozkvétají.

Nikdy nepodceňuj sílu semene.

Pokud vím, tak pisatel epištoly, Jakub, nebyl farmářem. Přesto věděl o síle semene, které je vloženo do dobré půdy. „Ovoce spravedlnosti sklídí u Boha ti, kdo rozsévají pokoj.“

Princip pokoje je stejný jako princip úrody. Nikdy nepodceňuj sílu semene.

Dobrym příkladem toho je příběh o Heinzovi. Evropa roku 1934. Mor Hitlerovy nenávisti proti Židům nakazil kontinent. Některým se podařilo utéct. Mnohé to stálo život. Ovšem jedenáctiletý Heinz si z toho vzal ponaučení. Poznal sílu zase-tých semen pokoje.

Heinz byl Žid.

Bavorskou vesnici Fürth, kde Heinz žil, zaplavily hordy Hitlerových stoupenců. Heinzův otec, učitel, ztratil práci. Na ulicích vzrůstalo napětí.

Židovské rodiny se přimkly k tradicím, které je držely pohromadě – zachovávání soboty, slavení svátků Jom Kippur nebo Nového roku. Zaběhlé a staré způsoby dostaly nový význam.

A když se ulice staly bitevním polem, taková jistota znamenala přežití.

Hitlerova mládež se toulala po okolí a vyhledávala potyčky. Mladý Heinz se v tom všem naučil pohybovat s nejvyšší obezřetností. Když viděl, že se blíží skupina mladíků, přešel na druhý chodník. Někdy rvačce unikl – jindy ne.

Jednoho dne, v roce 1934, se schylovalo k nevyhnutelnému střetu. Heinz se ocitl tvář v tvář hitlerovskému rvači. Zdálo se, že potyčka je nevyhnutelná. Tentokrát však vyvázl bez zranění. Ne kvůli tomu, co udělal, ale kvůli tomu, co řekl. Nebil se, pouze promluvil. Přesvědčil rvače, že boj by byl zbytečný. Svými slovy udržel protivníka v šachu. A tady si Heinz uvědomil,

jakou moc mají slova. Poznal, že jazykem může udržet mír.

Od té chvíle se začal učit velkému umění: používat slova, aby se předešlo konfliktu. To mělo pro mladého Žida v Hitlerem utlačované Evropě přímo životní význam.

Později – ke svému štěstí – Heinzova rodina uprchla z Bavorska a odjela do Ameriky. Později si uvědomil, jaký vliv měly tyto mladické zkušenosti na jeho další vývoj.

Stal se div. Když Heinz vyrostl, jeho jméno se stalo synonymem pro mírová jednání, při kterých ho lidé poznávali jako budovatele mostů. Rozhodně znal sílu dobře voleného slova pokoje. Je možné, že se to naučil právě na bavorských ulicích.

Neznáš ho jako Heinze. Znáš ho pod jeho anglickým jménem Henry, které později přijal. Henry Kissinger.

Nikdy nepodceňuj sílu semene.

Jak se ti daří zasévat semena pokoje?

Možná nikdy nebudeš povolán k tomu, abys řešil mezinárodní konflikty, ale určitě se ti naskytne možnost, udělat něco mnohem užitečnějšího: přinést niterný pokoj ztrápeným srdcím.

Ježíš nám ukázal, jak to dělat. Nevidíme ho příliš často, že by smlouval sváření strany nebo řešil konflikty. Můžeme však

být svědky toho, jak četnými skutky lásky vytváří v lidských srdcích harmonii a pokoj: umývá nohy lidem, kteří ho později zradili, stoluje se zkorumpovaným daňovým úředníkem, prokáže čest hříšné ženě, kterou společnost odvrhla.

Budoval mosty tím, že hojil rány. Předcházal konfliktům tím, že se dotýkal nitra. Vytvářel soulad tím, že zaséval semena do správných srdcí.

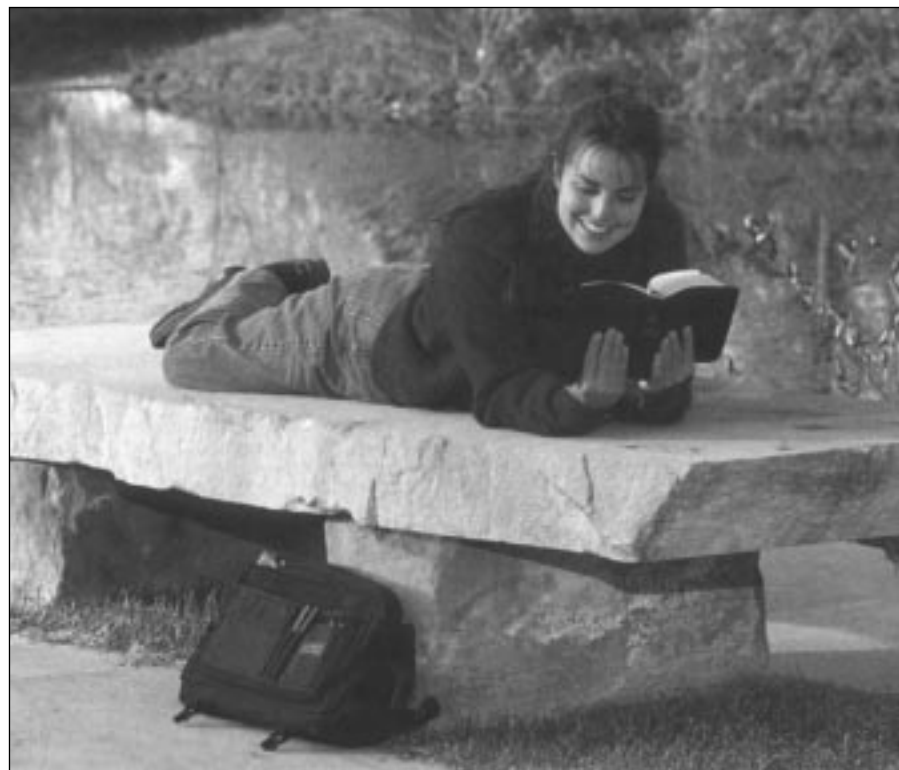
Udělej pro mne něco. Zastav se na chvíli a zamysli se nad těmi, kteří jsou součástí tvého světa. Projdi se galerií tváří, které pro tebe něco znamenají. Prolistuj si v duchu obrázky lidí, se kterými se často setkáváš.

Vidíš jejich tváře? Tvůj partner. Tvůj nejlepší přítel. Přátelé ze hřiště. Tvoje děti. Teta na druhém konci města. Soused vedle v domě. Nová sekretářka v práci.

Zastav se na chvíli a já ti řeknu, jak se někteří cítí. Nedávno jsem navštívil našeho rodinného lékaře. Po sedmnácti letech to byla první prohlídka od té poslední povinné na střední škole.

Protože jsem péči o své zdraví tak dlouho zanedbával, chtěli to nyní dohnat. Začali kolem mne běhat. Jedna sestra mne položila na lehátko a na můj hrudník umístila několik přísavek. Jiná sestra ovínila kolem mé ruky gumovou manžetu a malým balónkem začala pumpovat, až

k zamýšlení



*UDĚLEJ PRO MNE NĚCO. ZASTAV SE NA CHVÍLI A ZAMYSLI SE NAD TĚMI, KTERÍ JSOU SOUČÁSTÍ TVÉHO SVĚTA. PROJDI SE GALERIÍ TVÁŘÍ, KTERÉ PRO TEBE NĚCO ZNAMENAJÍ. PROLISTUJ SI V DUCHU OBRÁZKY LIDÍ, SE KTERÝMI SE ČASTO SETKÁVÁŠ. – ZASTAV SE NA CHVÍLI...*



mne rozbrněla ruka. Potom mé píchli do prstu, (což vždycky trochu bolí) a řekli mi, abych naplnil zkumavku, (což je vždy strašné). Pak mne odvedli do místnosti, kde jsem se měl svléknout a počkat na doktora.

Něco na tom bude, že když je člověk měřen, postrkován a píchán, že se nakonec cítí jako hlávka salátu někde ve skladu zeleniny. Já jsem si tak připadal. Seděl jsem na malé židličce a zíral na zeď.

Mohu ti říct něco, s čím jsi se možná také setkal, ale možná jsi na to už zapomněl. Ve svém okolí máš někoho, kdo se cítí právě tak, jako jsem se já cítil v oné místnosti. Každodenní shon a postrkování nás vede k tomu, že jsme přepracováni a opotřebováni. Někdo z galerie tvých známých sedí na chladné kovové židli nejistoty, svírá kousek nemocničního pláště a žije v obavě, že vyjde najevo, jak málo zdravé sebedůvěry a životní jistoty má. A právě ta osoba nutně potřebuje slyšet slova pokoje.

Někdo ve tvé blízkosti potřebuje, abys pro něj udělal to, co doktor Jim udělal pro mne.

Jim je maloměstský doktor ve velkém městě. Pamatuje si jména a schovává fotografie všech dětí, které pomáhal přivést na svět. A třebaže je velice zaměstnán, přece u něho máš pocit, že jsi jeho jediný pacient.

Po krátkém rozhovoru a několika otázkách o mém zdravotním stavu odložil složku s mým jménem a řekl: „Teď na chvíli sundám můj doktorský plášť a promluvíme si jako přátelé.“

Rozhovor trval možná pět minut. Zeptal se mne na moji rodinu. Zeptal se na mou práci. Chtěl vědět, jestli prožívám nějaké stresové situace. Řekl mi, že dělám ve sboru dobrou práci a že rád čte moje knihy.

Nic mimořádného, nic dotěrného. Nešel hlouběji, než jsem ho nechal. Měl jsem však pocit, že by šel až úplně na dno, kdybych to potřeboval.

Po těch několika minutách se doktor Jim ujal své práce. Gumovým kladívkem mi poklepal na koleno, podíval se do krku, prohmatával břicho, poslechl na hrudníku... Když byl hotov a já jsem si znovu zapnul košili, odložil opět svou vážnou doktorskou tvář a přátelsky se zmínil o tom, že bych neměl na svých bedrech nosit tíhu světa. „A radím ti,“ dodal, „abys měl rád svou manželku a děti, protože když to tak vezmeš, tak bez nich mnoho neznamenáš.“

„Děkuji, Jime,“ řekl jsem.

Rozloučili jsme se a on odešel – rozševáček v lékařském plášti.

Chceš vidět zázrak? Zasej tedy do hloubky lidského života slovo lásky. Vyžij ho úsměvem a modlitbou a sleduj, co se stane.

**Zaměstnanec je  
pochválen. Manželka  
dostane květiny.**

**Žena upeče koláč  
a rozdělí se  
se sousedkou.**

**Vdova je potěšena.**

**Prodavač je  
obdarován úsměvem.**

Zaměstnanec je pochválen. Manželka dostane květiny. Žena upeče koláč a rozdělí se se sousedkou. Vdova je potěšena. Prodavač u benzinového čerpadla je obdarován úsměvem. Kazatel je povzbuzen.

Zasévání semen pokoje je jako zasévání semen fazole. Nevíš, jak to funguje, ale víš jen, že to funguje. Semena jsou rozseta a půda bolesti je odhrmuta.

Pamatuj na princip, na němž se to všechno děje. Nikdy nepodceňuj sílu semene.

Bůh nám v tom dal příklad. Když bylo jeho království zrušeno a lidé zapomněli na jeho jméno, zasel semeno. Když půda lidských srdcí vyschla, zasel semeno. Když se náboženství stalo pouhým obřadem, zasel semeno.

Chceš vidět zázrak? Podívej se, jak své vlastní símě zasadil do lůna židovské dívky.

Vyrůstalo jako křehká ratolest s kořeny ve vyprahlé zemi. Toto semeno vyrašilo a svůj život pak strávilo odsouváním kamenů, které se ho snažily udržet pod zemí. Posláním tohoto semene bylo odsouvat kameny z půdy svého otce.

Kameny zákonictví, které byly těžkým břemenem na zádech lidí.

Kameny útlaku, které lámaly kosti. Kameny předsudků, jež odraly potřebné.

A nakonec to byl poslední kámen, který vyzkoušel sílu semene. Kámen smrti. Před hrob lidmi přivalený a satanem zapečetěný. Na chvíli to vypadalo, že semeno zůstane navždy v zemi. Na chvíli se zdálo, že kámen je příliš velký, než aby mohl být odvalen.

Ale potom, někde v srdci země, se Boží semeno pohnulo, zatlačilo a vypučelo. Země se zachvěla a náhrobní kámen se odvalil. A květ Velikonoc se rozvinul.

„Blaze těm, kdo působí pokoj, neboť oni budou nazváni syny Božími.“ □

---

**Ukázka z knihy Maxe Lucada  
„Potlesk nebes“. Vydalo nakladatelství Luxpress. Knihu je možno zakoupit v prodejně Country Life v Praze v Melantrichově ulici.**

**PANE, TY VÍŠ...**

**Pane, Ty víš, že stárnu a brzy budu stará. Chraň mě před upovídaností a zvláště před neblahým návykem chtít do všeho mluvit. Nedej, abych se domnívala, že musím dát do pořádku záležitosti druhých. Při mých zkušenostech a mé moudrosti je to ovšem žalostné, nedat druhým na nich podíl. Ale ty víš, Pane, že konec konců potřebuji několik přátel...**

**Neodvažuj se prosit Tě, abych uměla s neselhávající účastí poslouchat nářky bližních nad jejich bolestmi. Jen mi pomoz, abych to trpělivě vydržela, a zamkni mi ústa, když jde o mé vlastní starosti a nemoci. Léty jich přibývá a s nimi roste náklonnost je vypočítávat.**

**Nechci Tě také prosit o lepší paměť, jen mi dej trošku víc pokory a méně sebejistoty, když mé vzpomínky nesouhlasí se vzpomínkami druhých. Dej mi důležité poznání, že se mohou tu a tam mýlit.**

**Pomoz mi, abych zůstala vlídná a milá. Nemám ctížádost být světící (s některými je tak těžko vydržet), ale zlá stará žena je jedno z mistrovských děl ďáblůvých.**

**Učiň mne soucitnou, ale ne sentimentální, ochotnou, ale ne vtíravou.**

**Dej mi nacházet dobro, kde jsem je netušila, a objevovat schopnosti u lidí, do kterých bych to neřekla. A daruj mi, Pane, přívětivost, abych jim to uměla říci.**

**Amen.**

## Naklíčená celozrná rýže hodnotnější

Levnou a jednoduchou metodou, jak zvýšit výživovou hodnotu celozrnné rýže, může být její namáčení do vody.

Vědci namáčeli hnědou rýži (natural) po dobu dvaadvaceti hodin. Namáčení stimuluje ranou fázi klíčení (vzniknou asi 1 mm dlouhé klíčky); tím se aktivují spící enzymy, které se snaží předat klíčícímu výhonku tu nejlepší výživu.

Naklíčená rýže obsahuje více vlákniny, vitamínů a minerálů než nenaklíčená rýže. Obsahuje též asi trojnásobné množství lysinu, což je aminokyselina potřebná pro růst a obnovu tkání.

Rýže se pěstuje v teplých klimatických oblastech již po celá tisíciletí. Obyvatelé Číny, Indonésie a Indie, celkem 2,5 miliardy lidí (neboli polovina světové populace) jsou na rýži závislí jako na základní potravine. V příštích dvaceti letech stoupne počet lidí závislých na rýži asi o další 1,2 miliardy.

## Nápoje s obsahem kofeinu zvyšují riziko potratu

Dr. Cnattingius s kolegy z Karolinska Institute ve Stockholmu porovnával 562 žen, u kterých došlo k potratu – a to mezi šestým a dvanáctým týdnem těhotenství –, s kontrolní skupinou 953 žen, které byly rovněž těhotné, ale k potratu u nich nedošlo.

Mezi ženami nekuřačkami došlo k úmrtí potratům u těch, které denně vypily více než 100 mg kofeinu, než u těch, které jej přijaly méně. Jeden šálek (americké) kávy obsahuje asi 100 mg kofeinu. Vysoký denní příjem kofeinu – 500 mg a více – přitom znamenal zdvojnásobení rizika.

The New England Journal of Medicine 2000;343:1839-1845

## Nedostatek slunečního svitu v pozadí nespavosti

Ve studii na deseti obyvatelích domu s pečovatelskou službou zjistili vědci, že vystavení slunečnímu záření zlepšilo problémy s nespavostí, kterými tito vesměs starší lidé trpěli. Současně došlo ke zvýšení produkce melatoninu, hormonu, který podle všeho pomáhá regulovat spánek.

Výsledky studie tedy naznačují, že prosté vystavení slunečnímu svitu může napomoci dobrému nočnímu spánku. To může být zvláště důležité ve stáří, kdy, podle některých výzkumů, produkce melatoninu klesá.

Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism 2001;86:129-134

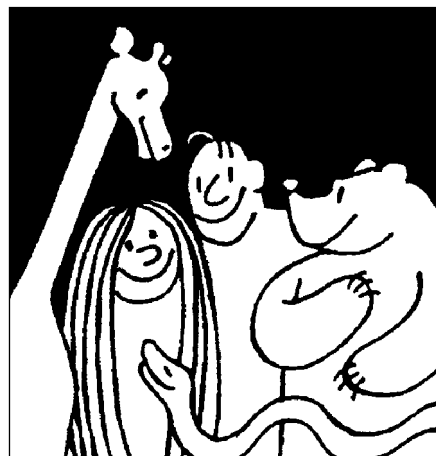
# ZAHRADA, PROSTOR RÁJE

*Biblický ráj není výrobek člověka (sr. Gn 11, 4), nýbrž dílo Hospodinovo (Gn 2, 8). Hospodin Bůh vysadil zahradu v Edenu na východě (obrat „na východě“ lze také přeložit „od pradávna“) a vložil (dosl. šjm!) tam člověka, jehož zformoval (jacar).*

Ráj si tedy nestvořil Bůh pro sebe. To my si děláme s oblibou sami svůj ráj, a to i na účet druhých. Bůh tvoří ráj pro svého partnera – člověka. Kdo si dělá ráj pro sebe, především pro sebe, tomu se časem pod rukama promění v peklo.

Tím se ukazuje první z důležitých rysů ráje: Vzniká tam, kde je někdo hotov být tu pro druhého. Nejdřív Hospodin pro Adama – člověka, nebo Bůh v Kristu pro člověka, pak i (Boží) člověk pro (dalšího) člověka.

V hebrejském slovese *natah* jde o sázení či štípení. Je to technický termín zahradnické práce: sázení, zalévání, opatrování. Hospodinovi dal ten ráj práci – a dává ji každému, kdo pokračuje v tomto díle štípení.



### RÁZEM SVÉHO JEDNÁNÍ

Hospodin nepostavil člověka do ráje, aby si v něm lebedil a užíval, nýbrž (Gn 2, 15) aby jej obdělával a střežil. Sloveso „obdělával“ (hebr. *abad*) znamená také sloužit, např. Bohu nebo nějaké dobré či zlé věci, podobně jako latinské *colo*, z něhož je odvozen jak výraz kultura, agrikultura (zemědělství), tak i kult.

Člověk slouží Bohu tím, když se staví do služby Božího díla, když v něm pokračuje podle Boží vůle. To je jiné vyjádření toho, co se říká o úkolu člověka v Gn 1, 26: „Bůh stvořil člověka, aby byl jeho

obrazem, stvořil ho, aby byl obrazem Božím...“

Samozřejmě, člověk nemůže Boha zobrazovat svým vzhledem, protože Bůh nijak nevyhlíží. Ale dostal za úkol zobrazovat Boha a jeho milostivou vůli, jeho lásku a věrnost rázem svého jednání. A podstatou tohoto Božího jednání je být tu pro druhé. Tak se láskou zakládá i pěstuje ráj.

### PŘED PLOTEM, ZA PLOTEM

Jenže Boží zahrada, ráj, je stále znovu ohrožován lidskou svévolí, a to zvenčí – svévolí těch druhých, i zevnitř – mou vlastní svévolí. Proto dostává člověk úkol tento ráj nejen (láskou) vzdělávat, nýbrž i (sebekázní) střežit.

Tento prostor ráje musí být „zahradou“, to jest je třeba, aby byl zahrazen, chráněn před tím, co by jej zničilo. O takovém chránění hovoří obrazným způsobem slavná píseň o vinici u Iz 5, 1-4: Hospodin udělal vše, aby nesla dobrou úrodu, ale ona nevydala dobré hrozny.

Tím se dostáváme k otázce „plotu“ kolem vinice. Není neprostupný a nepřekročitelný; naopak ti, kdo jdou kolem vinice, jsou zváni, aby do ní vstoupili a začali na ní pracovat, jak vypráví známé podobeství. Plot má jinou funkci: Ukazuje zřetelně, kde je zahrada Boží – ráj, a kde už není, kde už jsme mimo něj.

### BEZPROSTŘEDNĚ A „NAŽIVO“

A tím se dostáváme k další důležité otázce: Co tvoří podstatu ráje?

Je to Boží blízkost, nezkalené obecnství s Bohem, který se volně prochází(vá) po ráji a tak svou přítomností ráj stále znovu vzdělává, zakládá i udržuje. S těmi, kdo jsou v ráji, pak hovoří zcela bezprostředně. Něco z toho okoušejí ti, jimž se modlitby proměňují v živý rozhovor s Bohem.

### V RÁJI SE JÁSÁ – I SELHÁVÁ

A ještě se alespoň krátce zmiňme o tom, co se v ráji dělá. Dalo by se to opsat známým obratem, že se tam chválí Hospodin. Ale řeknu to ještě ostřeji: v ráji se jásá. Však Adamova píseň nad Evou (Gn 2, 23) je jáсот tvora, který byl vysvobozen ze samoty a našel sebe sama v druhém. To je smysl hebrejské vazby „jemu na roveň“ – *lenegdo* ve verších 18 a 20.

Ovšem v ráji se i selhává, když se tam někdo začne bavit s Pokušitelem, uposlechne jeho rady a přestoupí Boží příkaz. Děláme to všichni. Karel Barth nám kdysi v Basileji v semináři řekl: „Každý z nás znovu začíná Adamův příběh“. A tím se i s Adamem a Evou ocitáme na cestě do vyhnanství. Vzdalujeme se Bohu a ráj se nám ztrácí.

Obdělávání zůstává, ale z obdělávání ráje láskou se stává obdělávání země a s ní toho, co pomíjí (3, 23). Ze zahrady ráje je ohrada bídy, kde má své místo nedůvěra, námaha a smrt. Namísto důvěry v blízké-

**Ráj si nestvořil  
Bůh pro sebe.  
To my si děláme  
s oblibou sami svůj ráj,  
a to i na účet druhých;  
Bůh však tvoří ráj pro  
svého partnera, člověka.**

**Kdo si dělá ráj  
pro sebe, především  
pro sebe, tomu se  
časem pod rukama  
promění v peklo.**

ho Boha – nedůvěra k vnitřně vzdálenému bližnímu, namísto spontánnosti Ducha – námaha a obtíže těla, namísto radostného spočinutí v Boží náručí na konci našich dnů – smrt jako kletba zmarnění a nicoty. To je stav v zajetí hříchu.

#### NÁVRAT DO RÁJE

Je možná cesta zpět, je možné se vrátit do ráje?

Jistě, kniha Zjevení ve svém závěru líčí vlastně obnovu ráje, ovšem už ne v podobě zahrady, nýbrž v podobě nového Jeruzaléma. Ale je tu celá řada shodných rysů. Ty ukazují, že za řečí obrazů je stejná skutečnost. Tento návrat ovšem můžeme vyjádřit různým způsobem: jako následování Ježíše, jako úzkou cestu, jako pavlovskou víru v Krista, jako obnovu vztahu k Bohu pokáním a obrácením.

Rád bych však tuto skutečnost vyjádřil ve výrazech Geneze. A zde je důležitý signál v závěru Gn 3, 22-24, v části o andělech s plamenným mečem. Vykládá se tam, že Bůh nechce, aby člověk, odvrácený od Boha, vztáhl – a to svévolně! – ruku po ovoci stromu života. Tím by se jeho roztržka s Bohem stala definitivní. K tomu říká tedy Bůh své milosrdné „Ne!“ Proto je cesta nazpět do ráje střežena cheruby a plamenným mečem. To znamená, vyjádřeno obrazně, že je uzavřena pro všechny, kdo se bojí Božího ohně a nechtějí se „spálit“, ba ani „připálit“.

A přece „Hospodin, náš Bůh, je oheň šířající“ (Dt 4, 24). Kdo chce „svůj život (svou duši) zachovat (Mt 16, 25), ten o něj přijde“, říká Ježíš. Jinak řečeno: Kdo chce ráj nejdříve pro sebe, ten se přes ty ohnivé cheruby do Boží zahrady nedostane. Kdo nehledá království Boží především (Mt 6, 33), tomu nakonec vše důležité vypadne z rukou. Cesta do ráje se mu neotevře.

A přece je to cesta zřetelná, jasná a přímá: Ježíš Kristus nám ji staví před oči každým svým krokem. Stačí vykročit. Kéž nám k tomu dá Bůh svým duchem sílu. □

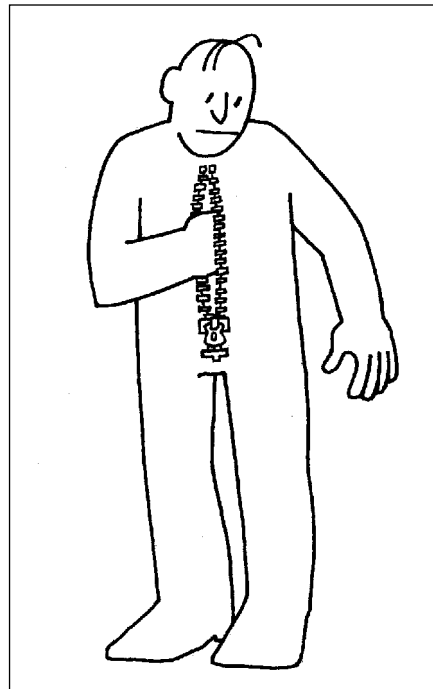
**ThDr. Jan Heller**

## VITAMÍN B-12 U VEGETARIÁNŮ

*I když ve velké většině případů – asi z 95% – dochází k nedostatku vitamínu B-12 u nevegetariánů a je důsledkem jeho špatného vstřebávání, i vegetariáni by měli příjmu vitamínu B-12 věnovat pozornost.*

Vegani mohou získávat malá množství B-12 z potravin, které jsou kontaminovány mikroorganismy, které tento vitamín produkují; v jejich stravě ale chybí spolehlivé zdroje této živiny – pokud tento vitamín nepřijímají ve formě vitamínových doplňků nebo potravin, které jsou o něj obohaceny.

Studie ukazují velmi jasně, že vegani mají mnohem nižší hladiny vitamínu B-12 v krvi než lakto-ovo-vegetariáni či lidé, kteří konzumují maso. Podle jedné studie byly hladiny B-12 u veganů, lakto-ovo-vegetariánů a „masožravců“ 120, 230



a 430 pg/ml (v uvedeném pořadí). Hladiny pod 200 pg/ml jsou považovány za nedostatečné. Jedna vědecká autorita se dokonce domnívá, že tato hladina by měla být vyšší než 350 pg/ml, aby byla dostatečná<sup>15</sup>. Studie provedená ve Weimarském institutu v Kalifornii se zabývala lidmi, kteří se 12 až 340 měsíců živilo veganskou stravou. Šedesát procent z nich mělo hodnoty vitamínu B-12 v séru pod hladinou, která se obvykle považuje za

normální, tj. pod 200 pg/ml, a 46% mělo hodnoty pod 160 pg/ml. Ti vegani, kteří pili sójové mléko obohacené o vitamín B-12, měli hladiny, které byly bohatě v normálních mezích – v průměru 389 pg/ml. Vzhledem k tomu, že tělo vitamín B-12 ukládá do zásoby, vegani s nízkým příjmem vitamínu B-12 jsou částečně závislí na těchto zásobách; v důsledku toho můžeme očekávat, že se tyto zásoby budou časem snižovat. Výzkum to potvrzuje. V jedné studii měli ti lidé, kteří se živilo vegansky po dobu roku až pěti let hladinu vitamínu B-12 v krvi v průměru 170 pg/ml, ti, kteří byli vegany šest až deset let, měli již průměrně jen 118 pg/ml. Sérové hladiny u nevegetariánů dosáhly v této studii úrovně 500 pg/ml.<sup>17</sup>

I když mléčné výrobky a vejce jsou zdrojem vitamínu B-12, lakto-ovo-vegetariáni mívají nižší hodnoty než „všežravci“; některé studie naznačují, že mohou dosahovat hraničních hodnot. Studie vypracovaná v Austrálii na 234 lakto-ovo-vegetariánech a 11 veganech zjistila průměrné sérové hodnoty vitamínu B-12 ve výši 269 pg/ml, v porovnání s 395 pg/ml u kontrolní skupiny nevegetariánů.<sup>18</sup>

A nakonec, ani lidé, kteří konzumují maso, se nemohou domnívat, že tím mají automaticky zajištěn dostatek vitamínu B-12. Studie USDA na 3 000 dospělých lidech (ve stáří od 26 let do více než 65 let) zjistila, že 39 procent těch, kteří jedli maso, měli hladiny vitamínu B-12 v krvi pod 350 pg/ml; mezi jednotlivými věkovými skupinami přitom byl jenom malý rozdíl.<sup>19</sup> I když se jedná o hladinu, která je v normálním rozpětí, jde současně o hodnotu, která byla spojována se zvýšením hladiny homocysteinu. Studie rovněž zjistila, že ti, kteří užívali doplňky vitamínu B-12 nebo potraviny obohacené o tento vitamín, měli nižší riziko, že u nich dojde ke vzniku avitaminózy, než ti, kteří získávali většinu vitamínu B-12 z masa. Je možné, že obsah vitamínu B-12 v mase se vařením snižuje anebo že je nějakým způsobem vázán tak, že jeho vstřebávání se tím snižuje. Ať již je důvod jakýkoliv, veganská a lakto-ovo-vegetariánská strava, která obsahuje potraviny obohacené o vitamín B-12 nebo doplňky tohoto vitamínu, může znamenat daleko lepší ochranu před nedostatkem vitamínu B-12 než diety, které obsahují jako hlavní zdroj vitamínu B-12 maso. □

**mýty a omyly**

**Přetištěno z časopisu Loma Linda University – Vegetarian Nutrition Health Letter, May 2000, Volume 3, Number 5.**

# SKÁKAL PES PŘES OVES...

Oves setý patří do rodu jednoložných z čeledi lipnicovitých. Botanikové si dodnes lámou hlavu, kde vlastně tento kulturní oves vznikl. Ale jasně je, že prvními úspěšnými pěstiteli a šířiteli ovesa byli slovanské kmény. Od Slovanů převzali oves Germáni, pro něž se později stal hlavním zdrojem obživy.

Starověké kulturní národy – Egypťané, Řekové a Římané – oves neznaly. Setkaly se s ním poprvé při bojových výpravách u Germánů. Své největší uplatnění našel oves u severovýchodních národů. Vločková ovesná kaše, zvaná *porridge*, je dodnes oblíbeným jídlem Skotů, Irů a Angličanů. Tradičně je tento pokrm konzumován ve formě vydatné a syté snídaně a často se uvádí do souvislosti s tělesnou zdatností Anglosasů.

Současná nejrozšířenější odrůda se jmenuje Adam. Zrno tohoto bezpluchého ovesa se při výmlatu úplně oddělí od pluch a plev a nemusí se již dále loupát. Oves vyžaduje chladnější a vlhčí podnebí, proto je typickou podhorskou a horskou obilovinou. Na půdě je oves nenáročný. Na poli oves snadno rozeznáte od pšenice či žita. Jeho květenství totiž není klas, kde jsou zrna nahloučena u sebe, ale vzdušná lata. Zralá lata ovesa vydávají ve větru šustivý zvuk.

Oves má vysoký obsah bílkovin 15-20%. (Podle profesora Koniga se jeden kilogram ovesných vloček v tomto ohledu vyrovná 1,52 kg hovězího masa nebo 5 litrům mléka.) Také tuk ovesa (obsahuje jej asi 7%) je složen převážně z žádoucích nenasycených mastných kyselin. Oves má hodně železa, přibližně tolik jako fíky a špenát. Dobře je také zastoupen vápník a hořčík, který příznivě působí na nervovou soustavu spolu s vitamíny řady B a lecitinem. Ovesná zrna mají hodně vlákniny, která podporuje činnost střev, snižuje hladinu cholesterolu v krvi a čistí tělo od karcinogenních látek.

Oves je lehce stravitelný a výživný. Je proto vhodnou potravinou v době nemoci a rekonvalescence, dále pro děti a ženy v období těhotenství a kojení. Oves dodává sílu a energii, působí přitom blahodárně na podrážděné nervy jako přírodní sedativum.

## OVES – ZÁKLADNÍ PŘÍPRAVA

1 šálek bezpluchého ovesa (eurorýže),  
2 šálky vody, špetka soli

Oves namáčíme asi 12 hodin. Propeřeme, dáme do tlakového hrnce a uvedeme do varu. Sbíráme vzniklou pěnu, osolíme a hrnec uzavřeme. Vaříme 40-50 minut, můžeme i déle (pro lepší stravitelnost). Uvařený oves podáváme jako přílohu, nebo nám může posloužit jako základ zeleninových karbanátek, polévek či pro rizoto.

## OVESNÉ RIZOTO

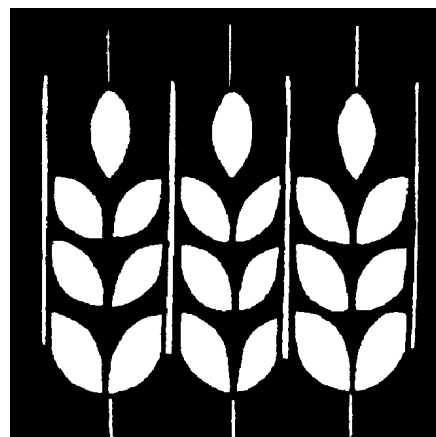
1/2 šálku ovesa, 1/2 šálku rýže, 1/2 šálku fazolí, 1 cibule, sezamový olej, brokolice, mrkev, umeocet, česnek

Oves a fazole předem namočíme. Přidáme rýži natural a zhruba čtyři šálky vody. Uvedeme do varu, sbíráme pěnu. Vaříme asi jednu hodinu. Na oleji osmažíme cibulku, kterou přidáme do uvařených obilovin. Mrkev nakrájíme na kostky, brokolici na malé kousky, vše smícháme dohromady a dochutíme umeocetem, solí, bazalkou popř. česnekem. Vaříme ještě 15-20 minut, až se voda odpaří.

## VLOČKOVÉ KARBANÁTKY

3/4 šálku jemně nakrájené cibule, 1 pl olivového oleje, 2 šálky vody, 4 lž sójové omáčky shoyou, 2 stroužky rozetřeného česneku, 3/4 lž bazalky, 1/2 lž dobromyslu, 2 pl slunečnicového semínka, 2 šálky ovesných vloček

Na oleji osmažíme cibulku. Přidáme vše ostatní (kromě vloček) a vaříme 5 mi-



nut. Přidáme vločky a vaříme dalších pět minut. Přikryjeme poklicí a necháme hodinu odstát. Kopečkovačem nebo naběračkou namočenou ve vodě formujeme karbanátky, které 35 minut pečeme při 170°C v troubě na pečícím papíře. Obrátíme a pečeme ještě dalších pět minut. Karbanátky mají mít zlatohnědou barvu a je lepší je upéci méně, aby nebyly přesušené. Podáváme se zeleninovým salátem.

## ZELENINOVÉ ŠTÁVY EDEN BIO

s obsahem cenných látek

ČERVENÁ ŘEPA

RAJČATOVÁ

CELEROVÁ

MRKVOVÁ

ZELNÁ

a mnohé další...

Melantrichova 15  
& Jungmannova 1, P-1

FIRMA EDEN POUŽÍVÁ PŘI VÝROBĚ SVÝCH ZELENINOVÝCH ŠTÁV BIO POUZE POSTUPY, KTERÉ ZAJISTÍ UCHOVÁNÍ MAXIMÁLNÍHO OBSAHU ŽIVIN. ZELENINA SE LOUPE VE VODNÍ PÁŘE A MECHANICKY LISUJE. ZÍSKANÁ ŠTÁVA SE POTÉ NECHÁ ZAKVASIT, KRÁTCE SE ZAHŘEJE A IHNEDE STÁČÍ.

## KVĚTÁK NA MOZEČEK

1 květák, 1 cibule, 1 pl sezamového oleje, 1/2 šálku ovesných vloček, 1 pl mazený, 1 lž kurkumy, sůl

Cibulku osmažíme na oleji a přidáme uvařený květák (rozebraný na růžičky). V hrnečku si rozmícháme vločky, maizenu, kurkumu a vodu. Tímto bešamelem zalijeme květák a ještě pár minut povaříme. Zdobíme zelenou petrželkou.

## OVESNÁ KAŠE Z TERMO SKY

1 šálek ovesných vloček, 3-4 šálky vařící vody

Vločky propláchneme vodou a dáme do termosky. Zalijeme vřelou vodou a necháme v uzavřené termosce do rána odstát. Ráno přidáme podle chuti sušené sójové mléko, rozinky, ořechy nebo opražené slunečnicové semínko se solí a zelenou petrželkou.

## OVOCNÉ LÍVANCE

1/2 šálku celozrnné hladké mouky, 1/2 šálku jemných ovesných vloček, 2 jablka, 2 pl medu, 1/2 šálku vody.

Mouky smícháme s vločkami, přidáme špetku soli a med. Do těsta nahrubo nastrouháme jablka. Podle potřeby přidáme vodu, tak, aby vznikla tužší hmota. Lívanec rozprostřeme na vymaštěný plech a pečeme v troubě nebo klasicky smažíme na oleji. □

# MOŘSKÁ ŘASA KOMBU

*Kombu je hlubokomořská zelenina rostoucí v čistých, chladných vodách severu. U nás je známá také pod názvem „kelp“.*

Nejkvalitnější kombu roste ve velkých hloubkách s klidnými oceánskými proudy. Velmi kvalitní japonské kombu se sklízí z chladného severního moře u ostrova Hokkaido.

Kombu tvoří tvrdé listy (dorůstající délky 5-10 metrů), které po usušení mají tmavě zelenou barvu. Někdy bývají potaženy bílým přírodním práškem. To je způsobeno kyselinou glutaminovou, díky níž jsou luštěniny vařené s kombu lépe stravitelné a rychleji se uvaří.

Kombu obsahuje dva jednoduché cukry – fucosu a mannit, které mohou být důležité pro diabetiky, protože nezvyšují hladinu cukru v krvi.

Řasa kombu je bohatá na kyselinu alginovou, která jí dodává příjemnou chuť. Tato nestravitelná kyselina působí jako přírodní čistící střev – odstraňuje ze stěn tlustého střeva usazeniny a jedy, chrání před vstřebáváním těžkých kovů.

Kombu pomáhá zbavovat tělo cholesterolu, chrání před vysokým krevním tlakem a celkově příznivě ovlivňuje metabolismus. V Japonsku se používá i jako léčebný prostředek při zánětu tlustého střeva.

Kombu je jednou z řas nejbohatších na jód. Po staletí ji Číňané používali při poruchách štítné žlázy. Kombu obsahuje aminokyseliny, které mírně stimulují sliznice a lymfatický systém.

Pro srovnání obsah vybraných živin ve 100 g kombu a v 100 g kravského mléka:

	kombu	kravské mléko
vláknina	3,0 g	0
bílkoviny	7,3 g	3,5 g
tuky	1,1 g	3,5 g
uhlohydráty	51,9 g	4,9 g
vápník	800 mg	118 mg
železo	15 mg	stopy
jód	300 mg	0
fosfor	150 mg	93 mg
draslík	5 800 mg	144 mg
vitamín A	430 IE	140 IE
vitamín C	11 mg	1 mg

## POLÉVKA S KOMBU

10 cm řasy kombu, 4 ks sušené houby shiitake, 1/4 šálku nakrájené šalotky nebo pórků, 3 šálky vody, 1 pl sójové omáčky shoyou, tofu nakrájené na kostičky, škrob kuzu

Kombu a houby si přes noc namočíme a ráno je nakrájíme na proužky. Řasu, houby a sójovou omáčku vaříme asi 1/2-1 hodinu v tlakovém hrnci. Přidáme šalotku a tofu, ještě 10 minut povaříme a nakonec zahustíme 1 lž škrobu kuzu.

Tato polévka je velmi posilující, je vhodná i pro pacienty trpící rakovinou, při rekonvalescenci, celkové únavě a nervovém vyčerpáním. Obsahuje velké množství minerálů, údajně zvyšuje i sexuální vitalitu a sílu.

## KOMBU SE ZELENINOU

Do hrnce vložte asi 2,5 centimetru dlouhý proužek kombu, přidejte trochu vody a navrch naskládejte nakrájenou zeleninu. Povařte na mírném ohni asi 30 minut, na závěr přidejte ještě kapku sójové omáčky shoyou.

Vhodné kombinace zeleniny: tvrdá dyně hokkaido a cibule, mrkev a brokolice, mrkev a hrášek, květák a brokolice, kapusta a kukuřice, zelí a mrkev. Výsledkem je mírně sladká chuť zeleniny.

## KUBA

500 g krup (ječné, špaldové), 250 g hrachu, 10 cm kombu, 1 šálek nakrájených hub (sušené předem namočit) cibule, česnek, majoránka, kmín, olej, sójová omáčka

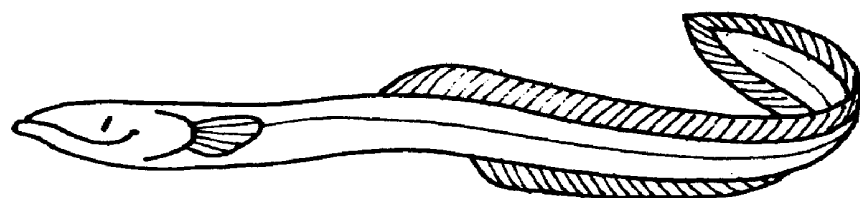
Na oleji osmažíme cibulku. Přidáme kroupy, hrách, kombu, houby a koření a vaříme asi 1-2 hodiny na mírném ohni s dostatkem vody. Na závěr necháme zapéct v troubě (až začne povrch růžovět). Podáváme se zelným salátem nebo lehce napařenou kapustou.

## MERUŇKOVÉ PYŘE

5 cm řasy kombu, 100 g fazolí adzuki, 100 g sušených nesířených meruňek

Řasu a fazole namočíme přes noc. Vaříme 30 minut, přidáme meruňky a vaříme ještě dalších 30 minut – až fazole změknou. Uvařenou směs rozmixujeme na hladký krém, podáváme s rýžovou kaší a zdobíme vlašskými ořechy. □

*Připravuje Kateřina Kukosová*



## LAST MINUTE!

rekondiční  
a výukový pobyt

## NEWSTART '01

1.-8. 4. 2001  
(hotel Maxov)  
Jizerské hory  
tel. 2431-6406

poslední volná místa

## Jedlé kaštiny

Jedlé kaštiny jsou plody kaštanovníku setého (pozor nezaměňujte s tzv. kaštanem koňským).

Tento strom (někdy keř) patří do čeledi bukovitých. Má 8-25 cm dlouhé tuhé listy, které jsou na okrajích pilovité. Plodem je tmavohnědá kulovitá nažka – kaštan. Najdeme jej v listnatých lesích na suché, kamenité, výhřevné půdě. V lidovém lékařství se používá proti kašli a černému kašli.

Jedlý kaštan je oblíbenou pochoutkou v oblasti Středozeří, kde se používá ve formě mouky nebo pyré. Mouka se přidává do pečiva, chleba, palačinek nebo kaší. Jedlé kaštiny konzumujeme pečené nebo vařené.

## VAŘENÉ KAŠTANY

Nožem nařízneme tvrdou slupku, aby kaštiny při vaření nepukaly, a vaříme ve vodě 20-30 minut. Vychladlé kaštiny oloupeme a buď použijeme k další úpravě nebo konzumujeme přímo. Kaštiny mají vysoký obsah škrobu, nízký obsah tuků, obsahují vitamíny řady B, dále vápník, hořčík, draslík a fosfor. □

## SÓJOVÝ NÁPOJ PROVAMEL

čistě ze sójových bobů

- BIO NATURAL -

- S KALCIEM -

S PŠENIČNÝMI KLÍČKY

Melantrichova 15  
& Jungmannova 1, P-1

## AKTUALITY CL

### **Sleva 10% v restauraci!**

Milí předplatitelé, těší nás, že i my můžeme trochu přispět k Vašemu lepšímu zdraví – a to tentokrát (ovšem zcela výjimečně) nejenom přehrší nejruznějších informací a doporučení!

Jako drobnou pozornost přijměte od nás (u příležitosti třetích narozenin naší restaurace) malý dárek na celý letošní rok: slevu 10%, kterou v restauraci Country Life Melantrichova (pouze zde, neplatí pro Jungmannovu) získávají celoroční předplatitelé Pramenů zdraví (na rok 2001).

Vy, naši věrní předplatitelé, si tedy můžete již při své další návštěvě naší provozovny v Melantrichově 15 (Praha 1) vyvednout v prodejně přírodní kosmetiky (naproti vchodu do restaurace) průkazku (na své jméno), která Vás bude opravňovat k čerpání slevy (není třeba se vykazovat dokladem o zaplacení).

Prosíme, abyste průkazky předkládali ještě před začátkem markování u pokladny a usnadnili tak plynulý provoz. (Dovolujeme si současně upozornit, že průkazka je ryze osobní a nepřenositelná.)

Na další milá shledání nad chutným jídelm v restauraci Country Life se těší

**Robert Žižka, šéfredaktor**

### **Chcete se stát autorem vegetariánské kuchařky?**

Přesněji řečeno: spoluautorem nové čisté vegetariánské kuchařky?

Pak nám přineste svoje vlastní oblíbené recepty (bez použití živočišných i jinak nezdravých produktů). Každou středu vybereme a připravíme podle (nejméně jednoho) takto doporučeného receptu jídlo – i s uvedením jména autora (budete-li si to ovšem přát)! Recepty je možno odevzdávat u pokladny restaurace Country Life.

Všechny vybrané recepty (až do konce roku 2001) se stanou součástí vegetariánské kuchařky, která vyjde těsně před vánočními roku 2001. Autoři receptů budou mít při zakoupení této kuchařky nárok na odběr ještě jednoho výtisku s 50% slevou.

Autoři tří nejlepších receptů získají na celý rok 2002 v restauraci Country Life 50ti, 30ti a 20ti procentní slevu při každém nákupu, jehož hodnota přesáhne 100,- Kč.

Recepty přijímáme ihned, nejpozději však do 30. září 2001. Na recepty připište svoje jméno (pokud chcete, aby bylo uvedeno v kuchařce) i adresu – pro případ Vaší výhry v soutěži o nejlepší recepty.

Recepty na každý týden (a do kuchařky) bude vybírat Roman Uhrin, autor kuchařky „Zdraví, které chutná“. Hodnotit

soutěž o nejlepší jídla bude kolektiv kuchařů Country Life.

Dobrou chuť každou středu (ale i jindy) s Vašimi oblíbenými jídly přeje Vaše oblíbená restaurace Country Life a

**Roman Uhrin, šéfkuchař**

### **Víte, jak se vyrábí tofu?**

Tofu vzniklo v Číně přibližně v 8. století našeho letopočtu, kdy Číňané zjistili, že sójové boby je možno zpracovávat jako mléko a srážením vytvářet hmotu připomínající tvaroh nebo sýr. Pro své cenné vlastnosti se tofu později rozšířilo do Japonska a postupně i do celého světa.

Tofu obsahuje velké množství lehce stravitelných bílkovin. Neobsahuje (samozřejmě) cholesterol, je však velmi kvalitním zdrojem vápníku, hořčíku a železa. Z vitamínů v něm nalezneme zejména vitamíny skupiny B a vitamín E.

Pro výrobu tofu jsou třeba velmi kvalitní sójové boby s vysokým obsahem bílkovin (32 a více procent). Sójové boby se omyjí a namočí do vlažné vody, přičemž teplota vody je pro dobu namáčení rozhodující. Po dobrém nabobtnání se sójové boby propláchnou a rozemelou, tím jsou připraveny na vaření.

Doba vaření je závislá na teplotě a tlaku. Díky vyspělé technologii firmy Takai se při vaření pomocí páry odstraní ze sójových bobů jejich charakteristická vůně. Po důkladném uvaření se extrakcí oddělí mléko od okary (tj. od rozemleté vylisované sóji).

Mléko se stáčí do nádob a vysráží výtahem z mořské vody Nigari. Při srážení se z mléka oddělí syrovátka a zbylá kaše se vloží do forem a citlivě zatíží lisem. Po důkladném vylisování se již hotové tofu vloží do chladicích van, kde se pod tekoucí vodou rychle zchladí. Dále se krájí a balí ve vakuové baličce. Po zabalení tofu uskladníme v chladničce při teplotě do 5°C.

Takto se vyrábí lahodný sójový sýr tofu u firmy VETO (www.tofu.cz), která je jeho předním tuzemským producentem.

Chuť tofu je velmi jemná, dá se říct až bezvýrazná. Barva je téměř bílá. Tofu můžeme krájet, strouhat, šlehat, péct, vařit, smažit... Dobrou vlastností tofu je také schopnost přijímat do sebe různé chutě. Proto můžeme tofu upravovat přidáváním vhodného koření nebo ingrediencí, a to jak v slané či sladké, tak i v kyselé úpravě. Můžeme jej ale také používat přímo – bez jakékoliv tepelné nebo chuťové úpravy.

K úpravě tofu existují stovky receptů: z tofu se dají dělat polévky, hlavní jídla, zákusky, saláty, zmrzliny, krémy atd. Ale o tom více až někdy příště...

Na další spokojené zákazníky se těší majitel a ředitel firmy VETO

**Marek Petráček, firma VETO**

## NENÍ MARKET JAKO MARKET

### **Vážení zákazníci, milí přátelé,**

když jsem v březnu roku 2000 přešel z „marketu“ o rozloze 2 300 m<sup>2</sup> do pozice vedoucího maloobchodních středisek Country Life, byl jsem velmi překvapen tím, co všechno (a v jakém počtu zaměstnanců) je možné v tak stísněných prostorách nabídnout tak velkému množství zákazníků!

S odstupem času jsem stále více přesvědčen o tom, že by naše práce ztrácela smysl, kdyby se odehrávala jaksi anonymně, bez dobrých a hřejivých vztahů s Vámi, našimi zákazníky. Domnívám se, že časopis Prameny zdraví (ve kterém bychom rádi vytvořili prostor i pro Vás, pro Vaše dotazy a připomínky) může být jednou z možností, jak spolu lépe a efektivněji komunikovat.

Vašemu zájmu nasvědčují dopisy, které dostávám. Již v loňském roce jsem od některých z Vás získal cenné kontakty na české výrobce biopotravin, dále pak řadu různých námětů na zkvalitnění našich služeb. Samozřejmě se budeme snažit na Vaše podněty odpovídat (a to nejen na stránkách Pramenů zdraví) a informovat o stavu situace.

Ekologická farma Country Life v Nenačovicích na Berounsku již (vedle nabídky zrnin) produkuje pod odborným vedením pana ing. Pospíšilíka i (bio)zeleninu a (bio)ovoce; s úrodou z letošního roku se tak možná již brzy setkáte, a to nejen v restauraci, ale i na pultech naší prodejny v Melantrichově ulici č. 15 v Praze.

Pro druhou polovinu tohoto roku připravujeme pro mimopražské zákazníky možnost nákupu v Country Life na dobírku. O způsobu nabídky Vás budeme informovat v některém z následujících čísel Pramenů zdraví.

Jedním z důležitých rozměrů činnosti našeho personálu by měla být i schopnost zasvěceně poradit zákazníkům. Naši prodavači proto v současné době procházejí (a i nadále budou procházet) školením, které sleduje aktuální vývoj v oblasti zdravé výživy, se zvláštním zaměřením na biopotravinu.

Jen příjemné zkušenosti v provozovnách Country Life Vám přeje

**Jindřich Ludvík,  
vedoucí MO středisek**

# 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.

## Bezlepkové bochánky

2/3 šálku sójových bobů, 3 šálky vody, 1 pl medu, 2 pl oleje, 1/2 šálku strouhaného kokosu, 1/4 šálku hl. kukuřičné mouky, 1/2 lž soli

Sóju přes noc namočíme, ráno vodu slijeme a boby propláchneme. Přidáme ostatní přísady podle seznamu (kromě mouky) a mixujeme do hladka. Nakonec přidáme mouku a umícháme řidší těsto. Těsto rozetřeme na vymazaný plech a pečeme jednu hodinu při 180°C. (Můžeme ho i vložit do vymazaných přehřátých formiček.)

Vzniklé bochánky (buchtů) potřeme domácí marmeládou a posypeme kokosem.

## Domácí marmeláda

1/2 šálku datlí, 1/2 šálku sušených nesířených meruněk

Datle a meruňky přes noc namočíme, ráno vodu slijeme a do hladka mixujeme. Je to vynikající marmeláda bez cukru.

## Strouhaný dezert

1/2 kg hladké celozrnné mouky, 5 pl karobu, 2 dl kukuřičného oleje, 2 dl vody, 1 lž soli

Vypracujeme tuhé těsto, které rozdělíme na dvě části. První část nastroháme na dno vymazaného plechu. Na něj vložíme jáhlový pudink nebo kukuřičnou kaši. Horní vrstvu opět tvoří nastrohané těsto. Celý dezert pečeme půl hodiny při 180°C.

*Připravuje Kateřina Kukosová*

## OTEVŘENO V COUNTRY LIFE

### Melantrichova 15, Praha 1

Obchod: Po-Čt 8-19, Pá 8-16(18), Ne 11-18

Restaurace: Po-Čt 9-20.30, Pá: 9-16(18),  
Ne 11-20.30

Kosmetika: Po-Čt 9-19, Pá 9-16(18)

### Jungmannova 1, Praha 1

Obchod: Po-Čt 8:30-18:30, Pá 8:30-16(18)

Občerstvení: Po-Čt 9:30-18:30, Pá 10-16(18)

### Čs. armády 20, Hostivice u Prahy

Po-Čt 8:30-13:30, 14:00-16:30  
Pá 8:30-13:30

**Country Life – kde se jídlo stává lékem!**

# KOSMETICKÝ KOUTEK CL

## Borovice lesní

Při procházkách zimní přírodou jehličnaté stromy vždy více vyniknou. Bývají to jediné kousky zeleně, na kterých si naše oko může v šedi zimy odpočinout.

Borovice lesní je strom s nepravidelnou korunou. Kmen je rezavě červený. Listy jsou jehlicovité, zasazené po dvou v zkrácených větévkách – brachyblastech. Samčí květy jsou jehnědy. V květnu se z nich šíří žlutý pyl. Ten si hledá cestu k samčím červeným šišticím. Ty postupně dozrávají a dřevnatí. Mají kulovitý tvar a jsou hezkou přírodní ozdobou.

Borovice má ráda písčité a skalnaté půdy a také slunce. Dřevo borovice obsahuje hodně pryskyřice. V dobách moru v 17. století se dřevo a letorosty pálily na ulicích – borovice má totiž silné antiseptické vlastnosti. Jehličí obsahuje látku pinosolvin, která hubí bakterie a zastavuje růst tuberkulózních bacilů.

V přírodním léčitelství se používají mladé letorosty (obsahují silice alfa-pinen, falandren a limonen), dále tříslovinny a hořčiny.

### Borovicová koupel

1 hrst čerstvých letorostů přelijeme 1 litrem vařící vody a vlijeme do koupele. Používá se při revmatismu, svalové únavě, ale také jako sedativum při nespavosti a neurotických potížích.

Pro domácí použití je nejjednodušší éterický olej z jehličí borovice. Má silné fytoncidní účinky, tzn. jedná se o přírodní antibiotikum. Používá se při nachlazení, chřipce, astmatu, chronické bronchitidě – a také při kuřáckém kašli.

### ÉTERICKÝ OLEJ

se aplikuje formou inhalace, stačí dát pár kapek do aromalampy. Éterický olej z borovice je obsažen např. v přípravku z éterických olejů CLIMAROME, který si můžete zakoupit v prodejně přírodní kosmetiky Country Life.

Na závěr Vám přeji, aby vůně borovice dodala Vaším domovům teplo – a Vám sílu do posledních chladných dnů!

**Prodejna přírodní kosmetiky  
COUNTRY LIFE**

**Melantrichova 15, Praha 1**

# HORKÁ KOUPEL PRO ŽENY

Sedací koupel pro ženy připravíme tak, že do malé vaničky vlijeme horkou vodu – voda má být co nejteplejší, ale neměla by přesáhnout 46°C.

Voda by vám vsedě měla sahat pod pupek, zbytek těla mějte přikrytý. Ve vaně zůstaňte 15-20 minut. Když koupel ukončíte, zůstaňte v teple a běžte rovnou do postele.

Horká koupel tohoto typu podporuje látkovou výměnu, zvláště pohlavních a močových orgánů. Doporučuje se při všech ženských problémech – nemoci vaječníků a dělohy, poševní výtok, bolestivá menstruace, křeče, frigidita, záněty močového měchýře atd.

Koupel opakujte denně po dobu jednoho týdne až deseti dnů. Pro zlepšení antiseptických účinků můžete přidat pár kapek éterického oleje z čajovníku (Tea Tree Oil).

Při cystickém onemocnění nebo výtoku přidejte do koupele vývar ze sušených listů bílé ředkve. Asi čtyři svazky listů vařte 30 minut ve vodě a přidejte hrst soli. Tento vývar můžete použít také na mytí.

Při aplikaci přírodních léčebných prostředků pamatujte, že ty nejjednodušší postupy jsou obvykle ty neúčinnější. □



přírodní lékárna

Podle knihy dr. A. Trashové „NEWSTART – Hydroterápia“.

## Za zdravím do přírody – a do Country Life!

Objednávám závazně předplatné časopisu zdravého životního stylu

### PRAMENY ZDRAVÍ

za částku 148,- Kč/roční předplatné (č. 1-6/2001) - 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

## KLUB ZDRAVÍ:

Setkání příznivců zdravého životního stylu pokračují ve třech cyklech.

Na své si tak přijdou nejen zájemci o nové recepty (s ochutnávkou z kuchyně Country Life) – uvádějí Jiřina Krejzová a Gesine Gomola, ale i ti, kteří chtějí mít jasno v tom, jaká opatření jsou pro zlepšení zdraví skutečně ta nejefektivnější (cyklus „Stop nemocem“ vede ing. Robert Žižka), či tací, které více zajímá problematika vztahů i ve spojení s výživou (kurz křesťanské psychologie přednáší autor knihy „Život – náhoda nebo záměr“ RNDr. Vladimír Král).

### KURZ ZDRAVÉHO VAŘENÍ

28. března Ovoce, zelenina, brambory  
25. dubna Ořechy a semena  
23. května Kořenění a ochucování

### STOP NEMOCEM

14. března Sůl nad zlato – aneb vitamíny a minerály pro vaše zdraví  
11. dubna Není tuk jako tuk – cholesterol, máslo, margarín...  
9. května Jak jíst dosyta a zůstat štíhlý (Pozor na diety!)

### KURZ KŘESŤANSKÉ PSYCHOLOGIE

21. března Jak se povznést nad nepříjemné okolnosti  
4. dubna Být šťastný - iluze nebo možná realita?  
18. dubna Jak se vyrovnat se špatným přístupem  
2. května Jak se zbavit zklamání  
16. května Co s únavou?

**Restaurace Country Life  
Melantrichova 15, Praha 1**

**VŽDY STŘEDA V 18 HODIN!**

**Bližší informace o programu získáte na tel. 2431-6406**

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 Pazerin  
Registrační číslo MK ČR 7115  
Podáváno jako „Obchodní tiskovina“  
na základě smlouvy číslo 10639/01  
s Českou poštou, Sazečská 603/9, P-10