



prameny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

ZKLAMANÍ PRVOROZENÍ

„Tmavovláska, 155/50, intelektuálka, bez závazků, by se ráda seznámila s mužem kolem třiceti let, intelektuálem s univerzitním vzděláním, který má rád zvířata a lidi, miluje přírodu, sport a posilování (kromě kolektivních sportů), hudbu, tanec a rodinný život.

Pokud možno nekuřák, abstinentský, štíhlý, 170 až 180 cm, hodně vlasů, chlupatá prsa ne, inteligentní, čestný a důvěryhodný, se smyslem pro humor, který dovede vyjadřovat své city, je jemný, něžný, s pochopením pro emancipaci, velkorysý, povzbudivý a nápomocný druhým, vyrovná-

Z OBSAHU:

SEDM PRINCIPŮ.....	4
SKEPTICKÝ REPORTÉR	5
NÁSTROJ PEVNÉ VŮLE.....	6
ÚKLADNÝ VRAH	10
ŽIVOTNÍ REALITA	12
PUBLIC RELATIONS	13
JE ČLOVĚK Z OPICE?.....	14
PASIVNÍ DOMY	16
SIROTCI	17
BŘÍMĚ ZEMĚ	18



ný a nesobecký, finančně zajištěný, pečuje o své zdraví, je čistotný, pořádkumilovný a spolehlivý. Máš-li zájem, napiš na P.O. Box 82533. Prosím, přilož barevnou fotografii z poslední doby a adresu.“

Nevím, co si myslíte o tomto seznamovacím inzerátu, který jsem vystřihl z no-

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

Med zvyšuje hladinu antioxidantů v krvi

Dr. Nicki Engesethová z University of Illinois ukázala s kolegy již v předchozích studiích, že čím tmavší med, tím větší množství antioxidantů obsahuje. (Z tohoto sronání vyšel nejlépe pohanový med.)

Nejtmaší medy tak obsahují stejné množství antioxidantů jako např. česnek nebo špenát. I když se jistě nedá doporučit nahrazování zeleniny medem, člověk, který nahradí jiná sladidla ve svém jídelníčku (cukr, umělá sladidla) medem, jistě neudělá chybu.

V nové studii se tým dr. Engesethové rozhodnul otestovat účinky medu na hladinu antioxidantů v krvi u skupiny 25 mužů ve věku od 18 do 68 let. Výzkumní pracovníci podávali mužům vodu, černý čaj, vodu s medem, čaj s medem anebo čaj s jiným sladidlem.

Ukázalo se, že hladina antioxidantů stoupala pouze v krvi mužů, kterým byla podávána voda s medem.

Časem se stáváme podobni svým blízkým

Směj se a svět se bude smát s tebou, říká jedno přísloví. Výsledky studie vypracované na Northwestern University v Illinois ukazují, že zvláště to platí v případě partnerských a přátelských vztahů.

Partneři a blízcí přátelé totiž mají časem tendenci reagovat emocionálně podobným způsobem. Zdá se, že tato emocionální konvergence přátelským i romantickým vztahům prospívá a činí je silnějšími a trvanlivějšími.

Studie, která probíhala ve dvou bázích, se zúčastnilo 38 heterosexuálních párů (půlroční sledování) a řada univerzitních studentů, kteří spolu bydleli na koleji (roční sledování).

Journal of Personality and Social Psychology 2003;84:1054-1068

Lněné semínko snižuje hladinu cholesterolu

Ve studii vypracované na Oklahoma State University podávali vědci skupině 36 žen po menopauze buď 40 gramů mletého lněného semínka nebo pšenice denně po dobu tří měsíců. U žen, které užívaly lněné semínko, došlo k poklesu celkového cholesterolu průměrně o 6 %.

Lněné semínko je bohaté na lignany, které patří mezi fytoestrogeny. Roli při snižování cholesterolu hrál možná i jeho obsah vlákniny či omega-3 mastných kyselin.

The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism 2002;87:1527-1532

vin. Mně sděluje především jedno: vsadil bych se, o co chcete, že ta tmavovláska je prvorozená (nebo možná i jedináček). Neumím si představit, co by tato superperfekcionista dělala, kdyby jí odpověděl nějaký superman, který by vyhovoval ve všech bodech kromě jednoho – měl by chlupatá prsa! Nebo co by dělala, kdyby ten ubožák chtěl hrát v církevním softbalovém týmu („kromě kolektivních sportů“, pozor!). Můžeme jen doufat, že by byla ochotná v některých bodech přece jen učinit ústupky. Pokud ne, je velmi pravděpodobné, že naše tmavovláska bude stárnout sama a čekat, že snad jednou zavolá pan Dokonalý.

MALIČKOSTI DOKÁŽOU DOHNAT PERFEKCIONISTY K ŠÍLENSTVÍ

Důvodem, proč jsem si jistý, že výše uvedený inzerát podala prvorozená žena nebo jedináček, je skutečnost, že jde o klasický příklad toho druhu očekávání a požadavků, které v životě uplatňuje perfekcionista. Kdybych měl vybrat jedno slovo, které nejlépe charakterizuje prvorozené a jedináčky, určitě bych zvolil perfekcionismus. Jako by v nich pracovaly nějaké vnitřní síly, které lze jen těžko ovládat. Alespoň to tak pozoruji u naší dcery Holly. Přisahal jsem, že nikdy nedopustím, aby moje prvorozená padla do perfekcionista pastí. Oba se Sande jsme se tomu usilovně snažili zabránit, ale jasného znamení se nám dostalo už tehdy, když jsme vzali osmnáctiměsíční Holly na výlet do Kalifornie. Holly byla

poprvé v životě na pláži a začala objevovat písek. Přibatolila se k nám a ukazovala prstík, na který se jí přilepila tři nebo čtyři zrnka písku.

„Ga, ga,“ zaňukala, a bylo jasné, že se jí nelíbí, že je špinavá, a je zvědavá, co s tím uděláme.

Odolal jsem pokušení dát jí malou otcovskou lekcí typu: „Ano, Holly, to je normální. Když jsi na pláži, obvykle se ti někde na těle přilepí písek.“ Ale měl jsem si uvědomit, že už v osmnácti měsících se u ní objevovaly rysy nefalšovaného perfekcionisty. Nyní, ve svých čtrnácti, se jim už definitivně stala. Navzdory našim snahám ji povzbuzovat a podporovat a nehledat na ní chyby a nedostatky, Holly touží po dokonalosti. Když není v životě všechno přesně, jak má být, je zklamaná a někdy i podrážděná. Perfekcionisty trápí spíš drobnosti než velké věci. Drobnosti jako pár zrněk písku, skvrna na papíře nebo odjezd o dvě minuty později, to jsou věci, které dohánějí perfekcionisty k šílenství.

MOHOU BÝT LAJDÁCI PERFEKCIONISTÉ?

Jsem si vědom, že hodně riskuji, když tvrdím, že všichni prvorození a jedináčci jsou perfekcionisté, a mí kritikové se mě často snaží uvést do rozpaků příklady, které jsou s mým tvrzením zdánlivě v rozporu: „To neznáte mého manžela Jakuba. Je jedináček, a přitom hrozný nepořádník. Jediná věc, kterou dělá opravdu perfektně, je nepořádek.“

„To byste měl žít s mojí ženou Nikolou.

Je prvorozená, ale jediný způsob, jak ji mohu někam dostat včas, je sdělit jí, že tam máme být o půl hodiny až hodinu dřív, než je skutečnost.“

Přesto dál tvrdím, že Jakub i Nikola jsou téměř jistě perfekcionisté. Avšak jsou to typy, které se snaží svůj perfekcionismus zamaskovat tím, že se chovají jinak, než by chtěli. Patří do vybrané, ale nešťastné skupiny takzvaných zklamaných perfekcionistů.

Perfekcionisté procházejí životem se lží: „Můj život má smysl, jen když jsem dokonalý.“ Jestli chcete nést těžké břemeno, vezměte si tohle. Všechno, co perfekcionista dělá, musí být správně. Jakou daň asi musí platit za to, aby přesvědčil sám sebe, že „jeho život má smysl, jen když je dokonalý“? A když té lži uvěří, připojí se k zástupu zklamaných perfekcionistů, těch pronásledovaných duší, které nenávidí chyby a nedostatky, ale přesto s nimi musí žít. Zklamaní perfekcionisté možná jednají v rozporu se svou přirozeností – například mohou být nepořádní – ale to všechno je jen zástěrka,



ZKLAMANÍ PERFEKCIONISTÉ SE MOHOU ZBLÁZNIT, KDYŽ NĚJAKÁ DROBNOST NESEDÍ. DOKÁŽOU BÝT VZHŮRU DO RÁNA A HLEDAT DESET CENTŮ, KTERÉ JIM CHYBÍ V SOUČTU.



kteřá má skrýt jejich zklamání z nedokonalosti života.

Je zajímavé, že koktaví lidé jsou většinou prvorození. Když oslovíte koktavého, obvykle hovoříte s prvorozeným. Strach z toho, že udělá chybu, je tak velký, že je překážkou jeho přirozené schopnosti mluvit. Protože má strach, že udělá chybu, co udělá? Udělá chybu.

PERFEKCIONISTÉ ZAOSTÁVAJÍ S PRACÍ

Mnozí zklamaní perfekcionisté mají potíže s časem. Jsou to mistři v odkládání práce na později, kteří kousek něčeho udělají a pak od toho utečou. Mohou jednat dvojím způsobem. Buď jsou přehnaně aktivní, pak si na ně dáváte pozor – klidně vás převálcují, jen aby mohli práci dokončit. Nebo jsou pasivní, a pak je těžké je donutit, aby se vůbec pohnuli.

Zároveň mají sklon být dost tvrdohlaví. Přirozeně mají vysoké nároky na svůj vlastní výkon, což znamená, že se mohou zbláznit, když nějaká drobnost neseďdí. Dokážou být vzhůru do dvou do rána a hledat deset centů, které jim chybí v součtu. Benjamínkům, jako jsem já, by mohli chybět několik tisíc, a nevadilo by nám to. Klidně bychom šli spát v deset.

Nedávno jsem měl klienta, který už čtyři roky nepodal daňové přiznání. Proč ho nepodal? Měl totiž tak složité vypracovaný systém uschovávání a seřazování účtenek a dokladů, že přiznání daně z příjmu se pro něj stalo nadlidským úkolem. V jeho obývacím pokoji stálo několik kempinkových stolků, čistě pokrytých dekoračním papírem, přeplněných úhlednými sloupečky strzének, lístků a paragonů.

Ten muž měl pro sebe vymyšlenou lež. Nalhával si, že musí zachytit každý detail a dělat všechno naprosto přesně. Ale ve skutečnosti se jen zbavoval možnosti radovat se ze života, když si pořad nechával něco přerušit přes hlavu. A nenapadá mě nic horšího než nechat si přerušit přes hlavu daňové přiznání. Největším paradoxem je nakonec ještě to, že stát dlužil nějaké peníze jemu!

Tento muž měl kritickou ženu, která ho stále žádala, aby opravoval věci v domácnosti. „Miláčku, kdy opravíš ten opékač topinek?“ A on odpověděl: „Neboj se, Alice, udělám to zítra.“ A jak správně tušíte, zítra ani v dalších dnech opékač opraven nebyl.

Ubohý manžel skončil s tolika nedokončenými úkoly, které ho neustále pronásledovaly, že se nakonec odsoudil k tomu šlapat vodu v bazénu života. Nedokázal se přiblížit k jeho konci – ani mělkému, ani hlubokému. Neuplaval ani jedno tempo, dokázal jedině šlapat vodu.

Samozřejmě že nemůžete šlapat vodu věčně. Dříve či později se budete muset pohnout jedním nebo druhým směrem.

Po několika sezeních jsem ho konečně přiměl, aby řešil své problémy jeden po druhém. Dejme tomu, že opékač topinek opraví v pondělí a v úterý se pustí do dveří. Musel si uvědomit, že nemůže začít projekt B, než dokončí projekt A. To je vždycky klíčový problém každého zklamaného perfekcionisty. Musí dokončit jednu věc a pak se teprve věnovat druhé. Ví, že to zní jednoduše, ale řada lidí si neuvědomuje, že tento základní princip dokáže dělat divy, když se jím člověk řídí. Abych parafrázoval jedno staré přísloví: „Zítra už můžeš být pod drnem – udělej to hned, jedno po druhém.“

PERFEKCIONISTÉ BUŠÍ DO SEBE I DO DRUHÝCH

Protože jsou zklamaní perfekcionisté často tvrdohlaví, neústupní a rádi prosazují svou vůli, klidně dokážou říkat lidem bez obalu, co si myslí. A co se stane, když vám někdo otevřeně řekne, co si myslí? Vyhodíte ho. Ztratíte přítele. Ani vaši nepřátelé vám neřikají věci, které by vás urazily.

Když upozorníte zklamaného perfekcionistu, že to přehnal, odpoví: „No tak dobře. Příště si nechám všechno pro sebe. Když se s tím nedokážeš vyrovnat, neřekni ti nic.“

A co se stane pak? Perfekcionista onemocní. Pokud žijete v napětí (vědomém nebo podvědomém), vždycky se toto napětí musí někde nějak ventilovat. Projeví se negativně na některé části vašeho těla. Proto většina z těch, kdo chodí k psychologům, protože mají migrény, žaludeční problémy, bolesti v zádech a podobně, jsou prvorození nebo jedináčci. Jsou to škarohlídi, které trápí kolitida, vředy, tiky v obličejí a bolesti hlavy. □

Pokračování příště: Co mohou zklamaní perfekcionisté dělat?

Z knihy Kevina Lemana „Sourozenec-ké konstelace“. Vydalo nakladatelství Portál.

Kyselina listová pomáhá léčit cévy

Předchozí výzkum ukázal, že dostatečné zásobení kyselinou listovou snižuje hladinu homocysteinu, aminokyseliny, která je spojena se zvýšením rizika mrtvice a srdečního onemocnění.

Dr. Kam S. Woo z Prince of Wales Hospital v Hongkongu se pokusil se svým týmem tyto výsledky ověřit v dlouhodobé roční studii na 29 mužích a ženách s počáteční vysokou hladinou homocysteinu. Po ročním každodenním podávání doplňku kyseliny listové se ukázalo, že u účastníků studie došlo k průměrnému poklesu hladiny homocysteinu o 12% a zvýšení hladiny kyseliny listové o 69%.

Dobrymi zdroji kyseliny listové jsou různé druhy ovoce a zeleniny.

The American Journal of Medicine
2002;112:535-539

Estrogeny snižují riziko rakoviny dělohy

Pravidelná konzumace fytoestrogenů, které se nalézají např. v sóji či pomerančové šťávě, zřejmě snižuje riziko rakoviny dělohy.

Studie vypracovaná v Northern California Cancer Center zahrnovala 500 žen s rakovinou dělohy a kontrolní skupinu 480 žen podobného věku bez rakoviny dělohy. Ženy s nejvyšším příjmem dvou typů fytoestrogenů – isoflavonů a lignanů – měly o 41% a o 32% nižší riziko rakoviny dělohy než ženy s nejnižším příjmem těchto fytoestrogenů. U obézních žen po menopauze bylo riziko nejvyšší.

Journal of the National Cancer Institute, August 6, 2003

Stravovací návyky Američanů

Časopis *Men's Health* prověřoval stravovací návyky amerických mužů. Obrázek, který redaktoři získali, není příliš hezký: skoro třetina mužů by si vzala za ženu spíše vynikající kuchařku než skvělou milovnici, přitom si však muži s oblibou pochutnávají na bramborových lupíncích a jako jídlo, které by připravili při romantické příležitosti, uváděli nejčastěji špagety.

Průměrný americký muž sice chce mít tělo, které by se dostalo na obálku časopisu *Men's Health*, ale přitom odmítá jíst tak, aby se mu to mohlo podařit. Za jeden rok totiž zkonsumuje 12 kg hovězího masa, 26 kg drůbežího masa, 7 kg sýrů, 8 kg ryb, 5 kg vepřového masa, 19 celých pizz, vypije 603 šálků kávy a přibere půl kilogramu tělesné váhy.

SEDM PRINCIPŮ

Racionálnímu přístupu k výživě musí předcházet nejdříve změna myšlení. Racionální stravu sice jde unutit, předepsat apod., ale většinou se dočkáme opaku toho, než byl náš původní záměr. Tímto způsobem můžeme lidem znechutit i dobrou věc.

Pro ty, kteří se svobodně rozhodli udělat změny ve stravování, mám několik praktických stravovacích rad, které můžeme vnímat jako ideál. Míra aplikování rad záleží na každém člověku osobně. Čím blíže se dostaneme k tomuto ideálu, tím bychom měli být (statisticky a prognosticky) vzdálenější od všech civilizačních i běžných nemocí.

Tak jako všechno kolem nás, i výběr potravin a samotné vaření jsou ovlivněny dobou. V čase nezadržitelného pronikání polotovarů, instantních potravin, rychlého (často nezdravého) občerstvení, ale také neobjektivních reklam a výživových mýtů je potřeba připomenout si sedm základních principů zdravé výživy – včetně racionálních důvodů, které by nás měly motivovat ke změnám.

Co nejvyšší podíl zdravých rostlinných produktů, co nejnižší podíl živočišných produktů

Nemocnost zvířat dnes rychle stoupá, podmínky chovu jsou často nevyhovující. Nadměra živočišných produktů je jednou z hlavních příčin civilizačních chorob. Odborníci propagují návrat k původní (převážně rostlinné) potravě člověka. Pestrá rostlinná potrava dodá organismu dostatek stavebních a ochranných látek i dostatek energie (mimo vitamin B₁₂).

Co nejvyšší podíl zdravých přírodních potravin, co nejnižší podíl průmyslově zpracovaných potravin

Rafinované potraviny a mnohé průmyslově zpracované výrobky jsou ochuzeny o velké procento hodnotných látek. Navíc obsahuje většina z nich hodně tuku, cukru, soli, konzervačních látek, barviv a podobně. Potrava v původním stavu (obiloviny, luštěniny, zelenina apod.) je ve všech ohledech nejvhodnější.

Zvýšení podílu potravin v BIO kvalitě, snížení podílu potravin neznámého původu a kvality

Nezvratná ekologická situace je příčinou nadměrné kontaminace potravin škodlivými látkami. Ekologické zemědělství tyto nežádoucí vlivy snižuje na minimum. Dnes už jsou na českém trhu stovky produktů a výrobců ekologického zemědělství. Prodejny zdravé výživy, ale i některé supermarkety nabízejí jak trvanlivé bioprodukty, tak i čerstvou zeleninu, brambory a ovoce v BIO kvalitě. Cena za kvalitní biopotraviny je investicí do vlastního zdraví.

Co nejvyšší podíl šetrných tepelných úprav, co nejnižší podíl zdraví ohrožujících tepelných úprav

K nadbytku cholesterolu a nasycených mastných kyselin dochází ne pouze samotnou konzumací živočišných produktů, ale také z důvodu nešetrných tepelných úprav. Časté smažení, fritování či příprava jídel na roštu a na grilu mohou mít velký podíl na tomto stavu. Vznik karcinogenních látek může způsobovat také samotné přepalo-

vání tuků a reakce v důsledku těchto tepelných úprav. Pro prevenci vzniku srdečních nemocí, ale také rakoviny a nemocí trávicích orgánů jsou vhodné šetrnější tepelné úpravy jako vaření, dušení, blanšírování, pečení apod. Pro dobré zdraví je nutné začít používat zdravé alternativy tepelných úprav.

Každodenní konzumace syrového ovoce a zeleniny, co nejnižší podíl prázdných kalorií

Mnohé z tepelně upravených produktů jsou ochuzeny o termolabilní vitaminy, enzymy apod. Syrové ovoce, jako ideální potrava pro člověka, a také syrová zelenina obsahuje množství různých ochranných látek napomáhajících zdraví. Jejich léčivé účinky nám pomáhají při prevenci běžných onemocnění, stejně jako při prevenci a léčbě civilizačních nemocí. Naopak sladkosti, moučnický, zmrzlina a jiné prázdné kalorie plné cukrů a tuků nám tyto cenné látky

Výrobce: HOPI POPI, a.s., Sokolovská 4, 772 00 Olomouc, tel: 585 208 730, 603 490 150

HOPI

PŘÍRODNÍ BIO POLÉVKY

Polévky HOPI kombinují luštěniny, obilniny a sušenou zeleninu v kvalitě BIO.

Jedno balení stačí **pro 5 vydatných porcí zdravé polévky.**

Zajímavé recepty uvedené na vnitřní straně obalu Vás ještě navíc mohou inspirovat

k vytvoření **4 porcí netradičního pokrmu, přílohy**

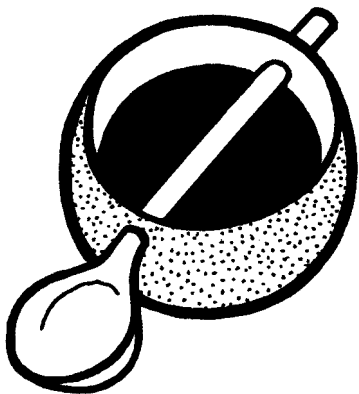
nebo luštěninového salátu. Polévky HOPI na rozdíl od tzv. „instantních polévek“

neobsahují glutaman sodný, stabilizátory ani jiné přídatné látky.

Přírodní BIO polévky HOPI zakoupíte v prodejnách zdravé výživy.



www.hopipolevky.cz



MNOHÉ Z TEPELNĚ UPRAVOVANÝCH PRODUKTŮ JSOU OCHUZENY O TERMOLABILNÍ VITAMINY, ENZYMY APOD.

odebírají na vlastní metabolismus a způsobují jejich deficit, a tím zvýšené riziko vzniku nemoci.

Jíst pouze třikrát denně s vydatnou snídaní a lehkou večeří, minimalizovat jakékoli požívání mezi třemi denními jídly

Jídlo třikrát denně je podle odborných studií nejvhodnější variantou pro správné zažívání, co nejefektivnější využití cenných látek z potravy a také jako prevence nemoci trávicího ústrojí. Každé jídlo (včetně ovoce, oříšků apod.) mezi těmito třemi chody způsobuje zastavení trávení. Tím se prodlužuje čas výskytu jídla v žaludku a vznikají tak nepříznivé vedlejší produkty trávení, způsobující bolesti, křeče, páchnoucí dech, nadouvání a často nemoci trávicího traktu. Vydatná zdravá snídaně a lehká večeře snědená maximálně v 18 hodin je navíc dobrou prevencí proti nadváze.

Zařadit pití vody jako součást denního režimu, vyhnout se nápojem obsahujícím cukr, barviva, aroma, alkohol, kofein apod.

Při pití dostatečného množství vody (2–2,5 litru za den) dochází k očištění organismu odplavením toxinů. Doporučuje se pít hodinu po jídle a ne méně než půl hodiny před jídlem. Tímto způsobem můžeme zlepšit trávení a vyměšování, předéjit bolestem hlavy a snížit únavu. Dochází k termoregulaci organismu a také zajistíme hladký průběh všech procesů závislých na dostatku vody. Naopak nápoje obsahující cukr, barviva, aroma, alkohol, kofein apod. mají negativní vliv na zdraví, narušují trávení a mohou způsobovat závislost. □

Z nové kuchařky Romana Uhrna „Nevařte podle kuchařek“. Vydal Advent-Orion v edici Newstart.

SKEPTICKÝ REPORTÉR

Mám nos na zajímavé události a toto se mým novinářským instinktům zdálo být hodno mé pozornosti. Koneckonců nestává se denně, že by městečko v Britské Kolumbii navštívil lékař a výzkumný pracovník z Kalifornie.

První jeho přednáška s názvem „Žij naplno!“ uchvátila nejen celé publikum, ale také mě, cynického reportéra. Když pak nadešel den, kdy se lidé mohli nechat tímto lékařem vyšetřit, byl jsem mezi čtyřmi sty zájemci.

Přišel jsem jen ze zvědavosti, přesvědčoval jsem se. Podstoupil jsem vyšetření a výsledky nebyly vůbec uspokojivé.

„Roky, kdy jsem pojídal tučné hamburgery se sýrem, si vybraly svou daň,“ sdělil jsem svým čtenářům. Moje hladina cholesterolu byla 5,4 mmol/l (optimální je, když nepřekročí 4,1 mmol/l) a moje tělesná hmotnost přesáhla 90 kilogramů, což při výšce 170 centimetrů bylo poněkud hodně.

„Vysoké riziko,“ napsal doktor v závěru mojí zdravotní zprávy.

Člověk nemusí být nadprůměrně vzdělaný, aby poznal, že měl naprostou pravdu. Výsledky vyšetření mě uzemnily. Tušil jsem, že mám nadváhu, ale protože doma nemám váhu, nevěděl jsem přesně o kolik. Když se mě někdo zeptal na moji tělesnou hmotnost, odhadoval jsem, že vážím přibližně 80 kilogramů. Ani ve snu mě nenapadlo, že bych mohl mít přes devadesát. Takový tlusťoch! Abych si spravil náladu, zašel jsem na vajíčka se slaninou. Jedl jsem je pomalu, protože jsem věděl, že je jím naposledy. Ten den došlo v mém životě k zásadnímu zvratu.

Základní myšlenkou zdravotních přednášek bylo, že Američani jsou banda nenasytů, kteří sami sebe zabíjejí svým životním stylem. Srdeční onemocnění a rakovina každoročně ukončí mnoho lidských životů, a přitom těmto nemocem lze předcházet zlepšením stravovacích návyků.

Dieta Hanse Diehla byla velmi jednoduchá. Neodporovala selskému rozumu. Dr. Diehl nás nabádal: „Jezte to, co je pro vaše zdraví prospěšné: ovoce, zeleninu, luštěniny, obiloviny, a to vše pokud možno průmyslově neupravené.“

O několik měsíců později jsem uveřejnil následující reportáž o tom, co jsem prožil: Trvalo asi týden, než mě opustily moje chutě na koblížky a hamburgery. Poměrně snadno jsem si zvykl na svačiny složené z banánů, pomerančů a jablek. Dodržovat



tuto dietu bylo vcelku snadné, protože jsem správných potravin mohl sníst, kolik jsem chtěl, a přitom se moje váha neustále snižovala. Ačkoli jsem během následujících šesti měsíců jedl mnohem větší porce než kdykoli předtím, v době, kdy přijel dr. Diehl na kontrolu svých pacientů, jsem vážil 75 kilogramů. A hádejte, co se stalo? Nepoznal mě!

Řekl mi: „Když jsem vás viděl poprvé, vypadal jste navzdory svému nízkému věku velmi opotřebovaně. A protože vím, že novináři žijí na kávě, cigaretách a jsou v neustálém stresu, nedával jsem vám moc nadějí.“

„Ano, a po cestě na zasedání městské rady si kupujeme hamburgery a cestou domů hranolky,“ doplnil jsem jeho výčet.

Na změně stravovacích návyků bylo potěšující to, že jsem se dietou nemusel řídit striktně. Hans Diehl je propagátorem absolutního vegetariánství – vede lidi k tomu, aby nejedli kuřecí maso, ryby ani mléčné výrobky, protože jejich konzumace zvyšuje hladinu cholesterolu a tělesnou hmotnost. Já jsem si ale jednou týdně dopřál smaženou kuře či pizzu; byla to odměna za to, že jsem se celý týden správně stravoval. Také je pravda, že mi tato jídla velice chyběla.

Asi každý z nás si dovede představit, jak se člověk cítí, když shodí 20 kilogramů nadváhy. Překvapilo mě ale, že se tím zlepšilo i moje duševní zdraví. K tomuto zlepšení došlo, když si lidé začali všimnout, že jsem zhubl. Jen málo co vám zvýší sebevědomí tak, jako když vám druzí začnou říkat, že vypadáte dobře. Aniž si to uvědomíte, vyměníte svetry nadměrně velice. Pokračování na str. 23

BIOPOTRAVINY? COUNTRY LIFE!

Melantrichova 15
& Jungmannova 1, P-1
Bělohorská 80
& Čs. armády 30, P-6

Bojujte se srdečním onemocněním – bez léků

Zde je několik dobře podložených rad, které pacientům umožní zajistit si nerušený srdeční tep – bez toho, že by se museli nutně vydávat cestou podávání potenciálně riskantních léků:

Pokud máte nadváhu nebo jste obézní, zbaute se nadbytečných kilogramů – a optimální tělesnou hmotnost si udržte.

Minimálně třicet minut denně po většinu dní týdne věnujte pohybové aktivitě.

Zařaďte do svého jídelníčku více ovoce, zeleniny a celozrnných obilovin.

Prísun sodíku omezte na 1 500 mg denně nebo méně.

Každý den přijměte potravou nejméně 25 gramů rozpustné vlákniny.

Máte-li mírně zvýšenou hladinu cholesterolu, poraďte se se svým lékařem, jaké potravinové doplňky by bylo vhodné užívat.

Osvojte si metody ke zvládnání stresu a naučte se hledět na život z té veselejší stránky.

Women's Health Advisor

Domácí protahování

Protahování (neboli stretching) vám pomůže dosáhnout bez problémů na zip, který se po celé roky držel bezpečně z vašeho dosahu, rozhybat tuhlé šijové svalstvo i ulevit od bolestí zad. Díky protahování získáte větší rozsah pohybů, budete schopni lépe udržet rovnováhu, sníží se váš krevní tlak a možná i hladina stresu.

Podle odborníků je vhodné provádět protahovací cviky pouze poté, co jste se důkladně zahřáli, případně na závěr nějaké jiné pohybové aktivity. Postupujte pomalu a užívejte si pocit, že vaše tělo se stává pružnějším. Dobré je, když ve sval, který protahujete, budete cítit určité napětí. Pokud se však dostaví bolest, je třeba cvičení přerušit.

Stretching je možné praktikovat skoro kdekoli a prakticky kdykoli.

Harvard Medical School

NÁSTROJ PEVNÉ VŮLE

Zdravé, bílé zuby činí muže nejen pěkným, ale i zdravým: nechcete-li utrpět například mozkovou mrtvici, důkladně se starejte o své zuby a dásně – ale o tom více dále.

Víme, kolik zubů zatíná správný muž, ale nezatínáte je často. Zuby jsou důmyslně tvarované a uspořádané tak, abychom mohli zakusovat, překusovat a vykusovat a všechno pořádně přežvýkat – ale na tom si určitě dáváte záležet.

Každý člověk má zuby tvarované do své vlastní pusy a velká část zubního zdraví je dána geneticky, existují ale nápoje a potraviny, kterými můžete zdraví zubů podpořit anebo ohrozit – a já vám to všechno prozradím.

ZUBNÍ POVLAKE – ZDROJ PROBLÉMŮ

Zkuste si teď nehtem zlehka oškrábat přední stěnu zubů. Zůstalo vám něco na nehtu? Pokud ano, říká se tomu zubní povlak a tvoří jej usazeniny bílkovin a cukrů z potravy a bakterií, které si v tom všem pořádně užívají. Úplná pohoda! Teplo, hodně živin, žádný zubní kartáček anebo ústní voda – a tak se množí. Takový bacil zhltně kousek cukru a vypustí trochu kyseliny. A vám začne být jasné, že to asi nebude zuby na prospěch: kyselina produkováná bakteriemi v zubním povlaku působí na křehkou sklovinu jako Domestos na vodní kámen (schválně se někdy nabídněte manželce, že vyčistíte sprchu anebo WC mísu, abyste to viděli ve velkém a zblízka – myslím ten účinek kyseliny na minerály). Sklovina má velkou regenerační schopnost (přispívají k tomu i sliny), ale pokud se 22 hodin ze čtyřiačtyřiceti na vašich zubech vrství molekuly bílkovin a cukru a bakterie, regenerace-neregenerace, sklovina odejde a potom už bakterie nemají žádný problém pořádně se zakousnout do vašeho zubu. Ne že by měly nějaký nepřátelský úmysl konkrétně vůči vaší horní šestce, ale když už jsou jednou tam a vy jste jim připravili veškeré pohodlí, kam by chodily?

Podle současných informací je třeba po každém jídle (i nápoji) pracovat na odstranění zubního povlaku. Neměl by to však v žádném případě být zubní kartáček či zubní pasta s abrazivními mikrogranulemi, které reklama prodává jako nejlepší a rychlý prostředek na bílé zuby – tak to už vůbec ne. Zub, jehož sklovina je trochu naleptaná kyselinou v zubním povlaku, může silným

mechanickým čištěním a granulemi utrpět víc škody než užítku!

Zuby po jídle dobře očistí jablko, kousek tvrdého sýra anebo trochu nezralý banán. Někdy stačí ústa vypláchnout čistou vodou a chvíli si užívat žvýkačku bez cukru (i bez „profesionálních mikrogranul“ na čištění zubů). Zuby sice nemusí zůstat důkladně čisté, ale zubní povlak se nemá šanci ukládat. A těch žvýkaček nespotebujete 20–30 za den, abyste nebyli překvapeni, že dostanete průjem, protože umělá sladidla v takové dávce (do toho ještě nějaká light cola anebo light jogurt) už mohou spustit svoje vedlejší účinky.

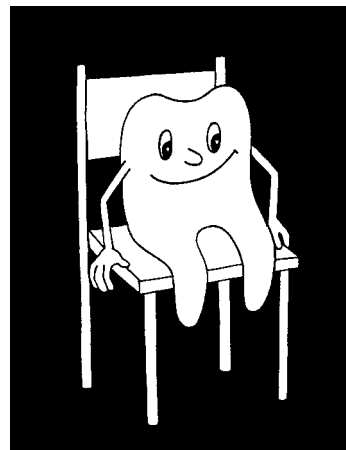
NEROZPOUŠTĚJTE SVOJE ZUBY!

Výrobci sportovních, energetických a nealkoholických nápojů tvrdí, že jejich nápoje neškodí zubům, protože jedna evropská studie v roce 2002 neprokázala škodlivý vliv slazených a sycených nealkoholických nápojů na zdraví zubů u sportovců.

Američtí zubní lékaři (dr. Fraunhofer a kol. z University of Maryland Dental School v Baltimore) však upozorňují, že nejen nápoje cola, které obsahují kyselinu fosforečnou, ale i sportovní a energetické nápoje, dokonce i šťáva z citrusů, citronáda anebo voda s citrónovou šťávou při opakovaném a dlouhodobém působení poškozují zubní sklovinu. Když postupem času dojde k hlubšímu porušení zubní skloviny, vyvíjí se zubní kaz a všechny jeho důsledky – čekárna u stomatologa, vrtačka, plomba, případně likvidace zubního nervu a čištění dřevového kanálku... No, nic příjemného!

Rozhodněte se, zda budete věřit výrobci anebo lékařům. Když pijete nápoje s obsahem cukru a syntetických anebo organických kyselin (fosforečná anebo citrónová, jablečná apod.), dodržujte tato doporučení Ambulance klinické výživy:

Nápoj vypijte naráz, nepopíjejte jej soustavně po malých doušcích (při tenise při každé výměně stran na kurtě, v posilovně po každém druhém cviku apod.) anebo



NEJHORŠÍ PRO ZUBY

- keksy, sušenky a kreky z bílé mouky
- slazené nápoje
- bílé pečivo, buchtý, koláče, šišky, bábovka, vánočka, krémové koláče
- kašovitá jídla, která není třeba kousat
- tvrdé bonbóny, karamelky, lentilky, želé, lízátko
- mléčná čokoláda, laciné a nekvalitní čokolády
- zmrzlina
- ledové a vroucí pokrmy a nápoje a prudké změny teploty (nezapíjejte ledově chladný červený meloun vroucím zeleným čajem – jsou to sice skvělé a zdravé potraviny, které vás ochrání před rakovinou a aterosklerózou, ale sklovina to při prudkých změnách teploty netuší
- slazené sušené ovoce
- slazené nealko nápoje (nejen cukr, ale i kyselina fosforečná poškozují sklovinu)

NEJLEPŠÍ PRO ZUBY

- syrová zelenina s minimální mechanickou úpravou (řůžičková kapusta, čínská kapusta, špenát, brokolice, zelené natě – to všechno obsahuje hodně vápníku, který sklovina potřebuje na regeneraci)
- syrové ovoce s minimální mechanickou úpravou (vitamin C podporuje tvrdost skloviny)
- celozrnné potraviny
- ořechy a olejnatá semena (sezam obsahuje hodně vápníku)
- luštěniny a výrobky z nich

opakovaně v průběhu dne – jinak je sklovina stále vystavena působení kyseliny a cukru (cukr podporuje růst bakterií a ty produkují další kyselinu) a to vede k rychlejšímu odvápnění skloviny.

Když takový nápoj vypijete, vypláchněte si ústa čistou vodou anebo minerálkou – všimli jste si, jak často například profesionální tenisté pijí nejprve něco barevné z malé láhve a potom čistou vodu z velké? Vždyť to by jinak mohli pít všechno společně, ne?

Kdykoliv je to možné, použijte na pití těchto nápojů slámku – zabráníte tak přímému kontaktu kyselin a cukru se zuby.

Vyhýbejte se popíjení vody s citrónovou šťávou (o kyselině citrónové a práškových nápojích, které ji obsahují, ani nemluvě!) – například takový řez citrónu do minerálky

OTÁZKY A ODPOVĚDI

Je pravda, že muži, kteří nosí slippy, jsou méně plodní?

Ne. Navzdory všeobecně rozšířenému názoru, že trenýrky jsou pro vývoj spermií a plodnost lepší, neexistuje o tom žádná vědecky potvrzená informace. Vědci naopak zjistili, že počet spermií, jejich kvalita a pohyblivost vůbec nezávisí od druhu spodního prádla, které muž používá.

Je práva, že káva poškozují spermie?

Ne. Neexistují důkazy o tom, že by konzumace kofeinu poškozovala vývoj zdravých spermií a jejich výkonnost při aktivním pohybu.

Je pravda, že spermie nemají rádi jízdu na kole?

Ano. Sezení na tvrdém a úzkém sedle více než 30 minut najednou – zvláště když nosíte těsné cyklistické šortky – zvyšuje teplotu ve varlatech a narušuje tvorbu spermií. Nárazy a otřesy v oblasti genitálií mohou navíc vést k poškození jemných nervových zakončení a krevních vlásečnic. Pokud se bude sedlo nacházet v nižší poloze, použijete širší sedlo a volnější šortky a během jízdy zařadíte časté přestávky, riziko poškození spermií bude menší.

Je pravda, že roční období ovlivňuje kvalitu spermií?

Ano. Vzhledem k tomu, že teplota okolí ovlivňuje tvorbu spermií, zdravý muž produkuje více spermií v zimě než v létě. Semeno též obsahuje více spermií ráno než v průběhu dne. A strava, která je v létě a na podzim plná ovoce a zeleniny, podporuje vývoj zdravějších spermií. Tak si vyberte ten správný čas anebo období na použití vašich spermií podle toho, co je pro vás důležité. ☺

Je pravda, že mobilní telefon poškozují tvorbu spermií?

Asi ne. Jedna maďarská studie dávala do souvislosti počet spermií a používání mobilního telefonu (zejména jeho nošení vpředu na opasku), ale důkladná analýza podkladů ukázala, že do úvahy se nebraly ostatní rizikové faktory. Podle Světové zdravotnické organizace obavy z negativního vlivu elektromagnetického záření mobilních telefonů na vývoj spermií nejsou opodstatněné.

Je pravda, že vitamín E zvyšuje potenci a plodnost?

Ne. Neexistují žádné důkazy na potvrzení těchto komerčních prohlášení výrobců a distributorů vitamínu E a multivitaminových doplňků s obsahem vitamínu E. ☐

anebo toniku dva- až třikrát za den též není kdivo...
Po vypití nápoje s obsahem cukru a kyseliny není rozumné okamžitě si umývat zuby – zubní pasta je abrazivní (má schopnost seškrabovat měkké materiály z povrchu zubu), a tedy stejně dobře jako zubní povlak odstraní i naleptanou sklovinu – a to přece nikdo nechce! Stačí ta čistá voda, spolehněte se.

OCHRÁŇTE SI MOZEK A SRDCE

V posledních letech se nahromadilo přesvědčivé množství důkazů, které spojily zdraví zubů a dásní se zdravím cév: muži, kteří trpí častými záněty dásní (gingivitida), periodontální chorobou anebo vážnými chronickými kazy zubů, mají významně zvýšené riziko vzniku mozkové mrtvice anebo infarktu. Zvláštní, že? Vysvětlení: časté záněty dásní a zlý stav chrupu udržují v blízkosti mozkových cév infekci a v celém těle chronický zánět, který den za dnem nega-

tivně ovlivňuje všechny buňky a tkániva. Zvýšené koncentrace látek podporujících aktivaci a regulaci zánětu v těle poškozují i stěnu krevních cév, a to zase napomáhá procesu aterosklerózy. Výsledek? Postupně anebo náhle ucpání cévy se všemi důsledky: v mozku mozková mrtvice, v srdci infarkt, v oku oslepnutí, v pohlavních orgánech impotence a neplodnost...

Když trpíte chronickými problémy dásní a zubů a zvýšená úroveň ústní hygieny nepomáhá, vyhledejte pomoc stomatologa (ale vyhněte se těm z reklamy) – strach z křesla a zubní vrtačky vás přece nemusí přivést až k mozkové mrtvici! ☐

Z knihy MUDr. Igora Bukovského „Návod na přežití muže.“ Vydala Ambulanci a klinické výživy. Česká verze tohoto slovenského bestselleru vyjde v listopadu 2007.

KOMU SE NELENÍ...

Chlorofyl je zelený pigment nacházející se v rostlinách a obsahující minerální a proteinové složky.

Někdy ve čtyřicátých letech minulého století přišlo do módy používání chlorofylu v léčích, zubních pastách a osvěžovačích dechu. Přední noviny a časopisy, včetně Readers Digestu, chrlily články o příslibu chlorofylu pro medicínu a osobní hygienu. R. W. Young a J. S. Beregi zveřejnili v roce 1980 studii, při které podávali šedesáti dvěma pacientům chlorofyl ve formě tablet. I když tablety mají nižší účinek než čerstvá šťáva, pomáhají při odstraňování zápachů těla i výkalů. Chlorofyl měl rovněž pozitivní vliv na chronickou zácpu a snížil přítomnost plynů.

Přírodní deodorant

V roce 1950 Dr. Howard Westcott došel k závěru, že sto miligramů chlorofylu funguje stejně jako deodoranty. Zatímco většina deodorantů jednoduše zakryje zápach, chlorofyl dokáže v laboratorních podmínkách neutralizovat zápach jídla, alkoholu a tabáku. Na pacientech a dobrovolnících vyzkoušel, že neutralizuje zápach z úst, pach potu, menstruace, moči i výkalů.

Dr. Keiichi Morishita a dr. Kaneo Hotta, japonské vědci zabývající chlorofylem už po léta, ve své knize „Lékařské využití chlorofylu“ mluví o zjištění, že chlorofyl funguje jako dobrý deodorant. V experimentu byl deseti dobrovolníkům podán k jídlu česnek a následně tři až dvanáct gramů chlorofylu. Za dvacet minut už zápach nebyl znatelný u osmi dobrovolníků. Stejná situace nastala, když testované osoby požíly alkohol či vykouřily cigaretu. Obtížnější je odstranit tělesný zápach. Tělo vylučuje sekreci a ta začíná nepříjemně páchnout, když dojde k její reakci s bakteriemi na kůži. I tělesný zápach se však dá pomocí chlorofylu během několika týdnů neutralizovat. Vědcům jsou tyto vlastnosti chlorofylu už nějakou dobu známy. Chlorofyl se proto začal přidávat do některých léků, žvýkaček, ústních vod a antiseptik.

Enzymy, aminokyseliny a chlorofyl obsahují antibakteriální látky, které ničí anaerobní bakterie, žijící v málo okysličené krvi a tkáni.

Mohou způsobovat některé druhy infekcí, vředy a hnilobu. Nedokážou žít za přítomnosti kyslíku a látek kyslík produkujících,

např. chlorofylu. Štáva z ječmenné trávy (jako vynikající zdroj chlorofylu) anaerobní bakterie zneškodňuje a obnovuje poškozenou oblast. A protože na rozdíl od některých antiseptik tolik nepálí, nejsou známy ani žádné alergické reakce a další vedlejší účinky.

Účinný a důležitý lék

V červenci 1940 publikoval dr. Benjamin Gurskin, ředitel experimentální patologie na Temple University rozsáhlý článek, ve kterém poprvé označil chlorofyl jako účinný a důležitý lék. Napsal studii s dr. Redpathem a Davisem (ušní, nosní a krční specialisté), kde uváděli asi 1 200 případů pacientů ošetřených chlorofylem. Problémy se lišily od hlubokých vnitřních zánětů a vředů po onemocnění dásní a kůže. Dr. Gurskin komentoval počínání svých kolegů takto: „Je zajímavé, že nebylo jediného případu, ve kterém by se stav nevyléčil či nezlepšil.“

Od té doby i další vědci úspěšně léčili chlorofylem různé poruchy. Při léčení dvaceti pacientů trpících onemocněním tlustého střeva, včetně kolitidy, byl chlorofyl jednou denně zaváděn v podobě rektální aplikace jako klystýr. Pacienti jej v sobě drželi až pět hodin. Doktoři H. A. Rafsky a C. I. Krieger hlásili zlepšení ve většině případů a absenci jakýchkoliv vedlejších účinků či podráždění u všech pacientů.

Dr. Carroll Wrightová, profesorka dermatologie na Univerzitě Temple ve Philadelphii, používala chlorofylovou masť k léčbě kožních chorob. Zjistila, že je výborným prostředkem při ošetřování chronických vředů a ekzému. Dr. W. S.

Morgan z Philadelphie používal chlorofyl při ošetřování čtyřiceti pacientů s jedenácti typy kožních problémů. První věc, kterou pacienti postřehli, bylo skoro okamžité snížení svědivosti a pálení v narušených oblastech. Několik týdnů po zahájení léčby chlorofylem se až na šest pacientů všichni vyléčili – někteří z chronické nemoci, kterou trpěli po léta.

Pomoc při chudokrevnosti

Chlorofyl se používal k léčbě anémie. I když však chudokrevnosti netrpíte, zvýšení hladiny červených krvinek zlepšuje krevní oběh a okysličení buněk a pomáhá čistit tělo. Mnoho funkcí probíhajících v našem těle kyslík potřebuje (např. mozek spotřebovává asi 25 % dostupného kyslíku), jeho přítomnost ve větší míře zlepšuje imunitní systém – naši přirozenou obranu před nemocemi. Užíváme-li proto např. šťávu z ječmenné trávy, obohatíme naši krev a upevníme zdraví.

Vědci J. H. Hughes a A. L. Latner z Univerzity v Liverpoolu v roce 1936 publikovali výsledky studie, kdy zvířata s uměle vyvolanou chudokrevností rozdělili do deseti skupin. Pět skupin krmili jídlem obsahujícím různé formy chlorofylu. Dalších pět srovnávacích skupin žádný chlorofyl nepřijímalo. U zvířat požívajících pravý chlorofyl se hladina hemoglobinu zvýšila o 50 % rychleji než je průměr a do normálního stavu se vrátila během dvou týdnů. Skupina zvířat, která dostávala syntetický chlorofyl, neprokazovala v regeneraci červených krvinek žádné zlepšení. Ve své zprávě došli vědci k závěru: „Zvířecí tělo je schopno proměnit chlorofyl v hemoglo-



ZELENÁ REVOLUCE ZNAMENÁ NEJENOM OBNOVENÍ PŘÍRODNÍCH ZDROJŮ, STROMŮ A ZELENĚ, ALE TAKÉ PROČIŠTĚNÍ LIDSKÉ KRVE – POMOCÍ ČERSTVÉ ZELENINY A TAKOVÝCH DOBRÝCH ZDROJŮ CHOLESTEROLU, JAKO JE JEČMENNÁ TRÁVA ČI ŘASA CHLORELA.



V ROCE 1977 SE SPOJENÉ STÁTY STALY PRVNÍ ZEMÍ, JEJÍŽ OBYVATELÉ KONZUMOVALI VÍCE NEŽ 50% STRAVY V PODOBĚ ZPRACOVANÝCH POTRAVIN.

bin.“ A čerstvý, neupravený chlorofyl tomu vyhovuje nejlépe.

Stabilně nestabilní

I přes pozornost, jež byla chlorofylu ve čtyřicátých letech věnována, má v moderní medicíně jen malý prostor (díky svým nestabilním vlastnostem). Několik společností sice vyrábí syntetický chlorofyl, ale výsledky jeho používání jsou nekonzistentní. Jak se ukázalo, je velmi složité pracovat se syrovým chlorofylem – a ještě složitější je ho uchovávat. Pár hodin po odšťavnění, za působení světla a vzduchu, ztrácí svou biochemickou aktivitu a zelený odstín.

Vědci brzy přišli na to, jak vyrobit syntetický chlorofyl – chlorofylin získáme, když rozložíme přírodní chlorofyl a navážeme ho na ionty mědi. Ten si zachovává barvu a je dost stabilní, aby se dal skladovat. Jediným zádrhelem je, že nepracuje jako přírodní chlorofyl. Chlorofylin jako vedlejší účinky způsobuje anémii a nevolnost. Proto byl pro lékařské použití v USA zakázán. Na trhu se vyskytuje v podobě přísady do deodorantů a syntetické barvivo.

Zelená revoluce

Jíme tak málo listové zeleniny, ovoce a syrových potravin, že mě až překvapuje, že dokážeme přežít. Většina jídla je chemicky upravována. V roce 1977 se Spojené státy staly první zemí, jejíž obyvatelé konzumovali více než 50% stravy v podobě zpracovaných potravin. Tyto potraviny jsou velmi nebezpečné, způsobují degenerativní choroby, většinou označované za nevléčitelné. Jak můžeme být nadále tak arogantní a myslet si, že dokážeme přírodu „vylepšit“?

„Zelená revoluce“ znamená nejenom obnovení přírodních zdrojů, stromů a zeleně, ale také pročištění lidské krve – po-

SEITAN

Je náhrada masa vyráběná z pšeničného lepku, který se dokáže strukturou a chutí přiblížit běžnému masu. Připravuje se z pšeničné mouky vymytím škrobu. Seitan se vaří ve vodě s mořskými řasami, sójovou omáčkou, zeleninou a kořením. U nás jej můžeme koupit v prodejnách zdravé výživy ve formě vakuově baleného seitanu, ve sklenicích, či již hotových pokrmů. Chuťově je výborný a zdravý.

SEMOLINA

Je mouka získávána rozemletím speciálního druhu tvrdé pšenice, který obsahuje velké množství lepku. Jedná se o mouku oblíbenou zejména v Itálii, kde se z ní připravuje velké množství nejrůznějších těstovin.

SEZAMOVÁ SEMÍNKA

Je možné pokládat je za nezděravější semínka vůbec. Velmi vysoký obsah organického vápníku, hořčíku a fosforu je prospěšný k prevenci a léčbě osteoporózy a zlomenin kostí, chrupavek, páteře a zubů. Vysoký obsah vitamínu B₁ a B₃, hořčíku, fosforu je prospěšný na nervy. Jsou prospěšná pro sportovce, studující i těžce pracující. Jsou nepostradatelná spolu se slunečnicí při léčbě nemocí srdce a cévního oběhu. Zvyšují imunitu a zlepšují látkovou přeměnu. Jsou prospěšná pro těhotné a kojící ženy. Sezam, slunečnice, lískové ořechy, sója, pšenice nahradí používání masa. Doporučujeme nakupovat hlavně neloupaná semínka, jež obsahují podstatně více cenných látek.

SHITAKE

Jsou usušené malé japonské houby s bílou nožičkou a hnědým kloboučkem. Jsou tradičním doplňkem japonských specialit. Byl dokázán jejich protinádorový účinek. K dostání v prodejnách zdravé výživy.

SHOYU

Je druh kvalitní sojové omáčky. Připravuje se z fermentovaných sojových bobů, pšenice, mořské soli a vody. Je to koření s harmonizačním účinkem. I přes vyšší cenu těchto sojových omáček je doporučujeme nakupovat – běžné sojové omáčky nejenom že nebyly fermentovány, ale obsahují glutaman, cukr, různá barviva, či dokonce živočišné extrakty. Nejsou rozhodně prospěšné a ani chuťově se pravým sojovým omáčkám Shoyu či Tamari nemohou vyrovnat. □

Připravil Pavel Smolka, Country Life

abc vege potravin

mocí čerstvé zeleniny a takových dobrých zdrojů chlorofylu, jako je ječmenná tráva či řasa chlorela.

Vědeckou podporu našemu pozorování dodává i analýza krevních vzorků, odebraných více než dvěma stům pacientů Hippokratova institutu před a po dvouměsíčním programu. Rozbor krve byl proveden dr. Thelmuo Arthurovou v testovací laboratoři. Výsledky ukázaly, že po dvou

týdnech nutriční diety a pití šťávy z ječmene se detoxikovala krev a posílil imunitní systém. Obě tyto změny přispěly ke zvýšení energie a zlepšily schopnost těla bránit se nemocem. □

Z knihy dr. Ann Wigmorové „The Wheatgrass Book“. Převzato z materiálů společnosti GreenWays.

Dietní změny mohou pomoci při autismu

Vyloučení mléka a mléčných výrobků, pšenice, potravinových barviv, kofeinu a pár dalších potravin z jídelníčku přineslo v malé studii na nemocných autismem zlepšení stavu u některých pacientů, ale současně zhoršení u jiných pacientů.

Autismus je neurologické onemocnění, které se projevuje poruchou řeči a zabraňuje pacientovi v normálních sociálních vztazích. Typicky propuká v prvních třech letech života. Vědci se domnívají, že špatně strávené bílkoviny pronikají ze střeva do krve a následně mění mozkovou aktivitu.

U deseti z 28 pacientů došlo po vyloučení výše uvedených potravin ke znatelné změně chování, u pěti z nich pak ke zlepšení stavu v řadě parametrů, u dalších pěti však naopak ke zhoršení. (Vědci se domnívají, že u nich mohlo dojít k reakci na jiné potraviny, které běžně nekonzumovali.)

Poruchy příjmu potravy u některých vegetariánek

Výsledky malé studie na 143 vysokoškolačkách ukázaly, že u vegetariánek bylo vyšší riziko pocitů provinění po jídle, užívání projímadel a uchylování se k intenzivnímu cvičení v zájmu spalení kalorií.

V některých případech tak může být vegetariánství varovným příznakem, že se mladá žena dostává na tenkou půdu poruchy příjmu potravy. Ze třiceti žen, které uvedly, že jsou minimálně částečně vegetariánky (tzn. konzumovaly ryby a drůbež) se toto riziko projeвило asi u třetiny.

Studii vypracovala postgraduální studentka California Polytechnic State University Sheree A. Kloppová spolu s kolegy.

Journal of the American Dietetic Association 2003;103:745-747

Evropská unie v boji proti salmonelóze

Infekce salmonelou postihuje ročně v zemích Evropské unie více než 160 tisíc lidí, z nichž asi dvě stovky tohoto onemocnění podlehnou. Salmonela se vyskytuje v široké škále živočišných potravin, jako jsou syrová vejce, drůbež, vepřové a hovězí maso.

Ministři zemědělství zemí Evropské unie se dohodli na zpřísnění pravidel, která by měla pomoci snížit výskyt otrav potravinami v důsledku infekcí způsobených celou řadou choroboplodných bakterií.

ÚKLADNÝ VRAH

V roce 1997 zemřelo v ČR více než 15 tisíc lidí na mrtvici. Připočteme-li k tomu i ty, kteří přežili, avšak zůstali částečně nebo trvale ochrnuti, pak je zřejmé, proč je mrtvice – po AIDS a rakovině – jedním z nejobávanějších civilizačních onemocnění.

JAKÁ JE VLASTNĚ PRAVDĚPODOBNOST, ŽE DOSTANU MRTVICI?

Každoročně je v České republice postiženo mrtvicí více než 60 tisíc lidí. Podobně jako srdeční infarkt i mrtvice postihuje své oběti bez varování. Přibližně jedna čtvrtina postižených před 70. rokem života svoji první mrtvici nepřechyze; s přibývajícím věkem se pak úmrtnost zdvojnásobuje.

Z těch, kteří přežijí, přibližně 40 procent vyžaduje zvláštní péči; 10 procent pak musí být trvale hospitalizováno.

Z 60 procent jde o případy, kdy se pacienti vyléčí bez následků a obvykle jsou schopni se sami o sebe postarat; většinou se pak také opět dokážou zapojit do normálního života.

CO ZPŮSOBUJE MRTVICI?

Mrtvice neboli náhlá cévní mozková příhoda (NCMP) je nejčastěji způsobena aterosklerózou a jejími komplikacemi – zúžením, ztvrdnutím a ucpáním tepny,

kteřá přivádí do mozku okysličenou krev. Ateroskleróza může postihnout jak tepny nacházející se přímo v mozku, tak tepny k mozku vedoucí. Zdrsnělá a ateromovými pláty posetá stěna cévní se stává vynikajícím podkladem pro tvorbu krevních trombu (sraženin). Dojde-li k ucpání tepny takovým trombem, mluvíme o trombóze.

Někdy se stává, že na srdečních chlopních nebo v jiných částech krevního řečiště dochází k tvorbě drobných krevních sraženin nebo k utržení malých kousků ateromových plátů, které pak cestují tělem do mozkových artérií a způsobí jejich náhlé ucpání. Tomuto jevu se říká mozková embolie. Přibližně 85 procent NCMP je způsobeno buď trombózou nebo embolií.

Zbýlých 15 procent NCMP je způsobeno prasknutím mozkové tepny a krvácením. Většina těchto případů je vyvolána vysokým krevním tlakem, který je příčinou roztržení ztvrdlé, aterosklerózou pozměněné mozkové tepny a krvácení do mozku. Prasknutí mozkové tepny může být také způsobeno aneurysmatem. Aneurysma je tepenná výduť, která má vzhled malého balónku a je způsobena neustále se ztenčující stěnou tepny. V případě prasknutí aneurysmatu dochází rovněž ke krvácení do mozku.

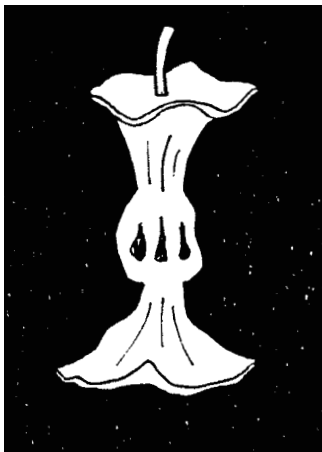
Mrtvice vlastně znamená, že část mozku není zásobena kyslíkem, a proto odumře. Pokud je mozek zasažen ve větším rozsahu, člověk umírá. V případě zasažení menších oblastí může dojít pouze k ochrnutí nebo jinému lehčímu postižení.

KDO JE OHROŽEN MRTVICÍ?

Většina NCMP je způsobena vysokým krevním tlakem. U lidí s hypertenzí je osm-



ŽIVOTNÍ STYL, KTERÝ NAPOMÁHÁ PREVENCI MRTVICE, JE TAKÉ SCHOPEN URYCHLIT LÉČENÍ A POMOCI PŘEDCHÁZET DALŠÍM CÉVNÍM MOZKOVÝM PŘÍHODÁM.



VĚDECKÉ STUDIE OPAKOVANĚ PROKÁZALY, ŽE POKUD POUZE 20 PROCENT DENNÍHO PŘÍJMU ENERGIE BUDE POCHÁZET Z TUKU, V CÉVÁCH NEDOJDE K ROZVOJI ATEROSKLERÓZY.

krát větší pravděpodobnost postižení mrtvicí než u lidí s normálním krevním tlakem.

Termínem transitorní cévní mozkové příhody (TCMP) se označují drobné mrtvice, které netrvají déle než 24 hodin. Většina z nich trvá pouze několik sekund a pacienti se z nich úplně zotaví. Opakované TCMP ovšem zvyšují riziko masivní, smrtelné mrtvice. Je to podobné jako u ischemické choroby srdeční, kde časté záchvaty anginy pectoris zvyšují riziko masivního srdečního infarktu.

Dalšími rizikovými faktory jsou zvýšená koncentrace cholesterolu a triglyceridů v krvi, kouření, cukrovka, obezita a sedavý způsob života. To vše přispívá k rozvoji aterosklerózy. Rizikové faktory NCMP jsou v podstatě stejné jako u srdečního infarktu, protože obě nemoci jsou způsobeny poškozením a ucpáním životně důležitých tepen.

LZE MRTVICI PŘEDEJÍT?

Ano, je to možné. Mrtvice, podobně jako všechny další civilizační choroby, by se mohly stát již během jedné generace velice řídkým jevem, kdybychom se od mládí drželi jednoduchých zásad zdravého životního stylu. Mezi ně patří:

Nekouřit. Každá šestá NCMP je zapříčiněna kouřením.

Pravidelně kontrolovat krevní tlak. Hypertenze nemá zjevné příznaky, proto ani nemusíte vědět, že trpíte tímto onemocněním. Pamatuje na to, že vysoký krevní tlak zvyšuje riziko mrtvice o 800 procent.

Méně solit. V oblastech, kde se málo solí, se hypertenze vyskytuje jen velice zřídka. V Japonsku, kde je příjem soli příliš vysoký, je mrtvice jednou z nejčastějších příčin úmrtí.

Udržovat si ideální hmotnost. Obezita podporuje rozvoj aterosklerózy, hypertenze a cukrovky.

Konzumovat nízkotučné potraviny – tedy s nízkým obsahem cholesterolu a vysokým obsahem vlákniny. Vědecké studie opakovaně prokázaly, že pokud pouze 20 procent denního příjmu energie bude pocházet z tuku, v cévách nedojde k rozvoji aterosklerózy.

Pravidelně cvičit. Pohyb nejenže zlepšuje celkovou cirkulaci, ale pomáhá také kontrolovat nadváhu a vysoký krevní tlak.

JAK JE TO S LIDMI, KTEŘÍ JIŽ BYLI POSTIŽENI MRTVICÍ? JE MOŽNÉ JIM TAKÉ NĚJAK POMOCI?

Ano, jistě. Životní styl, který napomáhá prevenci mrtvice, je také schopen urychlit léčení a pomoci předcházet dalším cévním mozkovým příhodám.

NCMP vždy vyžadují hospitalizaci a především řádnou rehabilitaci. V některých případech může pomoci chirurgický zásah typu endarterectomie (vyčištění ucpané tepny).

Bylo zjištěno, že u některých lidí mohou v prevenci mrtvice pomoci malé dávky acylpirinu. Je důležité si ale rovněž uvědomit, že acylpirin zvyšuje krvácivost a někdy může rozjitřit žaludeční vředy.

Tou nejlepší zprávou je ovšem fakt, že tepenné blokády jsou reverzibilní (vratné). Aterosklerózou zúžené tepny mají schopnost se znovu postupně zprůchodnit, budete-li konzumovat nízkotučnou vegetariánskou stravu a dodržovat další výše uvedené zdravotní doporučení. Většina studií se prozatím soustředila pouze na srdeční tepny, ale i u mozkových tepen lze očekávat podobné výsledky. Zásadní příčina aterosklerózy je totiž u tepen srdečních i mozkových stejná.

Největší důkaz toho, že tyto principy se v praxi skutečně osvědčily, lze vidět při studiu statistik výskytu mrtvice v USA a Kanadě. Při stále se zlepšujícím způsobu léčby hypertenze, lepších zásadách stravování a lepším životním stylu došlo za posledních 30 let k 50procentnímu poklesu výskytu mrtvice.

Každý z nás se rodí s měkkými, elastickými a pružnými tepnami. Větší část světové populace si uchová svoje tepny v tomto stavu po celý život a také u nich nedochází ke zvyšování krevního tlaku. I vy můžete prožít tuto zkušenost, začnete-li správně životní návyky prosazovat dříve, než se dostaví nemoc. □

Z knihy dr. Hanse Diehla, Aileen Ludingtonové a Petera Pribiše „Dynamický život“. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

Bohatství nemusí znamenat lepší zdraví

I když si mohou bohatší lidé dovolit lepší zdravotní péči, v některých případech může stát nadbytek prostředků v cestě k dobrému zdraví.

Výzkumníci v Hongkongu zjistili, že starší občané s vyššími příjmy měli vyšší riziko nadváhy, mrtvice a zlomenin, i větší problém vyrovnat se s každodenními úkoly než lidé, kteří na tom nebyli finančně tak dobře.

V pozadí je přechod od zemědělství k průmyslu, ke kterému v zemích východní Asie v současné době dochází. U lidí, jejichž životní úroveň stoupla, doprovází tyto změny i přechod od tradiční asijské stravy, pro kterou je typický nízký obsah tuku, ke stravě západního typu charakterizované větším množstvím živočišných (a tučných) výrobků.

Větší příjmy současně umožňují lidem kupovat si i věci, které zdraví neprospívají, jako jsou např. cigarety či drogy.

Vědci vycházeli z dat získaných od více než 7 000 obyvatel Hongkongu ve věku vyšším než sedmdesát let.

Ohrožení výfukovými plyny

Vystavení výfukovým plynům v průběhu fyzické aktivity narušuje schopnost cév roztáhnout se a pojmout tak větší množství krve. Dobrovolníci, kteří se v uzavřené místnosti podrobili testu na stacionárním bicyklu, byli vystaveni takovému množství výfukových zplodin (z dieselového motoru) jako průměrný chodec na ulicích velkoměsta. Ukázalo se, že to mělo za následek výrazné omezení proudění krve v jejich pažích.

Výsledky této studie připomínají, že za určitých okolností (silné znečištění vzduchu, smogová situace) je lepší cvičit v uzavřených prostorách.

The Cleveland Clinic Heart Advisor

Kouření a pití čaje a urinární inkontinence

Norská studie na téměř 28 000 žen zjistila, že ty ženy, které kouřily více než dvacet cigaret denně, měly nejvyšší riziko urinární inkontinence (neschopnosti udržet moč).

U žen, které pravidelně pily černý čaj (a to již v dávce od jednoho šálku denně), bylo riziko tohoto onemocnění rovněž mírně zvýšeno.

Studie byla vypracována pod vedením dr. Yngvild S. Hannestadové na univerzitě v Bergenu.

British Journal of Obstetrics and Gynecology 2003;110:247-254

ŽIVOTNÍ REALITA

„Dítě... má být vychováváno v duchu porozumění, tolerance, přátelství, míru a všeobecného bratrství a při plném vědomí, že jeho energie a nadání by měly být dány do služeb jeho bližních.“

Je špatné nechat dítě dělat to, co se mu líbí, a je stejně špatné dovolit mu myslet si, že je lepší nebo horší než jeho soused. Vychovávání dětí na základě porovnávání je velmi krutou podobou zneužívání.

Když porovnáváme své děti s jinými dětmi a soustavně jim říkáme, že druhé děti jsou lepší anebo ne tak dobré jako ony, když dáváme nějaké jiné dítě za příklad někoho, kdo je více (nebo méně) inteligentní, více (nebo méně) bohatý nebo více (nebo méně) krásný, když zaséváme do svých dětí pocit, že musí být jiné, než jsou, mají-li si zasloužit naši pozornost, lásku a přijetí, klademe jim pro svoji lásku podmínky. Tím je ve skutečnosti vlastně odmítáme. Současně je také ničíme, protože ve chvíli, kdy člověk začne věřit, že je lepší nebo ne tak dobrý jako někdo druhý, přestává být opravdu lidským. Pocity tolerance, přátelství a bratrství, které člověk potřebuje, aby mohl věnovat svůj talent a energii, již disponuje, ke službě svým vrstevníkům, se nemohou rozvinout a jeho srdce vyschne jako travnatá step v srpnu.

Dítě, kterému vzkazujeme, že je horší než jiné děti, uvěří, že jiní jsou lepší než ono. Jak může pak věřit, že jej druzí potřebují? A když se mu dostane informace, že je lepší než ostatní, jak by si pak mohlo myslet, že by druhé mohlo někdy potřebovat? Ať to vezmeme z kteréhokoliv konce, dítě, které je vychováváno porovnáváním s druhými, zůstane izolované a oddělené od ostatních. Stane se nástrojem hrdosti nebo studu, pohrdání nebo závisti. Ve všech případech není o co stát; tyto vlastnosti jsou všechny výjimečně ničivé a znetvoří jeho mysl do té míry, že se pro něj „ostatní“ stanou nepřáteli, jenž je třeba držet si od těla, nebo je možná odstranit anebo dokonce zničit.

Jaká je hodnota lidské bytosti? Jak může matka přesvědčit své děti, že mají vnitřní cenu a hodnotu, bez toho, že by je naučila, aby hleděly na druhé s úšklebkem a pohrdáním? Měla by svým dětem každý den povídat a vysvětlovat přísloví, podobnosti a pravdivé příběhy – tedy využít mravní pomoci, která je přiměřená všem situacím a která jí pomůže

vstřípit do svých dětí lásku k druhým. Děti začnou pomalu chápat, že všichni lidé – bohatí i chudí, mocní i bezmocní, svobodní i zotročení – patří Bohu. Uvidí, že všechny lidské bytosti mají stejnou, nevyčíslitelnou hodnotu, protože kříž byl postaven pro všechny z nich, bez výjimky. Pochopí, že mohou být ztracenou ovci, ztracenou mincí anebo marnotratným synem, ale pastýř, hospodyně ani otec si nedají pokoj, dokud je nenaleznou. A uvědomí si, že ztracená mince mohla sice zapadnout do prachu, ale že se nicméně jedná o kus stříbra a jeho majitel na něj nezapomněl.

A tak je každý člověk, jakkoli zkažený, v očích Spasitele drahocenný. Stejně jako mince nesla portrét císaře a název vlády, která ji vydala, tak se rodí lidské bytosti k Božím obrazu, a i když tato podoba mohla být pošpiněna tisíci neposlušnostmi a tisíci vzpourami, její tvar a obraz jsou stále jasně patrné. Bůh chce sevřít každého člověka na světě ve své náruči, podobně jako otec marnotratného syna, a nechat v každém z nich zazářit krásu obnoveného srdce.

Děti vychované takovým způsobem si nemohou neuvědomit, že ostatní lidé jsou zrovna takoví jako oni, a nehledě na to, jak hluboko mohli klesnout, jsou pro Nebesa příliš drahocenní, aby se s nimi mohlo zacházet s pohrdáním nebo znechucením. Nemohou nepochopit, jak je důležité pracovat pro blaho druhých – v protikladu k jejich využívání – tak aby všichni mohli vztáhnout ruce k Věčnému, k Bohu Stvořiteli, který opakovaně prohlašuje, že nedělá rozdíly mezi lidmi, vždyť „nebete ohled na osobu a nepřijímá úplatek“. (5. kniha Mojžíšova 10,17)

A konečně, když porovnáváme jedno dítě s druhým, projevujeme tím nedostatek reálného vidění světa. Odlišnosti mezi lidmi přece neurčují jejich hodnotu – vždyť tu máme díky převzácné krvi Ježíše Krista všichni úplně stejnou – ale lišíme se naším jednáním, činy, za které jsme si sami

zodpovědní. Sklízíme to, co seje. Není žádných pochyb o absolutní a univerzální pravdivosti tohoto prohlášení – platí stejně tak jako gravitační zákony. Vyhodte nějaký předmět do vzduchu a vždycky spadne na zem. Zasejte vítr a sklídíte bouři. Každá příčina má svůj následek a každý čin své důsledky. Můžete se na to spolehnout stejně, jako se spoléháte, že po noci přijde den, po zimě jaro a že slunce vychází na východě a zapadá na západě. Platí to bez výjimky pro každou osobu na zemi.

Je to něco, co musíme všichni pochopit, nástroj k životu, který všichni potřebujeme, máme-li zvítězit v bitvách, jež vedeme sami v sobě. Tuto nepostradatelnou pravdu však dokáží přijmout pouze děti, které vyrůstají s pocitem bezpečí, které jsou vychovávány přímočaře, kterým se dostává potřebné disciplíny a které nesou odpovědnost za důsledky svých činů. Když se snažíme zakrývat nepřijatelné chování dětí, vysvětlit hloupost, kterých se dopustily anebo které řekly, a chránit je před selháním, je to stejně nebezpečné jako skočit ze střechy budovy a očekávat, že vzletíme.

Dítě musí vědět, že když se dotkne kamen, tak se spálí. Proto musí naslouchat své matce, když mu vážně říká „toho se nedotykej“. Jestliže poslechne, bude v pořádku. Pokud neposlechne, spálí se. Bude to bolet, bude plakat, matka mu popáleninu ováže a slzy osuší. Ponese si však s sebou jizvu, aby nezapomněl.

Když si hráte s ohněm, spálíte se. Tato základní lecke o příčině a následku učí dítě tomu, že je dobré poslechnout; když neposlechne, učí se vděčnosti za to, že následky jeho činů nebyly vážnější. Učí se neobviňovat ostatní za vlastní chyby a bude se upřímně snažit chovat rozumněji.

Realisticky vychovávat znamená dát dětem najevo, že jsou odpovědné za ostatní, protože druzí jsou právě takoví, jako jsou oni sami. Současně to znamená, že je naučíme být odpovědné za to, co udělají – a jediný způsob, jak toho dosáhnout,



**Dítě musí vědět, že
když se dotkne kamen,
tak se spálí.**

**Proto musí naslouchat
své matce, když mu
vážně říká „toho se
nedotýkej“.**

je nechat je pokaždé trpět důsledky svých činů. Takovým způsobem dítě časem, až začne sklíčenost z vlastních proher, z vlastních selhání i z vlastního chybování, pozná největší radost ze všech, radost, kterou přináší služba druhým spojená s překonáváním svého vlastního „já“.

Naděje

Ukázali jsme si, jak je potřebné vychovávat dítě k tomu, aby umělo přijmout slovo „ne“. Už víme, jak je pro ně důležité brát v úvahu druhé a vážit si jich. A stejně důležité je naučit je, aby hledělo vzhůru a aby našlo takovou naději, která je nikdy nezklame.

Vzpomeňte si na otázky z knihy Izajáš: Může žena zapomenout na dítě, které kojí, nemít soucit se synem svého lůna? Je zřejmé, že nemůže. Ale co kdyby se za extrémních podmínek utrhla pravá touha ženy ze řetězu? Co kdyby žena – sklíčená trápením, pronásledovaná zoufalstvím a zahnaná do kouta starostmi – mohla zapomenout?

Matky a děti, dobře poslouchejte: „I kdyby některé zapomenuly, já na tebe nezapomenu. Hle, vyrul jsem si tě do dlaní...“ (Izajáš 49,15–16) To jsou slova Spasitele nás všech, která nám připomínají, že jméno každého dítěte narozeného na této zemi, chtěného či nechtěného, zaopatřeného či opuštěného, je vryto do dlaní Jeho rukou přibitých na kříž. Jak bychom mohli dítěti odepřít tuto legitimitu a takové přijetí? Jak bychom mu mohli odepřít poznání této všeobjímající lásky?

Je to těžké, být dítětem. Velmi těžké. Není potřeba mnoho času k tomu, abyste si uvědomili, jak jste křehcí, jak nemožné je všechno udělat správně, jak malou jistotu máte, že uspějete. Dítě potřebuje ujištění. Potřebuje povzbuzení. Potřebuje pozhánání. A to je důvod, proč Ten, který si je vyrul do dlaní, říká každé matce na zemi: „Nechte děti přicházet ke mně a nebraňte jim...“ (Lukáš 18,16)

Mají-li děti vyrůstat do krásy, musí mít naději. □

Z knihy Daniele Starenkyj „Touha ženy“. K vydání připravuje Společnost Prameny zdraví ve spolupráci s Maranatha, o. s.

PUBLIC RELATIONS

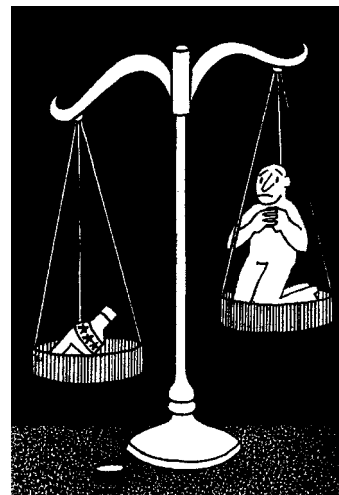
Public relations představuje poměrně efektivní způsob, jak i zájmy demokracie podřídít prioritám prosperity. Jedním ze základních pilířů demokracie je nepochybně existence svobodného veřejného mínění.

Právě tato instituce se stala objektem firem působících v oblasti public relations. Za příslušný honorář jejich experti tvarují mínění veřejnosti podle potřeb zadavatele. Pracují zejména pro koncerny energetické, automobilové, těžební, ale i dřevařské a potravinářské.

Osvědčené firmy jsou nasazovány všude tam, kde je zapotřebí upravit mínění občanů žádoucím směrem. Učebnicovým příkladem je husarský kousek jedné z nich, která dokázala na přání jistého tabákového koncernu vytvořit na obranu před kampaní proti kouření ve Spojených státech masové hnutí občanů-kuřáků. Vznikla tak přímo z lůna vhodně zpracované občanské společnosti *Národní aliance kuřáků* se zhruba třemi miliony zapálených členů, kteří dokáží být poamericku hrdí na své slibné se rozvíjející tumory.

Špičkoví pracovníci firem, zabývajících se na vysoké profesionální úrovni tvarováním veřejného mínění, jsou zvyklí vyjadřovat se o demokracii s jistým despektem. Edward Bernays, jeden ze zakladatelů postmoderního umění public relations, soudí, že „vědomá a inteligentní manipulace postoji a názory mas je důležitým prvkem demokratické společnosti. Ti, kdo ovládají tento neviditelný mechanismus, vytvářejí neviditelnou vládu, která je skutečnou vládnoucí silou v naší zemi...“.

V současné době firmy podnikající v oblasti public relations zaměstnávají například ve Spojených státech více lidí, než kolik má tato země nezávislých žurnalistů. Platí jim výrazně vyšší mzdy, takže i nejvyhlášenější žurnalistické školy v zemi umísťují nyní již většinu svých absolventů přímo ve firmách zabývajících se public relations. Rostoucí zisky těchto podniků na ošetřování veřejného mínění zvyšují pochopitelně míru hospodářského růstu země.



FIRMY PŮSOBÍCÍ V OBLASTI PUBLIC RELATIONS CHRÁNÍ VEŠKEROU POPULACI PŘED NÁKAZOU NEKONFORMNÍHO, A TEDY MARKETINGOVĚ OBTÍŽNĚ VYUŽITELNÉHO MÍNĚNÍ.

Postupně se činnost těchto firem globalizuje, aby udržela krok s celkovými trendy. Ty nejlepší a nejvýkonnější z nich jsme mohli nalézt ve službách nigerijské i argentinské vojenské junty, stejně tak jako bývalého režimu jihoafrického apartheidu, kus čistě propagandistické práce odvedly též ve prospěch režimu Nicolae Ceausesca. Pomáhají nalézat narušené sebevědomí firmám, které postihla nehoda, jako v případě havárie jaderného reaktoru v Three Miles Island, katastrofy v Bhópálu či ztroskotání tankeru Exxon Valdez. Kromě zahlazování špatného dojmu veřejnosti z katastrof působí i preventivně – snaží se veřejnost učinit lhostejnější vůči rizikům příštích možných katastrof, ať již se jedná o výstavbu nových atomových elektráren, úložišť jaderného odpadu či o dolování zlata za pomoci vysoce riskantního kyanidového loužení.

Firmy působící v oblasti public relations jsou velkou vymožeností společnosti prosperity. Působí jako vysoce výkonné čističky veřejného mínění, které spolehlivě zachycují kaly škodlivých názorů a propouštějí pouze průzračný, pečlivě vyfiltrovaný a důkladně chlorovaný konsensus. Tím chrání veškerou populaci před nákazou nekonformního, a tedy marketingově obtížně využitelného mínění. A proto, i když jsou jejich služby mimořádně drahé, jsou zároveň pro tvůrce prosperity přímo k nezaplacení. □

Z knihy Jana Kellera „Abeceda prosperity“. Vydal Doplněk.

abeceda prosperity

Být fit v jakémkoliv věku

Výsledky nové studie svědčí o tom, že dokonce i osmdesátníci se mohou těšit ze zlepšení zdraví a zvýšeného pocitu fyzické pohody – v důsledku programu pohybové aktivity.

Studie, jejíž výsledky byly přetištěny v časopise *Journal of Aging and Health*, zahrnovala čtyřiašedesát lidí v průměrném věku 83 let. Všichni účastníci byli schopni se o sebe sami postarat; žádný z nich se na počátku studie nevěnoval nějaké pohybové aktivitě.

Účastníci byli rozděleni do tří skupin: první byla zaměřena na trénink odolnosti, druhá na chůzi, třetí skupině nebyla naordinována žádná fyzická aktivita. Ti, kteří patřili do jedné ze dvou aktivních skupin, se pohybové aktivitě věnovali dvakrát týdně. Po šestnácti týdnech bylo u účastníků z obou těchto skupin zjištěno významné zvýšení jejich svalové síly a pružnosti, zlepšila se i jejich čilost a byli schopni lépe udržet rovnováhu.

Focus on Healthy Aging

Rádi se zasmějete?

Dobře děláte...

Tým profesora Berka z University of California v Irvine testoval šestnáct mužů, kteří se shodli v názoru, že určitý film je velmi legrační.

Polovině mužů bylo tři dny dopředu řečeno, že se na film budou moci podívat. U těchto mužů se projevil okamžitě pozitivní biochemické změny.

Při sledování filmu pak došlo u všech mužů k poklesu hladiny kortizolu (stresového hormonu) o 39% a adrenalinu o 70%, zatímco hladina endorfinu (hormonu dobré nálady) stoupla o 27% a hladina růstového hormonu o 87%.

„Veškeré tyto změny svědčí o tom, že očekávání i zakoušení legrační události významně snižují stres a stimulují imunitní systém,“ uvedl profesor Berk.

Ovesná kaše snižuje hladinu cholesterolu

Vědecký výzkum ukazuje, že kaše z ovesných vloček, které obsahují hodně rozpustné vlákniny, zpomaluje vstřebávání cholesterolu a vyvolá pocity nasycení. Profesor výživy z Tufts University v Bostonu uvádí: „Ovesná kaše snižuje hladinu LDL („špatného“) cholesterolu. Jako účinná dávka se projevil již 2 gramy rozpustné vlákniny obsažené v jednom šálku kaše z ovesných vloček.“

Mezi další potraviny, které obsahují rozpustnou vlákninu, patří například fazole lima, růžičková kapusta nebo hrůšky.

Bottom Line Health

JE ČLOVĚK Z OPICE?

Nález, který jsou v evoluční teorii „zakázány“, v kreační nepřekvapují. Kovová váza se stříbrným reliéfem květin byla nalezena ve skále u Dorchesteru (Massachusetts) r. 1851 jedním dělníkem z lomu. Geologové prohlásili, že skála je miliony let stará.

Kovová krychle s vyrytým žlábkem po obvodu byla nalezena dr. Guretem r. 1885 u Vocklabrucku v Rakousku, když byl rozlomen velký kus uhlí (50–300 mil. let staré). Roku 1883 byl v uhlí objeven náprstek, roku 1976 informoval Harry Wiant o lžici uložené v uhlí, dále byla uveřejněna informace (CRSQ 1971) o nalezeném železném kotlíku v uhelném balvanu. Roku 1853 přišla zpráva o železném nástroji uloženém v uhelné sloji v okolí skotského Glasgowu. Podle zprávy uvedené v časopisu *Scientific American* (5. 6. 1852) se v uhelných vrstvách našla kovová lod a nádoba se stříbrnou vložkou. Tento seznam by šlo ještě rozšiřovat, nesmíme však zapomenout, že evoluční vědci nemají žádný zájem o publikování těchto nálezů a jejich uchování, takže některé z nich i ležely delší dobu v muzeích a pak

se záhadně ztratily. Vypálená hliněná figurka byla nalezena r. 1889 mužem, který vrtal díru pro vodu ve státě Idaho ve skalním masivu v hloubce 90 m. Skála byla odhadnuta na 10 milionů let.

V roce 1968 ohlásili Y. Druet a H. Salfati objev polovejčitých kovových trubiček stejného tvaru ale různé velikosti ve formaci křídly (druhojory). Zpráva je o tom v knize „Ancient Man: A Handbook of Puzzling Artifacts“ od Williama R. Corlisse. Odhaduje se, že křídlová sloj, odkrytá v lomu v Saint-Jean de Livet ve Francii, je stará nejméně 65 milionů let. Během posledních několika desetiletí našli jihoafričtí horníci stovky kovových koulí, z nichž nejméně jedna má po obvodu tři paralelní drážky. Podle článku J. Jimisona existují dva druhy těchto koulí: „jeden je z kompaktního namodralého kovu s bílými skvrnami a druhý je dutá koule vyplněná bílým houbovitým středem.“ Roelf Marx, správce muzea v jihoafrickém městě Klerksdorp, kde jsou některé z koulí uloženy, řekl: „Představují úplnou záhadu. Vypadají, jako by je vyrobil člověk, přestože v době historie Země, kdy v této hornině spočinuly, neexistoval žádný inteligentní život. Nic podobného jsem ještě neviděl.“ (Michael A. Cremona, Richard L. Thompson: *Skrytá historie lidstva*)

Zlatý opracovaný řetěz, s konci uvízlými v uhlí, našla r. 1891 žena v Illinois, když rozlomila velký kus uhlí. Dvě kostry, připomínající lidské, byly nalezeny při těžbě třetihorního uhlí v nováckých dolech r. 1951. Otisky dětských nožiček a botičky, z nichž



JESTLI ČLOVĚK NEBO I JEN JEHO OPIČČÍ PŘEDEK, NEBO I JEN SAVČÍ PŘEDEK OPIC, EXISTOVAL V OBDOBÍ KARBONU V JAKÉKOLIV PODOBĚ, PAK CELÁ VĚDA GEOLOGIE JE ÚPLNĚ CHYBNÁ.

Soudnému člověku by mělo být jasné, proč dnes už tolik vědců odmítá evoluční obraz minulosti.

jedna rozšlápla trilobita, který musel v té době být živý, protože nesl známky hojení, nalezl v kambrijských skalách (500 mil. let, kdy neměli žít ještě ani savci) ve státě Utah sběratel trilobitů William Meistem 1. 6. 1968. Lidské stopy v křídě i karbonu byly nalezeny v amerických státech Texas, Virginie, Pennsylvanie, Kentucky, Illinois, Missouri a západně ke Skalnatým horám. A co na to evolutionisté? Albert C. Ingalls v „The Carboniferous Mystery“ říká: „Jestli člověk nebo i jen jeho opiččí předek, nebo i jen savčí předek opic, existoval v období karbonu v jakékoliv podobě, pak celá věda geologie je úplně chybná, takže geologové se mohou vzdát svých míst a jít dělat třeba řidiče nákladáku. Alespoň prozatím věda odmítá atraktivní vysvětlení, že by člověk učinil tyto tajemné otisky svou nohou do bláta karbonové doby“.

DALŠÍ UTAJOVANÉ NÁLEZY

Prokřemenělé lidské mozky byly nalezeny na Blanensku v ČR, onen člověk by musel žít ve společnosti dinosaurů; ale také v bývalé SSSR u vesničky Odincevo (karbon, 350–270 mil. let), tento člověk by žil v prvohorách. Stopy koňských kopyt byly nalezeny v oblasti Grand Canyonu (prvohory) v Arizoně. Kládívko (želízko i topůrko) pevně uzavřené v pískovcové skále 135 mil. let staré bylo nalezeno r. 1934 v Texasu. Byl nalezen starobylý mayský reliéf ptáka podobného archeopteryxovi, takže by mezi nimi muselo být 130 milionů let dle evoluční chronologie. Stopy člověka ve tvrdých druhohorních vápencích byly nalezeny na Slovensku u vesnice Koňská, okres Martin, dále dětské nožičky otisknuté do kamene. Zkameněliny moderních lidí nebo lidí velmi podobných moderním, pohřbené hluboko nebo ve vrstvách datovaných jako hodně staré, jsou evolutionisté ignorovány a nepublikovány. Např. Ethiopian jaw (3–4 mil. let), dále lidi ze Swanscombe, Galley Hillu, Grimaldi, Oldoway, Foxhillu, Wadjaku aj. Všichni jsou prakticky k nerozpoznání od současných lidí.

LIDŠTÍ OBŘI A ZVÍŘATA NADMĚRNÝCH ROZMĚRŮ

5,1 metru vysoká lidská kostra byla nalezena v Gargayamu na Filipínách, kosti jiných obrů nalezli vědci v jihovýchodní Číně. Měřili více než 3 metry. Na Cejlonu byly nalezeny zbytky člověka, který musel být vysoký kolem 3,9 metru. V Tuře, blízko

hranic s východním Pákistánem, byla nalezena kostra člověka 3,3 m dlouhá. Již jsem se také zmínil o zkamenělých otiscích lidských chodidel nadměrných rozměrů, které nacházíme na různých místech země. Kostru lidské nohy včetně chodidla objevili prospektoři r. 1877 v údolí Spring Valley v Nevadě. Kost vyčnívala pevně usazena v křemenci, lékař potvrdil, že jde o lidské kosti nadměrných rozměrů (od kolena k patě 97,5 cm). Roku 1925 odhalila skupina amatérských vědců kostry osmi prehistorických obrů, měřících od 2 do 3 m. Měli na sobě mohutné měděné brnění.

Mezi nalezenými zkamenělinami byly objeveny také obrovité formy téměř všech dnes žijících druhů zvířat. Mezi plazy to jsou známí obrovití dinosauri, stejně tak gigantické želvy. Savci jsou obvykle dvojnásobné velikosti ve srovnání s jejich současníky. Byly nalezeny např. gigantické formy následujících savců: medvědů, velbloudů, panterů, prasat, nosorožců, slonů, tygrů a vlků. Také obrovské zkameněliny ptáků. Stejně tak hmyz s rozpětím křídel více než půl metru (např. vážka). Základem evoluční teorie je učení, že tak, jak se zvířata rozvíjejí co do složitosti, vzrůstá i jejich velikost. A tak je skutečnost těchto obrovitých zkamenělin spíše v souladu s kreačním obrazem dávného stvořeného světa než s evoluční vírou.

NEZVYKLÉ STAVBY, NÁPISY A TRADICE O POTOPĚ

Francouzský batiskaf *Archimède* objevil r. 1957 na dně 135 mil. let (dle evoluč. počítání) starého kontinentálního šelfu severně od Puerta Rica obrovské skalní konstrukce, jakási kyklopská schodiště, vysekaná do skály. R. 1954 objevil Antony Laughton z Oceánografického ústavu v Londýně v hloubce 4 500 m u pobřeží Irsku otisky stop neznámé bytosti, vzdáleně připomínající lidské. V jižním Atlantiku byly objeveny gigantické kamenné trosky (125–130 mil. let), v Peru byly objeveny r. 1952 zbytky skalních pahorků, přeměněných v sochy veleještěřů *Stegosaura* a *Todoxona*. Na podzim r. 1868 v povrchovém uhelném dole v Ohiu uvolnil horník James Parsons rozměrnou vrstvu uhlí. Ta se sesula a odhalila břidlicovou stěnu pokrytou hieroglyfy.

Po celém světě jsou roztroušeny tradice o dávné vodní katastrofě, která postihla celou zemi. Uvedu jen několik příkladů: Domorodci v Súdánu nazývají jedno tamní jezero Bahar el Nuh (jezero Noach) a věří, že potopa zatopila celou zemi a začala u tohoto jezera. Hotentoti nazývají prarodiče svého plemene Noh a Hing-Noh. Domorodci Grónska vypravují, že na této zemi byla desátá generace lidí od počátku, když přišla celosvětová potopa a země byla zaplavena. Havajští domorodci vypravují,



že dlouho po smrti prvního člověka Kumuhonus („muž ze země“, tedy stejný význam jako hebrejské Adam) upadli jeho potomci do mravní zkaženosti. Jen jeden muž zůstal spravedlivý, a to byl Nu-uh, který začal stavět velkou loď a pak přišla celosvětová potopa. Přes mongolské Tatary, Bataky na Sumatře, Indiány v severní a jižní Americe, Číňany, Skandinávce, Afričany a další národy s jejich literárními doklady o celosvětové potopě by se dalo pokračovat dál. Známa je též babylónská verze potopy z Ninive, epos o Gilgamešovi, kterou můžeme tak, jako všechny ostatní, porovnávat s biblickým podáním v knize Genesis. Všechny tyto starověké zprávy o potopě nemohly opisovat z Bible a nejsou v žádné přímé spojitosti s náboženstvím Starého zákona, judaismem. Spíše svědčí o nezávislém popisu skutečné historické události, která je nám tak doložena nejen ve vrstvách země, ale i ve starověké literatuře.

Německý učenec dr. Richard Andreé sestavil sbírku 88 různých zpráv o potopě: 20 z Asie, 5 z Evropy, 7 z Afriky, 10 z Austrálie a jihomořských ostrovů a 46 od amerických národů. Že by to byly všechno výmysly či báje o nějaké místní povodni? A jaký smysl by měl v takové místní potopě tak ohromný koráb, když stačilo přestěhovat se jen na jiné místo?

Po přečtení třeba i jen zlomku všech těchto argumentů by soudnému člověku mělo být jasné, proč dnes už tolik vědců odmítá evoluční obraz minulosti a přiklání se k teorii stvoření a následné celosvětové potopě, jako dost dobře prokázaných a na faktech zakotvených historických událostech. □

Z materiálů Pavla Kábrta „Jak se nezbláznit“. Další informace na téma evoluce vs. stvoření naleznete na webových stránkách <http://memento.junweb.cz>.

Odpočet nízkotučné diety

I když se nezdá, že by strava s nízkým obsahem tuku dokázala zcela zabránit onemocnění rakovinou prsu, lze tímto způsobem nicméně snížit riziko opětovného výskytu tohoto druhu rakoviny.

Nedávná studie vypracovaná National Cancer Institute zjistila, že u žen po menopauze s rakovinou prsu přineslo snížení množství tuku asi na 33 gramů denně (přibližně 20 procent zkonsumovaných kalorií) redukcí rizika opětovného výskytu rakoviny o 20 procent.

Pro ženy, které prodělaly rakovinu prsu, má tedy přechod na nízkotučnou stravu rozhodně smysl.

The Johns Hopkins Medical Letter

Vypracování svalů a posílení kostí

Posilování – ať činkami, pružinami či s využíváním váhy vlastního těla – dokáže kromě tonizace svalů také:

Zvýšit hustotu kostí, a tak zredukovat riziko vzniku a komplikací osteoporózy.

Snížit riziko pádu přispěním k lepší koordinaci pohybů a udržování rovnováhy.

Pomoci udržet přiměřenou tělesnou hmotnost, neboť svaly dokáží spálit více kalorií než tuk.

Přinést úlevu při chronických bolestech zad – tím, že dojde k posílení svalů, které podpírají páteř.

Ulehčit vykonávání každodenních úkolů, protože díky větší fyzické síle je člověk schopen větších výkonů.

Je dobré poradit se se svým lékařem o posilovacích cvicích, které jsou pro vás vhodné. Obecně se doporučuje začínat s lehkým zatížením a pomalými, kontrolovanými pohyby.

Mayo Clinic Health Letter

Neradostné srdce, deprese

Deprese mohou zvyšovat riziko srdečního onemocnění. Nový výzkum potvrzuje, že i u zdravých žen středního věku, u kterých se dosud neprojevovaly příznaky srdečního onemocnění, s sebou těžké deprese nesou takové narušení životního stylu, které může napomáhat rozvoji aterosklerózy (usazování tuku na stěnách cév) a poškozovat i srdeční funkci.

Pro zlepšení stavu při lehčích depresích (a na zlepšení funkce srdce) se doporučuje: věnovat se pravidelnému fyzickému pohybu, pocity smutku se snažit ze sebe vypsat prostřednictvím deníčku, dvakrát denně důkladně a zhluboka roždýchat své plíce, osvojit si metody zvládnání stresu, vypracovat si žebříček životních priorit, zlepšit kvalitu konzumované stravy.

Women's Health Advisor

PASIVNÍ DOMY

Chcete-li se chovat ekologicky, rozhodně nedělejte ze svého domu zářič energií, dotovaný co největším tepelným čerpadlem, co největší plochou slunečních kolektorů a co největším kotlem na biomasu.

Mnohem účinnější, levnější a úspornější je cesta obrácená: uzavřít v domě všechny už existující tepelné zisky – dopadající sluneční záření a energii vyzařovanou lidmi i spotřebiči. Na vytápění to po většinu roku vystačí.

Dobře postavený pasivní dům nemá žádné komplikované systémy, dokonce v něm ušetříte i na rozvodech tepla, protože nepotřebujete ani radiátory, ani topení v podlaze – všude koluje čerstvý, na potřebnou teplotu regulovaný vzduch. Sedíte si v pohodě, a vaše nemovitost stále nabývá na ceně s neustále dražšími energiemi, protože vy je nečerpáte. Ve světě se padesát procent energetických zásob spotřebuje na vyhřívání či ochlazování budov. Vy nespotřebujete skoro žádnou.

DŮM V KOŽICHU

Abychom mohli do pasivního domu dodávat jen tak málo energie, je třeba teplo úzkostlivě chránit. Základem je proto silná vrstva tepelné izolace, která je upevněna na nosné části konstrukce, nebo je do ní přímo integrována. Druh tepelné izolace ani materiál nosné části nehraje hlavní ro-

li, součinitel prostupu tepla by však neměl přesáhnout 0,15 W/(m².K).

OKNA MÍSTO RADIÁTORU

Okna, která jsou v dokonale izolované obálce budovy tou nejslabší částí, dostávají v pasivním domě zcela nový význam. Díky tepelným ziskům ze slunce nám pomohou pokrýt velkou část potřebného tepla na vytápění. Používají se okna s vynikajícími tepelně-technickými vlastnostmi rámu i zasklení, která zároveň propustí dostatek slunečního záření do interiéru. Výsledkem potom je, že okna víc tepla do domu přivedou, než kolik přes ně unikne.

POŘÁDNĚ UTĚSNĚNO

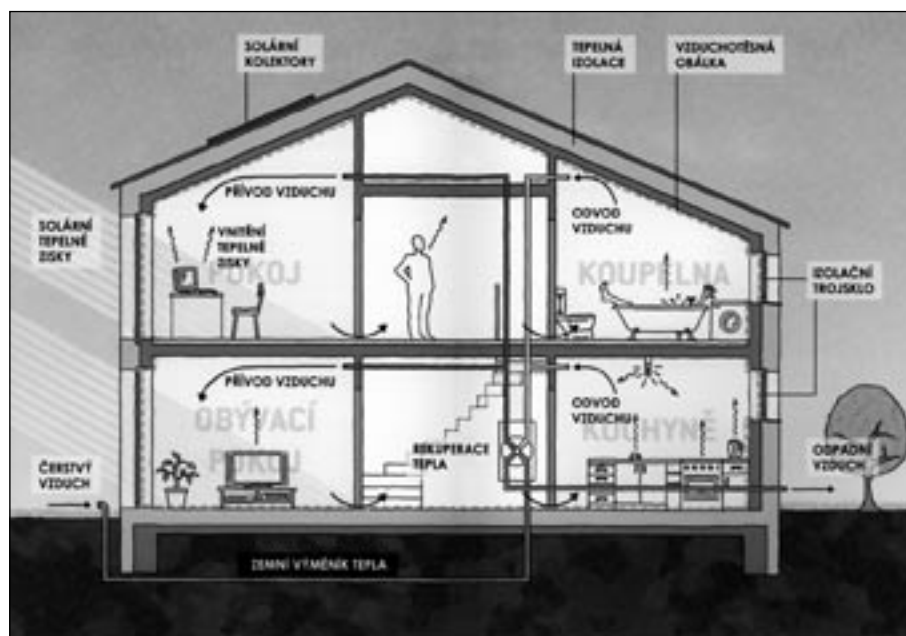
Stejně jako škvírami ve spacáku tak i malými otvory v konstrukcích nám může unikat teplo. Všechno v pasivním domě musí být správně utěsněno. Kolem celého prostoru, který chceme vytápět, musíme vytvořit spojitou vzduchotěsnou obálku. Tím zabráníme nejen únikům tepla, ale také zajistíme správné fungování větracího zařízení.

VĚTRÁNÍ BEZ STAROSTÍ

Jestliže jednou nohou pasivního domu je tepelná izolace, druhou je bezpochyby rekuperace. Zatímco při větrání oknem vypouštíme i teplo a s čerstvým vzduchem do místnosti nasáváme prach a pyl, rekuperace vydýchanému vzduchu teplo odebírá a předává ho přefiltrovanému vzduchu čerstvému. To po většinu roku stačí na vytápění celého domu.

ÚSPORNÉ SPOTŘEBIČE

Je-li vývsním štítem pasivního domu radikální šetření energií, pak v něm nelze používat plýtvavé spotřebiče. Užíváním





VAŠE KAMÍNKA ZA VÁMI PO TOMTO DOMĚ STÁLE CHODÍ – JE TO VÁŠ PES.

úsporných ledniček, praček či sporáků lze snížit spotřebu elektřiny až o 50 procent.

OBNOVITELNÉ ZDROJE

Závislost pasivního domu na dodávkách energií, které se proti obyčejnému domu smrskly na pouhých 15 procent, lze ještě snížit využitím obnovitelných zdrojů. Solárními kolektory je možné ušetřit až 60 procent tepla potřebného na ohřev teplé vody. Co je nutné: silná vrstva tepelné izolace, kvalitní okna i rámy, vzduchotěsnost budovy, vysoce účinné větrání s rekuperací.

RADOST BYDLET

Vymyslete si ty největší nároky na pohodu bydlení – příjemnou teplotu v horkým letních dnech i v těch největších mrazech. K tomu stálý pocit čerstvého vzduchu, ovšem bez průvanu, který vzniká při větrání. Navíc na stole kupu peněz ušetřených za topení v zimě a chlazení v létě. Není to sen, ale skutečný život v pasivním domě, který postavíte za téměř stejné náklady jako běžnou novostavbu, ale na rozdíl od ní můžete uspořit až 90% nákladů na vytápění. Vaše kamínka za vámi po tomto domě stále chodí – je to váš pes. I vy sami jste podstatným zdrojem tepla, a když si občas zacvičíte, tak ještě vydatnějším. Dalším tepelným ziskem je jinde nevyužitý odpadní teplo z chladniček a jiných spotřebičů. Zapomeňte na topení. Přítápí se jen v několika mrazivých dnech. □

Z www.pasivnidomy.cz. Jedná se o rozsáhlý informační portál, který je zdrojem informací a inspirace – jak pro laiky zajímající se o principy energeticky šetrného stavění, tak pro odborníky působící na poli pasivních domů.

SIROTCI

Německo 1945. Náš oddíl se vrátil z celonočního průzkumu. Byli jsme na smrt unaveni a hladoví. Pronikli jsme dvanáct kilometrů hluboko do nepřátelského území, ale získali jen velmi málo informací. Dva muži z našeho oddílu padli a sedm utrpělo zranění.

Prožili jsme toho hodně. Lékárnička první pomoci, kterou jsem jako zdravotník nosil, byla zcela vyprázdněná. Všechny obaly na obvazy, krabičky na léky a nádoby na krevní plazmu byly prázdné. Ošetřili jsme ty, kdo mohli jít zpátky do tábora. Nyní je džipy odvážely do polní nemocnice. Naše dva padlé spolubojovníky odvezlo nákladní auto. Ramena a krk mě hrozně bolely od toho, jak jsem dlouhou dobu nesl raněné a padlé.

Pomalou jsem se loudal k boudě, která sloužila jako jídelna. Když jsem se najedl, jako všichni ostatní jsem šel k popelnicím před boudou, abych vyhodil zbytky.

A tam jsem je uviděl – pět německých dětí. Stály tam s malými plechovkami v rukou a mlčky žadonily o zbytky jídla. Bylo zima a děti měly nožky obalené starými hadry. Jenom dvě měly boty. Podle mého odhadu jim mohlo být tak tři, čtyři a pět let – tři chlapci a dvě děvčata. Bylo zřejmé, že mají hlad a že je jim zima.

Zůstal jsem stát u malé dívčinky, pak jsem si klekl a objal ji. Zprvu byla vystrašená, ale pak se skoro usmála. Zpod čepice jí vykukovaly blondaté kudrnaté vlásky, ale nemyté a nečesané.

Když jsem viděl zbytky jídla v její plechovce, udělal se mi špatně. Musel jsem myslet na tisíce jiných dětí, které trpěly ve válkou sužovaných zemích, podobně jako těch pět tady. Nesnědl jsem celou porci špaget ani přiděl chleba, takže když ke mně přišel jeden z chlapců, dal jsem mu všechno. Pak se děvčátko dotklo mé ruky a usmálo se. To mě dojalo. Věděl jsem, že nemá sebemenší naději. Patnáct kilometrů odtud byla fronta a dělostřelecké granáty dopadaly stále blíže. Jak by mohly děti přežít, až se dělostřelba ještě více přiblíží?

Oslovil jsem holčičku německy. „Jak se máš?“ Jakmile uslyšela rodnou řeč, její tvářička se úplně rozzářila. „Máte hlad?“ pokračoval jsem anglicky. „Ano,“ odpověděla anglicky s německým přízvukem.

Vytáhl jsem z kapsy malou tabulku čokolády a vložil ji do její ruky. Překvapeně se na mě podívala, pak položila svou plechovku na zem, oběma rukama mě vzala kolem krku a řekla: „Mám tě ráda.“ Když jsem cítil její objetí a vzal ji do náruče, začaly se mi po tvářích kutálet slzy.

Spojené státy 1959. Seděl jsem ve školní aule, ale moje myšlenky se vracely do Německa o čtrnáct let dříve. Když začaly hrát varhany, moje snění se rozplynulo jako mlha pod jasnými paprsky slunce.

Absolventský ročník pochodoval uličkou v plné parádě. Vedení školy, místní honorace i pozvaní hosté vystupovali na pódium. Potom ředitel pozval na pódium nejlepší studentku ročníku Gretchen Wernerovou. Absolvovala se samými jedničkami; byl to druhý takový případ v dějinách školy. Gretchen přednesla oficiální poděkování za vycházející třídu. Nakonec požádala přítomné o svolení, aby mohla říct také něco velmi osobního.

Začala vyprávět o svém nejtěplejším dětství, o Německu a hrozných dnech války, o tom, jak její bratři a sestra dostávali zbytky jídla od amerických vojáků a jak vojáci na ně byli hodní. Vyprávěla, jak se náhodně dostala se svými sourozenci do tábora amerických průzkumníků zrovna ve chvíli, kdy se jednotka vrátila z noční akce. Jak tam náhodou byli všichni sourozenci pohromadě a jak se tam setkali s americkým zdravotníkem, který je nyní jejich tátou.

Vyprávěla, jak dlouho to trvalo, než byly vyřízeny všechny úřední formality pro adopci, jak jejich dědeček, senátor Spojených států, všechno zařizoval, aby se mohli dostat na loď, když se jejich táta vracel do Ameriky. Už se slzami v očích popisovala, jak uviděla v přístavu poprvé svou novou maminku.

Potom požádala, aby na pódium přišli všichni její sourozenci a také rodiče. Mamince věnovala kytici. Mě objala a zašeptala mi do ucha stejná slova, jako kdysi v Německu, když jsme se poprvé viděli: „Mám tě ráda.“ Tentokrát ale dodala „taťínku“. Z kapsy vyndala něco malého a podala mi to. Po všechny ty roky schovávala obal od čokolády, kterou jsem jí tehdy v Německu dal. Jak řekla, byl to pro ní symbol nesobecké lásky k ubohému, hladovému sirotku, který se strašně bál. V obalu jsem našel malou tabulku čokolády, podobnou té, kterou jsem kdysi dal malé Gretchen, své dceři, když jsem se do ní zamiloval.

Dodnes schovávám malou tabulku čokolády a starý obal. Připomínají mi jiného tatínka – nebeského Otce, který uprostřed mnohem větší války dal svého jediného Syna, aby zemřel za nás na kříži – za Gretchen, Hanse, Siegfrieda, Helgu a Luthera, za mou ženu Marii i za mne. Jak osamělý a chudý by můj život byl, kdybych se tenkrát jako vojenský zdravotník nedostal do Německa a nepotkal pět hladových sirotek a kdyby náš všechny zahrnula Boží milost a dobrota. □

Z knihy E.G. Whiteové „Cesta k vnitřnímu pokoji“. Vydal Advent-Orion.

Lpíš na věcech

**Lpíš na věcech,
nebo na lidech?**

**Toužíš po štěstí,
po svobodě?**

**Po zážitcích,
které berou dech?**

**Mít moc – či pravdu
v každém bodě?**

**Bůh zasévá
do srdcí touhu**

**Po opravdovém
naplnění**

**Bohatství, moc
a sláva slouhů**

**Touhy, chtíce.
Otroci chtění**

**Intelekt, rozum,
svědomí**

**Sám Hospodin
na dveře klepe**

Na skále?

**Na písku své domy
Stavíme.**

Pokolení slepé

**On o trůn
v našem srdci stojí**

**A stále se o nás
uchází**

**Marnotratného syna
v hnoji**

**Chápavým
pohledem
provází...**

Robert Žižka

BŘÍMĚ ZEMĚ

Potom Naamán řekl: „Tedy nic? Kéž je tvému služebníku dáno tolik prsti, kolik unese pár mezků, neboť tvůj služebník už nebude připravovat zápalné oběti ani obětní hody jiným bohům než Hospodinu.“ (2 Král. 5,17)

Tento verš, vytržený ze souvislosti, není příliš srozumitelný. Zasadme si jej proto nejdříve do příběhu, v němž byl napsán.

Naamán syrský, malomocný generál aramejského krále, hledal marně pomoc u mnohých bohů i lékařů, až ji Božím řízením našel u proroka Eliša a tím vlastně u Hospodina. Když byl uzdraven, chtěl se nejdříve Elišovi bohatě odvděčit. Ale Eliša vše odmítl, aby Naamán pochopil, že jediný možný projev vděčnosti je odevzdat nyní Hospodinu celé srdce, a to na celý život. Naamán to přijal a chce být vděčný, ne po svém, ale jak si Hospodin sám přeje. Chce teď sloužit a žít jen Hospodinu.

Jenže tu je problém. Starověcí lidé měli běžnou představu, že každá země patří nějakému bohu, třeba Babylonie Mardukovi, Egypt (v době Nové říše) Amónovi a izraelská země Hospodinu. A jen v ní je ho možno ctít, kdežto z Egypta je nutno vyjít a z Babylona se alespoň vrátit, nezapomenout se tam, když už Bůh dopustil, aby tam byl jeho lid na čas odvečen. – Ale Naamán nemůže při svém vysokém postavení jen tak z ničeho nic zmizet z Damašku a usídlit

se v Izraeli. To by jeho král považoval za politickou zradu a ne za vyznání víry v Hospodina a jistě by to dopadlo špatně. A pak: Hospodina je třeba vyznávat a sloužit mu tam, kam nás postavil. Jak to řešit?

A tu přichází Naamán na velikou myšlenku: izraelskou zemi, ale řekněme raději zemi zaslíbenou, zemi Hospodinovu, je třeba vytvořit právě tam, kde jsme doma! Prosí proto Elišu, zda si smí ze zaslíbené země vzít s sebou do Damašku tolik hlíny, kolik asi unesou dva mezků. Z té si pak udělá v Damašku malou zaslíbenou zemi a na ní bude vzývat Hospodina. Jeho malá zaslíbená země bude – a to je důležité – mimo vliv cizích bohů a čistá od všech model. Proto si Naamán s sebou bere tu hlínu: aby žil v očištěné zemi. Říká: „Kéž je tvému služebníku dáno tolik prsti, kolik unese pár mezků, neboť tvůj služebník už nebude připravovat zápalné oběti ani obětní hody jiným bohům než Hospodinu.“ Pozor! Neříká: Už nechci! Říká: Už nebudu! Už nemohu! Po tom, co jsem zažil, co jsem dostal od Hospodina, už bez tohoto pravého a živého Boha nemohu být. A nemohu přitakat k ničemu, co mne od něho vzdaluje. A to, že mu teď chci být co nejbliž, to mi ty, Boží proroku, dovol vyjádřit, ba vyznat tím, že si vezmu s sebou „břímě země na dva mezky“ a udělám si v Damašku malou zaslíbenou zemi. A na ní budu ctít a vzývat Hospodina. Všichni kolem mne tomu budou jistě rozumět lépe, než kdybych jim něco vykládal.

Po tisíciletí žili lidé, Židé i mnozí křesťané, v představě, že „zaslíbená země“ je zeměpisný pojem. Proto se stěhovali a stěhují do Palestiny a Izraele nebo putují do Jeruzaléma, do Betléma a do Nazaretu,





BŘÍMĚ ZEMĚ, TEN NÁKLAD HLÍNY, JE PŘEDEVŠÍM NAŠE TĚLO. S NÍM A V NĚM SI JDEME SVĚTEM, NĚKDY SVĚŽE, ŽE JEHO TÍHU NECÍTÍME, A JINDY OPRAVDU JAKO S BŘEMENEM.

aby tam byli blíž Bohu. Ale nebyli mu blíž a nejsou mu blíž, jestliže nešli a nevešli zároveň srdcem do města Božího Pokoje – Jeruzaléma, do Domu Chleba – Betléma, a do místa Posvěcení – Nazaretu. Tak lze přeložit a vyložit jejich jména, která jsou dodnes výzvou k tomu, kam putovat vnitřně, duchovně. Ale dávný bývalý pohan Naamán toto zeměpisné pojetí zaslíbené země prolamuje, když nám svým činem ukazuje, že je třeba, aby se zaslíbenou, ba svatou zemí stalo to místo, kam jej a kam každého z nás Bůh postavil.

Dobře, řeknete, dejme tomu, že je to správný program. Ale jak na to? Přece si nebudeme nosit hlínu z Palestiny, vodu z Jordánu a kamení z Karmele! Ovšem, mnozí to dělali. Benjamin z Tudely, židovský cestovatel z dvanáctého století, vypráví, že synagoga v Na-harději v Persii byla prý celá vystavěna z hlíny a kamenů přivezených z Jeruzaléma. A zbožní Židé, pokud si to mohli dovolit, dávali svým milým do hrobu alespoň hrst palestinské hlíny, měla jim dopomoci k tomu, aby byli při vzkříšení už v zaslíbené zemi. To je ovšem cesta, kterou se křesťané vydat nemohou. Ježíš ruší všechny výsady posvátných míst, když říká samařské ženě: Ani na této hoře, na Gerizím, ani v Jeruzalémě, ale v Duchu a v pravdě (J 4, 21.23), a to kdekoli, kde se sejdou dva nebo tři v mém jménu.

Znamená to tedy, že my to „břímě země na dva mezky“ už nepotřebujeme? To je otázka! Co když se s takovým břemenem hlíny už dávno vlečeme, jenže jsme to ještě nerozpoznali? A o jakou hlínu to vlastně jde? Hebrejský výraz *adámá* – hlína nejen souzní, nýbrž přímo etymologicky souvisí se slovy *ádám* – člověk, *ádóm* – červený a *dám* – krev. Takže to dává dohromady příznačnou trojčinu *dám* – *ádám* – *ádámá*.

Kdybychom to chtěli vyjádřit česky, tak třeba „červená – červeňák – červenozem“ nebo „krev – krevnatý – krvozem“. Nebo tak podobně. Ale důležitá je tato souvislost, je to významný signál. Ukazuje, že to břímě země, ten náklad hlíny, je především naše tělo. S ním a v něm si jdeme světem, někdy svěže, že jeho tíhu necítíme, a jindy opravdu jako s břemenem. Ale jen zřídka nám dojde, že jsme ten náklad země dostali na cestu proto, abychom z ní – v síle Božího Ducha – dělali předmostí zaslíbené země, Boží roli, jak píše apoštol Pavel (1 K 3,9). Totéž má na mysli i První kniha Mojžíšova (Gn 1, 28; 2,7): Určení člověka, aby panoval nad zemí, znamená rozhodně panovat nejdřív nad svou zemí, tj. nad vlastním tělem, nad sebou, nad tím, co nám každému Bůh svěřil nejbezprostředněji. Když se obracíme nejdřív navenek, děláme totéž, co ten nemoudrý člověk z Ježíšova podobanství, který chce vyjmout smítku z oka bližního a neví, že sám má v oku trám (Mt 7,3). To děláme, my lidé, už po tisíciletí, že s nápravou začínáme u druhých a ne u sebe, a proto to na světě tak vypadá. – A této naší země, nás samých se také především týká příkaz z Dt 12, 1–3: V té zemi, kterou vám já, Hospodin, dávám, zbořte všechny modly a oltáře! Očistte ji! Jenže my začínáme u druhých, jim myjeme hlavu a ne sobě, „napravujeme“ je po svém i donucováním a násilím, a zatím v té naší vlastní „zemi“, v našem nitru, to vypadá prabídně. Co kout, to oltářiček nějakého bůžka, co skrýše, to modlička.

Ani si neuvědomujeme, že všechny ty modly jsou zplodiny našeho strachu a pýchy zároveň. Tak ctíme Venuši, protože se bojíme, že život bez vyžití nebude životem, nýbrž živořením. Ctíme Marta, moc a násilí, protože se bojíme, že nás někdo zašlápne nebo alespoň přišlápne, když my ho nezašlápeme dřív. Ctíme Mamon či Pluta, protože se bojíme o život nezajištěný bohatstvím. A v pýše chceme být a žít po svém, být sami svoji a žít napříč všem hranicím stanoveným Boží vůlí. Ba i naše zbožnost může být projevem a výsledkem naší pýchy a strachu, pýchy na sebe a strachu před smrtí.

Kde to jsme? Samozřejmě v pohanském Damašku, malomocní jako Naamán před uzdravením.



Ale Bůh to tak nenechal. Naamána uzdravil a poslal ho vzdělávat právě v Damašku zaslíbenou zemi. Ale nejen to. Z Nového zákona víme, že sice po Naamánovi, ale dlouho před námi tu byl jeden, který vzal na sebe dobrovolně malomocenství všeho světa a utopil je v smrtících proudech Jordánu i přemohl na kříži a v hrobě. Panoval nad sebou, nad vši svou „zemí“ jako nikdo před ním a nikdo po něm. Takže všude tam, kam přišel a kam se dodnes postaví, tam vzniká zaslíbená země. I v nás a mezi námi. „Vždyť království Boží je mezi vámi“ (L 17, 21). Kam on vstoupí, tam se rodí nová země a nový člověk, protože tam se bortí oltáře a končí moc model, protože tam mizí strach a přichází láska. „Bůh je láska, a kdo zůstává v lásce, v Bohu zůstává a Bůh v něm“ (1 J 4,16). „Otec, který ve mně přebývá, činí své skutky“ (J 14,10).

Až on sám v nás bude přebývat, pak budeme jako Naamán vytvářet enklávy pravdy a lásky, radosti a naděje, předpolí země zaslíbené. A v nich se bude všem blížit ta nová země, ve které přebývá spravedlnost (2 Pt 3,13). □

Z knihy Jana Hellera „Jak orat s čertem“. Vydalo nakladatelství Kalich.

k zamýšlení

ZDRAVÁ KUCHAŘKA

Změna stravovacích návyků není jednoduchá; zpravidla jde o dlouhodobý proces vyžadující vytrvalost a motivaci. Člověk si zpočátku jen stěží zvyká na nové chutě – a častokrát sklouzne ke starým osvědčeným receptům a zvyklostem.

Vy se však ničeho podobného obávat nemusíte. Jste-li odhodláni ke změnám, toužíte-li po tom, aby váš životní styl harmonicky rozvíjel vaše tělesné i duševní zdraví, cíl může být na dosah.

Široká škála receptů bez cholesterolu (mnohé z nich s použitím řady produktů v BIO kvalitě) obohatí vaši kuchyni a přesvědčí vás o tom, že zdravé a chutné jídlo může být jedno a totéž.

LAHODNÝ ZELENINOVÝ OBĚD (4–6 PORCÍ)

olej 4 PL, česnek zelený 5 stonků, nebo 5–6 stroužků bílého, cibule zelená 200 g, paprika bílá 200 g, kedlubna 200 g, mrkev 500 g, sójová omáčka 2–3 PL, solčanka 2 čl, voda na zalití 3/4 litru, hrášek zelený 200 g, brambory 2–3 středně velké, saturejka drcená 1/3–1/2 čl, sůl podle potřeby, olivový olej



Na oleji podusíme nakrájený česnek a cibulku. Pak přidáme další nakrájenou zeleninu (na kostky nebo půlkolečka). Po chvíli dušení ochutíme, zalijeme a dusíme do měkka (asi 20 minut). Pak přidáme hrášek a na lupínky nakrájené brambory (lupínky vytvoříme pomocí škrabky na brambory). Až budou brambory měkké, jídlo dochutíme a po odstavení do něj zlehka zamícháme olivový olej. Podáváme jako lehký letní oběd s rýží nebo chlebem.

CIBULOVÉ PLACÍČKY

cibule 500 g, voda 2 dcl, lněné semínko 5 PL, majoránka 2 čl, solčanka 2 čl, kmín drcený 1 čl, bazalka 1/2 čl, ovesné vločky,

5 PL (125 g), droždí lahůdkové 5 PL, olivový olej 3 PL, sůl podle potřeby

Nakrájenou cibuli umixujeme s vodou. Přidáme pomleté lněné semínko, umixované ovesné vločky, ochutíme, zamícháme olej, případně dosolíme a necháme stát asi 15 minut. Pak klademe vždy asi 1 PL směsi na rozehřátou teflonovou pánvičku (bez přidání tuku) a placičky opečeme na ne příliš silném plameni po obou stranách (podobně jako bramborové placky). Cibulové těsto také můžeme smažit na oleji, což ale není nejzdravější varianta. Podáváme samotné, případně s bramborovou kaší či zeleninou. Jídlo není vhodné pro lidi se sklonem k palení žahy.

CELER NA RAJČATECH S KUSKUSEM (6–8 PORCÍ)

olej 2 PL, cibule nakrájená na drobno 2 ks, rajčata nakrájená na kostičky 1–2 ks, rajčatový protlak (115 g) 1 ks, nastrohaný celer 1 kg, bazalka 1 čl, oregano 1 čl, provensálské koření 1 čl, solčanka 2 čl, paprika nakrájená na malé kostičky 1 ks, přírodní cukr 2 PL, voda 5 š, kuskus nebo drobné těstoviny 1 š, sůl 1 čl

Na oleji podusíme cibuli, přidáme rajčata, po chvíli protlak. Chvilu dusíme a potom přidáme na střední velikost nastrohaný celer. Opět dusíme. Mezitím ochutíme a přidáme nakrájenou zelenou papriku. Zeleninu zalijeme vodou a pod pokličkou dusíme asi 25 minut, až celer změkne. Do směsi zamícháme šálek kuskusu nebo drobných těstovin a po osolení přikryjeme a dusíme ještě asi 10 minut. Po odstavení necháme chvilku dojít a můžeme podávat. Jídlo servírujeme na talíři ozdobené rajčaty či petrželkou a s chlebem. Můžeme je také přelít olivovým olejem a posypat francouzským lahůdkovým droždím.

ČERVNOVÁ ZAHRADA (3–4 PORCE)

Jídlo připomíná hustou nezahuštěnou polévku a může být příjemnou lehkou alternativou letního oběda.

mrkev 5 ks menší až střední velikosti nakrájených na kolečka, brambory 5 ks střední velikosti nakrájených na středně velké kostičky, kedlubna 1 menší kus nakrájený na malé obdélníčky, voda 1/2 litru, zeleninový bujón 1 ks, olej 2 PL, cibule 1 ks, paprika zelená 1/3 ks, paprika žlutá 1/3 ks, paprika červená 1/3 ks, olivový olej, nakrájený česnek a petrželka na ozdobení a dochucení

Nakrájenou zeleninu zalijeme vodou, přidáme zeleninový bujón a vaříme do měkka. Mezitím si na oleji podusíme nakrájenou cibuli a na kostičky nakrájenou barevnou papriku a přidáme do téměř hotového jídla. Jídlo odstavíme, pokapeme olejem a přidáme nakrájený česnek a petrželku. Zlehka zamícháme a před podá-

KLUB ZDRAVÍ COUNTRY LIFE

Milí přátelé,

upozorňujeme vás, že v čase letních prázdnin, tedy v červenci a v srpnu, se přednášky nekonají. Těšíme se tedy s vámi, našimi věrnými návštěvníky, i novými zájemci na viděnou ve druhé polovině září. Blíží informace o programu, jakož i o dalších aktivitách Country Life, resp. Společnosti Prameny zdraví, získáte na bezplatné telefonní (zelené) lince 800 105 555.

giro

váním necháme 5 minut stát. Podáváme s chlebem.

MRKEV NA MÁTĚ S OŘÍŠKY (6 PORCÍ)

větší mrkev nakrájené na kolečka (asi 1/2 cm) 10 ks

Kousky mrkve podusíme v páře (při ukládání do pařáku posypeme solčankou a trochou anýzu)

lískové oříšky 100 g (nasekat na polohrubo a nasucho opražit), sezam 3 PL (přidáme k pražícím se oříškům), rostlinné máslo 2,5 PL, lístky sušené máty 6 ks, polohrubá mouka 3 PL, studená voda 2 š, solčanka 2 čl, napařená mrkev (předem ochucená solčankou a anýzem)

Rostlinné máslo rozpustíme na zapékací pánvi, mezi prsty rozdrťme lístky máty, které přidáme do másla, přisypeme mouku (mícháme) a po chvíli dušení zalijeme studenou vodou. Rozšleháme a převaríme, ochutíme. Do vzniklé stejnorodé omáčky zamícháme předem napařenou a ochucenou mrkev. Posypeme směsí opražených oříšků a sezamu, případně nasekanou zelenou petrželkou, povrch mírně vtláčíme do mrkve (aby nasál chuť i vlhkost) a zapečeme (asi 15 minut). Podáváme jako samostatné nebo přidavné zeleninové jídlo.

PÓREK ZAPEČENÝ V POLENTĚ (6 PORCÍ)

Jídlo je lehké, lahodné a chutné, vhodné k obědu i večeři.

pórek 500 g napařit vcelku a nakrájet na asi 2 cm široké kousky, sůl podle potřeby, celozrnný chléb 3 krajíce

Pórek napaříme, nakrájíme a podle potřeby osolíme. Chléb nakrájíme na větší kostky.

voda 4 š, sójová omáčka 2 PL, solčanka 1 čl, cukr 1/2–1 PL, hladká kukuřičná

mouka 1 š, citronová šťáva 1 PL, olej 2 PL, sójová smetana (nebo hustější mléko) na přelítí

V ochucené vodě zavaříme kukuřičnou mouku (přisypáváme postupně a zašleháváme do tekutiny) a vaříme asi 5–6 minut na hustou kaši. Pak přidáme citronovou šťávu a olej, zlehka zamícháme nakrájený chléb a pórek a vložíme do okrouhlé vymaštěné formy, kde hmotu jemně a rovnoměrně roztáhneme. Před zapečením ozdobně přelijeme sójovou smetanou. Pečeme asi 15–20 minut. Po chvilce zchladnutí můžeme jídlo naporcovat. Podáváme samotné, s chlebem nebo s bramborami.

ZAPEČENÁ RAJČATA PO PROVENŠÁLSKU (4–6 PORCÍ)

Je těžké definovat jídlo, které nejde k ničemu připodobnit. Jeho předností je lehkost, zajímavá kombinace i vizuální myšlenka.

rajčata 800g nakrájet na šestinky a nechat samovolně okapat, sójová omáčka 2 L, solčanka 1 čl, provensálské koření 1 čl, olej 2 PL, petrželka 1/2 svazku

Rajčata smícháme s ostatními surovinami, vložíme do zapékací misky nebo

plechu a asi 8 minut pečeme ve vyhřáté troubě.

kešu oříšky 1 vrchovatý šálek, horká voda 1 š, sůl 1/2 čl, citronová šťáva 1 PL

Uvedené suroviny umixujeme na hladkou polotekutou zálivku a rovnoměrně jí rajčata zalijeme. V misce však necháme asi 5 pl této zálivky.

kešu zálivka 5 PL, maizena 1/2 PL, kurkuma podle potřeby sytosti barvy

5 pl zbylé zálivky z kešu smícháme s maizenou a kurkumou (kurkumu používáme jako barvivo až do sytosti barvy podobné vaječnému žloutku) a za neustálého míchání necháme krátce projít varem.

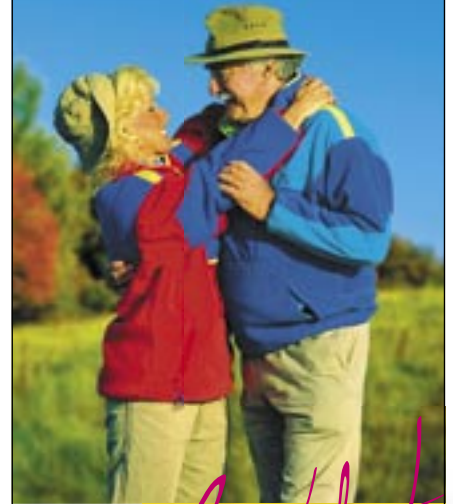
Vzniklou hmotu rozdělíme na 3 části, ve dlaních uhněteme do kuličky a rozpláceme do tvaru vylitého vaječného žloutku a uložíme je na povrch rajčat a zálivky. Pečeme dalších asi 10 minut. Vzhled jídla připomíná zapečené jídlo zalité vajíčky. Podáváme s vařenými těstovinami nebo obilovinami. □

Dobrou chuť přeje Roman Uhrin (z knihy „Nevařte podle kuchařek“)

Rekondiční pobyty
zdravého životního stylu



NEWSTART 2007



Country Life

masáže / přednášky / vodoléčba
škola vaření / rehabilitační cvičení
vegetariánská strava

Program je určen všem:

- kteří nechtějí péči o své zdraví ponechat v rukou lékařů (cítí se být za ně sami zodpovědní); chtějí chorobám předcházet a ne je s velkými náklady léčit
- kdo trpí nějakou civilizační nemocí (nejvděčnějšími pacienty bývají v tomto ohledu nemocní s chorobami srdce a cév, vysokou hladinou cholesterolu, vysokým krevním tlakem a pacienti s cukrovkou či obezitou) a chtějí si vyzkoušet, zda změna životního stylu opravdu přináší tak rychlé zlepšení stavu, jak se mohli třeba již někde dočíst
- kteří si chtějí prostě odpočinout, v příjemném prostředí i společnosti – a přitom si ještě rozšířit své znalosti receptů zdravé výživy, přírodních léčebných prostředků či si doplnit své informace o souvislostech mezi životním stylem a zdravím

Bližší informace & přihlášky na str. 22



BIO
DOŽÍNKY
2007

Country Life
K pramenům zdraví...

9. září

Nenačovice u Berouna

Podobně jako v minulých letech připravuje společnost Country Life pro širokou veřejnost tentokrát už 4. ročník Biodožínky. Návštěvníci, kteří zavítají do ekologického centra firmy, se mohou těšit na bohatý program, spoustu dobrého jídla, a příjemně tak strávit druhou zářiovou neděli.

tradiční dožínkové aktivity • prodej biovýrobků, přírodní kosmetiky, bioovoce a biozeleniny • prohlídka ekofarmy • ochutnávka biopotravin • Kurz zdravého vaření • prezentace nových produktů a slev • běh Klubů zdraví • prezentace ekologických hnutí, humanitárních a dalších neziskových aktivit • hudební vystoupení • losování tomboly • program a hry pro děti • jízda na koních a ponících • setkání s AWrádiem • prezentace tradičních lidových řemesel • procházka naučnou stezkou NEWSTART® • představení časopisu PRAMENY ZDRAVÍ • prezentace rekondičního programu NEWSTART® a Klubů zdraví • a mnoho dalšího...

Podrobnější a aktuální informace najdete na:

www.countrylife.cz/biodozinky2007

VYCHUTNEJ SVÉ ZDRAVÍ

Ne každý si uvědomuje, jaký prospěch přináší užití prostých přírodních léčebných prostředků a podřízení se jednoduchým zákonitostem zdravého životního stylu.

Stovky účastníků týdenních rekondičních a výukových pobytů NEWSTART si to již vyzkoušeli, mnozí se na „místo činu“ věrně vracejí.

Komentáře spokojených hostů

Po ranní rozcvičce na čerstvém vzduchu jsem se cítila jako znovuzrozená. – Jsem „majitelkou“ ZTP, po masáži jsem vyšla pěšky na rozhlednu – a následující noc byla bezbolestná! – Díky informacím, které zde získávám a dodržuji, jsem zdravá, plná optimismu, nic mě nebolí. – Recepty jsou přínosem pro každého. Jen to ještě aplikovat doma. – Hudební vstupy byly krásné, dojemné. Budu mít o čem vyprávět.

Strava byla velmi chutná a bylo jí vždy dost. – Jídlo mi moc chutnalo. Velký dík kuchařkám i kuchařovi za skvělé jídlo. –

Strava má něco do sebe – nezabije a pomůže. – Chutné a pestré pro oko, srdce se jen smálo.

Organizace vynikající, všichni milí a ochotní. Úsměv na tváři dělá divy... Děkuji. – Je to perfektní, byla jsem už čtyřikrát, na podzim jedu znova a další roky plánuji se vracet. – Ve společnosti milých lidí pěkný zážitek. Děkuji tímto i celému personálu, že se o nás tak hezky a s láskou starali. – Je to nejlepší ozdravný program, co znám. Doporučuji ho každému.

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 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 dopoledne i večer (kdy probíhají organizované aktivity) program.



NEWSTART '07

Pobyt probíhá pod lékařským dohledem. Na začátku a na konci pobytu vám změříme krevní tlak, cholesterol, glykémii a hmotnost.

Cena týdenního pobytu v hotelu Maxov (zahrnuje vše výše zmíněné): 4 450 Kč. Ceny týdenního pobytu v hotelu Horník u obce Tři Studně (Českomoravská vrchovina) se pohybují od 3 950 Kč. Děti do dvanácti let výrazné slevy, do tří let zdarma. (Absolventi předchozích pobytů se mohou těšit na 10% slevu.)

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

Robert Žižka

www.magazinzdрави.cz

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART '07

Hotel Maxov, Jizerské hory: 1.–8. července 2007* □

Hotel Maxov, Jizerské hory: 8.–15. července 2007* □

Hotel Maxov, Jizerské hory: 12.–19. srpna 2007 □

Hotel Horník, Českomoravská vrchovina: 9.–16. září 2007 □

* Mám zájem o sloučení do čtrnáctidenního pobytu □

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Adresa:

Telefon domů/do zaměstnání:

Hlavní zdravotní problémy:

Přihlášku zašlete na: Country Life/Společnost Prameny zdraví, Nenačovice 87, 266 01 Beroun

Bližší informace získáte na bezplatné informační lince 800 105 555, e-mail: newstart@countrylife.cz

nové 1,5litrové balení
nová příchut'

KOMBUCHA

„Obdivuhodným výtvořem přírody, který pracuje pro naše zdraví, jsou kultury kombuchy. Produkuji živý enzymatický nápoj kombucha. Kombucha má vzhledem ke svému složení schopnost aktivovat náš organismus. Jsou v ní zastoupeny vitamíny, enzymy, organické kyseliny, ušlechtilé kvasinky a bakterie. Neobsahuje tuky. Nápoj není pasterovaný, není chemicky přibarvený a neobsahuje konzervační látky. Je živý a sám si průběžně vytváří přírodní ochranné látky.“

Prof. MUDr. V. Palisa, DrSc.

Výhradní distributor: Country Life s. r. o., Nenačovice 87, 266 01 Beroun

SOJADE BIO 100% ROSTLINNÉ + BIFIDUS

Čerstvá sójová kysaná specialita s unikátním obsahem jogurtové kultury bifidus

Sojade

Všechny produkty Sojade jsou získány ze sójového nápoje vyrobeného z ingrediencí vysoké kvality. Pramenitá voda je čerpána ze stometrové hloubky přímo v místě výroby. Tradiční postup výroby respektuje výživné hodnoty. Tím vám nabízí všechny blahodárné účinky sóji a skvělou kvalitu Sojade. Nabízíme tyto příchutě: natur, třešeň, meruňka, švestka, banán, borůvka, jahoda, malina-marakuja, lesní ovoce, pomeranč-citron.

NOVINKA

Výrobce: TRIBALLAT NOYAL, Francie
Výhradní dovozce a distributor: Country Life s. r. o., Nenačovice 87, 266 01 Beroun

Dokončení ze str. 5

kosti a vytahané rifle za oblekové kalhoty, košili, sako a kravatu. A když to uděláte, vaše okolí tuto proměnu zaznamená. Už nevnímají jenom, že jste hubenější, ale jsou také ohromeni změnou vašeho celkového vzhledu a postojů.

Přes všechna tato pozitiva má dr. Diehl své odpůrce. Patří k nim zejména majitelé restaurací a řeznictví. Jim totiž jeho léčebné teorie příliš neprospívají. Já už ale k těmto odpůrcům nepatřím. Ověřil jsem si, že zdravotní principy, které propaguje, jsou opravdu účinné. A ukázalo se, že moji známí, kteří vlastní restaurace se salátovými bary, na mně pořád ještě nějakou tu korunu vydělají.

Musím upřímně říct, že spolu s mnoha dalšími lidmi z našeho města vděčíme lékařskému týmu za mnoho. Pomohli nám cítit se a vypadat mnohem lépe – a patrně nám i přidali několik let života.“

Nadváha není žádná legrace. Dokonce i pět kilogramů nadváhy může významně zkrátit délku vašeho života. U obézních lidí je větší pravděpodobnost vzniku srdečních onemocnění, mnoha typů zhoubných nádorů a výskytu vysokého krevního tlaku. Je u nich také pětkrát větší pravděpodobnost, že onemocní cukrovkou II. typu. Rovněž se u nich častěji objevují nemoci žlučníku a močového měchýře, osteoartrida a bolesti zad.

Jak vidíte, tak odměna za to, že shodíte nadbytečné kilogramy, je velká. □

Z knihy dr. Hanse Diehla a dr. Aileen Ludingtonové „Charge Your Health“. Český překlad knihy připravuje nakladatelství Advent-Orion.

OTEVŘENO V COUNTRY LIFE

Melantrichova 15, Praha 1

Obchod: Po–Čt 8.30–19, Pá 8.30–18, Ne 11–18
Restaurace: Po–Čt 9–20.30, Pá 9–18, Ne 11–20.30
Kosmetika: Po–Čt 10–18, Pá 10–18

Jungmannova 1, Praha 1

Obchod: Po–Čt 8.30–18.30, Pá 8.30–18
Občerstvení: Po–Čt 9.30–18.30, Pá 10–18

Bělohorská 80 a Čs. armády 30, Praha 6

Obchod: Po–Čt 7.30–19, Pá 7.30–18

Nenačovice 87 (dálniční sjezd Loděnice u Prahy)

Velkoobchod: Po–Pá 8–12

PRAMENY ZDRAVÍ
časopis pro zdravou výživu
a harmonický životní styl

vydává
Společnost Prameny zdraví
Nenačovice 87
266 01 p. Beroun 1
prameny.zdravi@countrylife.cz
tel.: 311 712 464
www.magazinzdravi.cz

šéfredaktor: ing. Robert Žižka
ilustrace: Olga Pazerini
sazba: Robert Prokopec
registrační číslo MK ČR E7115

Víte, že...

Country Life nabízí celozrnné biopečivo vyrobené ve vlastní pekárně

- Slazeno pšeničným sirupem a přírodním třtinovým cukrem
- Vyrobeno z čerstvé mouky mleté na kamenném mlýnu
- Chléb z kvásku – pro lepší stravitelnost i chuť
- Vyrobeno ze surovin v kvalitě BIO
- Široký sortiment pečiva

Je BIO lepší? Ověřte si sami!

www.countrylife.cz

Objednávám závazně předplatné časopisu zdravého životního stylu

PRAMENY ZDRAVÍ

za částku 94 Kč/půlroční předplatné (č. 4-6/2007) – včetně poštovného

Prosím o zaslání na následující adresu:

Jméno a příjmení _____

Adresa _____

Datum _____ Podpis _____

Vyplněný lístek zašlete, prosím, na adresu redakce:
Country Life, Nenačovice 87, 266 01 Beroun 1, tel.: 311 712 464

Na Slovensku rozesílá OZ Život a zdravie, Jasovská 27, 851 01 Bratislava, tel./fax: 02-6381-4872