

prameny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

UTRPENÍ Z NADBYTKU

Základem jídelníčku většiny lidí jsou v hospodářsky vyspělých zemích produkty živočišného původu; výsledkem je utrpení z nemocí způsobovaných nadbytkem těchto vesměs tučných pokrmů na jídelním stole.

Je zřejmé, že člověk patří mezi býložravce (pojídače rostlin), nikoliv mezi masožravce. Většina našich zubů je plochých – a bychom mohli rozmělnit zrní a zeleninu. Naše zuby nejsou dimenzovány na trháni syrového masa. Naše špičáky (které někteří uvádějí na ospravedlnění konzumace masa) se nedají vůbec srovnávat se zuby pravých masožravců. Naše ruce jsou utvářeny ke sbírání plodů, ne pro páření

Z OBSAHU:

TOFU MÍSTO MOZEČKU.....	4
A CO NA TO PACIENTI?	6
NÁKLADY NA ZDRAVÍ.....	8
UŽITEČNÁ PLYNATOST	9
ŽENA SRDCEM VZTAHU	10
KRIZE HODNOT.....	13
EMOCE NENÍ NEMOCE.....	14
V CHAOSU ČI V KOSMU? ...	16
JÁHLY V KUCHYNI	20
RECEPTY: ŘASY NORI.....	21

masa. Naše sliny obsahují alfa-amylázu – a jediným účelem tohoto enzymu je trávit komplexní uhlohydráty, které se nalézají v rostlinných potravinách. Tento enzym se ve slinách masožravých zvířat nenalézá. Naše střeva jsou přibližně stejně dlouhá jako střeva jiných býložravců, je to z toho



**PLUS DALŠÍ 4 STRANY PRAKTICKÝCH RAD
A RECEPTŮ Z OBLASTI VÝŽIVY A ZDRAVÍ!**

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

Když se pokoušíme žít na špatném druhu paliva, zatěžuje to naše tělo za hranice jeho schopnosti udržet zdraví.

Návrat k potravinám, na jejichž konzumaci jsme dimenzováni, poskytne tělu přirozený zdroj k podpoře zdraví a k vyléčení z nemoci.

důvodu, aby na trávení živin nalézajících se v rostlinách bylo dost času. Masožravci mají krátký střevní trakt určený k rychlému trávení masa a vyloučení zbytků. Masožravci mají rovněž schopnost vylučovat velká množství cholesterolu, která se v jejich stravě nacházejí. Naše játra dokáží zpracovat a vyloučit pouze omezené množství cholesterolu – což znamená, že přebytek se ukládá v našich tkáních. Za zmínku také stojí, že masožravci vodu chlemtají a ochlazují se dýcháním. Člověk, jako ostatní býložravci, vodu srká, resp. pije, a své tělo ochlazuje pocením.

Když se pokoušíme žít na špatném druhu paliva, zatěžuje to naše tělo za hranice jeho schopnosti udržet zdraví. Návrat k potravinám, na jejichž konzumaci jsme dimenzováni, poskytne tělu přirozený zdroj k podpoře zdraví a k vyléčení z nemoci.

Strava, kterou doporučuji a která vytváří zdraví, neobsahuje proto vůbec žádné produkty živočišného původu. Doporučování masa nebo mléčných výrobků by znamenalo kompromis na základní rovině – a já se snažím ukázat, jak jsou těžká, rafinovaná jídla s vysokým obsahem cholesterolu, tuku, bílkovin a škodlivých látek a nízkým obsahem uhlohydrátů, vlákniny a draslíku pro naše zdraví škodlivá. Můžeme to přirovnat ke kouření cigaret. Kdyby vám někdo řekl, že cigarety jsou pro vaše zdraví škodlivé, ale že je v pořádku, když jich vykouříte jen pár denně, dostalo by se vám vlastně vzájemně si odporujících informací. Pochybovali byste o jeho upřímnosti a možná byste si plně neuvědomili, jak je důležité tomuto výrobku se vyhnout.

I když vědecké studie jasně ukazují, že konzumace produktů živočišného původu může být pro naše zdraví škodlivá,

naše společnost klade na jedení masa, vajec a mléčných výrobků stále značný důraz. Z tohoto důvodu se můžete octnout pod velkým tlakem svého okolí, když se rozhodnete přejít na stravu založenou na škrebech (obilovinách, bramborech). Nesnažte se o kompromis tím, že svou spotřebu škodlivých živočišných produktů pouze snížíte. Vaším cílem by mělo být zcela se zbavit svých dřívějších jídelních návyků, tak, abyste na škodlivá jídla neměli už chuť. Budete-li i nadále jíst potraviny živočišného původu, i když jen v malých množstvích, budete po nich stále dychtit. Když se budete omezovat na „jenom kousek“, bude vás to jen frustrovat – a nakonec to dopadne tak, že si dovolíte i větší porce. Tak se dostanete zpátky tam, kde jste byli – k vašim starým jídelním návykům, které způsobily vaše zdravotní problémy, případně vaši nadváhu.

Namísto toho je lepší udělat rozhodný krok, kterým je vytvoření si zcela nových jídelních návyků. Tato změna začíná tím, že si jasně uvědomíte, jaké potraviny napomáhají procesu uzdravování a prospívají vašemu zdraví. Takovou charakteristiku zcela splňují pouze nerafinované potraviny rostlinného původu.

I když se strava, která sestává jenom z obilovin, zeleniny, ovoce a luštěnin (případně semen a ořechů), zdá zpočátku zvláštní, brzy si chuť těchto jídel oblíbíte. Neuplyne dlouhý čas a vzhled a pach živočišných potravin se vám stanou nepřijemnými. Tuto změnu chuťových preferencí zažily před vámi již tisíce lidí. Nenechte se odradit během počáteční

pevné zdraví, ale i lepší výkonnost ve vašem každodenním životě.

Rozmanité druhy masa, drůbeže a ryb, které jíme, to jsou vlastně svaly (těla) zvířat. Obsahují hodně bílkovin a/nebo tuku a neobsahují v podstatě žádné uhlohydráty, vlákninu nebo vitamín C. Maso má rovněž tendenci obsahovat více sodíku a méně draslíku než rostlinné potraviny – a je také velmi špatným zdrojem vápníku.

Protože maso stojí vysoko v potravinovém řetězci, často obsahuje nepřípustná množství kontaminujících látek ze životního prostředí. Po celém světě se jedovaté chemikálie dostávají do země a posléze objevují v rybnících, jezerech, řekách i mořích. Při pěstování plodin se používají pesticidy a herbicidy, které se akumulují v půdě. Rostoucí rostliny absorbují malá množství těchto chemikálií. Protože jsou tyto látky přitahovány k tukům, kterými jsou snadno vstřebávány, říká se jim v tucích rozpustné. Když zvířata nebo ryby konzumují rostliny, které obsahují byť jen malá množství těchto jedovatých látek, koncentrují se tyto chemikálie v tukových tkáních jejich těl. A když pak člověk požívá maso těchto zvířat, dostává se mu velkých dávek potenciálně škodlivých látek.

Maso zvířat je dále kontaminováno širokým spektrem látek, které se dnes při živočišné výrobě užívají. Mezi tyto látky patří hormony, stimulanty a antibiotika, která se používají k urychlení nárůstu hmotnosti a v boji proti infekčním onemocněním, které se ve stísněných podmínkách běžně šíří. Když tedy konzumujeme maso a drůbež z velkochovů, dostává-



obtížné fáze a s vaším rozhodnutím dodržet základní principy nedělejte žádné kompromisy. Odměnou vám bude nejen

me do svého těla zároveň celou kolekci silných léků. Proto se v poslední době stává populární konzumace ekologicky vyro-

beného (bio)hovězího a (bio)drůbežího masa, které by mělo být méně kontaminováno než maso, které se běžně objevuje na pultech supermarketů.

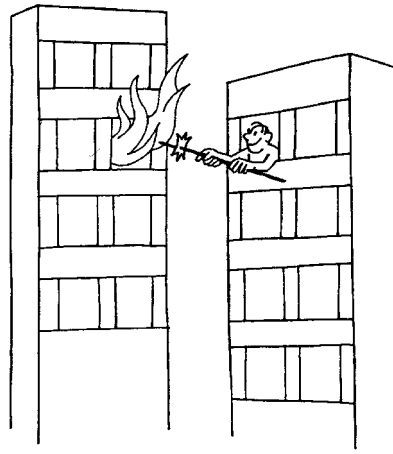
O mnoha škodlivých látkách, které se v mase (a ostatních produktech živočišného původu) objevují, je známo, že způsobují (nebo přinejmenším existuje podezření, že způsobují) rakovinu, porodní defekty a mají i další toxické účinky.

Ryby a ostatní mořští živočichové mohou být ve stravě stejně škodlivé jako ostatní druhy masa. Je o nich známo, že běžně působí alergické reakce. V mnoha částech světa je rybí maso tak kontaminováno, že se nesmí vůbec prodávat. Rybí maso obsahuje nadměrné množství bílkovin, některé ryby obsahují také nadbytek tuku. Obsah cholesterolu v rybím, drůbežím, hovězím, vepřovém i skopovém mase je přibližně stejný, každý z těchto druhů masa také způsobuje přibližně stejný vzestup hladiny krevního cholesterolu.

Protože lidé mají biochemický systém podobný biochemickému systému zvířat, bakterie, parazity a viry, které napadají zvířata, mohou způsobovat i vážná onemocnění u lidí. Tyto škodlivé mikroorganismy se nacházejí v mase zvířat; mezi ně patří zejména bakterie salmonely, trichinella a další paraziti, paraziti toxoplasmózy, virus žloutenky a rakovinné viry. Otrava stafylokokem, která činí 20-40% otrav způsobených konzumací potravin, je způsobována toxiny produkovanými bakterií zlatého stafylokoků během jejich růstu v potravinách (většinou živočišného původu). Čerstvé rostlinné potraviny se od lidského těla ve své biochemické stavbě velmi liší a člověku škodlivé mikroorganismy neobsahují – pokud nejsou ovšem kontaminovány produkty nebo výměšky nemocných zvířat či lidí. Nakažlivost infekčních organismů nalézajících se v potravinách se snižuje důkladným vařením.

Když se maso peče za vysokých teplot, dochází k chemickým změnám, při kterých může dojít ke vzniku karcinogenů. Zvláště škodlivé je péct maso na roštu. Půlkilový steak grilovaný na dřevěném uhlí může obsahovat tolik benzopyrenu jako 600 cigaret! Benzopyren je silný karcinogen, který se od čtyřicátých let používá u laboratorních zvířat k vyvolávání lymfomů (zhoubný nádor lymfatické tkáně), rakoviny žaludku a leukémie. I když se maso tepelně upravuje jiným způsobem a za nižších teplot, dochází přesto ke vzniku mnoha dalších karcinogenů.

Každý rok se uduší jen v USA asi 4 000 (jinak zdravých) lidí v důsledku toho, že jim zaskočí sousto v krku. Běžně se zjišťuje, že tím, co ucpalo dýchací cesty postiženého, byl kousek vepřového, hovězího, drůbežího či jiného masa – protože maso se dá jen obtížně rozžvýkat do úplně malých



NA VÝVĚSNÍ ŠTÍT NAŠEHO NÁRODA BYCHOM SI MOHLI DÁT HESLO: VYSOKOU SPOTŘEBOU UZENIN ZA NEJVYŠŠÍ VÝSKYT RAKOVINY A INFARKTU NA CELÉM SVĚTĚ!

kousků, které se dají snadno polknout. Konzistence rostlinných potravin, zvláště po důkladném rozžvýkání, tento typ nehody téměř vylučuje.

Tím, co jíme, je ovlivněn pach dechu, potu, moči i stolice. Skoro každý zná odér, který je produkován, když konzumujeme cibuli, česnek nebo některé vitamínové kapsle. Lidé, kteří konzumují maso, jsou často nepříjemně cítit v důsledku zahňívání potravy při trávení.

Mnozí lidé se dnes ve snaze o lepší zdraví (a civilizovanější způsob stravování) vzdávají hovězího či vepřového a nahrazují je rybami a drůbeží. Velmi důležitým důsledkem tohoto dietního trendu je účinek, který má na postoj člověka k potravě. Mnoha lidem se totiž daří prakticky bez problémů přizpůsobit se tomuto novému jídelníčku – a učí se tak, že úprava stravovacích zvyklostí je nejen možná, ale i snadná.

Dalším krokem při změně našeho životního stylu bude, když si uvědomíme, že ani kuřata a ryby nemají ve zdravém jídelníčku své místo. A až budou ze stravy odstraněny všechny potraviny živočišného původu, ti z nás, kteří se této změně dokáží rychle přizpůsobit, si budou moci užít dramatické změny svého zdraví k lepšímu. □

Z knihy Johna McDougalla „The McDougall Plan“. Dr. McDougall je známým průkopníkem používání nízkotučné vegetariánské stravy při léčbě řady civilizačních nemocí. Při formulování svých doporučení vychází z rozsáhlého studia vědecké literatury i z vlastní více než dvacetileté klinické praxe.

TAKÉ SE VÁM SBÍHAJÍ SLINY – NA MASO A UZENINY?

Maso je největším zdrojem živočišných tuků v naší stravě. Co do obsahu energie se maso v průměru skládá řeckně ze dvou třetin z tuku, z jedné třetiny ze živočišných bílkovin (což se mimochodem kdysi označovalo právě za přednost masa). Pozorování ukázala, že četnost řady civilizačních chorob je tím větší, čím větší je spotřeba živočišných bílkovin. Obě základní složky masa jsou tedy právě těmi složkami stravy, které bychom v zájmu zdraví měli co nejvíce omezit. Maso je spolu s vejci hlavním zdrojem cholesterolu v naší stravě.

Propočítáváme-li, jak naše zdraví poškodí jeden kilogram masa, pak naše zdraví daleko nejvíce poškodí maso tučné, např. vepřový bůček, mnohem méně jej poškodí kilogram masa netučného. V tomto směru daleko nevhodnější je kuře či krůta. Čím libovější maso, tím menší poškození zdraví. Čím méně masa, tím lépe.

Uzeniny představují vrchol dokonalosti v tom, jak poškodovat lidské zdraví. Maso obsahuje saturované tuky a cholesterol, čili to, co je vůbec největší hrozbou našemu zdraví, to, co zavinuje většinu úmrtí na nemoci srdce a cév. Uzeniny dále obsahují velké množství soli. Čili jsou ideální pro to, aby pomohly zvýšit krevní tlak a následně mohou zapříčinit mozkovou mrtvici či infarkt myokardu. Při uzení kromě toho vznikají rakovinotvorné látky. (V domácích uzeninách je těchto rakovinotvorných látek podstatně více než v průmyslově vyráběných uzeninách.) Ve spotřebě uzenin vysoko předstihujeme USA i další státy. Na vývěsní štít našeho národa bychom si mohli dát heslo: Vysokou spotřebou uzenin za nejvyšší výskyt rakoviny a infarktu na celém světě.

Z knihy Tomáše Husáka „Stop nemocem“.

TOFU MÍSTO MOZEČKU

U lidí, kteří často konzumují potraviny ze sóje, je nižší výskyt rakoviny než u těch, kteří konzumují takové potraviny jenom zřídka. Podle mnohých studií se ukázala na polovinu snížená pravděpodobnost onemocnění rakovinou u těch lidí, kteří denně jedli sóju, v porovnání s těmi, kteří taková jídla konzumovali jenom jednou nebo dvakrát týdně, případně ještě méně často.

Ochranný účinek jídel ze sóji se neomezuje jen na jeden či dva druhy nádorů. Spotřeba sójových jídel snižuje riziko široké palety nádorů, včetně rakoviny prsu, rakoviny tlustého střeva, plic a žaludku. To ostatně můžete posoudit i na následujícím výběru epidemiologických studií, které zkoumaly vztah mezi příjmem sóji a snížením rizika rakoviny.

RAKOVINA PRSU

Výzkum prováděný v Singapuru porovnával 200 žen s rakovinou prsu se 420 ženami, které rakovinu prsu neměly (kontrolní soubor). Ty ženy, které měly nejvyšší spotřebu jídel ze sóji, byly v porovnání se ženami, které konzumovaly tato jídla jen zřídka, více než o polovinu méně ohrožené rakovinou prsu. Ženy s nejnižším rizikem rakoviny konzumovaly denně asi 55 gramů sóji, tedy asi dvě porce jídel ze sóji denně.

RAKOVINA KONEČNÍKU A TLUSTÉHO STŘEVA

Studie vypracovaná v Japonsku poukázala na to, že jedení sójových bobů anebo tofu snižuje riziko rakoviny konečnicku o víc než 80%. Lidé, kteří jídávali sóju, měli sedmkrát nižší riziko než ti, kteří ji obvykle nekonzumovali. Sójové boby a tofu snížily riziko rakoviny tlustého střeva asi o 40%. Podle této studie poskytují významnou ochranu už jedna či dvě porce sóji za týden.

V Číně měli lidé, kteří zřídka konzumovali výrobky ze sójových bobů, jako např. sójové klíčky, tofu anebo sušené tofu, asi trojnásobně vyšší riziko rakoviny konečnicku v porovnání s lidmi, kteří tyto výrobky jedli pravidelně.

RAKOVINA ŽALUDKU

V Číně měli častí konzumenti sójového mléka o více než o polovinu nižší riziko ra-

koviny žaludku v porovnání s těmi, kteří tento nápoj nepili.

Opět v Číně bylo u lidí, kteří pravidelně konzumovali sóju, riziko rakoviny žaludku o 40% nižší.

Ti japonští obyvatelé Havajských ostrovů, kteří konzumovali tofu, měli asi třikrát nižší riziko rakoviny žaludku oproti těm, kteří tofu obvykle nejedli.

RAKOVINA PLIC

Studie vypracovaná na více než 1 500 mužích v čínské provincii Yunna zjistila, že u častých konzumentů tofu bylo riziko rakoviny plic asi o 50% nižší. Čím víc tofu se konzumovalo, tím bylo riziko nižší.

Studie vypracovaná v Hongkongu na více než 200 Číňanách zjistila, že každodenní konzumování tofu a jiných jídel ze sóji snížilo riziko rakoviny plic na polovinu – v porovnání s ženami, které tato jídla konzumovaly méně než třikrát za měsíc.

RAKOVINA PROSTATY

Na Havajských ostrovech bylo po dvacet let sledováno 8 000 mužů původem z Japonska. Ti, kteří konzumovali tofu méně než jednou týdně, měli třikrát vyšší pravděpodobnost onemocnění rakovinou prostaty v porovnání s těmi, kteří jej jedli denně. Když se kvantitativně hodnotili jednotlivé stravovací faktory, mělo tofu největší ochranný účinek.

Jedna japonská studie poukázala na to, že celá řada výrobků ze sóji – tofu, sójové mléko, miso, texturované sójové bílkoviny (sójové „maso“) – blokuje vytváření nitritů, sloučenin, které mohou vést ke vzniku rakoviny.

MÍSTO MASA RADĚJI MISO!

A na závěr ještě jedna překvapující zajímavost. Japonské výzkumy naznačují, že miso, fermentovaná pasta, která se v japonské kuchyni hojně používá, by mohla chránit lidi před radiačním poškozením. Podle dr. Schinichiro Akizukiho z Nagasaki, lékaři, kteří navštěvovali oběti atomové bomby, netrpěli radiačním poškozením, protože často jedli polévku z miso. Toto tvrzení podporují pokusy na zvířatech, poukazující na to, že miso zrychluje odstraňování radioaktivity z organismu a snižuje počet nádorů vyvolaných ozářením.

Takže recept vaší babičky na slepičí polévku můžete zahodit a vyzkoušet si jednoduchý recept na přípravu polévky miso:

Rozpusťte čtvrt šálku misa – tj. asi 60 ml – v litru vody, připravíte si tak základní miso „vývar“. Doplňujte zeleninou, luštěninami, obilovinami, kořením. □

Z knihy Marka a Virginie Messinových „Zdravo jest, dlho žit“. Vyda-lo nakladatelství Motýl.

ZHLUBOKA DÝCHAT...

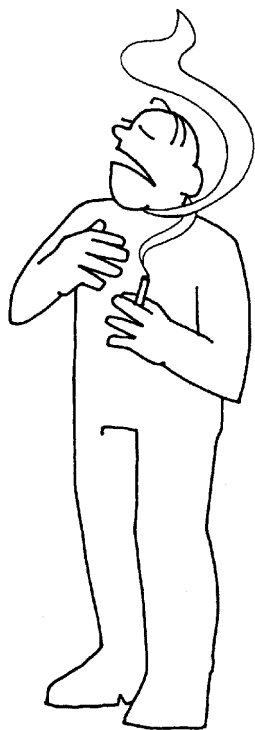
V tomto případě je vývoj úmrtnosti zcela jiný než u řady dalších nejrozšířenějších dnešních chorob (nemoci srdce a cév, různé druhy rakoviny, cukrovka atd.). Úmrtnost na nemoci dýchací soustavy (na počátku století nejčastější příčina úmrtí) nepřetržitě klesá již od války a nyní tvoří jen pouhých 6,1% všech úmrtí. To je dáno hlavně zlepšením medicíny.

Tyto choroby se nicméně výrazně podílejí na nemocnosti, např. na pracovní neschopnosti. Jejich typickým představitelem jsou třeba chřipky. V současnosti lehčí formy těchto chorob nedovedeme výrazně omezit. Avšak např. kdysi tak obávaný zápal plic, ten již pro moderní medicínu není prakticky žádným problémem.

Co můžeme udělat v tomto případě pro své zdraví? Nejvýrazněji si pomůžeme tím, že nebudeme kouřit. Kuřáci mají na nemoci dýchacího systému asi čtyřikrát větší úmrtnost než nekuřáci.

V celé své knize „Stop nemocem“ ukazují, jak strava zásadním způsobem ovlivňuje zdraví. V tomto případě je to ale jinak. Nedělejme si iluze, že správná strava nás dokáže ochránit před těmito chorobami. Samozřejmě strava naší odolnost může zvýšit. Ale není zcela rozhodujícím faktorem, jako tomu bývá v jiných případech. Nejvíce nám proti nemocem dýchacího systému a obecně proti infekčním nemocem pomůže dostatečně vysoký příjem vitamínu C – kyseliny askorbové a beta-karotenu, ze kterého se mimochodem v těle tvoří i vitamin A.

K snížení počtu onemocnění dýchací soustavy samozřejmě přispívá i zlepšení čistoty ovzduší. V mnoha směrech nejnebezpečnější jsou emise z automobilové dopravy. Molekula škodlivé látky, která unikne z automobilového motoru v centru hustě osídleného města, má až 100 000 x větší pravděpodobnost, že přijde do kontaktu s člověkem, než molekula, která unikne z komínu elektrárny vysoko nad osídlenou krajinou. V tomto smyslu jsou pro zdraví lidí až 100 000 x nebezpečnější než emise z elektrárenských komínů. Lokální topeniště jsou také poměrně velmi nebezpečná, protože se nacházejí přímo ve městech. Obrovské elektrárny jsou nebezpečné tím, že se zde spaluje obrovské



KUŘÁK, KTERÝ ŽIJE V NEJČISTŠÍ OBLASTI NAŠÍ REPUBLIKY, JE OHROŽEN NEMOCEMI DÝCHACÍ SOUSTAVY VÍCE NEŽ NEKUŘÁK V NEJZNEČIŠTĚNĚJŠÍ OBLASTI NAŠEHO STÁTU.

množství paliva. V zájmu zlepšení zdraví by bylo omezování osobní dopravy ve městech ve prospěch veřejné dopravy, chůze a cyklistiky. Pomáhá vybavování aut katalyzátory.

K velkému zlepšení dochází například v hlavním městě Praze, kde se odstraňují místní teplárenské spalovny a přechází se na zásobování teplem přiváděným z elektrárny v Mělníku.

Znečištěné životní prostředí poškozuje hlavně zdraví dětí. Ty v nejznečištěnějších oblastech trpí nemocemi horních cest dýchacích až několikrát častěji než děti v oblastech s čistým vzduchem.

Zlepšení životního prostředí a konkrétně zvýšení čistoty ovzduší je jistě jedním z nejcennějších opatření, které můžeme pro lidskou společnost udělat. Neměli bychom ale zapomínat, že i v tomto případě většinu možností k ochraně zdraví máme přímo ve svých rukou. Kuřák, který žije v nejčistší oblasti naší republiky, je ohrožen nemocemi dýchací soustavy více, než nekuřák v nejznečištěnější oblasti našeho státu. □

Z knihy Tomáše Husáka „Stop nemocem“. K zakoupení v prodejně Country Life, Melantrichova 15, Praha 1. Vydala Pragma.

MÁTE RÁDI CHLOROFYL?

Ještě si vzpomínáte na hodiny biologie, kdy jste se učili o fotosyntéze? Dnes si to trochu zopakujeme. Zelené barvivo chlorofyl je obsaženo v každém kousku zeleně, hlavně v listech. Rostliny, ačkoliv neběhají, jsou velice samostatné. Využívají ultrafialové záření ze slunečního světla a z jednoduchých anorganických látek (ze vzduchu a půdy) tvoří živou organickou hmotu. A právě tomuto procesu se říká fotosyntéza.

Rostliny se tedy nestarají (na rozdíl od nás), jestli mají ve svém jídelníčku dostatek bílkovin, tuku či sacharidů – vše k životu potřebné si vyrábějí samy. Chlorofyl hraje při tomto procesu klíčovou roli, rostliny bez něj nemohou existovat. A co my? Je chlorofyl důležitý i pro nás?

Okolo roku 1913 Švýcar Buergi objevil, že chlorofyl podporuje růst tělesných tkání. Postupně se chlorofyl stal populárním všelékem. Začal se přidávat nejen do léků, ale i do zubních past, šamponů, žvýkaček, ústních vod, tablet proti kašli, deodorantů, antiperspirantů a mnoha dalších výrobků. Nejvíce se přitom vyzdvihovala schopnost chlorofylu pohlcovat pachy. (Pokud jíte rádi česnek, zkuste po jeho konzumaci sežvýkat kus petrželové natě.)

Snad nejvíce fascinujícím bylo zjištění, že chlorofyl má téměř identickou strukturu jako krevní barvivo hemoglobin (je obsažen v červených krvinkách a přenáší kyslík). Co to znamená pro nás? Dr. Miller o tom píše: „Když byla částečně natrávená tráva podávána krysám, přímo to stimulovalo tvorbu červených krvinek.“ Chlorofyl má také schopnost potlačovat rakovinotvorný účinek aflatoxinu a brání buněčným mutacím.

Takže ať se na vašem talíři brzy objeví co nejvíce zelených listů - třeba kapusty, zelí, brokolice, kadeřávku nebo štěrbáku. (A náhodkem ještě recept na jednu chlorofylovou bombu – ale až na str. 20, viz článek o petrželce).

Podle knihy Igora Bukovského „Hledá se zdravý člověk“.



CHLOROFYL PODPORUJE RŮST TĚLESNÝCH TKÁNÍ. MÁ TĚMĚŘ IDENTICKOU STRUKTURU JAKO HEMOGLOBIN, SCHOPNOST POTLAČOVAT RAKOVINOTVORNÝ ÚČINEK AFLATOXINU A BRÁNIT BUNĚČNÝM MUTACÍM.

zelená lékárna

Pesticidy a rakovina

Dr. Buckley s kolegy z University of Southern California v Los Angeles porovnávali vystavení pesticidům u 268 dětí, u kterých došlo k onemocnění non-Hodgkinovým lymfomem (typ rakoviny), s vystavením těmto chemikáliím u zdravých dětí.

Děti, jejichž matky používaly doma pesticidy jednou nebo dvakrát týdně, měly téměř dvojnásobné riziko onemocnění, děti, jejichž matky používaly pesticidy prakticky denně, měly riziko onemocnění tímto druhem rakoviny dokonce sedminásobné.

Vědci však poukázali na to, že je obtížné při dnes tak rozšířeném užívání pesticidů – včetně postřiků proti hmyzu, zahradních sprejů či jedů na myši atp. – určit, které pesticidy riziko non-Hodgkinova lymfomu zvyšují.

Cancer 2000;89:2315-2321

Britští lékaři varováni: pište čitelněji!

Britská Všeobecná lékařská rada (GMC) varuje lékaře, že nebude dále tolerovat jejich nečitelný rukopis a nechotu poskytnout v případě potřeby první pomoc i na veřejnosti.

Mluví GMC uvedla, že i když o lékařském rukopise koluje řada utipů, jedná se o závažný problém. „Existují případy, kdy kvůli nečitelnému rukopisu byly pacientům podány špatné léky.“

A zatímco předchozí formulace prohlášení rady zněla: „V nutném případě musíte poskytnout první pomoc v rámci vašich možností“, v nové verzi je navíc „to platí jak pro vaše pacienty, tak pro ošetření člověka na veřejnosti“.

Tak se na to podívejte...

Možná, že vy svůj počítač milujete, vaše oči však určitě ne. Oční specialisté totiž registrují více problémů mezi těmi pacienty, kteří používají pravidelně počítač. Zde je několik tipů, jak minimalizovat problémy, které s užíváním počítačů souvisejí (sucho v očích, rozmazané vidění, bolesti hlavy):

Dopřejte si časté přestávky.

Vědomě se snažte více mrkat. Zírání do počítače snižuje frekvenci mrkání a vede k pocitu sucha v očích.

Minimalizujte vyzařování obrazovky – zakryjte okna, přemístěte osvětlení a používejte filtrů.

Často obrazovku otírejte.

Nastavte si světlou obrazovku s tmavými písmeny. To je pro oči nejmenší zatížení.

American Optometric Association

A CO NA TO PACIENTI?

Podobně jako většina lékařů jsem na pole zdravotní péče ustoupil pln nadějí a snů, plně oddán poslání ulevovat lidem v jejich utrpení. Během let na škole i jako praktikující lékař jsem nicméně pochopil, že dnešní medicína je spíše než humanitární organizací na zisk orientovaným businesssem – a že opravdových zázraků dosahuje v mnohem méně případech, než jsem se kdysi domníval.

Málokdy existuje jeden ideální postup, jak se s nějakou nemocí vypořádat. Moderní metody používané dnešními lékaři (většinou vyžadující supermoderní léky, chirurgické zákroky či ozařování), jsou při léčbě chronických civilizačních onemocnění málokdy úspěšné – a nikdy nejsou stoprocentně bezpečné, protože všechny mají velmi mnoho vedlejších účinků. A protože tyto léčebné postupy nesplňují ideální požadavky účinnosti a bezpečnosti, uvnitř lékařské komunity existuje polemika o tom, jaký je nejlepší způsob léčení těchto nemocí, které postihují populaci v epidemickém měřítku.

Největší kontroverzní oblasti ohledně správného postupu léčby existují u rakoviny, osteoporózy, komplikací provázejících aterosklerózu (včetně nemocí srdce), vysokého krevního tlaku, cukrovky, artritidy a nemocí ledvin. Téměř každý náš občan

(ne-li on sám, pak jistě nějaký jeho blízký přítel či příbuzný), některou z těchto nemocí trpí. Vzhledem k tomu, že neexistuje ideální postup léčby těchto nemocí a že se nabízí řada alternativ, ze kterých lze vybírat, měli byste se i vy aktivně podílet na rozhodnutích, která ovlivní kvalitu a délku vašeho života. Nakonec jste to vy, kdo může nejvíce získat či ztratit.

Jste-li jako většina lidí, musíte se dozvědět více, máte-li být do problematiky osobně zainteresováni. Potřebujete co nejlépe pochopit, jaká je příčina a jaký je význam vaší nemoci. Potřebujete znát možná řešení vašeho zdravotního problému, včetně výhod a nevýhod každého z nich. Vzhledem k tomu, že existuje několik alternativních přístupů, budete potřebovat určitou asistenci, abyste si dokázali dobře vybrat. Jednou z nejdůležitějších rolí vašeho lékaře by mělo být poskytování informací (a odborných lékařských rad) o možných přístupech k léčbě. Měli byste vyhledat péči takového lékaře, který svého pacienta povzbuzuje k tomu, aby se do procesu léčby sám zapojil. Pracujte se svým lékařem na vytváření atmosféry vzájemného respektu a spolupráce – to jistě povede k nejlepšímu možnému řešení vašeho zdravotního problému.

Neměli byste nad svým zdravotním stavem ztrácet kontrolu – tím, že byste svého lékaře nechali rozhodovat (z pozice všemohoucího) za vás. Jako každý obyčejný smrtelník i váš lékař má své vlastní osobní a profesionální názory, které v kombinaci se sumou jeho znalostí ovlivňují rozhodnutí, která pro vás nebo s vámi činí. Vzhledem k omezeným znalostem a předsudkům dochází někdy k nedokonalým úsudkům, které mohou způsobit, že se vám nedostane té péče, o kterou usilujete. Tato omezení můžete kompenzovat tím,



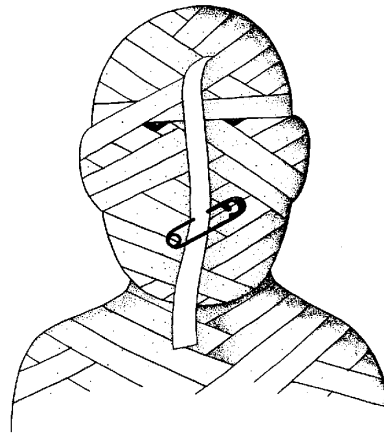
že budete ve vztahu lékař – pacient fungovat jako informovaný zákazník.

Na to, co váš lékař ví, a jaký přístup k léčení nemoci zaujímá, má vliv mnoho věcí. Budete-li znát zdroje, které vašeho lékaře ovlivňují, pomůže vám to pochopit, proč jsou některé léčebné postupy populární a jiné ne. Formování lékaře začíná od jeho prvních kroků na fakultě a pokračuje po celá léta praxe. Učíme se léčit podle principů a postojů, které nám předává omezený počet autorit, se kterými jsme se na škole setkali. Lékařské učebnice (psané mnohdy těmi samými odborníky) se podobají téměř až kuchařkám udávajícím, jak se máte starat o nemoci své a členů své rodiny. Léčebné postupy, které volí lékaři v různých částech země, se vzhledem k tomu od sebe mnoho neliší. I když existuje několik možných přístupů k problému, v určitém čase a v určitém místě se stane obvykle jedna metoda populárnější než ostatní. To nemusí vždycky znamenat, že se jedná o metodu nejlepší.

Mezi lékaři, kteří působí ve stejné komunitě a přednášejí ve stejných střediscích, existují velmi těsné kolegiální vztahy. Jakmile se jednou některý způsob terapie stane oblíbeným, všechny ostatní možnosti bývají pacientovi uzavřeny. I když se vašemu lékaři třeba nebudou užívané terapie zdát nevhodnější, zřídka má dostatek času (a někdy chybí i dostatečný zájem) k tomu, aby mohl zpochybnit postupy, které byly vytvořeny na základě mnoha provázaných zájmů – a stojí za nimi celá léta, kdy se tradičně užívaly. Naštěstí existuje dnes řada zvědavých hlav, které přehodnocují a přetvářejí směr, kterým se medicína ubírá. Možná, že některý z tohoto nového rodu lékařů už pracuje právě s vámi!

Zamyslete se nad tím, jaký má technicky pokročilý systém lékařské péče, který se v posledních desetiletích tak pláznivě, vlastně vliv na vaše zdraví. Jednotlivé složky tohoto systému mají všechny znaky podnikání, včetně prioritního cíle, kterým je maximalizace zisku. Páteř systému zdravotní péče tvoří dnes farmaceutický průmysl. Již od dnů pojízdných předváděcích akcí se jedná o velmi agresivní způsob podnikání. Farmaceutický průmysl utráčí ročně stovky milionů na reklamu, od nákladů na novinový papír až po subvencování výzkumných projektů. Mnohého lékaře podporují v jeho dalším vzdělávání firmy vyrábějící léky. Tento průmysl chce zajistit, abychom znali ten nejlepší způsob, jakými léky a postupy léčit vás a vaši rodinu. Šíří reklamu prostřednictvím vzdělávacích letáků pro pacienty, periodik, akademických knih, audiokazet a videokazet. Stovky publikací podporovaných farmaceutickými společnostmi jsou posílá-

mýty a omyly



NEMĚLI BYCHOM NAD SVÝM ZDRAVOTNÍM STAVEM ZTRÁCET KONTROLU – TÍM, ŽE BYCHOM NECHALI SVÉHO LÉKAŘE ROZHODOVAT (Z POZICE VŠEMOHOUCÍHO) ZA NÁS.

ny do lékařských ordinací. Odborné články otištěné v těchto publikacích odrážejí zájmy sponzorujících firem. Většina z nás si předplácí odborné lékařské časopisy – abychom mohli pokračovat v našem vzdělávání. I ty nejprestižnější z těchto časopisů jsou plně barevných inzerátů doporučujících ten či onen lék.

Téměř každý pracovní den okupují pracovnu vašeho lékaře obchodní zástupci vybavení vědeckými studiemi a zdarma nabízenými vzorky produktů svých firem. Tito prodejci mohou být hlavním zdrojem veškerých nových informací, které mnozí lékaři získávají v souvislosti s přístupem k problému, kterým právě vy strádáte. Výrobci léčiv často poskytují zdarma i přednášky (prostřednictvím cestujících profesorů z prestižních univerzit). Dobře vzdělaní lékaři nabízejí ovšem pod pláštěm pokračujícího lékařského vzdělání firemní zboží. Farmaceutické firmy sponzorují plně nebo zčásti mnohé vědecké konference. Jejich finanční zájmy se přitom někdy přímo odrážejí v sestavě přednášejících. Velký díl probíhajícího vědeckého výzkumu je sponzorován farmaceutickými firmami (které přirozeně podporují projekty týkající se jejich výrobků). Tato taktika musí být úspěšná, protože farmaceutický průmysl i nadále směřuje většinu peněz, které vrhá do reklamy, přímo na lékaře. A my, velmi zaneprázdnění lékaři, jistě dychtíme dozvědět se o novinkách, které mohou naši praxi nebo našim pacientům pomoci.... □

Z knihy „McDougall's Medicine: A Challenging Second Opinion“. Autorem je lékař a dietolog John McDougall. K vydání připravuje nakladatelství Metramedia.

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

**denně 9-20.30
v pátek 9-15
(v sobotu zavřeno)**

Infarkt bez bolesti na prsou běžný

To, že vás nebolí na prsou, ještě neznamená, že právě nemáte infarkt. Velká studie na více než 400 000 pacientech, kteří prodělali infarkt, ukázala, že jedna třetina z nich dorazila do nemocnice bez toho, že by si stěžovali na akutní bolesti na prsou. Tito pacienti byli náchylnější k oddalování léčení, v nemocnici se jim dostalo méně agresivní léčby – a měli více než dvojnásobné riziko toho, že na infarkt zemřou.

Lékaři specialisté uvádějí, že příznaky infarktu mohou být kromě bolesti na prsou: bolest nebo nepříjemný pocit v zádech, v bradě, v zátylku, v ramenou, v paži či v žaludku, krátký dech, pocení se, nepravidelný srdeční rytmus, omdlívání, celková slabost a náhlá porucha trávení.

*Journal of the American
Medical Association*

Lepší strava v dětství, lepší známky ve škole!

Konzumace pestré stravy ve věku dvou let úzce souvisí s výkonností dětí ve škole ve věku jedenácti let.

Vědci z University of North Carolina zjistili ve studii na více než tisíce dětí, že ty z nich, které dostávaly v dětství pestrou energeticky vydatnou stravu obsahující hojně ovoce a zeleniny měly lepší výsledky ve škole i při testech IQ. Ty děti, které jedly nízkokalorickou, méně pestrou stravu (hlavně ryby, rýže, kukuřici) měly podprůměrné výsledky. U dětí, jejichž diety se v průběhu let zlepšovaly, bylo zaznamenáno určité zlepšení školních výsledků, ale přece se nevyrovnaly dětem, které začaly konzumovat pestrou stravu brzy v dětství.

Health Central

**MASÁŽE
COUNTRY LIFE**
Melantrichova 15, P-1
objednávky na
tel. 2421-3366 l. 22

Štáva z růžového grepu ochrání vaše srdce

Zatímco média dělají mnoho povyku o kolo toho, že pití vína přináší určitý prospěch pro srdce, nový výzkum ukázal, že štáva z růžového grepu přináší pro srdce podobné ochranné účinky (bez negativních účinků alkoholu).

Vědci z Georgetown University nechali po čtrnáct dnů skupinku zdravých dobrovolníků pít denně štávu z růžového grepu. Štáva snížila tvorbu krevních destiček a zvýšila uvolňování oxidu dusičného, který čelí aktivaci destiček. Akumulace krevních destiček na stěnách cév může vést ke tvrdnutí a zúžení cév.

American College of Cardiology

Kouření: tady a teď

Ukazuje se, že člověk nemusí čekat dvacet až třicet let, aby se projevily negativní účinky kouření. Nový výzkum ukázal, že kouření může mít okamžité negativní důsledky již v mládí. Kuřáci mají totiž 1,5 násobné riziko oproti nekuřákům, že utrpí zlomeninu, výron či jiné zranění. Vědci se domnívají, že kouření zřejmě narušuje schopnost těla účinně hojit svaly, kosti a další tkáně (a kuřáci jsou tak náchylnější k zranění).

American Journal
of Preventive Medicine

Prevence cukrovky: znovu strava a pohyb

Kombinace nízkotučné stravy s vysokým obsahem vlákniny a pravidelného pohybu může zabránit asi šedesáti procentům všech případů cukrovky II. typu (diabetes mellitus) – takové jsou výsledky studie vypracované Finským ústavem pro veřejné zdraví, v jejímž průběhu vědci sledovali po dobu dvou až šesti let 500 Finů.

„Prevence cukrovky není pro lékařský výzkum lákavým „sexy“ námětem; a ač to možná zní neuvěřitelně, nikdo neměl zájem naši studii financovat“, uvedl profesor Tuomilehto.

NÁKLADY NA ZDRAVÍ

V České republice dosáhly výdaje resortu zdravotnictví v roce 1997 sumy 118,8 miliard Kč. V přepočtu na obyvatele jde o částku 11 531 korun; ta se od roku 1990 zvyšuje v průměru o 1 000 Kč ročně.

Tyto výdaje představují značnou zátěž pro státní rozpočet a vynucují si restriktivní opatření. Jedním z nich je například neustále se zvyšující finanční spoluúčast pacientů na financování zdravotní péče (v roce 1997 činila tato spoluúčast průměrně 959 Kč na obyvatele). Mnozí lidé si proto dnes začínají uvědomovat, že být nemocným se jednoduše nevyplatí. Ve Spojených státech tři největší výrobci automobilů zaplatí ročně dohromady více za zdravotní pojištění



**DOSPÍVAJÍCÍ DÍVKY, KTERÉ PIJÍ HOJNĚ NEJ-
RŮZNĚJŠÍ LIMONÁDY, MAJÍ ASI TROJNÁSOB-
NÉ RIZIKO ZLOMENINY OPROTI DÍVKÁM, KTE-
RÉ TYTO NÁPOJE VŮBEC NEKONZUMUJÍ.
VĚDCI SE DOMNÍVAJÍ, ŽE VYSOKÝ OBSAH
FOSFORU V MNOHA TĚCHTO NÁPOJÍCH MĚNÍ
CHEMICKÉ REAKCE V LIDSKÉM TĚLE, COŽ
NAKONEC VEDE K OSLABENÍ KOSTÍ.**

než za ocel, ze které vyrábějí auta. S rychle rostoucími cenami zdravotního pojištění si již v mnoha zahraničních i domácích společnostech uvědomili, že nemocní pracovníci znamenají také nižší zisky.

Co způsobuje zvýšenou nemoc- nost zaměstnanců?

Pomineme-li nebezpečí spojená se sa-

motným pracovním výkonem, největším rizikovým faktorem je právě životní styl zaměstnanců. Mnohé studie přesvědčivě dokázaly, že nesprávná výživa, sedavý způsob života, konzumace alkoholických nápojů a kouření do velké míry ovlivňují vznik a rozvoj civilizačních onemocnění jako je ischemická choroba srdeční, mrtvice (cévní mozková příhoda), cukrovka, cirhóza jater, rakovina plic, prsu, prostaty a tlustého střeva. Například:

Výzkum prováděný Státním zdravotním ústavem v Praze ukázal, že případy pracovních neschopností a počet dní absence v průběhu roku významně stoupají s počtem vykouřených cigaret. Nejvýrazněji je tato skutečnost patrná zejména na počtu dní pracovní neschopnosti. S rostoucím množstvím vykouřených cigaret se počet dní pracovní neschopnosti více než ztrojnásobuje.

Ve věkové skupině 30-49 let je výrazné snížení produktivity práce téměř vždy způsobeno konzumací alkoholu.

Průměrné náklady na léčení infarktu se pohybují ve výši asi půl milionu korun.

Dokáží změny život- ního stylu snížit náklady na zdravotní péči?

Uvedme si několik příkladů ze Spojených států. Když jistá skupina učitelů z Dallasu začala pravidelně cvičit, zjistilo se, že v průměru pak byli ročně o tři dny méně nemocní. Školní správa tak ušetřila půl milionu dolarů, které by jinak musela zaplatit za zastupující učitele.

Dalším příkladem je letecká firma Lockheed, která zavedla preventivní ozdravný program, jenž jí pomohl ušetřit na zdravotním pojištění v průběhu pěti let více než milion dolarů. V tomto období se počet případů pracovní neschopnosti snížil o 60 procent; dále poklesl počet případů onemocnění vysokým krevním tlakem (o téměř 90 procent) a také se výrazně snížila nežádoucí fluktuace pracovníků.

Zájem o zdravý životní styl trvale vzrůstá a to nejen v USA, ale také u nás. V posledních letech byl například v České republice zaznamenán pokles počtu kuřáků; dále se snížila konzumace masa a stoupá naopak spotřeba ovoce a zeleniny. Je potěšitelné, že tento trend se příznivě odráží i v klesající úmrtnosti na srdeční infarkt a mrtvici. Dokonce již existují firmy a organizace, které do zdravotního pojištění zahrnují také preventivní programy.



Jakým způsobem lze motivovat zaměstnance, aby zlepšili péči o své zdraví?

Uvedme si nyní několik námětů, které vyzkoušeli v některých podnicích v USA:

V jedné realitní kanceláři například vedení platí zaměstnancům, kteří mají nadváhu, deset dolarů za každé kilo, o které zhubnou (a nepřiberou je znovu během příštích šesti měsíců), jednorázovou odměnu 500 dolarů pracovníkům, kteří přestali kouřit, a jednorázovou odměnu 500 dolarů těm, kdo pravidelně cvičí.

Společnost sdružující několik nemocnic se rozhodla vyplácet každému účastníkovi jejich ozdravného programu 24 centů za každou míli, kterou ujde nebo uběhne.

Některé společnosti proplácejí svým zaměstnancům dvě mimořádné hodiny měsíčně, pokud tito nebyli celý měsíc nemocní nebo nepřišli pozdě do práce. Pokud pracovník během celého roku nezmeškal více než čtyři dny, vyplátí mu zvláštní odměnu tři sta dolarů.

Typická představa podnikatele – obézního, vyčerpaného, žijícího na cigaretách a Martini – se dnes již opravdu nenosí. V současném světě podnikání je znakem úspěchu dobré zdraví a elegance. Mezi vedoucími pracovníky neustále přibývá těch, kteří si udržují špičkovou kondici. Vědí totiž, že jinak o ně firmy nebudou mít zájem.

Lidé jsou tím nejcennějším „kapitálem“ mnoha společností, a proto se firmám vyplácí podpořit zdraví vlastních zaměstnanců. Zdraví pracovníci jsou podstatně produktivnější, proto má taková investice mnohonásobnou návratnost. □

Príspevek pochází z knihy „Dynamický život“ autorů H. Diehla, A. Lundigtonové a P. Pribiše. Vydalo nakladatelství Advent-Orion, k zakoupení v Praze v prodejně Country Life v Melantrichově ulici č. 15 v Praze 1.

UŽITEČNÁ PLYNATOST

Plynatost (flatulence) sice nemusí pomoci při navazování známosti, ale může, poněkud překvapivě, zlepšit vaše zdraví!

Plynatost je často metlou konzumentů luštěnin. Způsobují ji tři druhy cukrů nacházející se v bobech – stachyóza, verbaskóza a rafinóza – které organismus nedokáže strávit. Protože tyto cukry unikají trávicím enzymům, procházejí neporušeně do tlustého střeva, kde je tráví zde žijící bakterie. Při tomto procesu vytvářejí bakterie plyny, jako je kysličník uhličitý, vodík a někdy metan, které mohou způsobovat určité roztáhnutí tlustého střeva a pocit nepohody – až do té doby, kdy plyny ze střeva odejdou, což může působit často určité rozpaky.

Abychom pochopili, že plynatost může být i užitečná záležitost, musíme se seznámit s některými bakteriemi, žijícími v tlustém střevě.

PROSPĚŠNÉ BAKTÉRIE

V tlustém střevě žije asi 400 různých druhů bakterií, přičemž jejich celkový počet dosahuje biliónů. Většina z těchto bakterií se chová přátelsky. Jsou normální součástí naší fyziologie a v tlustém střevě vykonávají zdraví prospěšné funkce. Například štěpí v tlustém střevě rozpustnou vlákninu a vytvářejí produkty, které mohou pomoci při snižování hladiny cholesterolu v krvi.

Jeden druh bakterií žijících v tlustém střevě se nazývá bifidobakterie. Někteří vědci jsou přesvědčeni, že tyto bakterie hrají velmi důležitou roli v podpoře správného fungování tlustého střeva a celkové pohody. Na základě těchto poznatků vyvinuli Japonci speciální nápoje, které stimulují růst těchto bakterií.

Kojenci, zejména vyživovaní mateřským mlékem, mají ve svých střevech velké množství bifidobakterií, což může být jednou z příčin, proč jsou odolnější proti některým infekcím, než děti živěné umělou výživou (Sunarem). S přibývajícím věkem počet bifidobakterií v tlustém střevě klesá. Toto zjištění dalo podnět ke zkoumání vztahu mezi jejich počtem a dlouhověkostí. V jednom japonském výzkumu se porovnávalo množství bifidobakterií u městské populace Tokia a u lidí žijících na venkově v oblastech známých tím, že se jejich obyvatelé dožívají vysokého věku. Lidé žijící na venkově měli ve svých střevech významně více bifidobakterií než ti, kteří žili v Tokiu.

Bifidobakterie mohou rovněž pomoci

při prevenci některých druhů rakoviny. V jednom pokusu na zvířatech, metodou, která zvyšovala počet bifidobakterií ve střevě, vznikaly nádory tlustého střeva mnohem méně často (u méně než 50% zvířat) v porovnání s těmi zvířaty, která měla nižší počet bifidobakterií. U lidí byl zvýšený počet bifidobakterií spojený se sníženým množstvím karcinogenů ve stolici.

SÓJA A BIFIDOBAKTÉRIE

Jak souvisí sójové boby s příběhem o bifidobakteriích? Sójové boby obsahují značné množství cukrů rafinózy a stachynózy a bifidobakterie dokáží využívat rafinózu (a asi i stachynózu) jako svůj zdroj výživy. Většina jiných bakterií v tlustém střevě je nemůže využívat vůbec anebo je využívá jen v omezeném rozsahu.

V soupeřícím prostředí tlustého střeva mohou bakterie přežít, jen když dostávají svůj preferovaný zdroj energie. Je-li v tlustém střevě hojnost rafinózy a stachynózy, bifidobakterie mají výhodu před ostatními soupeři. Tím, že se zvýší počet bifidobakterií, můžeme získat některé přímé výhody s tím spojené, k nimž patří snížení rizika rakoviny a dožívání se vyššího věku. Můžeme tím též snížit počet škodlivých bakterií.

Sójové boby jsou tak účinné v podpoře růstu bifidobakterií, že někteří zdravotní odborníci v Japonsku navrhovali zaměnit v domácnostech běžně používaný cukr za cukry získané ze sójových bobů, čímž se posilní tyto užitečné bakterie. Dokonce i velmi malé množství těchto cukrů – malé na to, aby způsobilo nadýmání a nepohodu – zvyšuje velikost populace bifidobakterií v tlustém střevě. A i když všechny luštěniny obsahují cukry, které mohou vést k vytváření plynů, sója má oproti ostatním luštěninám více faktorů podporujících bifidobakterie. To může být další způsob, jak nám asi pomáhají sójové boby chránit se před rakovinou.

Upozorňujeme ale, že některé produkty ze sóji, jako například tofu a fermentované výrobky ze sójových bobů, obsahují o hodně méně těchto cukrů vytvářejících plyny a nezpůsobují tak přítomnost velkého množství bifidobakterií v tlustém střevě. Chceme-li využít prospěšnost bifidobakterií naplno, musíme konzumovat také celé sójové boby, sójovou mouku anebo tzv. „sójové maso“ (sójové texturované bílkoviny). □

Z knihy Marka a Virginie Messinových „Zdravo jest, dlouho žít“. Vydalo nakladatelství Motyl.

přírodní léčebné prostředky

MUŽ JE HLAVOU, ŽENA SRDCEM

Muž a žena se vzájemně neliší jen některými tělesnými a duševními znaky, ale jsou od základu a do všech podrobností odlišní, asi tak jako Rembrandtův a Raffaelův obraz. Nejde o připočtení, ale o oboustranné doplnění, ne o unisono, ale o harmonii.

Perspektivní hloubka krajiny – jak ji vidíme – spočívá v tom, že naše pravé oko vnímá trochu jiný obraz než levé. Spolu vidí plasticky, když jedno oko zavřeme, všechno se stane plochým. Tak spolupůsobí i muž a žena v manželství.

Hlavní úlohou ženy je rodit a vychovávat děti, proto má žena přirozený vztah ke všemu životodárnému a duši formujícímu. Má sklon dívat se na neživé předměty jako na živé a tím má v rukou klíč k pohádkovému světu. Muž však, protože je povolán ochraňovat a žít, má zvláštní vztah k neživým věcem – které je možné libovolně rozdělovat a spojovat. Proto má sklon chápat i živé bytosti jako stroje.

Žena chápe i souvislosti jako celek, jako přirozeně rozvinuté a dané. Proto má udržující, často konzervativní rysy. Muž však chápe všechno, jako by to bylo složené z částí, které se dají opět rozložit a změnit. Správný muž chce existující obnovit a zlepšit, má sklon k revolučnosti. Tato schopnost tvořit a rozkládat je založena na specificky mužské logice. Pro muže 2 x 2 je 4 platí vždy a všude. Pro ženu však není 2 x 2 vždy 4, ale podle okolností, jednou je to 3,9, jindy 4,1 nebo 4,15. Muž ji proto považuje za nelogickou, ona však má ve svém světě s touto svou matematikou pravdu – přece každý biolog dobře ví, že v živé přírodě 2 x 2 nikdy není přesně 4. Je tomu tak pouze ve světě neživých věcí – který je právě světem muže.

I celou svou osobu prožívá žena jako celek. Tělesná nevolnost, únava anebo vlivy počasí snadno působí na její duševní rozpoložení. Platí to ale i naopak: duševní stavy vyvolávají u žen často migrény, srdeční potíže apod. Měsíční cyklus působí na duši ženy a je jí také zpětně ovlivňován. Toto všechno nazývá muž rád „hysterií“. Když však přihlídneme blíže, zjistíme, že tato tělesná a duševní harmonie ženy funguje vlastně jako účelná

ochrana před větším poškozením. U muže je tomu právě opačně – a protože je u něj vzdálenost mezi tělem a duší podstatně větší, může se tělesně zruinovat, aniž by si to vůbec uvědomil (a podobně se může i v duševní oblasti ubírat těmi nejtěžšími cestami bez toho, že by zakoušel nějaké tělesné utrpení). Muži do jisté míry chybí vnitřní varovná a brzdící zařízení.

Tak má žena i instinktivní jistotu, které se muži většinou nedostává. Určité věci, které musí muž svým rozumem složitě kalkulovat, chápe žena úplně samozřejmě; a proto i v kritických situacích reaguje žena většinou rychleji než muž, který je více závislý na stanoveném programu. Tento nedostatek instinktivní jistoty přináší muži specifický pocit méněcennosti. Cítí, že žena je více uzemněná a zakořeněná, že vlastní celek, ze kterého on zná jenom části.

Tyto odlišnosti nemusíme ovšem chápat jako absolutní protiklady. Každý muž a každá žena mají i zárodky druhého pohlaví; až ve dvojici se póly zvýrazní natolik, že se společně doplňují do celku.

Kromě protikladů mezi mužem a ženou, které jsou spjaté s pohlavím, jsou však ještě další, které se nalézají v charakteru osoby jako takové. A protože se protiklady přitahují, vdává se často žena extrovertního citícího typu za muže introvertního a racionálního, anebo si intuitivní introvertní žena bere vnímavého muže extroverta. Tento rozdíl způsobuje v manželství zpočátku určitý odliv ve vzájemném chápání, ano, manželé si dokonce z času na čas pravidelně „lezou na nervy“. Je důležité vědět, že tato protikladnost charakteru je všeobecným pravidlem, které je pro manželství spíše dobrým znakem, a že tu jde, jako při rozdílech daných pohlavím, o oboustranné doplňování, o harmonii protikladů.

„Muž je hlavou manželského svazku“, uvádí švýcarský občanský zákoník a opírá

se přitom o biblické pojetí. Většina mužů si na této hodnotě zakládá. Ženy se však touto formulací většinou cítí být uražené a tlačené do pozadí. V časech rovnoprávnosti se zdá být tato věta značně přehnanou. Ve skutečnosti se jí však nemíní rozdíl v právech, důležitosti anebo hodnotě, ale pouze rozdíl ve funkci. V manželství tvoří muž a žena společně jednu bytost, jednu osobu, živý celek a každý z nich v něm představuje jeden orgán. Označením být v manželství hlavou dostává muž řadu konkrétních úloh, před kterými nesmí utíkat.

Vedle hlavy má však organismus manželství i „srdce“ – a tím je žena. Žena, která stojí muži po boku radou a pomocí, která mu vede domácnost. A můžeme dodat, že je to i ona, kdo vychovává děti. Muž buduje formu, žena ji naplňuje, muž řídí člun, žena se stará o cestující, muž je ohništěm, žena je plamenem.

Chápeme-li tento vztah správně, pak nemusí existovat mezi mužem a ženou žádný boj o moc. Každý může být šťastný, že s pomocí druhého plní svou vlastní úlohu.



CELOU SVOU OSOBU PROŽÍVÁ ŽENA JAKO CELEK. TĚLESNÁ NEVOLNOST, ÚNAVA ANEBO VLIVY POČASÍ SNADNO PŮSOBÍ NA JEJÍ DUŠEVNÍ ROZPOLOŽENÍ. PLATÍ TO ALE I NAOPAK: DUŠEVNÍ STAVY VYVOLÁVAJÍ U ŽEN ČASTO MIGRÉNY, SRDEČNÍ POTÍŽE APOD.

Už v úvodu jsme konstatovali, že muž má před ženou většinou pocit méněcennosti.

**Muž buduje formu,
žena ji naplňuje,
muž řídí člun,
žena se stará
o cestující,
muž je ohništěm,
žena je plamenem.**

nosti, protože žena má větší intuici než muž. Je proto velmi citlivý na její kritiku, o hodně víc, než si oba uvědomují, a této kritiky se bojí. Aby případné kritice předešel, odtahuje se muž často od své úlohy kormidelníka a přenechává zodpovědnost ženě. Svoji citovou zbabělost kompenzuje však mnohdy panovačným vystupováním a diktátorskými způsoby. Ale i žena má před mužem pocity méněcennosti, které jsou dány výchovou a na některých místech i ještě vládnoucími konvencemi. Čím více jsou tyto pocity méněcennosti potlačené, tím dříve se žena pokouší je kompenzovat kritikou, malichernými výčitkami a snižováním mužů obecně a manžela zvláště. A nastupuje boj o moc.

Čím více však bere na sebe muž svoji odpovědnost a čím více se stává skutečnou hlavou manželského svazku, tím lépe se ženě daří a tím lépe zastává i ona svoji úlohu srdce. Ale musí dát muži sebejistotu, kterou od přírody nemá, musí mu důvěřovat, a to i když zpočátku selhává, ona ho musí svoji láskou a chválou přímo „nafouknout“, inspirovat, aby správně plnil svoji úlohu kormidelníka.

Jestliže žena tuto chválu, toto soustavné povzbuzování svého manžela zanedbá, anebo když ho dokonce shazuje, pak se on cítí být před ní jako dítě a dříve nebo později si najde jinou ženu, která se na něj bude dívat správně a před kterou se bude moci cítit zcela jako muž. Nebezpečí dlouhodobé nevěry je tu velmi velké. Většina ztroskotání manželských svazků má své kořeny v tom, že muž si připadal před ženou méněcenný, ona ho v tom utvrzovala a jiná žena z něj dokázala udělat „hlavu“.

Nepoměr sil mezi mužem a ženou je jednou z nejčastějších podmínek manželské roztržky. Je-li žena silnější, moudřejší, zkušenější, temperamentnější než muž a dávali mu to pocíť, pak jsou obvykle oba dva nešťastní a vzájemně si na sebe stěžují.

Když však muž převezme plnou odpovědnost jako „hlava“ rodiny a žena jako „srdce“ ji naplní pulzujícím duševním teplem, pak je nejen pro ně, ale i pro jejich děti vytvořen pevný základ budoucího šťastného vývoje. □

Z knihy T. Boveta „Manželství“.

UZDRAVENÍ U RYBNÍKA

V Jeruzalémě je u Ovčí brány rybník, hebrejsky zvaný Bethesda, a u něho pět sloupořadí. V nich lehávalo množství nemocných, slepých, chromých a ochrnutých (čekajících na pohyb vody. Neboť anděl Páně čas od času sestupoval do rybníka a vířil vodu; kdo první po tom zvíření vstoupil do vody, býval uzdraven, ať trpěl kteroukoli nemocí).

Byl tam i jeden člověk, nemocný již třicet osm let. Když Ježíš spatřil, jak tam leží, a poznal, že je už dlouho nemocen, řekl mu: „Chceš být zdravý?“ Nemocný mu odpověděl: „Pane, nemám nikoho, kdo by mě donesl do rybníka, jakmile se voda rozvíří. Než se tam sám dostanu, jiný mne předejde.“ Ježíš mu řekl: „Vstaň, vezmi své lože a chod!“ A hned byl ten člověk uzdraven; vzal své lože a chodil. (Jan 5, 1-9)

V páté kapitole Janova evangelia vidí nemocný příčinu své nemoci v tom, že přichází zkrátka. Druzí jsou rychlejší. Mají někoho, kdo je donese do rybníka, jakmile se voda rozvíří. Srovnávání je často výrazem nedostačujícího pocitu vlastní hodnoty. Kdo se stále srovnává s druhými, nemá cit pro sebe samého, pro svou hodnotu, pro svůj život. Definuje se jen ve srovnání s ostatními. A tam se umisťuje stále hůře. Je mnoho lidí, kteří jsou rychlejší než já, nadanější, oblíbenější, lépe vypadající. Dokud se srovnávám s druhými, nestojím při sobě. Nevnímám se.

Jedna paní chodí ráda do ženského kroužku. Často se tam však špatně cítí. Srovnává se s ostatními. Ostatní studovaly, ona ne. Ostatní umějí lépe mluvit než ona. Co si pomyslí, když ona tak neobratně plácá? Při rozhovoru dumá o tom, co druhé umějí lépe než ona, čím vším je znevýhodněna. Ježíš léčí srovnávatele tím, že mu takové dumání zakazuje. Nejprve se na něho dívá, čímž mu dodává vážnosti. Poznává jeho situaci a ptá se ho: „Chceš být zdravý?“ (Jan 5,6) Konfrontuje ho se sebou samým, s jeho vlastní vůlí. Místo, aby se člověk srovnával s druhými, má se ptát sám sebe, co si chce vlastně počít se svým životem. Ježíš znemožňuje srovnávateli jakoukoli výmluvu. Není důležité, co druzí dělají a říkají, jací jsou, zda lepší nebo rychlejší. Záleží jen na tom, co udělám já sám se svým životem. Když se nemocný svým srovnáním snaží vyhnout Ježíšově otázce, nakazuje mu Ježíš: „Vstaň, vezmi své lože a chod“ (Jan 5,8) Můžeš vstát, můžeš jít. Zanech srovnávání, naříkání, zanech pláče. Vstaň, postav se, narovnej se, buď vzpřímený! Můžeš chodit. Teď již to jde.

Z knihy Anselma Grüna „Moc nad bezmocí“.



SROVNÁVÁNÍ JE ČASTO VÝRAZEM NEDOSTAČUJÍCÍHO POCITU VLASTNÍ HODNOTY. KDO SE STÁLE SROVNÁVÁ S DRUHÝMI, NEMÁ CIT PRO SEBE SAMÉHO, PRO SVOU HODNOTU, PRO SVŮJ ŽIVOT.

STRES, UČENÍ A ŠKOLA...

V životě se dostáváme do různých zátěžových či dokonce stresových situací. Samozřejmě chceme, aby se v nich naše děti, až jednou dospějí, nehroutily, aby je uměly zvládat co nejlépe. Je dost rozšířeným mýtem, že děti nejlépe na stres připravíme, když jim poskytneme něco jako trénink ve stresových situacích.

Od této mylné představy je jen krůček k tvrzení, že škola má být místem, které má poskytovat dostatek příležitostí ke stresovým zážitkům.

V psychologii existuje pojem racionalizace. Jde o dodatečné „logické“ zdůvodnění chování či nějaké události, které nejsou v nějakém ohledu správné, abychom ukonejšili naše svědomí. Lidově bychom řekli „lhát si do kapsy“. Náš dnešní mýtus je vlastně něčím takovým.

Přiměřená zátěž není stresem

Již několikrát jsme narazili na nejasnosti v pojmech. Někdo označuje nesprávně pojmem stres již skutečnost, že dítě se má (ba pro svůj zdárný vývoj přímo musí) setkávat s přiměřenou zátěží a s dostatkem podnětů. Mezi podněty počítáme samozřejmě i ty nepříjemné, které rovněž aktivizují dítě

jemností vyvolávají již tzv. stresovou reakci, při níž v těle nastávají chemické a fyziologické změny. Ty jsou nutné proto, aby se organismus v ohrožení života mohl bránit, vesměs bojem nebo útekem. U člověka (a také u vyšších savců) se za stresové pokládají i situace psychické a sociální zátěže, při nichž život ohrožen není. Stresorem je tedy také neuspokojení našich lidských potřeb – potřeby bezpečí, lásky, začlenění do skupiny, projevů přijímání od druhých lidí, sebeúcty a seberealizace. Mechanismus reakce na ně, tj. vyplavování množství hormonů do krve a zablokování myšlenkových pochodů, však zůstává stejný. Myšlení je totiž časově náročný pochod a v situaci ohrožení, kdy je třeba reagovat rychle, by mohl živočicha stát i život. A tak, i když by nám myšlení prospělo v řešení situace, stres naše myšlení ochromuje.

Když jsme ve stresu, nemůžeme se učit

Škola je místem, kde má probíhat učení. Z uvedeného vyplývá (a mnoho výzkumů mozku to potvrzuje), že pokud se cítíme ohrožení (tedy jsme ve stresu), nemůžeme se ani učit, protože učení je spojeno s myšlením, a to je zablokováno. V těchto situacích jsme zaměřeni především na to, abychom se z ohrožení dostali. Tato reakce je vlastně výdej, nikoliv příjem. Ve stresu se můžeme vypnout k výkonu, vydat ze sebe již naučené, ale nemůžeme se učit něco nového. Čím více ohrožení děti ve škole pocítují, tím hůře nastává proces učení. Efektivní přítom je, aby se děti naučily co nejvíc přímo ve škole, nikoliv ve

statek podnětů patří mezi stresory. Proto i škola, ve které by se toho moc nedělalo, by byla pro děti stresující. Je naprosto mylná představa, že by se dětem v takové škole líbilo. Svědčí o tom i zkušenost z jedné třídy, kam přišly shodou okolností po ránu dvě návštěvy. Po krátkém rozhovoru s druhou návštěvnicí se na ni děti prosebně obrátily, aby diskusi s nimi zkrátila, protože ony by se už chtěly učit. Bylo to v druhé třídě na škole s netradiční výukou.

Paradoxně tradiční škola stresuje děti obojím – i přemírou podnětů (zahlcení informacemi, jež není čas vstřebat), i nedostatkem podnětů (např. při zkoušení před tabulí, kdy se ostatní nudí atd.). Vratme se však k rozšířené představě, že nejlepší přípravou na něco je pokud možno časné setkávání dítěte či přímo „trénink“ v dané záležitosti. Kdybych tvrdila, že nejlepší přípravou toho, aby dítě nemělo potíže v první třídě se čtením, je, že je budeme učit číst od dvou či tří let, oprávněně nebudete souhlasit. Vždyť na zvládnutí čtení připravujeme dítě jinak, zejména tím, že rozvíjíme jeho cit, zrakové i sluchové vnímání, smysl pro rytmus – a také tím, že dítěti hodně čteme a vytváříme pozitivní postoj ke knize.

Ne všechno se dá trénovat jako hra na klavír či sportovní výkony, kde platí, že čím více se cvičí, tím lépe se daná věc zvládá. Čím je daný jev složitější, tím méně se dá jednoduše natrénovat. To platí i o zvládnutí stresu. Podle některých autorů je nejvážnější působení těch stresorů, které ohrožují naše „já“, jádro naší osobnosti, tedy naši sebeúctu. Je to jeden z bludných kruhů: některé typy stresorů ohrožují naši sebeúctu a na druhé straně pocity neúspěšnosti, nedostatečnosti, vyřazení, tedy nedostatek sebeúcty působí jako vnitřní, velmi trýznivý stresor. Vysoká sebeúcta je naopak spojena se spontánním chováním, ujasněnou motivací s pocity bezpečí, klidu, energie. Posilování sebeúcty je tedy jedním z nejlepších způsobů, jak zvládat stresové situace.

Měli bychom tedy po škole žádat nikoliv, aby produkovala strese a tím děti na ně připravovala, ale aby zhodnotila celé své působení. A z hlediska rozvíjení sebeúcty dětí cíleně a s plnou zodpovědností odstranila vše, co tomu brání (bohužel je toho v tradiční škole dost).

K problematice stresu ve škole se ještě vrátíme. Vytváření bezpečného klimatu ve škole, péči o dobré vztahy ve třídě nepovažuji totiž za jakousi „nadstavbu“ či luxus, ale za základní předpoklad pro větší efektivitu výuky. □

Jana Nováčková, NEMES

výchova & vzdělávání



k jejich překonání, odstranění či vyrovnání se s nimi.

Co je tedy stres

Stres v jeho skutečném významu znamená, že podněty svou přemírou a nepří-

savým volným časem a za pomoci rodičů.

Příliš podnětů také stresuje

Přiměřená zátěž tedy není stresem, je naopak podmínkou k aktivitě, je nutná pro vývoj dítěte. Jak přemíra, tak i nedo-

KRIZE HODNOT

Pro některé z nás je ekologická krize především krizí hodnot. Podle tohoto názoru je základní příčinou problému skutečnost, že jako civilizace vycházíme ve svých rozhodnutích týkajících se životního prostředí z eticky pochybených premis. A protože nej-mocnějším zdrojem mravních ponaučení je v naší civilizaci odedávna náboženství, vedlo hledání viníků nakonec až k prahům hlavních náboženských systémů.

Tady na Západě se objevilo tvrzení – podle mého názoru nesprávné – že nemilosrdný pochod civilizace k nadvládě nad přírodou je předurčen židovsko-křesťanskou tradicí, počínaje od samého příběhu stvoření, v němž byla lidstvu svěřena „správa“ nad světem.

Obvyklá podoba tohoto obvinění zní takto: tato tradice tvrdí, že takřka absolutní moc diktovat naši vůli přírodě je naplněním Božího úmyslu. Protože dává lidským bytostem zcela jedinečný vztah k Bohu a nechává je od Něho převzít vládu nad přírodou, posvěcuje prý tato tradice všechna rozhodnutí, která dávají přednost lidským potřebám a přáním před zbytkem přírody. Jednoduše řečeno, podle tohoto názoru považuje náboženství za „mravné“ nechat přírodu prohrát, kdykoli se postaví do cesty našim přáním.

Taková karikatura židovsko-křesťanské tradice však má málo společného se skutečností. Kritikové napadají náboženství za to, že inspirovalo náš arogantní a bezohledný postoj k přírodě, ale ne vždy čtou jeho základní texty dost pozorně. Ano, naše civilizace skutečně vychází z premisy, že můžeme přírodu využívat pro své vlastní potřeby, aniž bychom si všimli, jaký to bude mít dopad; není však správné klást šíření tohoto nebezpečného postoje za vinu kterémukoli z hlavních náboženských systémů. Naopak, všechny považují za naši morální zodpovědnost, abychom přírodu opatrovali a chránili. V židovsko-křesťanské tradici je biblická představa správy nad přírodou úplně odlišná od představy nadvlády nad ní. Tento rozdíl je zásadní: následovníkům této tradice Bible v téže pasáži hovoří o správě nad Zemí ukládá také povinnosti o ni pečovat, když na ní současně pracují. Předání správy nad Zemí a povinnost o ni pečovat si neprotirečí; věřícím se prostě přikazuje, aby ctili

svatost stvoření a při své práci na Zemi pamatovali i na potřebu ji chránit.

Z biblického pohledu je příroda chráněna před znesvěcením a lidé k ní mají pevný mravní vztah jen tehdy, když je spojena s těmi, kdo ji milují a chrání. A také všude na světě vycházejí snahy o zastavení destrukce životního prostředí především od lidí, kteří si všímají škod vznikajících v části světa „svěřené do správy“ jim samotným.

Jsem baptista a ze své vlastní náboženské zkušenosti a vzdělání vím, že povinnost pečovat o Zemi vyplývá ze samotné podstaty vztahu mezi Bohem, stvořeným světem a lidstvem. V knize Genesis nám Bible říká, že když Bůh stvořil Zemi, „viděl, že je to dobré“. V Žalmu 24. se dozvídáme, že „Hospodinova jest Země a plnost její“. Jinými slovy, Bůh je spokojen s tím, co stvořil, a „správa“ neznamená, že svět patří lidstvu. Naopak, cokoli činíme se světem, musíme činit s vědomím, že patří Bohu.



Tradice mé církve rovněž učí, že smyslem života je „velebit Boha“. Celou židovsko-křesťanskou tradicí prochází přesvědčení, že věřící mají „jednat spravedlivě, být plni milosti a jít pokorně s Bohem“. Bez ohledu na to, který citát si vybereme k upřesnění židovsko-křesťanské definice smyslu života, je však jasné, že tímto smyslem nemůže být bezohledné ničení všeho, co patří Bohu a co Bůh označil za

**Všude na světě
vycházejí snahy
o zastavení destrukce
životního prostředí
především od lidí,
kteří si všímají
škod vznikajících
v části světa
„svěřené do správy“
jim samotným.**

„dobré“. Jak můžeme velebit Boha a přitom pohrdat tím, co stvořil? Jak můžeme jít pokorně s Bohem a přitom pustošit přírodu?

O tom, že judaismus klade důraz na ochranu a péči, svědčí i vyprávění o Noemově arše. Noemovi Bůh přikázal, aby do své archy vzal alespoň dva jedince od každého druhu a zachránil je před potopou. V moderní řeči by tento příkaz mohl znít „budeš chránit biodiverzitu“. A nemá vlastně tento Boží příkaz novou aktuálnost pro nás, kteří sdílíme Noemovu víru v době jiné celosvětové katastrofy, tentokrát způsobené námi samotnými?

Navzdory tomuto jasnému poselství, které v Písmu při pozorném čtení nacházíme, se jeho kritikům dostává sluchu; zčásti je to díky převládajícímu mlčení, jímž většina církvi reaguje na převládající svědectví o ekologické katastrofě. Poselství Písma přitom vybízí k plné angažovanosti. Nejlépe je to podle mého soudu vyjádřeno v Ježíšově podobenství o nevěrném služebníkovi, zmiňovaném ve třech ze čtyř evangelíí. Pán, jenž se chystá odcestovat, svěřuje dům svému služebníkovi a přísně mu nařizuje, aby byl trvale ve střehu a ochránil dům po dobu jeho nepřítomnosti před vandaly a zloději. Výslovně jej varuje, že jeho povinnost chránit dům trvá i tehdy, přijdou-li vandalové v době, kdy bude spát – a že spánek nebude přijatelnou omluvou. Z tohoto podobenství pro nás plyne zřejmá otázka: jestliže Země patří Bohu a Jeho služebníci jsou povinni o ni pečovat, jak máme dnes reagovat na globální vandalismus, který dělá na Zemi takovou nevidanou spoušť? Že spíme? Je to přijatelná omluva? □

Z knihy „Země na misce vah“, jejímž autorem je Al Gore, bývalý viceprezident USA. Přeložil Jan Jařab.

životní prostředí

EMOCE NENÍ OD NEMOCE

Ve filmu „Krajina stínů“ z roku 1993 byl spisovatel C. S. Lewis zamilován do ženy, která předčasně zemřela. Její smrt mu způsobila intenzivní bolest a přiměla ho klást si otázku, jestli si měl dovolit, aby ji měl rád.

V poslední scéně došel k závěru, že v životě máme dvě možnosti. Můžeme se uvolit druhé milovat a starat se o ně, čímž se stáváme zranitelnými jejich nemocemi, smrtí či odmítnutím. Nebo se můžeme obrnit tak, že odmítneme milovat. Lewis se rozhodl, že je lepší cítit a trpět, než jít životem izolovaně, vyděděně a osaměle. Bezvýhradně s ním souhlasím.

Nedoporučuji proto, abychom si budovali zdi, které by nás oddělovaly od bolesti. Musíme však pochopit, že emoce jsou nespolehlivé a občas tyranské. Nikdy by se jim nemělo dovolit, aby nás ovládly. Této zásadě se v naší společnosti po staletí rozumělo. Během revolučních dní konce šedesátých let však nastal obrovský posun v názorech, zvlášť mezi mladými. Jeden z oblíbených názorů byl: „Jestli z toho máš dobrý pocit, udělej to.“ Tato fráze hovoří za vše. Znamená, že přelétavému nutkání by se mělo dovolit, aby získalo převahu nad každým jiným ohledem – včetně potřeb dětí, protivenství dobra a zla, dlouhodobých lidských cílů, číhajícího nebezpečí a zdravého rozumu. „Nemysli – jdi za hlasem svého srdce,“ byl převažující názor.

To je zavrženíhodná rada. Zničila mnoho důvěřivých lidí. Každé chování má následky a hloupé chování má často strašné následky. Když budete slepě následovat diktát emocí, místo abyste je vůlí a rozumem udržovali pod kontrolou, vydáváte se napospas životním bouřím.

Kdysi jsem napsal knihu, jejíž titul kladl otázku: Dá se věřit emocím? Potřeboval jsem dvě stě stránek, abych řekl: „Ne!“ Emoce jsou předpojaté, nestálé, nespolehlivé. Lžou tak často, jako říkají pravdu. Jsou ovládány hormony – zvlášť v létech dospívání – a kolísají od časného rána, kdy jsme odpočati, do večera, kdy jsme unaveni.

Jeden z důkazů emocionální zralosti je schopnost (a ochota) ovládnout prchavé pocity a řídit své chování rozumem. Možná vás to povede k tomu, abyste se vzepřeli, když se vám chce utéct, abyste drželi jazyk za zuby, když se vám chce křičet, šetřili peníze, když se vám chce utrácet, zůstali věrní, když se vám

chce flirtovat a postavili blaho druhých nad své vlastní. To jsou dospělé činy, na které nedojde, když vše řídí emoce.

MÁME OVLÁDNOUT SVÉ EMOCE

Také musíme pochopit, jak nás emoce ovlivňují a podle jakých zásad fungují. Zprvce, je dobré vědět, že emoce jsou svou povahou cyklické. V naší psychické výbavě je určitý rytmus. Nevypozorovali jste z vlastní zkušenosti, že po výkyvech nahoru následují výkyvy dolů a naopak? Důvod je, že existuje pravidelné kolísání, skoro jako sinusová křivka, která nás systematicky přivádí od vrcholku entuziasmu k mírné depresi. U žen to probíhá podle menstruačního cyklu. U mužů vše víc závisí na okolnostech. Ale existuje to u obou pohlaví.

Nejenže jsou emoce cyklické, ale každý člověk má své vlastní charakteristické výkyvy. Jinými slovy, u jednotlivých osobností výkyvy nahoru nesahají dále než výkyvy dolů. Když narýsujeme přímku symbolizující emocionální centrum (ani vysoko ani nízko), vzdálenost od ní k hornímu vrcholu je u příslušné osoby obvykle stejná jako vzdálenost ke spodnímu vrcholu.

Vysvětlím vám, co mám na mysli, na temperamentech představujících dva extrémy. První typ lidí se nad ničím příliš nezruší. Tito stabilní lidé nepovzbuzují příliš hlasitě na fotbalových zápasech a jejich smích nikdy není hlučný. Dobré zprávy přijímají skoro stejně klidně jako špatné.

Na druhé straně se také nikdy nedostanou do deprese. Jsou to spíš fádni lidé, ale aspoň jsou důsledně fádni! Můžete se spolehnout, že budou stejní včera, dnes i zítra. Když přijde manžel domů a oznámí své ženě prvního typu, že ji vezme na dovolenou na Havaj nebo do Paříže, ona se pravděpodobně usměje a řekne: „Dobře.“ Ani nový Porsche před domem ji nevzruší. Prostě je taková.

Oproti tomu druhý typ lidí má skutečné výkyvy. Jejich emoce skáčou od sklepa až na půdu.

Všichni známe aspoň jednoho takového člověka, který se co chvíli celý rozzáří štěstím. Ráno vstane a usmívá se už při pomýšlení na východ slunce. Zamává ptákům a usměje se na květiny a během dne si bude vesele prozpěvovat. Dejte si na takového člověka pozor! Ručím vám za to, že za pár dní narazí a spálí se.

Až nastane pád dolů, propadne zoufalství. Nic se mu nebude dařit, nebude se mu chtít žít, nebude mít žádné přátele a všechno bude jen holé neštěstí. Je tak sentimentální, že bude plakat při otevření supermarketu. Jeho emoce jsou skutečně jako jo-jo. A z jakéhosi důvodu, na který jsem nikdy nebyl schopen přijít, si tento extremistu druhého typu pravděpodobně vezme nějakou nudnou osobu prvního typu – a ti dva si budou lézt na nervy po celý zbytek života.

Během naší první cesty do Evropy jsme se ženou v Berlíně navštívili koncert symfonického orchestru. Před námi seděl mladý muž, který pravděpodobně studoval hudbu na místní univerzitě. Během první půlky představení se dostal do jakési podivné extáze, se zavřenými očima se kolébal do taktu a po každém čísle vstával k ovacím. Po posledním kousku před přestávkou přišel samou radostí skoro o rozum. Člověk by řekl, že právě něco vyhrál. Křičel: „Bravo! Bravo!“ a mával na dirigenta.

Ale co se nestalo, ve druhé půlce vypadal, že je mu ze všeho nanic. Během poslední hodiny koncertu se zhroutil do křesla, pískal vztekle na orchestr a samou nelibostí mručel. Nakonec vyskočil na nohy a cpal se do uličky nehledě na nohy sedících lidí a na Beethovenovu Pátou symfonii. Rozmrzele se vyplížil z obecenstva.

Ačkoli jsem nikdy předtím ani potom toho mladého muže neviděl, je zřejmé, že



STAROST MI DĚLAJÍ MNOHÉ NAIVNÍ MLADÉ PÁRY, KTERÉ SE ZAMILUJÍ A SPADNOU DO MANŽELSTVÍ NA ZAČÁTKU SVÉHO VZTAHU, DŘÍV NEŽ DOŠLO K PRVNÍMU PŘIROZENÉMU ZVRATU JEJICH EMOCÍ.

byl osobností druhého typu. Jeho schopnost prožívat „výšiny“ v první půlce představení byla vyrovnána propady do hlubin o pár minut později.

Upřímně řečeno, jeho dovádění se mi líbilo víc než hudba, ale nechtěl bych ho za švagra. Můžete se vsadit, že z každého komára udělá velblouda.

CO STOUPÁ MUSÍ I KLESNOUT

Nyní se dotkneme dalšího aspektu našich cyklických emocí: Je důležité pochopit, že vše, co jde nahoru, také sklouzne dolů a naopak. Lehká deprese se pravděpodobně objeví například po rušném svátku, narození dítěte, povýšení v práci, nebo dokonce i po odpočinkové dovolené. Má to fyziologickou příčinu. Pocity povznesení a vzrušení jsou řízeny adrenalinem, což má za následek větší spotřebu energie. Po pár dnech v tomto povzneseném stavu musí následovat pád dolů. Když tomuto mechanismu porozumíte, můžete se přichystat na spodní část cyklu.

Starost mi dělají mnohé naivní mladé páry, které se zamilují a spadnou do manželství na začátku svého vztahu, dřív než došlo k prvnímu přirozenému zvratu jejich emocí. Ti se pak jednoho rána probudí bez toho milého pocitu a dojdou k závěru, že láska odumřela. Ve skutečnosti tam nikdy nebyla. Byli oklamáni emocionálním vrcholem, protože se ještě nepropadli dolů. Závěr zní: Pokud se láska definuje jako pocit, vztah nemůže být stabilnější než duševní rozpoložení.

Pamatujte, že nejskvělejší pasáž o lásce, jaká kdy byla napsána, ve 13. kapitole 1. listu Korintským, se vůbec nezmiňuje o citech. Říká nám: „Láska je trpělivá, laskavá, nezávidí, láska se nevychloubá a není domýšlivá. Láska nejedná nečestně, nehledá svůj prospěch, nedá se vydráždit, nepočítá křivdy. Nemá radost ze špatnosti, ale vždycky se raduje z pravdy. Ať se děje cokoliv, láska vydrží, láska věří, láska má naději, láska vytrvá. Láska nikdy nezanikne.“ (1. Korintským 13:4-8)

Moje matka navštěvovala střední školu v malém městě v Oklahomě ve třicátých letech, která přivedla na svět několik mizerných místních fotbalových týmů. Obvykle prohrály všechny důležité zápasy a byly rozdraceny svými úhlavními soupeři z nejdalekého města. Studenti a jejich rodiče začali být deprimováni výpraskem, který jejich týmy každý páteční večer sklidily. Muselo to být strašné.

Nakonec se jeden místní obchodník s automobily rozhodl, že převezme záležitost do svých rukou. Po další zničující porážce požádal, aby mohl v šatně promluvit k týmu. Potom následoval jeden z nejdramatičtějších fotbalových projevů všech dob. Tento podnikatel nabídl úplně novou Fordku každému chlapci v týmu a všem trenérům, když v příštím zápase porazí své soupeře.

**Je důležité pochopit,
že vše, co jde nahoru,
také sklouzne dolů
a naopak.**

**Lehká deprese se
pravděpodobně objeví
například po rušném
svátku, narození dítěte,
povýšení v práci,
nebo dokonce i po
odpočinkové dovolené.**

Tým šlel očekáváním. Pískali, křičeli a plácali se navzájem po vycpaných ramenou. Sedm dní chlapci žili a dýchali fotbal. V noci snili o gólech. Celou školu zachvátila extáze a sváteční horečka. Každý hráč si dokázal představit, jak sedí za volantem nablýskaného bouráku a je do něj zavěšen tucet nádherných dívek.

Nakonec nastal velký večer a tým se shromáždil v šatně. Vzrušení bylo nebyvale silné. Trenér vydal několik posledních pokynů a chlapci se vyřítili na nepřítel. Shromáždili se na bočních čarách, zaklesli se do sebe rukama a hlasitě pokřikovali! Pak vběhli na pole – a byli poraženi 38:0.

Celou svoji bujarost neproměnili v jediný gól. Sedm dní nadšení a juchání prostě nemohlo nahradit nedostatek kázně, kondici, praxi, studium, trénink a zkušenost. Takové jsou emoce. Mají v lidských záležitostech své místo. Ale vždy musí být ovládnuty vyššími duševními schopnostmi vůle a intelektu. Když se pocitům dovolí, aby se osamostatnily, obvykle ukáží svou nespolehlivost, a dokonce i pošetilost.

Písmo nás učí, abychom si své emoce podřizovali a donutili je, aby tančily podle naší píšťalky. Tedy asi tak bychom to mohli říci. V 2. Korintským 10:5 čteme: „Uvádíme do poddanství každou mysl, aby byla poslušna Krista.“ To je docela jasné, že ano? Zvažte Galatským 5:22: „Ovoce Božího Ducha však je láska, radost, pokoj, trpělivost, laskavost, dobrota, věrnost, tičnost a sebeovládání.“ Tomu se říká „ovoce Ducha“ a začíná vlastností uvedenou na posledním místě – sebeovládáním.

Užijte si rozjařenosti, až přijde. Nechte se vynést do výšin, když se vám naskytne příležitost. Ale neupněte se na okamžik vzrušení. Ovládněte své emoce. A když nastane čas udělat správnou věc, nedovolte svým pocitům, aby vás přinutily ke kompromisu. To je způsob, jak žít šťastnější, úspěšnější a bohuželjší život. □

**Ukázka z knihy Jamese Dobsona
„Život na pokraji propasti“. Vyda-
lo nakladatelství Nová naděje.**

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

Perfekcionismus nemusí být vždycky plus

Perfekcionismus může pomoci dívce dostat se na čelo ve třídě či excelovat ve sportu, současně však zvyšuje riziko, že onemocní mentální anorexií, poruchou přijímání potravy, která někdy končí i smrtí.

Ženy, které trpí anorexií, si dělají větší starosti s tím, aby neudělaly chybu, mají na sebe velké nároky, mají sklon pochybovat o svých činech a více si svůj život organizují než jejich vrstevnice.

Podle autora studie „snaha o dokonalost je součástí silné touhy, která se projevuje u pacientek s mentální anorexií: získat si přijetí u druhých úplným naplněním jejich očekávání“.

American Journal of Psychiatry
2000;157:1799-1805

Kojením proti astmatu

Výsledky studie na 5 000 brazilských školácích naznačují, že kojene děti trpí méně astmatem a poruchami dýchání, než děti, které nebyly kojeny.

Ty děti, které nebyly kojeny, měly asi 1,5 násobné riziko onemocnění astmatem, 1,3 násobné riziko záchvatů sípání a 1,5 násobné riziko sípání po tělesné námaze oproti dětem, které byly kojeny nejméně šest měsíců.

Journal of Asthma 2000;37:575-583

Vlákninou proti tuku

Muži, kteří denně zkonsumují dvě misy obilovin s vysokým obsahem vlákniny, nejen že tak zvýší svou spotřebu vlákniny v průměru o 10 gramů, ale jejich denní příjem tuků klesne o asi 10 procent. Vědci zjistili, že jakmile účastníci studie začali jíst ke snídani cereálie s ovesnými a pšeničnými otrubami, současně poklesla jejich spotřeba omelet, sendvičů a sladkého pečiva.

American Heart Association

Muži slyší jinak než ženy

I když muži a ženy možná „slyší“ stejné, ve skutečnosti nenaslouchají stejným způsobem. Muži totiž, podle výsledků jedné malé studie, zjevně naslouchají pouze jednou polovinou mozku, zatímco ženy naslouchají oběma.

Vědci sledovali aktivitu mozku u 10 mužů a 10 žen při naslouchání magnetofonovému záznamu četby z knihy „Partner“ (bestseller J. Grishama). Prakticky ve všech případech byl u mužů aktivní jen levý spánkový lalok, zatímco u žen byly aktivní oba spánkové laloky.

Dr. Lurito, vedoucí studie vypracované na Indiana University School of Medicine, si klade otázku, zda tyto poznatky „nevysvětlují rozdíly mezi používáním jazyka u žen a u mužů anebo jestli nenaznačují, že ženy mohou být (na rozdíl od mužů) schopné současně naslouchat a vykonávat ještě další činnost“.

Jablko denně

Je to pravda: jablko denně dokáže udržet lékaře v bezpečné vzdálenosti.

Ukazuje se, že jablka jsou nabita flavonoidy a polyfenoly, což jsou látky, které pomáhají redukovat poškození buněk a tkání lidského těla.

Vědci z Cornell University zjistili, že konzumace 100 gramů čerstvého jablka i se šlupkou (asi dvě třetiny průměrného jablka) má stejný antioxidační účinek jako konzumace 1 500 mg vitamínu C. Laboratorní studie pak zjistily, že fyto-látky, které jablka obsahují, snižují aktivitu rakovinných buněk o 30-60%.

Kouření zhoršuje sluch

Všichni víme, že kouření je škodlivé pro plíce, japonští vědci však nyní uvádějí, že kouření může poškozovat i sluch.

Vědci ve studii na 1 554 Japoncích zjistili, že se stoupajícím počtem denně vykouřených cigaret a se zvyšujícím se počtem let strávených kouřením se zvyšovalo riziko poškození sluchu – zvláště slyšení vysokofrekvenčních tónů. Např. muži, kteří kouřili denně více než balíček cigaret, měli dvojnásobné riziko poškození sluchu oproti nekuřákům.

AHA: Sója vs. cholesterol

Americká kardiologická společnost (AHA) uvedla, že lidé, kteří mají vysoký cholesterol, by měli denně konzumovat 25 až 50 gramů sójové bílkoviny, např. ve formě tofu (sójový sýr).

Toto nové doporučení je výsledkem analýzy 38 klinických studií, které ukázaly, že nahrazení masa a dalších produktů obsahujících živočišné bílkoviny (tedy i mléka) výrobky ze sóji snížilo v průměru „špatný“ LDL cholesterol o 8%.

V CHAOSU ČI V KOSMU?

Evoluční model předpokládá, že vesmír může být kompletně vysvětlen pomocí přírodních procesů a zákonů jako samostatný, nevyžadující vnější nadpřirozený zásah. Všechny přírodní zákony se na přírodní bázi dále vyvíjejí, energie a hmota se vyvinula z původního chaotického stavu do současné strukturní složitosti.

Stvořitelství model naopak předpokládá, že vesmír začal existovat díky působení všemohoucího a vševědoucího Boha. Nejen hmota, ale také zákony, které kontrolují její chování, byly vytvořeny, dány Bohem. Pokud je ovšem odmítána Boží existence, zdá se takové řešení naivní nebo zvláštní.

Evoluční model předpovídá, že hmota, energie a zákony se stále vyvíjejí a není vnější síla, která by tento vývoj zastavila. Kreacionisté naopak předpokládají, že základní zákony a podstata hmoty a energie se vůbec nemění. Byly stvořeny a dokončeny v minulosti a jsou zachovány do současnosti.

A tak se nabízí otázka: Žijeme v chaosu, nebo v kosmu? Mění se přírodní zákony, jsou závislé na vývoji vesmíru? Všechna dosavadní pozorování ukazují, že základní zákony přírody jsou stále a neměnné a že základní povaha hmoty a energie je neměnná. Zákon gravitace, zákony termodynamiky, zákony pohybu jsou stále, na rozdíl od předpokladů evolučního modelu. Věda ukazuje, že základní zákony přírody nejsou v procesu stálého vývoje, ale jsou stále, jak

předpovídá stvořitelství model. Pro koho se zdá nepřijatelné věřit v Boha, musí věřit v První příčinu, musí věřit v „boha“ hmotu, prostor a čas. Můžeme si tedy vybrat, jakého boha budeme mít na prvním místě.

Evoluční model vysvětluje původ a vývoj všech věcí v termínech zákonů a procesů tak, jak probíhají nyní. Žádný proces vyžadující speciální aktivitu vnějšího činitele (Stvořitele) není dovolen. Vesmír se vyvíjí na vyšší stupeň pořádku pomocí vrozených (vnitřních) vlastností. Evoluce je přírodní, sebeobsahující, nezáměrná, přímá, nevratná, universální, stále pokračující.

Stvořitelství model je zásadně odlišný od vývojového. Popisuje náš vesmír jako výsledek nadpřirozeného působení, řízený z vnějšku, účelný, dokončený, kompletní, universální.

Směr dalšího vývoje je snižování úrovně, pokles, pád původního dokonalého Božího stvoření. Proces stvoření trval určitou dobu v minulosti, nyní už nepůsobí. Který z obou modelů lépe vyhovuje pozorovaným skutečnostem a naší zkušenosti? Původ vesmíru tak, jak byl donedávna hlásán na základě koncepce ateistického materialismu je z hlediska platných přírodních zákonů těžko myslitelný. Vesmír musel mít počátek a bude mít i svůj konec v konkrétním čase. Má-li vesmír počátek, pak vznikl z ničeho – má tedy svého Tvůrce. A protože navzdory zákonu o entropii vykazuje řád, má i Hybatele a Udržovatele. Vesmír směřuje do stavu rovnováhy, k vyrovnání teploty, k tepelné smrti vesmíru. Pokud k ní ještě nedošlo, vyplývá z toho, že vesmír je ještě mladý. Mnoho problémů vývojovému modelu přináší studium hvězd. Kompletní vývoj hvězdy, ani přeměna jedné hvězdy v jinou nebyla pozorována. Dle evolučního schématu existují různě staré hvězdy, měly by mít různé složení, ale jejich spektra ukazují na složení podobné



evoluce vs. stvoření

Slunci. Čím je hvězda větší, tím rychleji spaluje své palivo – zdá se, že různé typy hvězd mají stejné datum narození, což odporuje evolučnímu pohledu na vznik a vývoj vesmíru. Podobnost chemického složení hvězd, které by podle evolučního pohledu měly mít velice odlišné stáří – až několik miliard let – ukazuje, že vývoj hvězd, tak jak byl představován evolučním modelem, neodpovídá realitě. Ve shodě se stvořitelským modelem můžeme na základě nalezených faktů předpokládat, že hvězdy byly zformovány ve stejný čas. A také, že to nebylo tak dávno (ne miliardy let, ale spíše několik tisíc let), protože jinak by už velice jasné hvězdy musely dávno spotřebovat své palivo. Naši zkušenosti vyhovuje, že dům má svého stavitele. Složitost vesmíru, přírody a ekologické rovnováhy ukazuje, že nevznikly náhodou, nežítáním procesem.

ÚČEL VE STVOŘENÍ

Země se svojí jedinečnou hydrosférou, atmosférou a litosférou je vhodná pro vyšší formy života. Toto je přesně to, co předpokládá model stvoření. Země byla stvořena právě proto, aby sloužila člověku za jeho domov. Tuto účelnost evoluční model zcela postrádá. Vezmeme-li v úvahu původ hmoty, zákony přírody, hvězd a galaxií, slunečního systému nebo naší Země samotné, vidíme, že model stvoření podle skutečných faktů mnohem lépe odpovídá skutečnosti než evoluční model. Neexistuje žádný vědecký důkaz pro to, abychom odmítli tvrzení, že veškerý vesmír se všemi jeho variacemi systémů od atomu po galaxie vznikl speciálním stvořením.

Námitky vůči stvořitelenskému pojetí vzniku života a vesmíru nejsou vědecké, ale ideologické. Věda byla často v dějinách, a to i zcela nedávných, služkou ideologie. Otázky, které se týkají účelu, nejsou v obvyklém smyslu slova vědecké. Hlavní otázkou zůstává, zda je přijatelnější interpretovat pozorované jevy stvořitelenským modelem, nebo evolucí. Vědecky nikdy nebude možné úplně a beze zbytku tento problém rozhodnout, ale protože je nezbytné ho nějakým způsobem vyřešit, mezi dvěma modely si musíme vybrat na základě filosofických úvah nebo na náboženském základě. V stvořitelenském modelu zcela výslovně hovoříme o pojmu účelu. Stvořitel byl účelný, ne vrtošivý nebo lhostejný, protože On plánoval a potom stvořil vesmír s jeho nejmenšími částicemi, molekulami, jeho hvězdami a galaxiemi, jeho rostlinami a zvířaty a nakonec s jeho lidskými obyvateli. Evoluční model naopak pracuje s náhodnými, rozmanitými procesy, které tvoří přírodní vývojový řetěz směřující od nejmenších částic až k člověku. Ti, kteří věří ve stvoření, vysvětlují původ všeho ve smyslu prvotního plánování, osobního Stvořitele, který realizoval tento plán speciálním stvořením vesmíru a života. Kreacionistický pohled si všímá konstrukčních plánů v přírodě, a účelnosti při stvo-

ření. Kreacionisté si také všímají svědectví rozpadu a katastrofy ve vesmíru, které považují za přechodné vetřelce a narušitele perfektního pořádku, který byl původně při stvoření. Konkrétní otázka stojí např. takto: Mohou hvězdy a galaxie být uspořádány v logickém hierarchickém pořádku od jednoho typu k druhému, protože reprezentují odlišné stupně vývoje, nebo proto, že každá z nich byla speciálně stvořena, aby sloužila k odlišným účelům, a tyto účely vyžadují odlišné stupně velikosti, složitosti a funkce. Newton a Kepler svůj přístup k vědeckému zkoumání popisovali tak, že se snaží pochopit, co zamýšlel Bůh při stvoření. Jistě připustíme, že je nemožné na tomto stupni informací, abychom pochopili Boží činnost s pulsary či mlhovinami. Můžeme ale udělat rozumné odhady. Kreacionistické vysvětlení se kryje se zákony příčiny a následku, termodynamiky a zákony pravděpodobnosti, ale také dává jistotu, že existuje opravdový význam a smysl naší existence. A tento závěr je velice cenný při hledání smyslu našeho života. Buď tedy uvěříme ve všemohoucího Boha Stvořitele, nebo přičítáme hmotě stvořitelenské vlastnosti. Ovšem žádný následek nikdy nebyl kvalitativně vyšší než jeho příčina. Následek může být nižší, ale nikdy ne vyšší než jeho příčina.

První příčinou neohraničeného prostoru musí být – nekonečno, času bez konce – věčnost, bezmezná energie – všemohoucnost, universálního společenského vztahu – všudypřítomnost, nekonečné složitosti – vševědoucnost, morálních hodnot – mravnost, duchovních hodnot – duchovnost, lidské zodpovědnosti – chtění, lidské lásky – milování, života – žití.

Z toho nám vyplývá, že první příčinou všech věcí musí být nekonečná, věčná, všemohoucí, všudypřítomná, vševědoucí, mravní, duchovní, důvěryhodná, milující, žijící Bytost. Můžeme hmotu nazývat těmito superlativy? Všemohoucí Stvořitel je přiměřenou příčinou pro všechny pozorované následky ve vesmíru, kdežto evoluce je nepřiměřená příčina. Vesmír nemůže být sám sobě přiměřenou příčinou. Einstein zdůraznil, že velikost, postavení, čas a pohyb jsou relativní, ne absolutní. Vesmír tedy nemůže být absolutní sám v sobě, a proto nemůže mít absolutní nezávislost, nebo absolutní existenci. Nemohl tedy vyprodukovat sám sebe, musí existovat díky všemohoucímu Stvořiteli, který je absolutně neměnný. □

Ukázka z knihy Vladimíra Krále „Život – náhoda nebo záměr?“. Vy-dala agentura Adventure. RNDr. Král v současné době přednáší v rámci aktivit Klubu zdraví Country Life (viz přehled přednášek na zadní straně obálky) cyklus křesťanské psychologie.

DOPISY ČTENÁŘŮ

... Ještě bych se ráda vrátila k tomu tématu o knížkách dr. Adamo, o krevních skupinách. (...) Mě otázka masa opravdu netrápí, jednak jsem skupina A, která je v pohodě vegetarián, za druhé si opravdu myslím, že potřeba konzumace masa je nadnesena, co se týká množství. Ale nechci zavrhnout myšlenku, že ne každý může být veganem nebo vegetariánem. Dr. Adamo navíc stále zdůrazňuje celozrnné potraviny, ekologicky pěstované ovoce i zeleninu (také ekologicky pěstované maso), zdůrazňuje živý kávi stravy a nepřejídání se.

Já neříkám, že on má pravdu, já se jen snažím poodstoupit ze svého názoru a připustit i jiný, protože jedině tak se člověk může hnout z místa. To samé se týká náboženských postojů, zvláště jsou-li to postoje vyjádřené „novodobými proroky“, tedy pokud to není přímo vyjádřené v Bibli.

Je zajímavé, že po potopě Bůh připustil, aby lidé maso jedli, měl pouze podmínku, aby bylo vykrvácené. Je také zajímavé, že Afričan nemůže jíst bez následků každé evropské jídlo a právě tak Evropan nemůže jíst některé africké pokrmy. Například jsem četla, že obyvatelé Tibetu vůbec nejsou zvyklí jíst studené jídlo, raději hladoví a pokud je k tomu někdo přinutí, pak mají velké křeče a žaludeční potíže. Tím chci jen zdůraznit, že na každého nemůže platit stejné pravidlo, že to, co někomu vyhovuje, nemusí druhému svědčit. Což mi potvrzuje tu myšlenku, která mě už dlouho pronásleduje, proč vegan nebo vegetarián, který jí velmi vytríbeně, přesto může mít zdravotní problémy, někdy i velmi vážného charakteru. Dr. Adamo je sám vegetarián a velký propagátor tofu, které je tu opravdu mimořádně lahodné.

Měla jsem možnost seznámit se s indickými manžely a jejich přítelem a tak mě samozřejmě zajímalo, jak je to v Indii s vegetariánstvím. Velmi mne zklamalo, když mi řekli, že většina Indů nejí hovězí maso z náboženských důvodů, ale jinak že vegetariánů je menšina, oni osobně neznali nikoho a to tam žili od narození, v Kalifornii jsou teprve půl roku.

Já sama musím potvrdit, že jsme od našeho pobytu s vámi v Jizerkách poctivě zkoušeli sníst ovesnou kaši a jiné dobroty, a po roce a půl jsme zjistili, že po dlouhé době jsme nemocní a náchylnější k onemocnění. Hlavně Honza cítil patrně zhoršení. Pořád jsme přemýšleli, čím to může být a pak jsem se zkusili vrátit k našemu snídání ovoce. Teď je to již půl roku a cítíme, že nám to nyní vyhovuje. Říkám záměrně nyní, protože víte sám, že jsme ochotni dělat změny v našem uvažování, a nejen v uvažování...

Ellen Černá, Kalifornie

ÚČINNOST MODLITBY

Před několika lety jsem jednoho rána ustával s úmyslem dát si ostrihávat vlasy, abych se dal do pořádku před cestou do Londýna; ale když jsem otevřel první dopis, bylo mi jasné, že do Londýna nemusím. Rozhodl jsem se tedy odložit i stříhání.

Ale pak v mé mysli začalo to nejnevysvětlitelnější malé ponoukání, skoro jako hlas, který mi říkal: „Dej se přesto ostříhat. Jdi a dej se ostříhat.“ Nakonec už jsem to nemohl vydržet. Šel jsem. Mým holičem byl v té době spolukřesťan a člověk, který měl mnoho problémů, v nichž jsem mu někdy se svým bratrem dokázal pomoci. V okamžiku, kdy jsem otevřel dveře holičství, řekl: „Ach, tak jsem se modlil, abyste dneska přišel.“ A opravdu, kdybych přišel třeba jen o den později, nemohl bych mu ničím prospět.

Nad tím jsem užasl, a žasnu nad tím dosud. Ovšemže nelze v přísném smyslu dokázat příčinnou souvislost mezi holičovou modlitbou a mou návštěvou. Mohla to být telepatie. Mohla to být náhoda.

Stál jsem u postele ženy, jejíž stehenní kost byla skrz naskrz prožrána rakovinou a která měla bující ložiska nemoci i v jiných kostech. Tři lidé ji museli zvedat na postel. Lékaři jí dávali pět měsíců života; sestry (které často mají lepší odhad) pár týdnů. Jeden dobrý člověk na ni vložil ruce a modlil se. O rok později pacientka chodila (také do kopce, divokým lesem) a člověk, který dělal její poslední rentgenové snímky, řekl: „Kosti jsou pevné jako skála. Je to zázrak.“

Ale opět tu není žádný jednoznačný důkaz. Medicína, jak připouštějí skuteční lékaři, není žádná exaktní věda. Nemusíme se dovolávat nadpřirozených vlivů, abychom vysvětlili selhání jejich předpovědí. Nejste nuceni věřit, pokud se tak nerozhodnete sami, v příčinnou souvislost mezi modlitbou a uzdravením.

Tady vyvstává otázka: „Jaký druh důkazu by mohl potvrdit účinnost modlitby?“ Věc, za kterou se modlíme, se může stát, ale jak můžeme vědět, že by se nestala i bez modlitby? A i kdyby ta věc byla nesporně zázračná, nevyplývalo by z toho, že k zázraku došlo v důsledku našich modliteb. Odpověď nepochybně zní, že nezvrat-

ný empirický důkaz vědeckého rázu nelze nikdy získat.

Některé věci jsou prokázány neporušenou jednolitostí našich zkušeností. Gravitáční zákon se zakládá na skutečnosti, že podle našich zkušeností se jím řídí všechna tělesa bez výjimky. Avšak i kdyby se naplnily všechny věci, za které se lidé modlí, což se neděje, nedokazovalo by to účinnost modlitby, jak jí rozumí křesťané. Neboť modlitba je žádost. Podstatou žádosti je na rozdíl od nátlaku to, že jí může a nemusí být vyhověno. A jestliže nekonečně moudrá bytost naslouchá žádostem konečných a pošetilých tvorů, samozřejmě že jim někdy vyhoví a jindy nevyhoví. Neměnný „úspěch“ v modlitbě by naprosto nedokazoval křesťanské učení. Dokazoval by něco, co by se mnohem spíše podobalo magii – moc určitých lidských bytostí ovládat nebo si vynucovat běh přírody.

Nepochybně jsou v Novém zákoně místa, která se zdají na první pohled zaslíbovat neměnné splnění našich modliteb. Ale to nemůže být to, co se jimi opravdu myslí. Neboť v samém srdci příběhu se setkáváme s ohromujícím příkladem opaku.



MODLITBA JE ŽÁDOST. A PODSTATOU ŽÁDOSTI JE - NA ROZDÍL OD NÁTĹAKU - TO, ŽE JÍ MŮŽE A NEMUSÍ BÝT VYHOVĚNO.

V Getsemane se nejsvatější ze všech modlitebníků třikrát modlil, aby jakýsi kalich byl od něj odňat. Nestalo se tak. Představu, že modlitba je nám doporučena jako nějaký neselhávající trik, můžeme tedy zavrhnout.

Jiné věci jsou dokazovány nikoli jednoduše zkušeností, ale oněmi uměle dosaženými zkušenostmi, které nazýváme experimenty. Lze to učinit s modlitbou? Přečtím mlčením námitku, že žádný křesťan by se takového projektu nemohl účastnit, protože mu to bylo zakázáno: „Nebudeš

pokoušet Pána Boha svého.“ Zakázáno nebo ne, je taková věc vůbec možná?

Setkal jsem se s návrhem, aby se skupina lidí – čím větší, tím lépe – domluvila, že se budou po šest týdnů modlit tak usilovně, jak jen dovedou, za všechny pacienty v nemocnici A, ale za žádné v nemocnici B. Pak by se sečetly výsledky a ukázalo by se, zda má A více uzdravených a méně zemřelých. A předpokládám, že byste opakovali pokus v různých dobách a na různých místech, abyste vyloučili vliv vedlejších činitelů.

Problém je, že nechápu, jak by modlitba mohla za takových podmínek fungovat. „Slova bez myšlenek nikdy nejdou do nebe,“ říká král v Hamletovi. Prostě odříkávat modlitby ještě neznamená modlit se; jinak by k našemu pokusu mohla stejně dobře posloužit skupina náležitě vycvičených papoušků. Nemůžete se modlit za uzdravení nemocného jinak než tak, že cílem, o který vám jde, je jeho uzdravení. Ale nemůžete mít žádnou motivaci, abyste si přáli uzdravení všech pacientů v jedné nemocnici a žádných v nemocnici druhé. Neděláte to proto, aby bylo zmírněno utrpení; děláte to proto, abyste zjistili, co se stane. Skutečný cíl a uváděný cíl vaší modlitby jsou ve sporu. Jinými slovy, ať už váš jazyk, zuby a kolena dělají cokoli, nemodlíte se. Experiment žádá o nemožné.

Empirický důkaz nebo vyvrácení tedy nelze získat. Tento závěr však bude méně deprimující, budeme-li pamatovat, že modlitba je žádost, a srovnáme-li ji s jinými případy téhož.

Předkládáme žádosti svým spolutvorům stejně jako Bohu: žádáme o sůl, žádáme o zvýšení platu, žádáme přítele, aby nakrmil naši kočku, zatímco budeme na dovolené, žádáme ženu, aby se za nás provdala. Někdy dostaneme, oč žádáme, a někdy nikoli. Ale když to dostaneme, není zdaleka tak snadné dokázat s vědeckou přesností příčinnou souvislost mezi žádostí a obdržením, jak by si někdo mohl myslet.

Váš soused může být humanitní člověk, který by nikdy nenechal vaši kočku hladovět, i kdybyste se s ním zapomněli dohodnout. Nikdy není pravděpodobnější, že zaměstnavatel vyhovie vaší žádosti o zvýšení platu, než když si uvědomuje, že byste mohli dostat víc u konkurenční firmy, a je dost možné, že si vás zamýšlel udržet zvýšením platu bez ohledu na vaši žádost. Pokud jde o ženu, která souhlasí, že se za vás provdá – jste si jist, že se to nerozhodla udělat už předtím? Sám víte, že váš návrh mohl být důsledkem, nikoli příčinou jejího rozhodnutí.

**Neboť, jak se zdá,
Bůh nečiní sám
od sebe nic, co může
delegovat na své tvory.**

**Přikazuje nám dělat
pomalu a klopýtavě to,
co by mohl učinit sám
v jediném okamžiku.**

Jistý důležitý rozhovor by se byl možná nikdy neodehrál, pokud by jej sama neměla v úmyslu.

A tak tedy do jisté míry tatáž pochybnost, která se vznáší nad příčinnou účinností našich modliteb k Bohu, se vznáší také nad našimi modlitbami k člověku. Cokoli dostáváme, bychom možná byli dostali i bez modlitby. Ale jen, jak jsem řekl, do jisté míry. Náš přítel, nadřizený nebo manželka nám možná řeknou, že jednali proto, že jsme je požádali; a my je možná známe natolik dobře, abychom si mohli být jisti, že za prvé jsou přesvědčeni o pravdivosti svých slov, a za druhé, že svým vlastním motivům rozumí natolik dobře, že mají skutečně pravdu. Ale povšimněte si, že když se to stane, nezískali jsme svou jistotu vědeckými metodami. Nepokoušíme se o kontrolní experiment tím, že bychom odmítli zvýšení platu nebo zrušili zasnoubení, a pak přišli se svou žádostí znovu za nových podmínek. Naše jistota je zcela jiného druhu než vědecké poznání. Zrodila se z našeho osobního vztahu k druhým lidem; ne z toho, že o nich známe určité skutečnosti, ale že známe je.

Naše jistota – pokud jí dosahujeme – že Bůh vždycky slyší naše modlitby a někdy na ně odpovídá a že zjevná odpověď není jen nahodilá událost, může také přijít pouze takovým způsobem. Je vyloučeno se stavět úspěchy a neúspěchy do tabulky, abychom mohli rozhodnout, zda jsou již úspěchy příliš četné na to, aby je bylo možno přičíst náhodě. Ti, kdo nejlépe znají určitého člověka, nejlépe vědí, zda to, o čem žádali, učinil proto, že jej žádali. Myslím, že ti, kdo nejlépe znají Boha, nejlépe pochopí, zda mě poslal k holiči proto, že se holič modlil.

Neboť až dosud jsme přistupovali k otázce z nesprávného konce a na nesprávné úrovni. Samotná otázka „Je modlitba účinná?“ nás hned od začátku staví do nesprávného myšlenkového rámce. „Účinná“: jako by to bylo zaklínadlo nebo stroj – něco, co funguje automaticky. Modlitba je buď naprostá iluze, nebo osobní kontakt mezi zárodečnými, nehotovými osobami (námi) a dokonale konkrétní osobou. Modlitba ve smyslu žádosti, prosby o nějakou věc, je jen její malou součástí; vyznání hříchů a kajicnost jsou jejím prahem, uctí-

vání její svatyní, přítomnost, vidění a radost z Boha je chlebem a vínem. V ní se nám Bůh sám zjevuje. To, že na modlitby odpovídá, je důsledek – ne nezbytně ten nejdůležitější – tohoto zjevení. Co činí, poznáváme z toho, kým je.

Prosebná modlitba je nám nicméně dovolena i přikázána: „Chléb náš vezdejší dej nám dnes.“ A to nepochybně vytváří teologický problém. Můžeme věřit, že Bůh někdy přizpůsobuje své kroky v odpověď na lidské návrhy? Neboť nekonečná moudrost nepotřebuje radit, co je nejlepší, a nekonečná dobrota k tomu nepotřebuje povzbuzovat. Ale Bůh také nepotřebuje žádnou z těch věcí, které jsou vykonávány konečnými činiteli, ať živými nebo bezduchými. Mohl by, pokud by se tak rozhodl, udržovat naše těla záračným způsobem bez potravy; nebo nám poskytnout potravu bez pomoci zemědělců, pekařů a řezníků; nebo vědění bez pomoci vzdělaných lidí; nebo obrátit pohany bez misionářů. Místo toho nechává půdu, počasí a zvířata, lidské svaly, rozum a vůli spolupracovat na vykonání své vůle. „Bůh“, řekl Pascal, „zřídil modlitbu, aby propůjčil svým tvorům důstojnost příčinnosti.“ Ale nejen modlitbu; kdykoli jednáme, propůjčuje nám tuto důstojnost. To, že mé modlitby mohou ovlivnit průběh věcí, není o nic zvláštnější ani méně zvláštní, než to, že to může způsobit mé ostatní jednání. Neradily Bohu ani nezměnily jeho názor – to jest, jeho celkový záměr. Ale tento záměr se uskutečňuje různými způsoby podle jednání jeho tvorů, včetně modliteb.

Neboť jak se zdá, Bůh nedělá sám od sebe nic, co může delegovat na své tvory. Přikazuje nám dělat pomalu a klopýtavě to, co by mohl učinit sám v jediném okamžiku. Dovoluje nám, abychom si nevěsmali toho, co od nás chce, nebo abychom selhali. Možná si úplně neuvědomujeme ten problém, abychom tak řekli, že konečně svobodné vůli je umožněno existovat vedle všemohoucnosti. Zdá se, že to v každé chvíli znamená téměř cosi jako božskou abdikaci. Nejsme pouhými příjemci nebo diváky. Jsme buď vyznamenáni podílem na hře, nebo nuceni spolupracovat v díle, „vládnout svými malými trojzubci“. Je tento úžasný proces prostě stvořením pokračujícím před našima očima? Právě takto (nic snadného) tvoří Bůh něco – vlastně tvoří bohy – z ničeho.

Nebo mi to aspoň tak připadá. Ale to, co jsem nabídl, může být přinejlepším jen mentální obraz nebo symbol. Všechno, co říkáme o těchto věcech, musí být jen analogie nebo podobenství. Skutečnost je nepochybně nepochopitelná z našich předpokladů. Ale můžeme se každopádně pokusit vyloučit špatné analogie a špatná podobenství. Modlitba není stroj. Není to zaklínadlo. Není to rada, kterou Bohu předkládáme. Naše jednání, když se modlíme, nesmí být o nic více než naše ostatní



jednání odděleno od ustavičného jednání Boha samotného, v němž jediném mohou účinkovat všechny konečné příčiny.

Bylo by ještě horší považovat ty, kdo dostanou, o čem se modlí, za jakési dvorní oblíbence, lidi, kteří mají vlivné postavení před trůnem. Odmítnutá Kristova modlitba v Getsemane je na to dostatečnou odpovědí. A neodvažují se pomlčet o tvrdých slovech, která jsem kdysi slyšel od zkušeného křesťana: „Viděl jsem mnoho nápadných odpovědí na modlitbu a nejednu takovou, kterou jsem považoval za zázrak. Obvykle však přicházejí na počátku: před obrácením nebo krátce po něm. Jak křesťanský život pokračuje, zdá se, jako by jich ubývalo. Nejenže jsou odmítnutí častější; jsou neklamnější a důraznější.“

Opouští snad Bůh ty, kteří mu slouží nejlépe? Nuže, ten, který mu sloužil nejlépe ze všech, řekl krátce před svou mučednickou smrtí: „Proč jsi mne opustil?“ Když se Bůh stává člověkem, pak tento člověk je ze všech nejméně Bohem utěšován ve své největší nouzi. To je tajemství, které, kdybych měl tu moc, bych se nikdy neodvážil zkoumat. Zatím my malí lidé jako vy a já, dostaneme-li někdy na své modlitby odpověď vzdor vší naději a pravděpodobnosti, bychom raději neměli vyvozovat ukvapené závěry ve svůj prospěch. Kdybychom byli silnější, možná by s námi nebylo tak jemně nakládáno. Kdybychom byli odvážnější, možná bychom byli vysláni, abychom s mnohem menší pomocí bránili mnohem beznadějnější stanoviště ve velké bitvě. □

k zamýšlení

Z knihy C. S. Lewise „Sloni a kapradí“. Vydalo nakladatelství Návrat domů.

JÁHLY V KUCHYNI

Proso seté (neboli jáhly) patří do rodu jednoděložných rostlin z čeledi lipnicovitých. Proso pochází původně z Mongolska. Do střední Evropy se dostalo zřejmě severní cestou okolo Kaspického a Černého moře.

Proso spolu s pšenicí jsou nejstaršími kulturními plodinami Evropy. Staří Slované prosné obilky mleli na mouku, kterou potom zpracovávali na placky a kaše.

Proso má velmi specifické nutriční hodnoty. Ve 100 g hmotnosti se nalézá 70 g sacharidů, z toho je nejvíce zastoupen škrob, který zaručuje postupné uvolňování energie do těla. Druhou nejvíce zastoupenou složkou jsou bílkoviny, obsahuje jich 11 g. Obsah tuku je vyšší než u ostatních obilovin (s jedinou výjimkou, kterou je oves). Největší množství tuku je soustředěno v klíčku. Větší podíl z tuku tvoří nenasycené mastné kyseliny (72-82%). Proso má obzvláště vysoké zastoupení kyseliny linolové. Je bohaté na hořčík, fosfor, železo a kyselinu křemičitou. Z vitamínů jsou nejvíce zastoupeny vitamíny B₁, B₂ a PP. Působí příznivě na plíce a zuby, podporuje růst vlasů, zamezuje jejich vypadávání a lámání nehtů. Zpevňuje kosti. Svým obsahem vápníku a hořčíku působí příznivě na srdce.

Jáhly vznikají z prosa odstraněním semenné slupky z obilky. Jsou dobře stravitelné, výživné a velmi chutné. V dnešní době jáhly znovu prožívají svoji renesanci. Doporučují se pro lidi s onemocněním žaludku a slinivky. Jáhly mají v kuchyni široké využití. Mohou se vařit, vločkovat, dělají se z nich pucance nebo mouka, která se využívá při výrobě bezlepkových těstovin (jáhly neobsahují lepek).

ZÁKLADNÍ ÚPRAVA

1 díl jáhel, 2-5 dílů vody

Jáhly důkladně propereme, zalijeme vodou a uvedeme do varu. Sbíráme pěnu, přidáme špetku soli a vaříme 20-30 minut. Občas promícháme. Jáhly můžeme také hned na začátku přípravy opražít v hrnci na sucho (až začnou vonět).

JÁHLOVÁ KAŠE SLANÁ

Do uvařených horkých jáhel ručním mixérem zašleháme teplé sójové mléko (Provamel natural - červené) nebo sójovou smetanu. Kaši ozdobíme nasekanou zelenou natí.

JÁHLOVÁ KAŠE SLADKÁ

Uvařené jáhly umixujeme s dezertem Provamel, ozdobíme ovocem a ořechy.

JÁHLOVÝ PUDINK

Jáhly vaříme s ovocem (jablka, hrušky, třešně, meruňky). Vaříme trochu déle s větším podílem vody, mícháme. Ke konci varu přidáme agar, směs nalijeme do misek a necháme ztuhnout. Zdobíme ořechy.

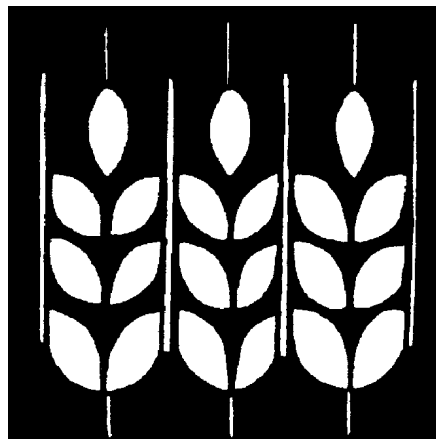
JÁHLOVÝ NÁKYP

1/2 šálku jáhel, 1/2 šálku rýže natural, 6 ks jablek, rozinky, ořechy, sůl, olej

Jáhly a rýži propereme a vaříme se špetkou soli ve třech šálcích vody. Do uvařených horkých obilovin přidáme jablka nakrájená na kostky, rozinky a ořechy (můžeme ochutit sójovým mlékem). Do vymazané formy (a vysypané mlýnskými ořechy) nalijeme připravenou hmotu a necháme asi 1 hodinu při 170°C zapéct. Hotový nákyp můžeme polít šťávou z ovoce, dezertem Provamel nebo hustým sušeným sójovým mlékem.

JÁHLOVÉ KROKETY

Proprané jáhly vaříme asi 20 minut se špetkou soli ve vodě (v poměru 1:2). Přidáme nastrouhanou mrkev, košťál z brokolice a pórek. Tvarujeme kuličky, pro lepší spojení můžeme přidat rozemleté ovesné vločky. Kuličky fritujeme v horkém sezamovém oleji při 180°C (aby se nepřepaloval). Vhodná je užití a vyšší nádoba. Kdo nechce pro přípravu používat olej, může z jáhel dělat karbenátky. Ty potom peče v troubě na pečicím papíře bez tuku.



Jáhlové krokety podáváme s humusem:

HUMMUS

Přes noc namočíme 1 šálek římského hrachu (cizrny). Ráno cizrnu propereme, přidáme čerstvou vodu a vaříme s proužkem řasy kombu (luštěnina tak lépe změkne a je stravitelnější). Po uvaření cizrnu rozmáčkáme na kaši, přidáme tahini (sezamové máslo), sójovou omáčku shoyou, citrón a utřený česnek. □

BIOPOTRAVINY? COUNTRY LIFE!

Melantrichova 15
& Jungmannova 1, P-1

Petržel - aby vydržel...

Zelená petrželka je bohatá na minerální látky – draslík, vápník, železo, hořčík aj. Značný je i její obsah vitamínů – ve 100 g je až 170 mg vitamínu C, tedy čtyřnásobně víc než v pomeranči. Petržel je bohatá i na karoten a vitaminy skupiny B. Obsahuje flavonoidy a silice.

Petrželka působí diuretický, je vhodná pro nemocné s onemocněním ledvin, vysokým krevním tlakem, při zánětech prostaty, artritidě, revmatismu a celulitidě. Podporuje činnost jater a žlučníku. Má vliv na krevní oběh, doporučuje se pro pacienty s nemocným srdcem.

Tip 1: Na okno si dejte truhlík s hlínou. Do něj napíchejte kořeny petržele. Při každodenním poctivém zalévání se vám za pár dnů objeví zelené lístky, kterými budete moci ozdobit a oživit svůj talíř.

Tip 2: Do misky s vodou ponořte asi 1 cm silné vršky od mrkve, petržele, ředkve, celeru, případně celou malou cibulku. Vyraší zelené lístky, které můžete přidávat do hotové polévky nebo jimi zdobit chléb s luštěninovou pomazánkou.

Pozor! Tepelným zpracováním se chlorofyl ničí! Čím je teplota nižší a doba zpracování kratší, tím více si zelenina udrží svoji čerstvost (projevující se mj. zelenou barvou). Dlouhé vaření na mírném ohni způsobuje největší ztráty chlorofylu.

ARABSKÝ

SALÁT „TABOULI“

2 svazky zelené petržele, 2 pl kusku, 1 citrón, 2 rajčata, olivy, sůl

Citrón vymačkáme do misky, přidáme kuskus. Listy petržele nasekáme na kaši. Rajčata spaříme horkou vodou, oloupeme a rovněž najemno nasekáme. Přidáme nakrájené olivy, vše dobře promícháme. Podáváme s arabským pita chlebem.

MOŘSKÁ ŘASA NORI

Nori (přesněji *nori porhyra tene-ra*) je jednou z nejrozšířenějších mořských řas. Je známá svou výbornou chutí. Nori nejvyšší kvality pochází z Japonska, jehož moře splňuje všechny předpoklady k jejímu růstu.

Řasa nori roste na sítích v pobřežních vodách a sbírá se za odlivu. Pěstování nori je složitý proces vyžadující značnou dovednost, kvalitní setbu, správnou teplotu, neznečištěné prostředí, správné načasování setby a sklizně. Nori se ručně sbírá a suší se na slunci na tenkých listech papíru.

Nutriční hodnoty nori jsou jedinečné. Nori obsahuje mj. EPA olej (účinný při prevenci arteriosklerózy), taurin (aminokyselinu, která pomáhá snižovat krevní tlak), dále řadu vitamínů, minerálů, bílkovin – a také chlorofyl.

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

	nori	kravské mléko
vláknina	4,7 g	0
bílkoviny	35,0 g	3,5 g
tuk	0,7 g	3,5 g
sacharidy	39,6 g	4,9 g
vápník	470 mg	118 mg
železo	23 mg	0,2 mg
jód	0,5 mg	0
fosfor	510 mg	93 mg
vitamin A	11 000 IU	140 IU
vitamin B-1	0,25 mg	0,03 mg
vitamin B-2	1,24 mg	0,17 mg
vitamin B-12	100 µg	0,45 µg
niacin	10 mg	0,1 mg
vitamin C	10 mg	1 mg

Nori, jako všechny řasy, obsahuje dostatek jódu a tím brání zvětšení štítné žlázy. Řasy, které jsou vlastně jakousi mořskou zeleninou, obsahují o 10-20 procent více minerálních látek než běžná zelenina. Navzdory vysoké schopnosti vstřebávat minerály neabsorbují řasy z mořské vody škodlivé látky (jako se tomu děje v případě rybího masa, ve kterém se mohou škodliviny kumulovat). Kde je stupeň znečištění vody příliš vysoký, tam mořské řasy prostě nerostou.

Řasa nori obsahuje kyselinu alginovou, která je schopná vázat na sebe těžké kovy a další toxické látky a vyloučit je tak z lidského těla přirozenou cestou. Nori též rozpouští tuky a pomáhá vylučovat hlen nahromaděný v těle. Mořské řasy jsou alkalické, zásadotvorné. Nezpůsobují tedy překyselení krve a tím chronickou únavu.

Při plánování jídelníčku pamatujte, že řasy mají být optimálně servírovány sice v malých množstvích, ale zato pravidelně. Používají se spíše jako koření při vaření luštěnin (doba přípravy se tím zkracuje) nebo se přidávají pro zvýraznění chuti do polévek či zeleninových jídel.

ZÁVITKY S NORI

(2 listy mořské řasy nori, 1/2 šálku uvařené (až do lepivé konzistence) celozrnné rýže, 1 uzené tofu (případně tofu párky), okurka, černá ředkev, umeocet (případně citrónová šťáva))

Nejprve řasu nori opražíme. Uchopíme list řasy a tři vteřiny jím kroužíme ve výšce asi 25-30 centimetrů nad plamenem, až řasa zezelená. Takto upravený list nori rozložíme a pokapeme umeocet (citrónem), aby byl vlhký. V tenké vrstvě na něj rozložíme rýži, přičemž na horním okraji ponecháme jeden centimetr volný. K dolnímu okraji přiložíme široký proužek okurky, tofu párek nebo pruh uzeného tofu (vedle sebe se vám vejdu dva kousky) a posypeme nastrouhanou ředkvi. Celý list opatrně srolujeme (pro lepší manipulaci se při rolování někdy používá bambusová rohožka). Závitky necháme v lednici ztuhnout. Krájíme ostrým nožem na kolečka (po každém řezu namočit do teplé vody), která lze před servírováním pokapat dresinkem. List můžete plnit jakoukoliv kombinací uvařených obilovin, luštěnin a zeleniny. Zabalené v potravinové fólii se výborně hodí na cesty.

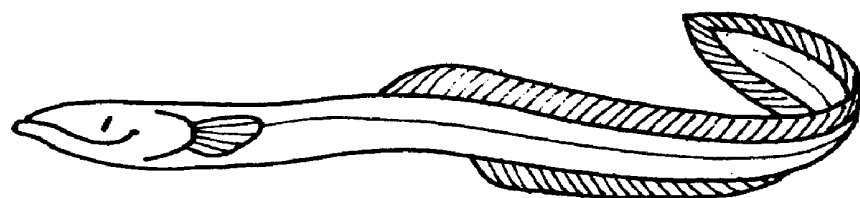
SMAŽENÉ NORI

Nastříháme si nori na proužky široké 2-3 cm, ty namáčíme do těstíčka a rychle po obou stranách na sezamovém oleji smažíme. (Pro lepší a rychlejší manipulaci uchopte plátky pinzetou, řasa se pak nepřipálí.) Olej nechejte rozehřát na 180°C (pozor, ať se vám nezačne přepalovat).

TĚSTÍČKO: hladká celozrnná mouka, sójová omáčka shoyou (podle chuti), voda (doporučuji hustší konzistenci těstíčka)

Smažené nori servírujeme jako doplněk spolu se zeleninovým jídlem. □

Připravuje Kateřina Kukosová



COUNTRY LIFE

PŘIJME:

**pár šikovných
mladých pracovníků
do restaurace
Melantrichova 15
& Jungmannova 1, P-1
Informace: J. Ludvík
tel. 2421-3366**

Lotos proti rýmě, kašli, nachlazení

Lotos (*nelumbo nuciferum*, lotos indický) je dvouděložnou rostlinou z čeledi leknínovitých. Tato bahenní bylina roste s listy zdviženými nad vodní hladinu. Poskytuje jedlá semena a oddenek. Podle lidové tradice lotos vyrůstá a rozkvétá jednou za tisíc let, jinak jsou jeho semena ukryta v bahně. Předpokládá se, že lotos původně pochází z Indie, odkud přišel (společně s buddhismem) do Číny a pak následně i do Japonska.

Hlavními komponenty, které obsahuje oddenek lotosu, jsou asparagin, nelumbin a škrob. Nelumbin stimuluje pohyb tělních tekutin a hlenů. Asparagin pomáhá vylučovat přebytek tekutin z plic a dýchacích trubic a je také důležitý při odstraňování amoniaku (čpavku) z těla (čpavek je toxický pro mozek). Podporuje léčbu syndromu chronické únavy. Lotosový škrob obsahuje třináct procent jednoduchých cukrů a je velmi dobrým zdrojem energie.

Lotos se sbírá na podzim, kdy obsahuje nejvíce účinných látek. U nás jej lze zakoupit v prodejnách zdravé výživy, v sušené formě v podobě koleček nebo prášku. Je vynikající při léčbě nachlazení, kašli, astmatu, plicních a také ledvinových problémech.

PŘÍPRAVA: Kolečko lotosu namočíme na jednu hodinu do hrnku s vodou. V této vodě jej poté cca 5 minut vaříme. Lotosový čaj pijeme teplý (můžeme přidat pár zrněk soli).

(Poznámka: V zahraničí lze zakoupit i čerstvý kořen, který má samozřejmě silnější účinky a je rovněž oblíbenou zeleninou. Používají se i semena lotosu (mají nasládlou ořechovou chuť) vařená s rýží.)

JAK CHUTNÁ ZDRAVÍ...

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

I v letošním roce si vám dovoluujeme nabídnout účast na tomto programu, tentokrát v hotelu Semerink (bývalé rekreační středisko Národního divadla, v Jizerských horách, Janov nad Nisou), který nabízí komfortní zázemí, dostatečnou kapacitu i krásné okolí vhodné k vycházkám či k turistice. Co můžete očekávat?

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

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

Co konkrétně nabízíme? Nabízíme vám pohodlné ubytování (ve dvou, tří- a

čtyřlůžkových pokojích; každý pokoj je vybaven vlastní koupelnou, WC), výbornou čistě vegetariánskou kuchyní, masáže od našich zkušených masérů/masérek, rehabilitační cvičení na páteř, školu vaření a bohatý program přednášek z oblasti zdravé výživy a zdravého životního stylu. Navíc budete moci využívat perličkových lázní v části objektu specializované na vodoléčbu, kde je i sauna. A možná se seznámíte s řadou lidí, se kterými budete moci sdílet své zájmy a kteří se stanou vašimi přáteli či partnery na procházkách po okolí. Pro děti zajišťujeme po celou dobu pobytu dopoledne a večer (kdy probíhá většina organizovaných aktivit) zvláštní program. Pobyt probíhá pod lékařským dohledem.

Na začátku a na konci pobytu vám změříme krevní tlak, cholesterol, glykémii a hmotnost, abyste sami mohli nejenom subjektivně, podle svých pocitů, ale i objektivně, podle výsledků měření, posoudit, k jaké změně zdravotního stavu a k jak významnému zmenšení rizika civilizačních chorob může během několika dní dojít.

Chcete-li se zúčastnit našeho jarního pobytu, vyplňte a zašlete níže uvedenou přihlášku (nebo zavolejte). Pro ty účastníky, kteří by nedorazili vlastním autem: do blízkosti hotelu jezdí autobus MHD z Jablonce n. Nisou (asi 20 minut jízdy).

Termín: 2.- 8. 4. 2001

Cena týdenního pobytu (zahrnuje vše výše zmíněné – kromě dopravy): 3 550,-

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

Za organizační tým

Ing. Robert Žižka
Společnost Prameny zdraví
U 5. baterie 26, 162 00 Praha 6

ÚVODNÍK

Milí čtenáři,

věřím, že i vám se daří alespoň tak dobře jako mně, kterému se koncem minulého roku podařilo získat příjemný podnájem v blízkosti pražské motolské nemocnice. Jak říká moje paní domácí: „Z jedné strany nemocnice, z druhé strany krematorium, ze třetí hřbitov - co byste si mohl ještě víc přát!“

Když tak teď často procházím (či probíhám) cestou na autobus areálem nemocnice, mám příležitost více si uvědomovat utrpení, které se skrývá za tlustými nemocničními zdmi, utrpení, které my venku mnohdy příliš nevnímáme. Ale mám tím také příležitost připomínat si, že k většině tohoto nemocničního utrpení by nemuselo nikdy dojít, kdybychom se všichni řídili jenom několika jednoduchými pravidly zdravé životosprávy (zformulovanými třeba v programu NEWSTART), a že tedy moje (vaše) práce, moje (vaše) úsilí na tomto poli má nějaký smysl - i když ani zde nemusí být výsledky na první pohled patrné.

Milí přátelé, přeji vám, abyste do nového roku vstoupili s podobným odhodláním a optimismem (minimálně že zde ve zdraví budete i na jeho konci) jako náš nejstarší čtenář Alois Vocásek (ročník narození 1896) který si časopis Prameny zdraví předplatil na celý rok 2001 jako úplně první - z vás ze všech!

**Váš
Robert Žižka, šéfredaktor**

Přihláška na jarní výukový a rekondiční pobyt NEWSTART '01 2.-8.4. 2001

Jméno a příjmení:

Rodné číslo:

Adresa:

Telefon domů/do zaměstnání:

Hlavní zdravotní problémy:

Prodělané operace (rok):

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

blíže informace na tel. (02) 2431-6406, email: ocountry@comp.cz

CUKRÁRNA BEZ CUKRU

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

Burizoník (varianta i pro bezlepkovou dietu)

3 balíčky burizonů, 1 dl oleje, 2 dl sladěnky (pro celiaky jahelný nebo kukuřičný slad), 100 g nasekaných lískových ořechů, 100 g rozinek (kokos, sušené ovoce, slunečnice atd.)

Ve velkém hrnci rozehřejeme olej, přidáme sladěnku. Za stálého míchání asi pět minut rozehríváme, pak vypneme a přimícháme další komponenty. Mokrýma rukama rozprostřeme hmotu na vymazaný plech a maximální silou přes mokré prkénko upěchujeme. Po vychladnutí nakrájíme. Jedná se o velmi lehký moučník.

Křehké šátečky

150 g hladké kukuřičné mouky, 150 g hladké celozrnné mouky (sójové, jahelné), 300 g tofu, 150 g kukuřičného oleje, vanilka marinovaná v oleji (pár kapek), citrónová kůra, 1 pl sladěnky

Tofu rozmixujeme v trošce vody, přidáme sladěnku, olej, vanilku a citrónovou kůru a dále mixujeme. Přidáme mouku. Celozrnná mouka potřebuje více času, aby nasákla vodou, proto se musí těsto důkladně zpracovat (nesmí se lepit) a nechat odpočinout – od půl hodiny až do šesti hodin.

Těsto vyválíme mezi dvěma igelity na tloušťku 3-4 mm, rádýlkem rozdělíme na čtverce. Do středu každého čtverce klademe náplň a protilehlé rohy nad náplň spojujeme. Pečeme 15-25 minut na pečicím papíře při teplotě 160-180°C.

Náplň: vařená jablka, hrušky, vlašské ořechy, případně povidla ze švestek či hrušek (bez cukru), rozmixované tofu se sladěnkou, kurkuma, rozinky, citrónová kůra.

Jednodušší varianta: Těsto o tloušťce 0,5-1 cm vložíme na vymazaný plech nebo do dortové formy a upečeme. Na hotový korpus nalijeme rozvařená jablka s agarem (můžeme ozdobit rozpuštěnou karobovou čokoládou a kokosem) a necháme vychladnout.

Poznámka: Pokud chcete mít těsto ještě křehčí, nedávejte žádnou vodu, naopak oleje (rostlinného tuku) použijte až 200 g.

OTEVŘENO V COUNTRY LIFE

Melantrichova 15, Praha 1

Obchod: Po-Čt 8-19, Pá 8-15, Ne 11-18

Restaurace: Po-Čt 9-20.30, Pá: 9-15, Ne 11-20.30

Kosmetika: Po-Čt 9-19, Pá 9-15

Jungmannova 1, Praha 1

Obchod: Po-Čt 8:30-18:30, Pá 8:30-15

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

Čs. armády 20, Hostivice u Prahy

Po-Pá 9-17

Country Life – kde se jídlo stává lékem!

KOSMETICKÝ KOUTEK CL

Rozmarýn

Rozmarýn lékařský je stále zelený keř, který dorůstá výšky 1-2 metrů. V přírodě kvete od června do srpna. Divoce roste ve Středozeří, kde jej najdeme zejména v makchiích.

Rozmarýn obsahuje hlavně silice (cineol, borneol, kafr, limonen, alfa-pinen) dále třísloviny, pryskyřice, flavonoidy a hořčiny. Komplex těchto látek podporuje tvorbu žaludečních šťáv, působí proti nadýmání, zlepšuje činnost žlučníku, podporuje trávení tuků a uvolňuje křeče hladkého svalstva.

Rozmarýn je vhodný jako koření do salátů, polévek a omáček. Používá se i k přípravě aromatických octů a olejů.

Při stavech vyčerpanosti a po infekčních chorobách zalijeme čajovou lžičku sušených listů čtvrt litrem vody a přivedeme k varu. Pijeme ráno a v poledne jeden šálek.

Rozmarýnový éterický olej

Vůně rozmarýnu je teplá a stimuluje. Má povzbuzující účinky na centrální nervovou soustavu, normalizuje nízký tlak, pomáhá při ztrátě čichu, nedostatečném prokrvení končetin. Ve starém Římě si studenti nosili ke zkouškám větvíčku rozmarýnu – aby se jim zbystřilo myšlení. Ve formě masážního oleje pomáhá při revmatismu, dně, namožených svalech a nachlazení. Brání vzniku jizev, regeneruje pokožku po spálení. V koupeli povzbuzuje a osvěžuje, pomáhá při nachlazení, dýchacích problémech a astmatu.

Rozmarýnová koupel

Vaříme tři minuty v 1 litru vody 50 g sušených listů. Necháme 30 minut vyluhovat. Nebo rozmícháme ve sklenici mléka 1-3 kapky rozmarýnového éterického oleje a přidáme do koupele.

Rozmarýnový masážní olej

10-15 kapek éterického oleje z rozmarýnu smícháme s 1 polévkovou lžící rostlinného oleje. Masírujeme pokožku. Upozornění: Silice není vhodná při vysokém krevním tlaku, epilepsii, v těhotenství, pro děti do šesti let, při akutním onemocnění ledvin a žaludku.

Prodejna přírodní kosmetiky COUNTRY LIFE

Melantrichova 15, Praha 1

TŘENÍ HORKOU ŽÍNKOU

Nezávisle na uzavřeném okruhu cév krevního oběhu existuje v našem těle i jednosměrný systém cév sloužících na odtok lymfatické tekutiny z tělesných tkání. Lymfa je krevní plazma, která se hromadí v tkáních tím, že krev neustále obíhá a „propouští“ ven z kapilár tekutinu, aby umyla buňky blízko krevních cév.

Lymfatický drenážní systém je součástí obranného mechanismu těla. Lymfatické cévy odvádějí nejen tekutinu, ale též bakterie, cizí částičky, tuk z trávicího traktu, plísň a jiné látky. Tok lymfy se může zvýšit jak aktivní, tak pasivní činností, jako je např. masáž. Právě tento fakt podtrhuje nevyhnutelnost pasivního cvičení prostřednictvím masáže anebo jiných druhů manipulace, když pacient není sám schopný cvičit.

Krev a lymfa tvoří nezanebatelnou část tělesné hmotnosti. Aplikace vodoléčebné procedury, např. tření horkou žínkou, ovlivní téměř celé toto množství tekutiny. Díky zlepšené cirkulaci krve a lymfy je možné výsledky pocítit na celém těle, nejen v léčené oblasti.

Vyzkoušejte si to sami, a to nejlépe hned ráno, když vstanete. Potřeba budete pouze žínku, lufu nebo malý ručník. V rychlovarné konvici si ohřejte asi půl litru vody, do horké vody ponořte žínku, kterou vyždímáte (měla by být co nejteplejší). Začněte třít tělo, a to vždy jednu jeho část. Začít můžete například prsty u rukou, pokračovat směrem k ramenům, následuje krk, obličej, druhá ruka, hrudník, břicho, záda, hýždě a nohy. Průběžně žínku namáčejte do horké vody. Všechno provádějte dostatečně rychle, aby byl zahřívací efekt co nejúčinnější.

Toto každodenní ranní probuzení si můžete dopřávat po celou zimu. Lépe se vám bude vstávat do dalšího zimního dne. Pro silnější stimulační účinek můžete do vody přidat mořskou sůl.

Tření horkou žínkou pomáhá při nedostatečném krevním oběhu, nízkém krevním tlaku, při častých nachlazeních, celkové únavě a slabosti. Aktivuje bílé krvinky, používá se při prevenci i jako součást léčby celulitidy. □

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

přírodní lékárna

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 zajímá problematika vztahů (kurz křesťanské psychologie přednáší autor knihy „Život – náhoda nebo záměr“ RNDr. Vladimír Král).

KURZ ZDRAVÉHO VAŘENÍ

- | | |
|------------|---------------------------------------|
| 31. ledna | Síla skrytá v obilninách |
| 28. února | Jak působí ovoce na lidský organismus |
| 28. března | Zelenina – cesta ke zdraví |

STOP NEMOCEM

- | | |
|------------|--|
| 17. ledna | Živočišná (p)otrava - ať vás jídlo nebolí! |
| 14. února | Kouření – pozor: dýchati nebezpečno! |
| 14. března | Sůl nad zlato – aneb vitamíny a minerály pro vaše zdraví |

KURZ KŘESŤANSKÉ PSYCHOLOGIE

- | | |
|------------|---|
| 10. ledna | Jak získat sebevědomí |
| 24. ledna | Co je podstatné ve vztahu |
| 7. února | Jste dobrý partner? |
| 21. února | Jak se zbavit strachu |
| 7. března | Jak se zbavit osamělosti |
| 21. března | Jak se povznést nad nepříjemné okolnosti života |

**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
Podávání novinových zásilek povolila Česká pošta s.p., Odštěpný závod Praha, čj. nov 5445/95 ze dne 30.11. 1995