



prameny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

BOJ O SRDCE MUŽE

Představte si, že je 6. června 1944, asi sedm hodin deset minut. Patříte k vojákům ve třetí vlně na Omaha Beach. Tisíce mužů šly před vámi a teď je řada na vás.

Když opustíte Higginsovu loď a když se brodíte na pláž, vidíte všude kolem sebe těla padlých vojáků – unášena vodou, zmítaná příbojem, rozesetá po pláži. Jak jdete vzhůru písčitém svahem, narazíte na stovky raněných. Někteří se spolu s vámi belhají k útesům a hledají útočiště. Jiní se sotva plazí. A ostřelovači na útesech se je dál snaží zlikvidovat. Kam se podíváte, všude samá bolest a zkáza. Naprostá poušť. Když se konečně dostanete k úte-

Z OBSAHU:

POŘÁDNOU MU UBAL!	3
CIBULE – PRO CELÉ TĚLO!	6
GENERATION NEXT?	7
ŽALUDEČNÍ VŘEDY.....	8
HYGIENA V KANCELÁŘI.....	10
SLADKÝ ZOUBEK	12
KRYSÍ REKLAMA.....	13
MANŽELKA ZA OSM KRAV.	14
POTOPA UŽ NEBUDE	16
TVOŘÍ ZLO HOSPODIN?	18



sům, jedinému bezpečnému místu, potkáte tam skupinky mužů bez velitele. Trpí nervovým otřesem z výbuchu, jsou omráčeni a vyděšeni. Mnozí ztratili zbraně; většina se odmítá hnout z místa. Jsou ochromeni strachem. A když vám to všechno dojde, jaký závěr si uděláte? Jak zhodno-

**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**

títe situaci? Ať už se vám vedle toho honí hlavou cokoliv jiného, jedno si musíte přiznat: Tohle je surová válka. A nenašel by se nikdo, kdo by vám odporoval nebo kdo by kvůli tomu, že to říkáte, pochyboval o vašem zdravém rozumu.

Ale když dojde na život jako takový, tak nám to, nevím přesně proč, takhle jasně nemyslí. Co vidíme, když se rozhledneme kolem sebe? Co pozorujeme v životech mužů, které potkáváme v zaměstnáních, v sousedství? Mají v sobě spoustu vášnivě

Narodili jsme se do světa, kde se válčí.

Dějištěm našeho života není žádná komedie, ale krvavá bitva.

svobody? Bojují dobře? Jsou jejich ženy hluboce vděčné za to, jak je manžel miluje? Září jejich děti radostí z otcova oceňování? Kdyby to nebylo tak tragické, byla by ta představa téměř k smíchu. Muži to schytávají zprava i zleva. Všude kolem nás se válejí pozůstatky zničených životů mužů (i žen), jejichž duše jsou mrtvé, ubité ranami, které utrhli. Znáte to, jak se říká, že je někdo „jak tělo bez duše“? Ztratili srdce. Mnoho jiných ještě žije, ale jsou těžce zraněni. Pokoušejí se plazit dál, ale dává jim příšerně zabrat snaha dát svůj život nějak dohromady. Vypadá to, že dostávají další a další rány. Určitě znáte i mnohé jiné, kteří už jsou v zajetí, chřadnou ve vězeních zoufalství, závislosti, nečinnosti a nudy. Celé místo vypadá jako bojiště, taková Omaha Beach v říši duše.

A přesně tak to je. Nacházíme se v pokročilé fázi dlouhé a nelítostné války proti lidskému srdci. Já vím, že to zní snad až příliš dramaticky. Málem jsem se výrazu „válka“ úplně vyhnul – z obavy, abyste nade mnou okamžitě nemávnuli rukou, jako bych byl jenom další z panikářů, kteří běhají po světě a snaží se kdekoho vyburcovat kvůli nějakému hroznému nebezpečí, které existuje jen v jejich představivosti, a získat je tak pro své politické, ekonomické nebo teologické záležitosti. Já se ale vůbec nesnažím šířit strach.

Pokouším se poctivě popsat povahu toho, co se odehrává kolem nás – a co je namířeno proti nám. A dokud situaci nenazveme pravým jménem, nebudeme vědět, co s ní udělat. To je vlastně příčina toho, proč mají mnozí lidé pocit, že je Bůh opustil nebo zradil. Předpokládali, že když se stanou křesťany, jejich problémy se tím nějak vyřeší nebo že jich alespoň znatelně

ubude. Nikdo jim nikdy neřekl, že stát se křesťanem znamená přesun do první linie, a z toho, že se po nich střílí, jsou, jak se zdá, v nefalšovaném šoku.

Když Spojenci dobyli předmostí Normandie, válka zdaleka neskončila. V určitém smyslu teprve začala. Poslechněte si jeden příběh, který se odehrál vzápětí po „dni D“. Lze jej také chápat bezmála jako podobenství. Píše se 7. červen 1944.

Brigádní generál Norman „Holandan“ Cota, asistent velitele 29. divize, narazil na skupinu pěchoty, kterou drželo v šachu pár Němců zabarikádovaných v jednom statku. Cota se dotázal kapitána, který celé skupině velel, proč nepodnikli žádné kroky k obsazení budovy. „Uvnitř jsou Němci, pane, a střílejí po nás,“ odpověděl kapitán. „Dobrá, kapitáne. Víte co?“ řekl Cota a odepnul si od bundy dva granáty. „Vy a vaši muži na ně začnete střílet. Vezmu si oddíl mužů a vy s vašimi lidmi budete dávat dobrý pozor. Ukážu vám, jak obsadit dům, když v něm jsou Němci.“

Cota vedl svůj oddíl kolem plotu tak, aby se dostal co nejbliže k domu. Najednou spustil válečný pokřik a pádil kupředu se svým oddílem v patách a všichni řvali jako divoši.



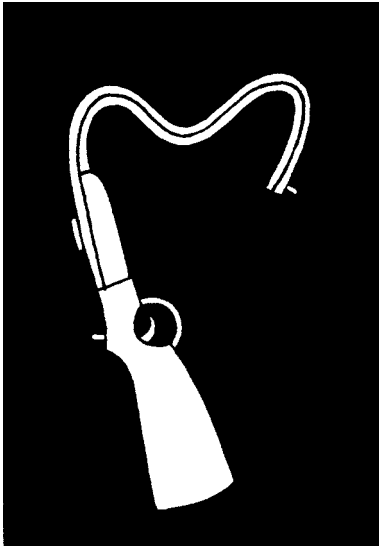
MUŽI TO SCHYTÁVAJÍ ZPRAVA I ZLEVA. VŠUDE KOLEM NÁS SE VÁLEJÍ POZŮSTATKY ZNIČENÝCH ŽIVOTŮ MUŽŮ (I ŽEN), JEJICHŽ DUŠE JSOU MRTVÉ, UBITÉ RANAMI, KTERÉ UTRŽILI. ZTRATILI SRDCE. MNOHO JINÝCH JEŠTĚ ŽIJE, ALE JSOU TĚŽCE ZRANĚNI. POKOUŠEJÍ SE PLAZIT DÁL, ALE DÁVÁ JIM PŘÍŠERNĚ ZABRAT SNAHA DÁT SVŮJ ŽIVOT NĚJAK DOHROMADY.

Naházeli do oken granáty a Cota s dalším mužem zatím vykopli dveře, hodili dovnitř pár dalších granátů, počkali, až vybuchnou, a pak vrazili dovnitř. Němci, kteří to přežili, se vyřítli ze zadních dveří a běželi o život. Cota se vrátil ke kapitánovi. „Viděl jste,

jak se dobývá dům,“ řekl, ještě popadaje dech. „Rozumíte tomu? Víte teď, jak se to dělá?“ „Ano, pane.“

Co nás toto podobenství může naučit? Proč ti chlapi zůstali trčet na místě? V první řadě to vypadá, jako by je překvapilo, že po nich někdo střílí. „Střílejí po nás, pane.“ Prosim? To je přece ve válce normální, že se po vás střílí. Copak jste zapomněli? Narodili jsme se do světa, kde se válčí. Dějištěm našeho života není žádná komedie, ale krvavá bitva. Nevšimli jste si té vražedné přesnosti, s níž vám byly rány zasazeny? Ta zranění, která jste utrhli – to nejsou žádné náhodné nehody. Jsou to trefy do černého. Já mám dar a povolání promlouvat k srdcím mužů a žen, ale moje zranění mě pokoušelo, abych žil jako samotář daleko od svého vlastního srdce i srdcí ostatních. Reggieho jeho táta zranil, když se snažil být ve škole nejlepší. „Seš tak hloupej! Vysokou nikdy neuděláš.“ Reggie chtěl být lékařem, ale nikdy za svým snem nešel.

A tak bych mohl pokračovat. Rány jsou příliš dobře mířené a je v nich příliš velká logika, než aby to mohla být náhoda. Jsou to pokusy vás sejmout, zničit nebo zmrzačit vaši sílu, vyřadit vás z činnosti.



VĚTŠINA MUŽŮ NENÍ ZASVĚCENA DO MUŽNOSTI. NIKDY JIM NIKDO NEUKÁZAL, JAK NA TO, A UŽ VŮBEC NE, JAK BOJOVAT O SVÉ SRDCE.

srdce zpátky a s odvahou z něj žili, měl by s vámi ohromné problémy. Napáchali byste strašnou spoušť... ve službách dobra. Vzpomínáte si, jak účinně zasáhl Bůh v dějinách světa? A vy jste větev toho vítězného kmene.

Vraťme se k dalšímu poučení z našeho podobenství o dni D plus 1. Druhý důvod, proč tam ti muži bezradně leželi na místě a nemohli se pohnout, spočíval v tom, že jim zatím nikdo neukázal, jak se dům dobývá. Byli sice vycvičení, ale ne pro takovouhle situaci. A většina mužů není zasvěcena do mužnosti. Nikdy jim nikdo neukázal, jak na to, a už vůbec ne, jak bojovat o své srdce. Vinou selhání otců, společnosti, která zbavuje mužnosti, a pasivní církve zůstali muži bez vedení.

Jsem tu od toho, abych vám řekl, že můžete získat zpět své srdce. Ale musím vás varovat – jestli chcete dostat své srdce zpátky, jestli chcete, aby se vám rány zahojily, jestli chcete, aby se vaše síla vrátila, a jestli chcete najít své pravé jméno, budete za to muset bojovat. Všimněte si své reakce na má slova. Nepohnulo se ve vás něco, třeba jen trochu, jakoby touha po životě? A nevmísil se do toho okamžitě další hlas, který nabádal k opatrnosti a možná k tomu, abyste to celé pustili z hlavy? Moc to dramaturguje. Taková namyšlenost. Nebo: Jiní to snad dokážou. Já ne. Nebo: Tak nevím, ... stojí to vůbec za to? I to je součást té bitvy, odehrává se právě teď. Vidíte, že si nevymlýšlím. □

Z knihy Johna Eldredge „Pozor, srdce muže“. Vydalo nakladatelství Návrat domů.

POŘÁDNOU MU UBAL!

Před pár lety se život našeho prostředního syna Blaina od základů změnil: začal chodit do první třídy. Opustit pohodlí a bezpečí u maminky a začít trávit dny ve škole, mezi „velkými dětmi“ – to je obrovský krok pro každé dítě. Ale Blaine je velice společenský a sympatický kluk, rozený vůdce, a tak jsme si byli jisti, že to hravě zvládne.

Každý den nás při večeri zahrnoval povídáním o dobrodružstvích, která zažil. Bylo příjemné prožívat s ním ty radosti prvních dnů ve škole: zářivě nová krabice na svačiny, zbrusu nové tužky číslo dvě, krabička pastelek, ve které bylo dokonce zabudováno ořezávatko, nová lavice a noví kamarádi. Dozvěděli jsme se všechno o jeho no-



A MY VÁŽNĚ NAVRHUJEME, ABY SE CHLAPEC, KTERÝ SE STAL TERČEM VÝSMĚCHU, KTERÝ BYL PONÍŽEN PŘED VŠEMI KAMARÁDY A PŘIPRAVEN O VŠECHNU SVOU MOC A DŮSTOJNOST, NECHAL BÍT.

vém učiteli, o hodinách tělocviku, o tom, co si hráli o přestávce a jak se při všech hrách projevovaly jeho vůdcovské vlastnosti. Ale jednou večer seděl úplně zticha. „Co se stalo, Tygře?“ zeptal jsem se. Neřekl nic, dokonce ani nezvedl hlavu. Nakonec jsem to z něho přece jen dostal – šikana. Nějaký pozér z řad prvňáků ho na hřišti před všemi jeho kamarády porazil na zemi. Když to Blaine vyprávěl, tekly mu po tvářích slzy.

Nemůžete nastavit druhou tvář, když žádnou tvář nemáte.

„Blaine, podívej se na mě.“ Pomalu a váhavě zvedl usazené oči, tvář celou zalitou studem. „Teď dávej pozor, co ti řeknu. Až do tebe ten náfuca příště strčí, chci, abys udělal tohle – posloucháš mě, Blaine?“ Přikývl a upíral na mě své oči. „Chci, abys vstal... a abys mu jednu ubalil. Co největší silou.“ Po Blainově tváři se rozlila rozpačitá radost. A pak se usmál.

Pane na nebi – jak mu můžu radit něco takového? A jak to, že z toho má takovou radost? Proč to některé z vás potěšilo, zatímco jiní se zhrozili?

Já vím, že Ježíš nám říká, abychom nastavili druhou tvář. Ale my ten verš opravdu až zneužíváme. To, jak má chlapec se svou silou zacházet, ho přece naučíme tak, že mu ji vezmeme. Můžete mi věřit, že Ježíš by dokázal odplatit. On se jenom rozhodl, že to neudělá. A my vážně navrhuje, aby se chlapec, který se stal terčem výsměchu, který byl ponížěn před všemi kamarády a připraven o všechnu svou moc a důstojnost, nechal být, protože Ježíš by si to tak přál? Vždyť ho tím zbavíme mužnosti na celý život! Od té chvíle nebude znát nic jiného než pasivitu a bázlivost. Dospěje, aniž by se dozvěděl, jak si stát na svém, a nezjistí, jestli je vůbec mužem. Ano, bude zdvořilý, dokonce roztomilý, uctivý, bude si dávat pozor, aby se neprohřešil proti pravidlům společenského chování. Možná to bude vypadat mravně, možná to bude vypadat jako nastavování druhé tváře, ale bude to pouhá slabost. Nemůžete nastavit druhou tvář, když žádnou tvář nemáte. □

Z knihy Johna Eldredge „Pozor, srdce muže“. Vydalo nakladatelství Návrat domů.

Biopotraviny pozitivně ovlivňují zdraví člověka

Konzumace biopotravin podle lékařů pozitivně ovlivňuje zdraví člověka, ovšem jejich vliv na lidský organismus je nesnadno prokázatelný. Velké vědecké studie v tomto směru zatím chybějí, řekla novinářům internistka a endokrinoložka **Hana Šarapatková**.

Důvodem je podle ní nákladnost šetření, které by mohly financovat jen velké firmy. Některé dosavadní studie však prokázaly pozitivní vliv biopotravin. Například v Dánsku odborníci zjistili, že farmáři, kteří se převážně živili potravinami z biofarm, mají dvojnásobné množství živých spermií.

Naopak španělské studie prokázaly, že v oblastech, kde se v zemědělství používalo více pesticidů, ze častěji rodí chlapi s varlaty zadržnými mimo šourek. Vadu lze chirurgicky napravit, ale funkční problémy se zcela neodstraní, vysvětlila Šarapatková. Podle jejích informací se v roce 2002 v České republice našly zbytky pesticidů v 35 procentech vzorků potravin. Delší dobu se ví také o tom, že polychlorované bifenyly, které se mohou dostat do potravin (např. mléka a mléčných výrobků), působí v těle obdobně jako hormony štítné žlázy a poškozují zdraví.

Výzkumy tak podle lékařky poukázaly na negativní působení látek používaných při pěstování plodin na velkých plochách a ve velkochovech. Zatím ale lze jen těžko říct, co se stane s imunitním systémem lidstva, když několik generací bude konzumovat minimální množství škodlivin, podotkla Šarapatková. Konstatovala, že lidé se všeobecně málo zajímají o kvalitu potravin, od biopotravin je někdy odrazuje vyšší cena a navíc se většinou přejídají. Pokud budou jíst méně, nemusejí za jídlo utratit více peněz a budou zdravější i štíhlejší, zdůraznila lékařka.

Jitka Klejnová, ÚZPI



VITAMÍN A

Vitamin A se nachází pouze v potravinách živočišného původu, jako jsou např. játra nebo mléčné výrobky. Nenajdeme jej tedy v ovoci či v zelenině.

Zelenina a ovoce však obsahují betakarotén, který musí být v játrech přeměněn na vitamin A. Vitamin A nacházející se v živočišných produktech je výsledkem toho, že zvířata konzumují rostliny a přeměnila v nich se nacházející betakarotén pro svoji vlastní potřebu na vitamin A. Betakarotén je znám i jako provitamin A.

Zdroje vitamínu A

Mezi potraviny, které obsahují nejvíce betakaroténu, patří (v našich podmínkách) mrkev, špenát, meruňky a tykev. Růžové nebo červené grepy obsahují asi pětadvacetkrát více karotenoidů (včetně betakaroténu) než bílé grepy. Rostlinné potraviny, které dnes konzumujeme, obsahují mnohem méně provitaminu A – vzhledem k používání průmyslových hnojiv a dusičnanů, které ničí jeho obsah v rostlinách, v půdě i v našem těle. Pěstování plodin při užívání přirozených hnojiv (biopotraviny) obsah provitaminu A nenarušuje. Vitaminu A se někdy také říká „růstový faktor“, podle dr. McColluma, který si všiml, že napomáhal růstu laboratorních zvířat. Mnohá zelená listová zelenina (listy rostlin) obsahuje betakarotén, i když tomu nenasvědčuje typické žluté (oranžové) zabarvení karotenoidů. Je to způsobeno tím, že je zde tato barva překryta zeleným barvivem chloro-

fylem, který zprostředkuje ochranu rostlin před škodlivou oxidací.

Poté, co je v játrech betakarotén převeden na vitamin A, může zde být jeho přebytek uskládnován po dlouhé období a využíván podle potřeby. Lidé, kteří pijí hodně mrkvové šťávy a dostávají tak do těla větší množství betakaroténu, než je potřebné, zjistí, že jejich pokožka se zbarví dožluta. Nejedná se však o hypervitaminózu vitamínu A, protože jeho nadbytek se ukládá, a to i v tkáních. Když jeho potřeba vzroste, přemění se betakarotén na vitamin A a barva kůže se vrátí k normálu. Jeden člověk s takto žlutou pokožkou byl kvůli nevhodě hospitalizován a dříve než nemocniční personál zjistil, co stojí v pozadí, byl jeho stav interpretován jako žloutenka.

Potřeba vitamínu A u zdravých lidí

Vzhledem k tomu, že se vitamin A ukládá v těle, není nezbytně nutné, abychom jej konzumovali každý den. Jeho doporučená denní dávka je asi 5000 IU (mezinárodních jednotek) pro středně aktivního dospělého člověka. Vitamin A má výrazné účinky na kvalitu pleti. Při jeho nedostatku kožní buňky odumírají. Výsledkem je vrásčitá, hrubá a suchá pokožka.

Dr. Roels z Columbia University prokázal, že vitamin A ve stravě je důležitý pro dobré vstřebávání bílkovin. Ve studii na 500 indonéských dětech trpících kwashiorkem (podvýživou s nízkým příjmem bílkovin) ukázal, že stejné množství bílkovin ve stravě mělo za následek daleko větší přírůstek na váze i výšce, když byl do stravy přidáván palmový olej, který je bohatým zdrojem vitamínu A.



VITAMÍN A NACHÁZEJÍCÍ SE V ŽIVOČIŠNÝCH PRODUKTECH JE VÝSLEDKEM TOHO, ŽE ZVÍŘATA KONZUMUJÍ ROSTLINY A PŘEMĚŇUJÍ V NICH SE NACHÁZEJÍCÍ BETAKAROTÉN PRO SVOJI VLASTNÍ POTŘEBU NA VITAMÍN A.

Vitamín A udržuje pleť zdravou a rovněž pomáhá udržovat v pořádku sliznice úst, trávicí trubice, žaludku a střev. Aktivuje tzv. T-buňky, které bojují proti nemoci. Betakaroten je v tomto ohledu dokonce účinnější než vitamín A. Stimuluje makrofágy, což jsou velké buňky, které vyhledávají a ničí rakovinné nádory.

Při testování bylo zjištěno, že řidiči, kteří měli problémy s nočním viděním, trpěli onemocněním jater – a v játrech se uskládí vitamín A. Nedostatek vitamínu A může rovněž způsobit problémy se čtením za šera a s uskláděním tuku v těle.

Prospěšné účinky vitamínu A

Vitamín A zvyšuje odolnost vůči infekcím. Udržuje sliznice a membrány lidského těla v dobrém stavu. Hraje důležitou roli ve výživě pokožky a vlasů. Napomáhá růstu a vitalitě. Pomáhá při vylučování žaludečních šťáv a při trávení bílkovin. Pomáhá předcházet předčasnému stárnutí a senilitě. Prodlužuje život i mládí. Chrání proti škodlivým účinkům znečištěného vzduchu. Zvyšuje propustnost krevních kapilár a přispívá k lepšímu oxyličování tkání.

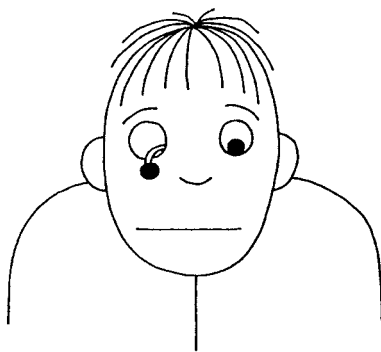
Studie vypracovaná v Minnesotě ukázala, že lidé, kteří konzumovali více potravin s vysokým obsahem betakarotenu, měli nižší riziko rakoviny. Studie na kryších ukázaly, že ta pokusná zvířata, která dostávala dvojnásobné množství vitamínu A, se dožívala o 10% vyššího věku. Čtyřnásobné zvýšení dávky prodloužilo život o 20%.

Syntetický vitamín A nemá stejné prospěšné účinky jako přirozený vitamín A. Když podávali pokusným králíkům uměle vyrobený vitamín A, na povrchu jejich buněk se objevovaly vruby, buňky ztrácely hemoglobin a měnily tvar. Přídavek vitamínu E tyto škody napravil.

Vitamín A a nemoci

Jakákoliv infekce narušuje metabolismus a zvyšuje naši spotřebu živin. Lékaři pozorovali, že podvyživené děti trpí infekčními onemocněními více než děti řádně živěné. Vitamín A se podílí na boji proti infekci ne zabíjením bacilů, ale zajišťováním zdraví slizničních membrán, které choroboplodné zárodky napadají. Vzhledem k tomuto faktu působí velmi silně proti nachlazení, problémům s dutinami a zápalu plic. Přispívá velmi významně k růstu a zdravým zubům u dětí. Naše babičky dobře věděly, jak prospěšné může být užívání rybího tuku (který obsahuje jak vitamín A, tak vitamín D) – i když asi nevěděly proč.

Dva vědci z New Yorku zjistili, že krysy s cukrovkou nejsou schopny převádět karoten na vitamín A. Diabetické krysy měly v těle pouze čtvrtinové množství vitamínu A oproti krysám, které cukrovkou netrpěly.



KRÁTKOZRAKOST A PROBLÉMY SE ČTENÍM ZA ŠERA MOHOU BÝT VÝSLEDKEM NEDOSTATKU VITAMÍNU A.

Bělavé změny, ke kterým někdy dochází na sliznici úst, jsou známé jako leukoplakie a jsou známkou nedostatku vitamínu A. Toto onemocnění nelze brát na lehkou váhu, protože je známo, že leukoplakie často předchází rakovině kůže. U opic s leukoplakii dokázalo 10 000 IU vitamínu A podávaných po dobu třiceti dnů vrátit stav jejich dásní k normálu.

Dr. Saffioti pumpoval v jednom pokusu do plic pokusných křečků znečištěný městský vzduch a cigaretový kouř. Zjistil, že změny, ke kterým docházelo v plicích buňkách křečků, byly změnami, které obvykle předchází rakovině. Podávání vitamínu A bránilo těmto změnám – a tedy i vzniku rakoviny. Je velmi pravděpodobné, že u lidí, kteří mají dostatek vitamínu A, budou výsledky stejné.

Tvoření močových kamenů je běžným následkem nedostatku vitamínu A. S avitaminózou vitamínu A byla dána do souvislosti i struma (vole).

Krátkozrakost může být výsledkem nedostatku vitamínu A a vápníku ve stravě. Bohatými zdroji provitaminu A jsou listy mangoldu, řepy a pampelišky, které současně obsahují hodně vápníku. Dalšími vhodnými zdroji mohou být řeřicha, kapusta, listy vodnice a hořčice a nařezané petržele.

Vzájemné vztahy u vitamínu A

Vitamín A rozhodně souvisí s vitamínem D. Ani jeden z nich není samostatně stejně účinný jako společně. A každý z těchto vitamínů může být toxický. I z tohoto důvodu obsahuje např. rybí tuk jak vitamín A, tak vitamín D. Nelze proto doporučit, aby kdokoliv užíval doplněk pouze vitamínu A nebo pouze vitamínu D. Vědci zjistili vztah mezi užíváním antikoncepčních pilulek a rakovinou jater. Antikoncepční pilulky obsahují rakovinné hormony, které souvisejí se vznikem rakoviny. Je známo, že tyto pilulky snižují množství vitamínu A v játrech a hormony, které obsahují, ovlivňují způ-

sob, jakým tělo vitamín A využívá. Je rovněž známo, že vitamín A se podílí na dělení buněk v některých tkáních. Vzhledem k tomu, že rakovina je onemocnění charakterizované změnami v dělení buněk, je možné, že v pozadí některých druhů rakoviny stojí nedostatek vitamínu A.

Látky ničící účinky vitamínu A

Aktivní štítná žláza hraje v přeměně karotenu na vitamín A nezastupitelnou roli. Vysoká hladina dusitanů v těle narušuje její aktivitu a činí tuto přeměnu nemožnou. Dusičnany nalézající se v umělých hnojivech se v žaludku mění na dusitany, které zpomalují aktivitu štítné žlázy. Dusitany současně ničí vlastní zásoby vitamínu A v těle.

Onemocnění trávicího traktu nebo jater, případně infekce, narušují naši schopnost využívat vitamín A. Hodnota vitamínu A obsaženého v potravě se ztrácí, jestliže tuk, ve kterém je obsažen, je žluklý. Proto je např. nutné skladovat rybí tuk vždy v chladničce. Rostliny, které obsahují provitamin A, jej v procesu vaření neztrácejí, protože vitamín A není rozpustný ve vodě.

Nedostatek vitamínu A

V jedné norské studii bylo zjištěno, že muži kuřáci, kteří měli nízký příjem vitamínu A, měli čtyřikrát vyšší riziko onemocnění rakovinou plic než stejně silní kuřáci, kteří měli normální příjem vitamínu A. Bez dostateku vitamínu A hrozí častá nachlazení, předčasné šedivění vlasů, předčasná tvorba vrásek a tvrdnutí slizničních membrán. U žen s nízkým příjmem vitamínu A bylo pozorováno trojnásobné zvýšení rizika rakoviny děložního čípku. Výzkum na University of Washington, který se zabýval stravovacími návyky 416 žen, zjistil, že ty z nich, které konzumovaly nejvíce tmavé zelené listové zeleniny a žluté (oranžové) zeleniny, měly o 60% nižší riziko rakoviny děložního čípku (zatímco hojná konzumace ovocných šťáv souvisela se snížením rizika tohoto druhu rakoviny o 70%).

Dlouhodobý nedostatek vitamínu A může mít za následek zvýšenou náchylnost k infekcím, zvláště dýchacího traktu, zpomalení růstu u dětí, ztrátu chuti k jídlu a čilosti, problémy s dásněmi a zuby, psoriázu (lupenku), lupy, suché vlasy, vypadávání vlasů, problémy s chutí a čichem, a nehty, které se loupou nebo jsou rýhaté. Studie vypracovaná v Indii ukázala, že úmrtnost dětí na spalničky se snížila o více než 50%, když jim byl podáván vitamín A. □

Z knihy Gunthera B. Pauliena, Ph.D. „The Divine Philosophy and Science of Health and Healing“.

vitamíny a minerály

BIOPOTRAVINY? COUNTRY LIFE!

Melantrichova 15
& Jungmannova 1, P-1

Vitamín D může snížit riziko cukrovky I. typu

Miminka, která dostávala denně nejméně 2000 IU (mezinárodních jednotek) vitamínu D, měla skoro o 80% nižší riziko výskytu cukrovky I. typu než miminka, která měla nižší příjem tohoto vitamínu.

Není jasné, jakým způsobem může vitamín D snižovat riziko cukrovky I. typu, při které dochází k destrukci buněk slinivky, které produkují inzulín, vlastním imunitním systémem. Ukázalo se však, že vitamín D potlačuje některé buňky imunitního systému, které mohou v rozvoji tohoto onemocnění hrát roli.

Již v předchozím výzkumu na laboratorních zvířatech se ukázal vztah mezi zásobením vitamínem D a snížením rizika cukrovky I. typu. Jak je tomu u lidí, zkoumali vědci u více než 10 000 žen ze severního Finska, které porodily v roce 1966. Maminky zaznamenávaly, zda a v jakém množství dávaly svým dětem doplňky vitamínu D.

The Lancet 2001;358:1476-1478,
1500-1503

Znečištění vzduchu a plicní problémy u dětí

Soustavné vystavení vzduchu znečištěnému produkty spalování motorů automobilů či letadel anebo průmyslovými provozy způsobuje změny na plicích i u jinak zdravých dětí.

Dr. Fordhamová z University of North Carolina porovnávala rentgenové snímky dětí žijících v Mexico City se snímky dětí žijících při moři v malém městě s mnohem příznivějšími rozptylovými podmínkami. U 241 dětí žijících v Mexico City zjistila alarmující změny na plicích.

K vysokému stupni znečištění vzduchu v mexické metropoli přispívá vysoká hustota osídlení a automobilového provozu, vysoká nadmořská poloha a teplé sluneční záření.

Podle názoru autorky studie by měly matky dětí žijících ve městech, kde je znečištění vzduchu extrémní, zvážít, zda děti nadržet doma zejména později odpoledne, kdy se znečištění obvykle zhoršuje.

CIBULE – PRO CELÉ TĚLO!

Cibule se objevuje v našich zahrádkách anebo na pultech obchodů v řadě barev – červená, žlutá, bílá i zelená. Každou z nich doprovází jedinečná chuť, od velmi výrazné až po velmi jemnou.

Cibuli můžeme konzumovat v syrové podobě, ale také vařenou, smaženou, sušenou či dušenou. Běžně se používá k ochucení salátů, polévek, pomazánek, jako základ při vaření celé řady pokrmů.

Cibule patří společně s česnekem, šalotkou, pórkem a cibulí do jedné botanické rodiny. Přes území Evropy, Severní Ameriky, Severní Afriky a Asie se můžete setkat s asi šestistými druhy těchto trvalých rostlin, které mají obvykle ztlustělé oddenky anebo cibulky a nalezly své použití i jako koření, k ozdobení prostor či jako přírodní lék. Vědci evidují více než 120 zdokumentovaných použití této úžasné rostliny.

OBSAH SÍRY

Cibule i další druhy zeleniny z rodu Allium se vyznačují vysokým obsahem různých aromatických složek síry. Cysteinové sulfoxidy jsou zodpovědné za vůni cibule a mají na svědomí, že při krájení cibule mnozí z nás slzí. Thiosulfináty vykazují antimikrobiální vlastnosti. Cibule se ukázala být účinnou proti *Bacillus subtilis*, salmonelle i *E. coli*. Cibule však není v tomto ohledu tak účinná jako česnek, vzhledem k tomu, že obsah síry v cibuli je asi jenom čtvrtinový oproti jejímu blízkému příbuznému.

Cibule nabízí celou řadu použití v medicíně. První osadníci Ameriky užívali cibuli k léčení nachlazení, kašle i astmatu, ale také jako repelent. V čínské medicíně se cibule používala při angíně, kašli, bakteriálních infekcích a problémech s dýcháním.

Světová zdravotnická organizace (WHO) podporuje užívání cibule jako prostředku na povzbuzení chuti k jídlu a k předcházení ateroskleróze. Výtažky z této účinné byliny navíc přinášejí úlevu při boji s rýmou, astmatem i bronchitidou (zánětem prů-

dušek). Bylo zjištěno, že výtažek z cibule dokáže omezit stahování průdušek, které je důsledkem alergické reakce u astmatických pacientů.

Cibule je velmi dobrým zdrojem fruktó-oligosacharidů. Tyto látky napomáhají růstu zdravých bifidobaktérií a potlačují šíření potenciálně škodlivých bakterií i nádorů ve střevě. Ve studiích na zvířatech se ukázalo, že cibule dokáže snižovat i hladinu krevního cukru. V Asii se používá v tradiční medicíně cibule jako lék při cukrovce.

ZDRAVÉ SRDCE

Cibule obsahuje celou řadu sulfidů – podobných těm, které se nacházejí v česneku –, které dokáží snížit hladinu krevních tuků (lipidů) i krevní tlak. Studie vypracovaná v Indii ukázala, že v těch společenstvích, kde lidé nikdy nejedli cibuli ani česnek, byly hladiny cholesterolu a triglyceridů výrazně vyšší – a srážlivost krve rychlejší – než v komunitách, kde lidé jedli značná množství cibule i česneku. Cibule je bohatým zdrojem flavonoidů a saponinů, což jsou látky, o kterých je známo, že poskytují ochranu před kardiovaskulárními onemocněními.

Cibule obsahuje látky, které přirozeně brání srážení krve, dokáže potlačit lepení krevních destiček na sebe. Tento protisrážlivý účinek cibule je úzce spjat s obsahem síry. Lidé, kteří užívají léky proti srážení krve, by si měli při konzumaci cibule dát pozor.

BOJOVNÍK PROTI RAKOVINĚ

Výtažky z cibule, bohaté na celou řadu sulfidů, poskytují určitou ochranu před nádorovým bujením. Ve střední Georgii, kde se pěstuje jeden oblíbený americký druh cibule, je úmrtnost na rakovinu žaludku asi poloviční oproti průměru v USA. Studie vypracované v Řecku potvrzují tyto statistické poznatky, protože i tam se ukázalo, že hojná konzumace cibule, česneku a dalších příbuzných bylin poskytuje ochranu proti rakovině žaludku.

Číňané s nejvyšším příjmem cibule, česneku a příbuzných bylin mají o 40 procent nižší riziko rakoviny žaludku oproti těm, kteří jich konzumují nejméně. Starší

Holanďané, jak muži, tak ženy s nejvyšší spotřebou cibule (přinejmenším půl

cibule denně)

mají po-

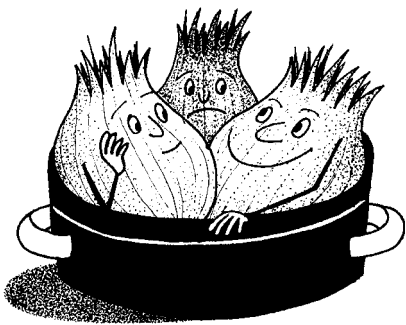


loviční riziko rakoviny žaludku oproti těm, kteří cibuli vůbec nejedí.

Tendence, která se projevuje u nakupujících, totiž kupovat spíše „méně štiplavé“ odrůdy cibule, nemusí být nejmoudřejší – je totiž známo, že právě ty nejsilnější a nejostřejší druhy se silným aroma přinášejí největší zdravotní prospěch.

BEZPEČNOST UŽÍVÁNÍ CIBULE

Cibule je vesměs oblíbená a většina lidí ji může bez problémů konzumovat. Jednorázové sněžení velkého množství cibule může však vést k žaludečním problémům a podráždění trávicích orgánů, jehož výsledkem může být v některých případech i zvedání žaludku a průjem.



CIBULE, PODOBNĚ JAKO DALŠÍ PŘÍBUZNÉ BYLINY, JE VYSOCE CENĚNA JAK PRO SVÉ KULINÁRNÍ, TAK PRO SVÉ LÉČIVÉ VLASTNOSTI.

Nejsou známy žádné interakce s užíváním léků, s výjimkou zabraňování účinků koagulantů (srážidel krve). Jako běžná terapeutická dávka pro lékařské užití se uvádí 50 gramů cibule denně.

SHRnutí

Cibule, podobně jako další příbuzné byliny, je vysoce ceněna jak pro své kulinární, tak pro své léčivé vlastnosti. Některé z prospěšných účinků se mohou projevit až při dlouhodobém užívání cibule. Cibule může být velmi užitečnou při prevenci kardiovaskulárních onemocnění a některých druhů rakoviny, stejně tak jako při prevenci některých infekčních onemocnění. Pomáhá ředit krev a zlepšuje funkci plic u astmatiků. Její chemické složení se podobá složení česneku, ovšem s omezenou účinností.

Ostřejší odrůdy cibule obsahují větší koncentrace účinných fytolátů. Nechte tedy slzy téct a radujte se z prospěšných účinků této úžasné byliny. □

Dr. Winston J. Craig, profesor výživy, Andrews University, Berrien Springs, Michigan

GENERATION NEXT?

Patříte také k Generation Next? Pokud nevíte, o co se jedná, pak zřejmě nepatříte mezi ty, kteří – jak se to alespoň snaží dát najevo atraktivní reklama – bez Pepsi-Coly neudělají ani ránu!

Průměrný občan této země vypije za rok víc limonád či jiných slazených nápojů než vody – celých 38 litrů. Mnoho odborníků je vážně znepokojeno případnými zdravotními důsledky tohoto negativního trendu.

Cožpak limonády nejsou vhodným zdrojem tekutin?

Limonáda je zhruba totéž co sklenice vody, do které jsme přidali 12 kostek cukru a navíc ještě spoustu chemických látek.

Nadměrný příjem cukru z limonád může mít přinejmenším tyto nežádoucí účinky:

NEDOSTATEČNÁ VÝŽIVA

Limonáda obsahuje obvykle 500 až 750 kJ (120–180 kcal) energie ve formě cukru. Průměrná žena se sedavým zaměstnáním potřebuje pouze 5 000 až 6 700 kJ (1 200–1 600 kcal) energie k udržení optimální váhy a dobrého zdraví. Dvě nebo tři limonády denně tak mohou významně omezit její příjem potravy a tím také přísun vitamínů, živin a dalších důležitých látek. Pokud tento stav trvá delší dobu, může vést až k podvýživě. V podstatě totéž platí i pro muže se sedavým zaměstnáním, který potřebuje denně kolem 6 700 až 10 000 kJ (1 600–2 400 kcal) energie.

NADVÁHA

Energie z limonád se připočítává k energii přijaté běžnou potravou; každý nespoteřebovaný nadbytek energie se přitom ukládá ve formě tuku.

KOLÍSAVÁ HLADINA GLUKÓZY V KRVÍ

Cukr neobsahuje žádnou vlákninu. Proto po vypití limonády dochází k jeho rychlému vstřebání a následnému zvýšení hladiny glukózy v krvi, které působí doslova jako energetická (kalorická) „bomba“. Po vzestupu hladiny glukózy v krvi začne organismus vylučovat inzulin, aby mohla být glukóza využita buňkami. S rychlým poklesem její hladiny v krvi se může dostavit pocit slabosti. Tak se konzument ocitá v začarovaném kruhu; jako řešení volí znovu a znovu limonádu, případně jiné sladkosti.

PORUCHY TRÁVENÍ

Pokud se limonády napijete ve chvíli, kdy organismus zpracovává potravu,

zpomalí se trávení, protože tělo se musí vypořádat s touto nově dodanou energií z cukru. V ojedinělém případě nejde o nic závažného, pokud se vám však celodenní popíjení stane pravidlem, výsledkem mohou být poruchy trávení.

PŘEKYSELENÍ ŽALUDKU

Většina limonád a slazených nápojů zvyšuje vylučování kyseliny chlorovodíkové v žaludku a má svůj podíl i na pálení žáhy.

A co limonády light – je to lepší volba?

Limonády light (neobsahují cukr, ale umělé sladidlo aspartam, které poznáte podle červeného větrníčku a značky NutraSweet) možná vyřešily problém s cukrem, jenomže to zdaleka není všechno. Většina limonád, ať už s cukrem nebo bez cukru, obsahuje různé konzervační látky, příchutě, barviva a další chemické látky.

To vše představuje pro organismus zbytečnou zátěž, které se musí zbavovat. Některé přísady mohou dokonce dráždit sliznici žaludku.

Většina limonád – s cukrem i light – obsahuje rovněž kyselinu fosforečnou. Lidé u nás i tak konzumují zbytečně moc fosforu, který se pak vylučuje ledvinami spolu s vápníkem. Především ženy, u kterých je zvýšené riziko osteoporózy, by si měly uvědomit, že každá sklenice limonády je může připravit o určité, byť malé množství drahocenného vápníku, který jim později může chybět.

Které tekutiny jsou tedy nejdzdravější?

Zcela ideálním nápojem je voda. Neobsahuje žádnou energii, nevyžaduje trávení a nedráždí žaludek.

Voda je přesně to, co naše tělo potřebuje. Kolik bychom jí měli vypít? Tolik, aby naše moč byla průhledná – asi šest až osm sklenic denně. □

Z knihy dr. H. Diehla, dr. A. Luttingtonové a dr. P. Pribiše „Dynamický život“. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

výživa pro začátečníky

NA STARÁ KOLENA...

Hulda Crooksová poprvé vystoupila na Mt. Whitney, nejvyšší horu Severní Ameriky, v roce 1962, když jí bylo 66 let – a od té doby na ni vystoupila skoro každý rok až do svých jedenadevadesáti let.

Když jí bylo jednadevadesát, vystoupila na horu Fuji v Japonsku. Dosáhla vrcholu 24. července 1987 a stala se nejstarší ženou, které se to kdy podařilo. O šest týdnů později opět vylezla na Mt. Whitney. Možná to zní neuvěřitelně, ale mezi jednaosmdesáti a devadesáti lety se dostala na vrcholy 97 vysokých hor. Když ji někdo vyzval, aby vystoupala po schodech na vrchol Capitolu ve Washingtonu (schody mohou být někdy horší než horská stezka), tuto výzvu přijala – a vyhrála. Když jí bylo 94 let, její lékař prohlásil, že má srdce a plíce osmnáctileté dívky.

Hulda se řídí filozofií, že „svaly, které neužíváme, odumírají. Kosti, které nejsou zatěžovány, ztrácejí minerály a slábnou. Klouby, které se dostatečně nepohybují, jako při chůzi, práci a dalších druzích pohybu, tuhnou od nepoužívání. Je to tak, že tělo potřebuje, abychom se o něj neustále inteligentně starali.“

Hulda dokázala, že ke změně životního stylu může dojít v jakémkoliv věku. Podle vlastních slov byla v období dospívání nervózní, anemickou a věčně unavenou osobou. V jednatřiceti letech, kdy trpěla nadváhou a její fyzická výkonnost nebyla dobrá, jí její manžel, lékař, poradil, aby byla více fyzicky aktivní. Uposlechla jeho radu a změnilo to její život. Od té doby říká, že nemůžeme oddělovat vliv stravy od vlivu pohybu. „Strava poskytuje materiál pro tělesné funkce. Pohyb je absolutně nezbytný, chceme-li zachovat dobrý tělesný oběh. Když necvičíme, je krevní oběh pomalý a to postihuje celé tělo, trpí jak duševní, tak tělesně zdraví.“

Život Huldy Crooksové je inspirací pro všechny, nezávisle na věku, aby se sebrali a dali se do pohybu!

**Jan W. a Kay Kuzma,
z knihy „Energized“.**

ŽALUDEČNÍ VŘEDY

Peptický vřed je výsledkem situace, kdy je slizniční membrána žaludku a/nebo dvanácterníku doslova vyleptána žaludečními šťávami. K tomu dochází, když se žaludeční šťávy stávají extrémně kyselými.

Za současné situace, kdy jsou žaludeční vředy tak běžným a tak bolestivým onemocněním, bylo přirozeně vykonáno hodně práce, aby se zjistilo, jaký účinek mají různé výživové režimy na vředy. K široké veřejnosti se však výsledky těchto studií nikdy nedostaly. Existují mocné ekonomické zájmy, které dávají přednost tomu, abychom se nedozvěděli, že k vředové chorobě dochází nejčastěji a s nejméně závažnými důsledky u lidí, kteří konzumují stravu, která je kyselinotvorná, obsahuje málo vlákniny a hodně tuku. Maso, ryby a vejce jsou na čele žebříčku potravin, které jsou nejméně kyselinotvorné. Maso, ryby, mléčné výrobky a vejce neobsahují žádnou vlákninu. S několika málo výjimkami jsou všechny tyto potraviny velmi bohaté na obsah tuku.

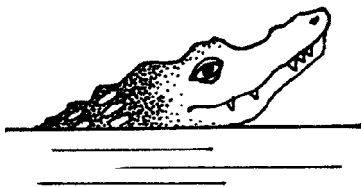
Ortodoxní západní medicína tradičně předepisovala při žaludečních vředech mléčné výrobky a podávání antacid – tomu

to způsobu léčby se říkalo „popíjecí dieta“. Původ tohoto přístupu pochází z toho, že si lékaři všimli, že pacienti s vředy zakoušeli okamžitou úlevu, když pili mléko a brali antacida. Když se však vědci pokoušeli zjistit, zda tento způsob léčby skutečně funguje a nepřináší pouze dočasnou úlevu od bolesti, zjistili, že mléčné výrobky nepřinášejí při léčení vředové choroby žádný prospěch – ve skutečnosti dokonce často stav zhoršují. Mléko skutečně obsahuje vápník, který jeví tendenci neutralizovat žaludeční kyseliny a poskytnout tak dočasnou úlevu. Zjistili však, že mléko zvyšuje produkci přirozených kyselin, což přináší další ničení výstelky dvanácterníku a žaludku.

Existují mocné ekonomické zájmy, které dávají přednost tomu, abychom se nedozvěděli, že k vředové chorobě dochází nejčastěji a s nejméně závažnými důsledky u lidí konzumujících stravu, která obsahuje málo vlákniny a hodně tuku.



ČLENOVÉ RODINY ZELÍ – ZELÍ, BROKOLICE, KVĚTÁK, VÝHONKY HOŘČICE, RŮZNÉ DRUHY KAPUSTY – OBSAHUJÍ LÁTKU, KTERÁ JE TAK ÚČINNÁ PŘI LÉČENÍ VŘEDŮ, ŽE SE JÍ NĚKDY ŘÍKÁ „VITAMÍN U“ (Z ANGL. „ULCER“).



PŘIROZENÍ MASOŽRAVCI JSOU UZPŮSOBENI K TOMU, ABY DOKÁZALI POTRAVU HLTAT. JEJICH ZUBY JSOU DLOUHÉ A ŠPIČATÉ, VHODNÉ NA SEVŘENÍ KOŘISTI A TRHÁNÍ KUSŮ MASA.

Výzkumníci rovněž přišli ještě na jeden velmi dobrý důvod, proč je lépe držet se od mléka dále. Zjistilo se, že pacienti s vředy, kterým byly podávány mléčné výrobky, měli dva- až šestkrát vyšší výskyt infarktu než pacienti s vředy, kteří byli léčeni bez podávání mléčných výrobků.

Naštěstí pro ty, kteří vředy trpí, existují takové potraviny, které mají schopnost neutralizovat nadbytek žaludečních kyselin a které přitom nestimulují tělo, aby jich produkovalo více – a nezvyšují ani riziko srdečního záchvatu. Členové rodiny zelí – zelí, brokolice, květák, a ještě více výhonky hořčice a vodnice a různé druhy kapusty – obsahují látku, která je tak účinná při léčení vředů, že se jí někdy dostává přívzviska „vitamin U“. Tato látka se nicméně v těle neukládá, pacienti s vředy by proto měli jíst tyto druhy zeleniny pravidelně.

Dobré rozžvýkání potravy je pro prevenci i léčení vředů také velice důležité, lidské sliny jsou totiž silně zásadité. Působí tak jako ochranné činidlo v žaludku a ve dvanácterníku, chráníci vystýlku trávicích orgánů před tím, aby se dostala do příliš kyselého prostředí. Lidé, kteří potravu dostatečně nerozžvýkají, kteří ji hltají, tak bezděky napomáhají vzniku vředů.

Vlci a další přirození masožravci jsou mimochodem schopni hltat potravu bez toho, že by dostali vředy, z toho důvodu, že jejich trávicí systém (na rozdíl od našeho) je anatomicky přizpůsoben vysoce zásaditému prostředí. Jejich sliny jsou silně kyselé, zatímco naše jsou silně zásadité. Jejich trávicí šťávy jsou mnohem více kyselé než naše, ve skutečnosti tak kyselé, že jsou schopny rozpustit kosti jejich kořisti. Přirození masožravci jsou uzpůsobeni k tomu, aby dokázali potravu hltat. Jejich zuby jsou dlouhé a špičaté, vhodné na sevření kořisti a trhání kusů masa. Naše zuby jsou naopak uzpůsobeny rozmělnování zrní, zeleniny a ovoce. Bez pomoci nožů a vaření bychom měli skutečně problém se s masem vypořádat.

HOKKAIDO

Je druh dýně tmavě žluté až oranžové barvy. Používá se při poruchách funkce žaludku, onemocněních sleziny a slinivky. Důležitý je obsah provitaminu A – beta karotenu. Čistí organismus. Má sytou, sladkou chuť. V kuchyni má široké uplatnění – od dýňového pyré až po dezerty. Doporučujeme vyzkoušet přípravu falešné svíčkové, či zapékat s česnekem a sójovou omáčkou.

HOUBY

Obsahují mnoho vody, mnoho minerálních látek a stopových prvků. Snižují hladinu cholesterolu, stimulují imunitní systém, zneškodňují viry. Některé dokonce působí proti rakovině. Za zvláštní zmínku stojí hlíva ústřičná (k dostání v prodejnách zdravé výživy), u níž byly prokázány účinky proti rakovině.

HRÁCH

Je cenná potravina, dodávající mnoho živin. Je cenná hlavně pro ty, kteří nejedí maso a masné výrobky. V kombinaci se zeleninou a obilovinami dodává plnohodnotné bílkoviny. Je velmi sytý a vydatný. Hrách poskytuje tělu množství vitaminů skupiny B, minerálů a stopových prvků. Je vhodný pro všechny zdravé i nemocné, snad s výjimkou „žlučníkářů“, jimž nedělá dobře. Rovněž patří mezi luštěniny, které působí proti rakovině. Nadýmání způsobují tzv. oligosacharidy a je možné je odstranit přidáním bazalky a saturejky při vaření.

HROZNOVÉ VÍNO

Šťáva z hroznového vína usmrcuje bakterie *in vitro* (ve zkumavce). Hroznové víno obsahuje druh taninu – látku, která vyniká schopností napadat viry. Bylo prokázáno, že červené kvašené víno usmrcuje zárodky tyfu a cholery. Hrozny obsahují množství kyseliny kofeinové. Při pokusech na zvířatech se ukázalo, že tato látka působí proti rakovině. Konzumace hroznového vína napomáhá i proti srdečním nemocem. Hrozny snižují hladinu cholesterolu v krvi. Nezapomeňte je před konzumací důkladně omýt a jezte optimálně pouze na lačný žaludek, jinak by mohly vyvolat trávicí potíže. □

Připravuje Pavel Smolka, Country Life

Naše zuby jsou uzpůsobeny rozmělnování zrní, zeleniny a ovoce.

Bez pomoci nožů a vaření bychom měli problém se s masem vypořádat.

Fakt, že když hltáme potravu, máme tendenci dostávat vředy, je příkladem toho, jak stravovací zvyklosti, které jsou našemu

druhu anatomicky zcela nepřirozené, vytvářejí nemoc. Srdeční záchvaty a mozkové mrtvice jsou dalšími příklady – jak víme, přirození masožravci jsou schopni tolerovat jakékoliv množství cholesterolu bez toho, že by tím jejich cévy trpěly. Naštěstí se utrpení působenému vředy, podobně jako utrpení způsobovanému aterosklerózou, dá úplně předejít – a v mnoha případech již vypuklou vředovou chorobu vyléčit nasazením přirozené vegetariánské stravy s nízkým obsahem tuku. □

Z knihy Johna Robbinse „Diet for a New America“.

HYGIENA V KANCELÁŘI

Delle Jacobsová rozpoznala problém, když na něj narazila. Ve své manažerské pozici v jedné firmě ve Vancouveru si povšimla, že jedna z jejích podřízených si nemyje ruce po použití toalety.

A jako by to nestačilo, tato žena se opakovaně objevovala v práci, i když jí teklo z nosu anebo kašlala a – vzhledem k tomu, že neměla vlastní telefon ani počítač – používala telefony i počítače druhých lidí. Když to začalo některým z jejích kolegů vadit a požádali ji, aby s tím přestala, počkala si jednoduše, až odešli z kanceláře.

Ve snaze o sebeobranu nakoupili zaměstnanci různé dezinfekční prostředky a utěrky a začali pravidelně otírat své klávesnice, sluchátka telefonů atp. „Vždycky mne udivovala bezohlednost, se kterou někteří lidé chodí do práce nemocní a dotýkají se všeho, čeho se dotýkají i jejich kolegové,“ říká Delle Jacobsová. „Když jsem se zamyslela nad tím, čeho se dotýkají a začala jsem si dávat pozor, abych se těmto místům vyhnula, začala se mi vyhýbat nachlazení i chřipky, kterými jsem do té doby trpěla.“

Proces je to jednoduchý. Lidé, kteří se dostanou do kontaktu s nakaženými předměty, snadno přispívají k šíření infekce tím, když se poté dotýkají svými prsty svého nosu, očí, tváří. Ve velmi krátké době se z pasivní oběti stanou aktivním bacilonosičem.

Studie o pracovištích

Dr. Charles P. Gerba, profesor environmentální mikrobiologie na *University of Arizona*, vypracoval v roce 2001 studii o výskytu mikrobů na pracovištích. Společně se členy svého týmu sesbírali celkem 7 000 vzorků bakteriálního znečištění v typických kancelářích v New Yorku, San Franciscu, Tampě a v Tusconu.

Zjistili, že některé z nejběžnějších kancelářských předmětů hostí více mikrobů a bakterií než průměrné toaletní sedátko. Podle dr. Gerby mezi pět nejfrekventovanějších míst patří telefony, plochy stolů, vodovodní kohoutky, dvířka mikrovlnných trub a počítačové klávesnice.

Výzkumníci ukázali, že důvtipní pracovníci, kteří se chrání některými bezpečnostními opatřeními, jsou méně často nemocní. Dobrým příkladem je třeba Clarissa Silva. Na svém pracovním stole

v kanceláři novin Bayton Sun v texaském Baytonu má láhev s dezinfekčním prostředkem a roli papírových ručníků. Když ráno přijde do práce, jako první otře svůj telefon, klávesnici svého počítače, myš a desku svého stolu. „Je to ten nejlepší způsob, na jaký jsem mohla přijít, abych snížila riziko toho, že onemocním,“ říká paní Silva. Už se jí nestává, že by musela každých pár měsíců zůstat kvůli onemocnění doma – jak tomu bývalo, než začala se svou každodenní „čistkou“.

Dr. Philip Tierno, mikrobiolog z *New York University Medical Center* a autor knihy *The Secret Life of Germs* (Tajný život bacilů), se domnívá, že by pracovníci měli dezinfikovat vybavení kanceláře aspoň jednou za týden. „Pokud se pokusíme spočítat množství potenciálních přenosů bacilů, ke kterým může dojít v průměrné kanceláři, dosáhneme rychle ohromujících hodnot,“ píše. „Jen pomyslete, kolikrát denně použije během jediného dne nějaký váš kolega nebo návštěvník váš telefon anebo vaše pero, aby napsal nějaký vzkaz nebo si něco poznamenal.“

Místa, která podléhají každodennímu úklidu, obsahují obvykle méně bacilů než váš pracovní stůl. Je to však vaše zodpovědnost, zvláště pokud necháváte na stole hromady papírů, což většina z nás dělá.

Obědvání na stole

I když se vám možná zdá, že tím, když si oběd sníte v kanceláři, šetříte čas, ve skutečnosti tak zvyšujete riziko, že onemocní-

te. Jídlo, které jíte, nebo vaše ruce se mohou dostat snadno do styku s plochou, na které se vyskytují choroboplodné zárodky, a vy si je tak instalujete rovnou cestou přímo do úst. Studie dr. Gerby zjistila, že na pracovním stole se nachází na pěti čtverečních centimetrech v průměru 20 961 mikrobů, přičemž na stejné ploše toaletního sedátka se nalézalo pouze 49 mikrobů. I když se tomu těžko dá uvěřit, bylo by tedy

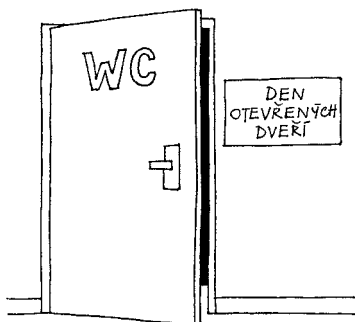
I když se tomu těžko dá uvěřit, bylo by někdy lepší, kdybyste svou svačinu zkonzumovali raději na záchodě.

lepší, kdybyste svůj sendvič zkonzumovali raději na záchodě!

To ale není jediný problém, který přináší jedení v kanceláři. Maria Cilley, která je odbornicí v záležitostech úklidu a čištění, nedoporučuje jíst u pracovního stolu vůbec. Jednou se jí totiž podařilo ukápnout hustou hrachovou polévku mezi dvě tlačítka klávesnice jejího notebooku, když si pochutnávala na doma připraveném gáblíku. Polévka se v kontaktu s umělou hmotou změnila na zcela novou, dosud nevytvořenou formu cementu. Maria musela problém řešit vý-



„VŽDYCKY MNE UDIVOVALA BEZOHLEDNOST, SE KTEROU NĚKTEŘÍ LIDÉ CHODÍ DO PRÁCE NEMOCNÍ A DOTÝKAJÍ SE VŠEHO, ČEHO SE DOTÝKAJÍ I JEJICH KOLEGOVÉ.“



NEKTERÉ Z NEJBĚŽNĚJŠÍCH KANCELÁŘSKÝCH PŘEDMĚTŮ HOSTÍ VÍCE MIKROBŮ A BAKTÉRIÍ NEŽ PRŮMĚRNÉ TOALETNÍ SEDÁTKO.

měnou klávesnice (na takovéto nehody se samozřejmě záruka nevztahuje), škoda však mohla být snadno daleko větší.

Pozor na bakterie i jinde

Podle zákoníku práce je zaměstnavatel povinen poskytnout zaměstnancům vhodné prostory, kde mohou konzumovat svá jídla. I když však nehltáte oběd na svém pracovním stole, měli byste být stále ještě na pozoru.

Průměrná kancelářská chladnička se čistí jenom jednou za šest týdnů, pod-

Opatření, která můžete učinit, aby bylo vaše pracoviště čisté

- Každý týden uklidíte kuchyňský kout, včetně chladničky.
- Denně otírejte elektrické či mikrovlnné trouby.
- Desky kuchyňské linky otírejte rovněž denně.
- Doplněte denně zásoby papíru na toaletách. Toalety umývejte denně. Nezapomeňte na to, aby byl na toaletě koš na použité papírové ručníky. Denně tento odpad vynásejte.
- Pravidelně očišťujte telefonní přístroje a desky pracovního stolu dezinfekčními hadříky (na vlhký hadřík můžete kápnout pár kapek levandulového oleje pro přírodní dezinfekci).
- Vysávejte podlahy, koberce a čalouněný nábytek každý týden.
- Umývejte kachličky, kamennou podlahu anebo linoleum každý týden.
- Čistota a udržování pořádku dokáží snížit alergické reakce na prach a plísně a minimalizovat výskyt infekčních nemocí.

DVOJNÁSOBNÁ ZÁCHRANA

Setkání přátel na jistém anglickém panství se skoro změnilo na tragédii, když jedno z dětí spadlo do hluboké vody. Syn zahradníka uslyšel volání o pomoc, skočil do vody, ponořil se a zachránil topící se dítě. Jméno toho chlapce bylo Winston Churchill.

Vděční rodiče se ptali zahradníka, jak by se mu mohli odměnit. Chvilí rozmýšlel a potom řekl: „Přál bych si, aby můj syn mohl studovat a jednoho dne z něj byl lékař.“

„Rádi vám to splníme,“ slíbili Winstonovi rodiče.

Uběhlo hodně roků a Sir Winston Churchill se stal ministerským předsedou Anglie. Jednou na jaře dostal zápal plic. Zavolali k němu nejlepšího lékaře z celé země. Jmenoval se Alexandr Fleming. Byl to muž, který objevil penicilin – první skutečně účinný lék na zápal plic.

Až potom zjistili, že právě on byl synem zahradníka, který zachránil malého Winstona, když se topil. Winston Churchill později poznamenal: „Nestává se tak často, aby jeden člověk dvakrát vděčil za záchranu svého života té samé osobě!“ □

**Z knihy „Nikdy sa nevdávaj“.
Vydalo nakladatelství Advent-Orion.**

příběh

le průzkumu, který provedla organizace *Impulse Research* v srpnu roku 2003. Mnozí se hororové historky, založené na nálezech zkvašených a plesnivých potravin v zadních přihrádkách kancelářských chladniček. Většina zaměstnanců se s něčím podobným aspoň někdy v minulosti jistě setkala. Můžete si jenom představit, jaké bakterie se vesele množí o dva centimetry vedle vaší svačiny.

Pokud využíváte chladničku v kanceláři, možná vás budou zajímat tato jednoduchá bezpečnostní opatření:

Udržujte v chladničce teplotu okolo 0.

Vyhazujte nedojedené potraviny nejpozději po třech až pěti dnech.

Podléhají-li potraviny, které jste si přinesli, rychle zkáze, dejte je do ledničky hned po příchodu do práce.

Iniciujte pravidelný úklid chladničky, minimálně jednou týdně.

Když po sobě po skončení jídla uklidíte, vyhýbejte se kuchyňským houbičkám. Dr. Tierno uvádí, že houbičky jsou schopny poskytnout útočiště většímu množství mikrobů než jakýkoliv jiný předmět. Namísto toho používejte papírové ubrousky na jedno použití.

Přineste si do práce vlastní šálek nebo skleničku, abyste si zajistili dostatek tekutin v průběhu celého pracovního dne. Špatný nápad není mít pár skleniček připravených pro případné návštěvy. Po každém použití

skleničku nebo šálek důkladně opláchněte horkou mýdlovou vodou. Nepoužívejte k jejich otírání použité ručníky na ruce.

A když jsme u rukou...

„Méně než 50 procent lidí si pořádně umyje ruce poté, co použili toaletu,“ uvádí dr. Tierno. Přitom umývání rukou je jednoznačně tím nejdůležitějším opatřením pro zachování hygieny. Selský rozum nám napoví, že je třeba si umýt ruce předtím, než začneme cokoli jíst nebo pít, a samozřejmě po každé návštěvě toalety.

Důkladné umytí rukou by mělo trvat aspoň patnáct až dvacet vteřin. Použijte teplou vodu, mýdlo a důkladně ruce vydrhňte po celé jejich ploše. Poté je pořádně opláchněte, než sáhnete po papírovém ručníku. Ti nejchytřejší používají papírové ručníky i k otevírání dveří na toaletu, tak aby se nedotkli čerstvě umytými rukama žádné potenciálně znečištěné plochy. „Viry jsou schopné přežít na klíče od dveří až jeden den,“ říká dr. Tierno.

„Nemůžeme žít ve sterilní bublině,“ přiznává mikrobiolog. „Trocha zdravého rozumu a jednoduché hygienické návyky však dokáží značně zredukovat naši nemocnost.“ □

**Heather Larson
Vibrant Life, May/June 2005**

Optimisté mohou být náchylní k onemocněním

Dr. Segerstromová, profesorka psychologie na University of Kentucky, sledovala 48 studentů prvního ročníku právnické fakulty a zjišťovala, zda to, jakou měli povahu (optimisté nebo pesimisté), ovlivňovalo hladinu stresu, kterou zakoušeli, i jejich zdraví.

Zjistila, že i když optimisté jsou obecně odolnější vůči stresu, mohou být ve skutečnosti náchylnější k onemocněním, když jsou vystaveni silnému tlaku. Jedním z důvodů může být, že u optimistů je nižší pravděpodobnost, že se vzdají, když jsou vystaveni těžkému úkolu, ať už na akademické půdě nebo v rovině vztahů. Pesimisté se prostě vzdají – a tak zakoušejí někdy méně stresu.

Journal of Behavioral Medicine
2001;24:441-467

Podávání vitamínu C slibným opatřením

Ve studii, zkoumající účinky podávání vitamínu C u 34 pacientů s městnavým selháním srdce, zjistili němečtí a francouzští vědci, že vitamín C pomáhal buňkám cévní stěny udržet se při životě – a tedy zlepšoval funkci krevních cév.

K městnavému selhání srdce dochází, když srdce nedokáže dostatečně účinně přečerpávat krev, aby vyhovělo požadavkům lidského těla – výsledkem je únava a lapání po dechu. V pozadí selhávání srdce je obvykle onemocnění koronárních cév zasobujících srdce.

Výsledky této studie potvrzují předchozí poznatky, které rovněž svědčily o přínosu terapie vitamínem C, jehož antioxidační účinky jsou dobře známy, pro pacienty s nemocemi srdce a cév.

Circulation 2001;104

Mírně zvýšený krevní tlak a ohrožení srdce

Poté, co deset let sledovali 6859 mužů a žen s mírně zvýšeným krevním tlakem (systolický krevní tlak mezi 130 a 139 mmHg a diastolický krevní tlak mezi 85 a 89 mmHg), zjistili vědci z Boston University School of Medicine, že ženy s těmito hodnotami měly 2,5násobné riziko srdečního onemocnění než ženy s optimálním krevním tlakem, u mužů bylo zvýšení rizika 1,6násobné.

Výsledky svědčí o tom, že již tyto hodnoty krevního tlaku (považované obvykle za normální) jsou známkou zvýšeného rizika srdečního onemocnění.

The New England Journal of Medicine
2001;345:1291-1297

SLADKÝ ZOUBEK

Jestliže jste takoví, jako většina lidí ve vyspělých zemích, potom konzumujete velké množství cukru, aniž byste o tom věděli. Průměrný americký občan zkonsumuje okolo 70 kg cukru ročně! A spotřeba cukru neustále stoupá. V porovnání s rokem 1909 konzumuje dnes Amerika o 70% více cukru, než na začátku minulého století. A Česká republika na tom není lépe!

V přepočtu to znamená, že z celkového množství sacharidů, které člověk konzumuje, je 38% z rafinovaných zdrojů, tj. z bílého cukru obsaženého ve sladkostech, zavařeninách, procesovaných potravinách a pokrmech, pečivu a v populárních slazených nápojích. Jeden karbonovaný (sycený) nápoj může obsahovat 10 až 12 lžiček cukru!

Hlavními zdroji naší energie jsou sacharidy, tuky a bílkoviny. Pro tělo jsou sacharidy nejlehčeji přeměněny na energii, kterou potřebuje k našim denním aktivitám. Sladké pokrmy s „prázdnými“ kaloriemi (nemají nutriční hodnotu) rychle zvednou hladinu krevního cukru, ale tento stav nemá dlouhé trvání. Právě naopak. Díky efektivní práci insulinu následuje ostrý pokles, tzv. hypoglykemická epizoda.

Proto je nutné, aby zdrojem našich sacharidů nebyly sladkosti či slazené nápoje sycené oxidem uhličitým, ale potraviny, které obsahují komplexní sacharidy, jako např. celozrnné obiloviny, zelenina a ovoce. Tyto zdroje nemají pouze správný druh sacharidů, ale navíc obsahují nezbytnou vlákninu, minerály a vitamíny. Člověk, který chce žít zdravě by měl konzumovat 60 až 65% svých kalorií právě z těchto zdrojů (10 až 15% bílkovin a 25% tuků).

K jakým problémům může vysoká konzumace cukru přispět?

Je důležité si uvědomit, že konzumace sacharidů bez přítomnosti vlákniny a v jejich jednoduché formě přispívá k problémům se zubním kazem, obezitou, vysokou hladinou triglyceridů, malnutricí. Zároveň potlačuje obranyschopnost imunitního systému. Toto je pravdou, ať jde o bílý cukr, hnědý cukr, med, melasu, kukuřičný sirup, mléko nebo ovocné džusy. Navíc existuje obava, že vyšší množství cukru v krvi se slučuje s LDL cholesterolem (lipoproteiny o nízké hustotě) v látku, která je škodlivá pro stěny cév, čímž dochází k aterosklero-

tickému procesu. Jestliže dojde k oxidaci tohoto LDL cholesterolu, potom se zvyšuje riziko srdeční choroby.

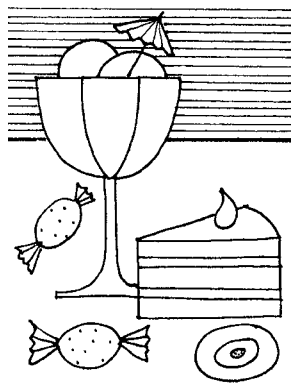
Rafinované cukry ovlivňují kvalitu našeho života. Vysoký příjem cukrů může obzvláště u dětí snížit jejich kognitivní a intelektuální schopnosti. Vědci se domnívají, že důvodem tohoto mentálního zhoršení je reakce těla na vysoký příjem rafinovaných cukrů. Vysoká hladina cukru v krvi stimuluje slinivku k činnosti. Ta reaguje tím, že vyloučí přebytečné množství insulinu, který „odstraní“ všechen cukr z krve (pod hladinu normálu), čímž dojde přibližně za hodinu k hypoglykemické epizodě. Během této epizody (cca 30 minut) i po ní – po dobu 50 až 70 minut – je narušena optimální funkce frontálního laloku, který je sídlem mentálních schopností. Proto se nejsou děti schopny efektivně soustředit nebo správně odpovídat na ústní nebo písemné testy, a to i přesto, že jsou dobře připraveny. Proto je důležité nabídnout dětem místo sladkostí ovoce, které je plné minerálů, vitamínů a vlákniny, která zpomaluje vstřebávání jednoduchých cukrů, což má za následek pomalejší, rovnoměrnější využití energie, a to tak, jak ji tělo potřebuje.

CUKR A IMUNITNÍ SYSTÉM

Vědci zjistili v celé řadě studií, že zvýšená konzumace cukru ovlivňuje schopnosti našeho imunitního systému. Čím více jednoduchého cukru (bílého, rafinovaného), tím nižší schopnost bílých krvinek ničit bakterie. Jestliže nedošlo u člověka k příjmu bílého cukru po dobu 12 hodin, každá bílá krvinka je schopna zničit v průměru 14 bakterií. Jestliže ale snědl člověk ekvivalent šesti lžiček cukru (2 až 3 kopečky zmrzliny, 5 dkg bonbonů nebo 1/2 hrnku pudinku), potom je každá bílá krvinka schopna zničit

***Když si uvědomíme,
jak často většina z nás
konzumuje sladkosti,
potom není divu,
že náš imunitní systém
je oslaben.***

pouze 10 bakterií, tj. 25% snížení obranné schopnosti. K progresivnímu snížení schopnosti došlo, zvýšil-li se příjem cukru na 12 lžiček – pouze 5,5 bakterií zničeno, při 18 lžičkách pouze 2 bakterie, a při 24 lžičkách (velký mléčný zmrzlinový koktejl) byla obranyschopnost bílých krvinek tak kompromitována, že došlo v průměru k destrukci pouze jedné bakterie, což reprezentuje 92% redukci!



VYSOKÝ PŘÍJEM CUKRŮ ZPŮSOBUJE, ŽE SE DĚTI NEJSOU SCHOPNY SOUSTŘEDIT NEBO SPRÁVNĚ ODPOVÍDAT NA ÚSTNÍ NEBO PÍSEMNÉ TESTY, A TO I PŘESTO, ŽE JSOU DOBRĚ PŘIPRAVENY.

Když si uvědomíme, jak často většina z nás konzumuje sladkosti, potom není divu, že náš imunitní systém je oslaben. Proto je vhodné při onemocnění jíst pouze v malém množství a rozhodně ne žádné sladkosti. Ještě lepší by zřejmě bylo nejíst takřka vůbec. Stejný tým vědců totiž zjistil, že šestatřicetihodinový půst do značné míry zvyšuje obranyschopnost bílých krvinek.

RAKOVINA A KONZUMACE CUKRU

Další problém, který může vysoká konzumace cukru podpořit, je výskyt rakoviny. Ve vědeckých studiích je několik druhů rakoviny statisticky spojováno s touto vysokou konzumací cukru. Jde o rakovinu střev, konečníku, prsu, vaječníků, dělohy, prostaty, ledvin a rakovinu nervového systému. Existuje celá řada hypotéz, proč k tomuto spojení dochází, ale jasné vysvětlení zatím ještě neexistuje.

Ve světle těchto výzkumů a faktů si můžeme přečíst výrok E. G. Whiteové, která již před více než 100 lety napsala:

„...cukr, konzumovaný ve větším množství, je více škodlivý, než požívání masa.“

Dávno předtím, než ona napsala tato slova, ovlivnil Duch svatý pisatele Bible, aby zaznamenal jiná moudrá slova:

„Není dobré jíst mnoho medu.“ (Přísl. 25,27)

Cukr je problémem pro většinu lidí žijících ve vyspělých zemích. Hromadící se důkazy o konzumaci cukru nás nabádají k tomu, abychom nebrali na lehkou váhu rady moderní vědy, které se slučují s biblickou radou i s tím, co napsala o nebezpečí požívání vysokého množství cukru E. G. Whiteová. □

**Neil Nedley, M.D.,
z knihy Proof Positive**

KRYSÍ REKLAMA

Nedostižný manipulátor lidských vztahů Dale Carnegie píše v jedné ze svých knih: „Dnešek je dobou dramatizace. Pouhé konstatování pravdy nestačí. Pravda musí být podávána živě, zajímavě a dramaticky. Dělají to tak ve filmu a v televizi, a budete se muset chovat stejně, pokud chcete přitáhnout pozornost.

Odborníci na aranžování výkladních skříní znají sílu dramatizace pravdy. Tak například výrobci jedů na krysy nechali v jednom výkladu běhat dvě živé krysy. V týdnu, kdy byly krysy vystaveny, se pětkrát zvýšil prodej jedů.“

Tolik Dale Carnegie, klasik prodejnosti. Pravda, kterou nám zjevil, bohužel neodesla zároveň s jeho většinou. Stala se návodem, jehož zcela rutinně využívají tvůrci reklamních šotů. Dnešní neocarnegieáni nechávají rádi přírodu pózovat v podobě proslulých strání, korálových útesů a palm, či oslnivě bílých ledovců na vrcholcích velehor. Podobný postup patří k vrcholům reklamního umění a reklamního cynismu.



Tatáž příroda, která je smrtelně ohrožována výrobou stále nových automobilů, stále nových klimatizačních zařízení a nových ledniček, se na našich obrazovkách mění v obratného dohazovače právě těch výrobků, jejichž provozování ji prokazatelně poškozují.

A tak každý večer, když usedáme před televizor a v blahobytné pohodě již postě sledujeme tytéž oblíbené šoty, v nichž zurčí křišťálové horské potoky a vodopády, vlní se mohutné koruny staletých stromů a nejnovější automobily se stovkou koní pod kapotou a jedním oslem za volantem uhánějí

atraktivní tropickou krajinou, každý z těchto příjemných večerů sledujeme stále znovu ony nešťastné dvě malé krysy. Chuděry běhají celý týden za sklem, aby se lépe prodával jed, který je nakonec zahubí.

Moudrý a rozšafný Carnegie se mýlí pouze v jednom. To, co vidíme za sklem svých obrazovek, rozhodně není dramatizace pravdy. Je to pouze obyčejná dramatizace té nejnestydatější odrůdy cynismu, které je pán tvorstva – reklamní agent – vůbec schopen. Reklama, která bez jakýchkoli skrupulí zaprahuje do svých služeb velebné kulisy přírody, klame a podvádí i tehdy, když cenovky na nabízeném zboží jsou zcela správné. Pokud by měla být jen trochu upřímná, musela by zboží nabízet v úplně jiném obrazovém kontextu. Musela by je nabízet na pozadí ropou zaneřáděných pláží, nekonečných zaozejaných doků, dlouhých řad nevládných budov předměstských skladů a neútulných, zakouřených kanceláří reklamních agentur.

Pouze v tomto případě by spotřebitel získal skutečně právo na zasvěcený výběr, o němž agenti reklamy tak často a tak přesvědčivě hovoří. Jen tehdy by znal alespoň něco ze skutečných okolností a skutečných důsledků své volby. Můžeme ovšem vzít jed na to, že tento krok reklama nikdy neučiní. Udělala by ho pouze v jediném případě – pokud by se spotřeba jedu zvýšila aspoň pětkrát. □

Z knihy Jana Kellera „Abeceda prosperity“. Vydalo nakladatelství Doplněk.

Infekce měchovcem jako prevence astmatu

Lidé, kteří jsou nakaženi měchovcem, mají poloviční riziko, že budou trpět astmatem, oproti lidem, kteří nejsou tímto hlístem infikováni – takové jsou poznatky britských vědců.

Výsledky jejich studie podporují „hygienickou hypotézu“, podle které lidé, žijící v moderní éře, jsou tím, že méně trpí infekčními nemocemi, vystavení vyššímu riziku alergických onemocnění, jako je například astma.

Měchovec se vyskytuje nejběžněji v tropických a subtropických oblastech. Do těla se dostává z půdy, po které se chodí bosýma nohama, anebo náhodným polknutím půdy znečištěné lidskými výkaly. Infekce může způsobit mírný průjem nebo křeče, těžký průběh může mít za následek anémii, ztrátu váhy a pozastavení růstu.

Ve studii sledoval dr. Britton z University of Nottingham se svými kolegy lidi žijící v městských i venkovských oblastech Etiopie, což bylo 205 lidí, kteří sípali, což je příznakem astmatu, a skoro 400 lidí, kteří nevykazovali tento příznak astmatu.

Vědci zjistili, že 24 % lidí bylo infikováno měchovcem a že tato infekce byla častější u lidí žijících ve venkovských oblastech.

Výsledky této studie mj. naznačují, že vyvinutí vakcíny, která by dostala infekci měchovcem pod kontrolu, by mohlo mít za nechtěný následek zvýšení výskytu astmatu.

The Lancet 2001;358:1493-1499

Tiché blokády po angioplastice běžné

Srdeční pacienti, kteří se podrobí angioplastice na vyčištění koronárních cév, jsou často svědky toho, jak se jejich cévy znovu zúží.

Mezi skoro 2700 pacienty, kteří byli sledováni šest měsíců poté, co se podrobili angioplastice, se u 607 vyvinulo opět významné zúžení srdečních cév. U 55 % z těchto pacientů se však neprojevily žádné bolesti na prsou ani jiné příznaky onemocnění. Toto riziko bylo vyšší u mužů než u žen.

Podle vedoucího studie dr. Ruygroka z Green Lane Hospital v Aucklandu na Novém Zélandu jsou tyto pacienti vystaveni tichému riziku koronární příhody, jako je infarkt myokardu. Jediným způsobem, jak opětné zúžení cév odhalit, je provedení angiografie – ta se však běžně po angioplastice neprovádí.

Circulation 2001;104

MANŽELKA ZA OSM KRAV

Když jsem se plavila na Kiniwatu, ostrov poblíž japonského pobřeží, vzala jsem si s sebou zápisník. Když jsem se vrátila, byl zaplněn popisy místní flóry a fauny, domorodých obyčejů a krojů. Ale jediná poznámka, která mě dosud zajímá, je ta, která praví: „Johnny Lingo dal otcí Sarity osm krav.“ A není třeba, abych tam měla napsáno více.

Přijde mi na mysl pokaždé, když vidím, jak manželka znevažuje svého manžela, nebo když vidím ženu, která chřadne následkem manželova opovržení. Mám chuť jim říci: „Měli byste vědět, proč Johnny Lingo zaplatil za svou ženu osm krav.“

Vlastně se nejmenoval Johnny Lingo, ale říkal mu tak Shenkin, ředitel penzionu na Kiniwate. Shenkin pocházel z Chicaga a měl ve zvyku jména ostrovanů poameričtovat. O Johnnym se však zmiňovalo mnoho lidí v mnoha spojitostech.

Pokud bych chtěla strávit pár dní na sousedním ostrově Nurabandi, mohl by mě Johnny Lingo ubytovat. Kdybych si chtěla zarybařit, mohl by mi ukázat, kde nejlépe berou. Kdybych snad měla zájem o perly, přinesl by mi ty nejlepší kousky. Všichni lidé z Kiniwaty mluvili o Johnnym Lingo s uznáním. A přesto, když o něm ho-

vořili, vloudil se jim do tváře úsměv, který byl nepatrně posměšný.

„Vezměte si s sebou Johnnyho Linga; pomůže vám sehnat, co potřebujete, a smluvení ceny nechte na něm,“ radil mi Shenkin. „Johnny umí sjednat obchod.“

„Johnny Lingo!“ Chlapec sedící nedaleko zahulákal Johnnyho jméno a válel se smíchy.

„O co jde?“ chtěla jsem vědět. „Všichni mi říkají, abych se spojila s Johnnym Lingo, a pak se svými smíchy. Zsvěťte mě také do té legrace.“

„Ale, lidé se rádi smějí,“ řekl Shenkin a pokrčil rameny. „Johnny je nejchytřejší, nejsilnější mladík na ostrovech. A na svůj věk také nejbohatší.“

„Ale pokud je všechno tak, jak říkáte, co je na něm k smíchu?“

„Jen jediná věc. Před pěti měsíci, o svátcích, přijel Johnny na Kiniwatu a našel si tady manželku. Zaplatil za ni jejímu otcí osm krav!“

Ostrovni zvyklosti jsem už znala natolik, že to na mě učinilo ohromný dojem. Za dvě nebo za tři krávy byste si pořídili slušnou až průměrnou manželku, za čtyři až pět krav velice přijatelnou.

„Panečku!“ pronesla jsem. „Osm krav! Ta musí být krásná, až to bere dech.“

„Ošklivá není,“ připustil a trošku se usmál. „Ale i ti nejlaskavější by o Sarité řekli, že na ní nic není. Sam Karoo, její otec, se už bál, že mu zůstane na ocet.“

„A pak za ni dostal osm krav? Není to zvláštní?“

„Tolik za dceru nikdo předtím nedostal.“



ŽENU MŮŽE ZMĚNIT MNOHO VĚCÍ. VĚCI, KTERÉ SE STANOU UVNITŘ, VĚCI, KTERÉ SE STANOU VENKU. ALE NA ČEM ZÁLEŽÍ NEJVÍCE, JE TO, CO SI ŽENA MYSLÍ SAMA O SOBĚ.

„A přesto říkáte, že na Johnnyho manželce nic zvláštního není?“

„Říkal jsem, že by bylo laskavé říci o ní, že je obyčejná. Byla kost a kůže. Chodila shrbená a se svěřenou hlavou. Lekala se svého vlastního stínu.“

„No,“ řekla jsem, „je vidět, že v lásce platí, proti gustu žádný dišputát.“

„Přesně tak,“ souhlasil muž. „A proto se také vesničané tak zubí, když o Johnnym mluví. Skutečnost, že nejchytřejšího obchodníka na ostrovech vypekl starý hloupý Sam Karoo, je neobyčejně uspokojuje.“

„Ale jak se to mohlo stát?“

„To nikdo neví a každý se tomu diví. Všichni bratrance na Sama naléhali, aby žádal tři krávy a trval na dvou, dokud nebude mít jistotu, že Johnny zaplatí aspoň jednu. Pak přišel Johnny za Samem Karoo a řekl: „Otče Sarity, nabízím vám za vaši dceru osm krav.““

„Osm krav,“ říkala jsem si, „toho Johnnyho Lingo bych ráda poznala.“

Chtěla jsem ryby a chtěla jsem perly. Následujícího odpoledne jsem vytáhla loď na mělčinu na ostrově Nurabandi. Všimla jsem si, že když jsem se ptala na cestu k Johnnyho domu, jeho jméno nevyhloudivilo na rtech jeho nurabandských sousedů žádný zlomyslný úsměv. A když jsem pak setkala se štíhlým, vážným mladým mužem a on mě laskavě uvítal ve svém domě, byla jsem ráda, že se u svých vlastních lidí těší úctě, jež se nemísí s výsměchem. Posadili jsme se u něho v domě a zapředli rozhovor. Potom se zeptal: „Přicházíte z Kiniwaty?“

„Ano.“

„Mluví se o mně na ostrově?“

„Říkají, že neexistuje nic, co bych mohla chtít a co byste mi nemohl pomoci sehnat.“

Jemně se usmál. „Moje žena je z Kiniwaty.“

„Ano, vím.“

„Mluví o ní?“

„Trochu.“

„Co říkají?“

„Ale, že...“ Ta otázka mě vyvedla z rovnováhy. „Vyprávěli mi, že jste se vzali o svátcích.“

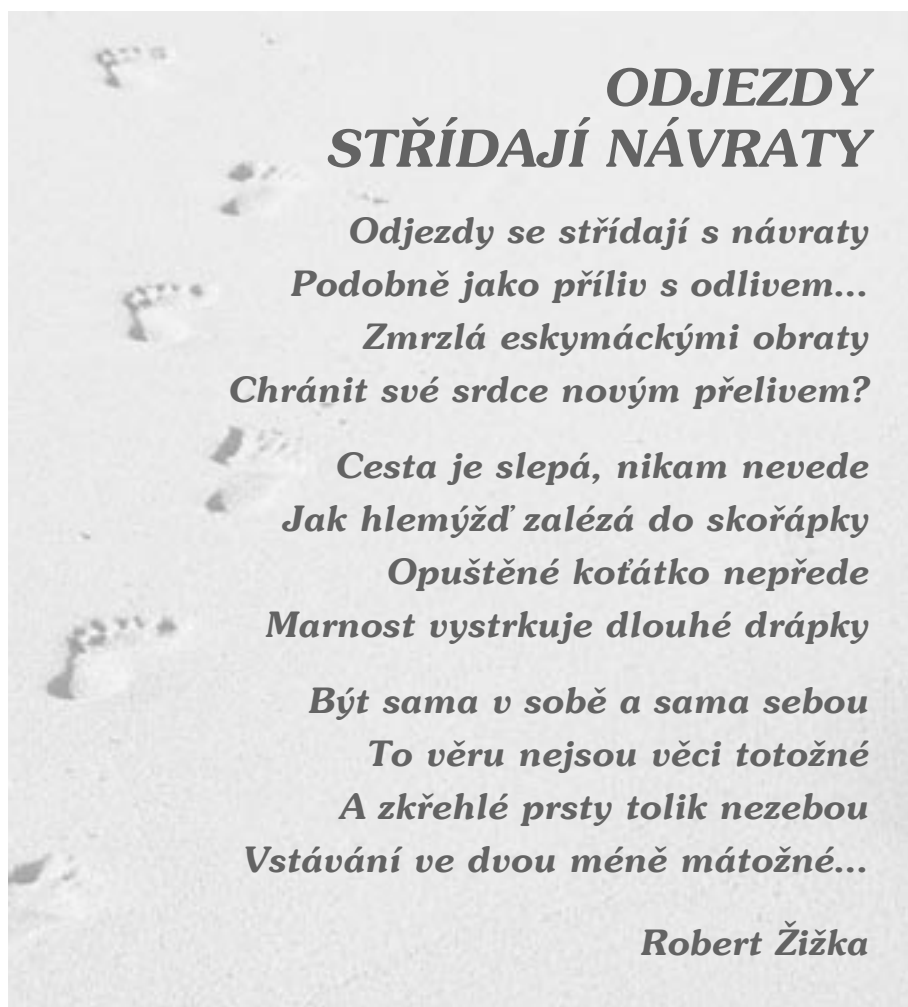
„Nic víc?“ Křivka jeho obočí mi napověděla, že ví, že se toho musí říkat více.

„Říkají také, že svatební smlouva zněla na osm krav.“ Odmlčela jsem se. „Nechápou proč.“

„Na to se ptají?“ V očích mu zableskla radost. „Všichni na Kiniwatě ví o těch osmi kravách?“

Přikývla jsem.

„Na Nurabandi to také všichni vědí.“ Hrud se mu dmula uspokojením. „Pokaždé, když se bude mluvit o manželské smlouvě, lidé si připomenou, že Johnny Lingo zaplatil za Saritu osm krav.“



Tak to tedy je, pomyslela jsem si: ješitnost.

A pak jsem ji uviděla. Sledovala jsem ji, jak vstoupila do místnosti a dala na stůl květiny. Chvilku postála a usmála se na mladého muže vedle mě. Potom zase svižně odešla. Byla to nejkrásnější žena, jakou jsem kdy viděla. Držení ramen, křivka její brady, třpyt v jejích očích – to všechno vypovídalo o hrdošti, na niž jí nikdo nemohl upřít právo.

Obrátila jsem se k Johnnymu Lingo a zjistila jsem, že se na mě dívá.

„Obdivujete ji?“ zeptal se s potlačovanou radostí.

„Je... je nádherná. Ale není to Sarita z Kiniwaty,“ dodala jsem.

„Je jen jedna Sarita. Možná, že nevypadá tak, jak se na Kiniwatě říká.“

„To tedy nevypadá. Slyšela jsem, že na ní nic není. Všichni si z vás dělají legraci, protože jste se nechal Samem Karoo napálit.“

„Vy myslíte, že osm krav bylo moc?“ Na rtech mu přelétl úsměv.

„To ne. Ale jak to, že je úplně jiná?“

„Přemýšlela jste někdy o tom,“ zeptal se mě, „jaké to pro ženu musí být, když ví, se její manžel dohodl na nejnižší ceně, za kterou bylo možno ji koupit? A potom později,

když si ženy spolu povídají, chlubí se, kolik za ně jejich manželé zaplatili. Jedna řekne čtyři krávy, jiná možná šest. Jak se cítí žena, kterou prodali za jednu nebo dvě krávy? To se mé Saritě nemohlo stát.“

„Takže vy jste to udělal jen proto, abyste udělal své ženě radost?“

„Ano, chtěl jsem, aby Sarita byla šťastná. Ale chtěl jsem ještě něco víc. Říkáte, že je jiná. To je pravda. Ženu může změnit mnoho věcí. Věci, které se stanou uvnitř, věci, které se stanou venku. Ale na čem záleží nejvíce, je to, co si žena myslí sama o sobě. Na Kiniwatě věřila Sarita tomu, že nemá žádnou cenu. Teď ví, že má větší hodnotu než kterákoli jiná žena na celých ostrovech.“

„Vy jste tedy chtěl...“

„Chtěl jsem si Saritu vzít. Miloval jsem ji a žádnou jinou.“

„Ale...“ Už jsem to téměř chápala.

„Ale,“ dodal klidně, „chtěl jsem ženu za osm krav.“ □

Z knihy Roba Parsonse „Milovat proti všem předpokladům“. Vydalo nakladatelství Návrat domů.

Manželská výměna názorů může zvýšit krevní tlak

Podle výsledků studie z nedávné doby se zdá, že diskutování manželských problémů s partnerem, tedy běžná součást vztahu dvou lidí, může být v některých případech pro jednoho z dvojice stresující zkušeností, jejímž důsledkem mohou být fyziologické změny a je proto lepší se jí raději vyhnout.

Tyto fyziologické změny mohou částečně vysvětlit, proč někdy jedna osoba chce o věcech hovořit, zatímco druhá se snaží takovým hovorům vyhnout.

Dr. Denton s kolegy provedli sérii testů na 58 manželských párech, kterým měřili krevní tlak a srdeční puls. Ukázalo se, že ti, kteří se chtěli diskusí vyhnout, zakoušeli v jejím průběhu vyšší nárůst krevního tlaku (a to zejména systolického, vyšší číslo při měření) než ti, kteří byli jejich iniciátory.

Celkem se diskutím o manželských problémech pokoušelo vyhnout 46 jednotlivců, z toho asi dvě třetiny byli muži, a naopak 70 jedinců, z toho asi 60% byly ženy, patřilo do skupiny těch, kteří chtěli hovor začít.

Journal of Behavioral Medicine
2001;24:401-421

Stresory povzbuzují imunitní systém

Nikdo nemá rád, když je stresován, výsledky nové studie však ukázaly, že některé typy stresu mohou být pro nás ve skutečnosti dobré.

Ve studii dr. Bosche z Ohio State University se rozlišuje mezi pasivním a aktivním stresem. Lidé zakoušejí pasivní stres, když se dívají na horor, zatímco aktivní stres je něco, k čemu zpravidla dochází, když se člověk např. snaží dodělat nějaký úkol včas, podle plánu.

Podle výsledků studie na 30 mužích, dobrovolnících ve věku 18 až 34 let, kteří byli vystaveni dvěma typům stresující situace, se ukázalo, že při aktivním stresu docházelo ke zlepšení funkce imunitního systému, čímž se zvyšovala schopnost organismu bojovat s infekcí. Při pasivním stresu docházelo naopak k poklesu funkcí imunitního systému.

Stresující situace tedy nemusejí být něčím, co by nutně muselo být pro člověka zlé. Pouze pokud se jedná o pasivní stresory anebo je doba jejich trvání neúměrně dlouhá či se stále opakují, mohou se stát potenciální hrozbou pro zdraví.

Psychophysiology 2001;38:836-846

POTOPA UŽ NEBUDE

(pokračování z PZ 4/2005)

Další výrazná změna ekosystému nastala po potopě. Potopa, tak jak ji popisuje Gn 6–9, byla obrovská celosvětová katastrofa se zničujícími důsledky, která přinesla dramatickou změnu klimatických podmínek.

Bůh uvedl potopu, protože země byla zkažená a plná násilí. „I viděl Hospodin, jak se na zemi rozmnožila zlovůle člověka a že každý výtvar jeho mysli i srdce je v každé chvíli jen zlý. I řekl Bůh Noemu: „Rozhodl jsem se skoncovat se vším tvorstvem, neboť země je plná lidského násilí. Zahladím je i se zemí.“ (Gn 6,5.13)

Z Božího rozhodnutí se „provalily všechny prameny obrovské propastné tůně a nebeské propusti se otevřely. Nad zemí se strhl lijavec...“ (Gn 6,11.12) Mnozí vykladači ztotožňují tyto nebeské propusti s vodami nad klenbou, tj. vodním obalem, který Bůh učinil při druhém dnu stvoření



ZÁNÍKEM VODNÍHO OBALU ZAČALO NA ZEMSKÝ POVRCH PRONIKAT NEBEZPEČNÉ KOSMICKÉ ZÁŘENÍ. NÁSLEDKEM TOHO SE ZAČALA ZKRACOVAT DÉLKA ŽIVOTA ČLOVĚKA. VŠE ŽIVÉ DEGENERovalo. ZAČALO TAKÉ STŘÍDÁNÍ ROČNÍCH OBDOBÍ, TZN. STŘÍDÁNÍ ZIMY A HORKA. TO PŘINESLO PROBLÉMY SE SETÍM, PĚSTOVÁNÍM ATD. (DO TÉ DOBY BYL DOSTATEK POTRAVY PO CELÝ ROK).

(Gn 1,6–8). Právě tento vodní obal působil jako skleník – chránil zemi před nebezpečným zářením z kosmu a udržoval na celém zemském povrchu mírné teple

podnebí. Z toho důvodu neexistovaly na zemi výkyvy počasí ani tzv. „koloběh vody“, tzn., že Bůh „nezavlažoval zemi deštěm...“ (Gn 2,5). Klíčem k tomuto výkladu je duha – znamení Boží smlouvy s veškerým živým tvorem na zemi, že už nikdy k potopě nedojde – kterou v klimatických podmínkách pod „vodním obalem“ nebylo možno pozorovat.

Fosilní nálezy jsou trvalým svědectvím o tom, že předpotopní svět vypadal odliš-

Po vyhnání prvních lidí z ráje Bůh postavil cheruby, aby chránili vchod do zahrady Eden. Člověk sám se nikdy nemůže vrátit zpět.

ně od dnešního. Po celé zemi se nacházejí zkameněliny rostlin a živočichů žijících jen v teplém podnebí. Mírné klima před potopou převládalo po celém nebo po naprosté většině zemského povrchu. Fosilie také svědčí o větší rozmanitosti rostlin a živočichů dorůstajících zpravidla mnohem větších rozměrů než dnešní.

Zánikem vodního obalu začalo na zemský povrch pronikat nebezpečné kosmické záření. Následkem toho se začala zkracovat délka života člověka. Vše živé degenerovalo. Začalo také střídání ročních období, tzn. střídání zimy a horka. To přineslo problémy se setím, pěstováním atd. (do té doby byl dostatek potravy po celý rok). Začaly se objevovat bouřky, tornáda, záplavy, přírodní (ekologické) katastrofy, ale také extrémní podnebí, jako je zalednění na straně jedné a pouště na straně druhé.

Souhrnně můžeme říci, že potopa přinesla výrazné zhoršení podmínek pro život na zemi.

STRAVA

I stravovací řád doznal po potopě změny. Člověk dostal od Boha svolení jíst zvířata (Gn 9,3). Byl to další ústupek od původního Božího záměru, podobně jako po pádu, kdy člověk začal jíst zelenou bylinu (Gn 9,3), která byla výhradně určena pro zvířata (Gn 1,30). Vliv na kvalitu a dostatek stravy měly jistě i zhoršené klimatické podmínky na zemi.

ZASLÍBENÍ

Ačkoli Bůh dopustil na zemi katastrofu globálního rozměru a vyhubil téměř vše z jejího povrchu, jeho záměrem nebylo zničit život úplně. Po potopě Bůh zaslíbuj, že:

- již nebude potopa (Gn 9,15)
- nebude zlořečit zemi (8,21-2), tzn., že další změnu ekosystému nelze očekávat
- život půjde dál (podobně jako po pádu)

Je pozoruhodné, že můžeme stále obdivovat krásy přírody, i když země má za sebou katastrofu takového rozsahu. Jistě to svědčí o dokonalosti Božího stvoření. „Jeho věčnou moc a božství, které jsou

Prorok Izajáš dále popsal tento obnovený stvořitelský řád: „Vlk bude pobývat s beránkem, levhart s kůzlem odpočívát. Tele a lvíče i žrný dobytek budou spolu a malý hoch je bude vodit. Kráva se bude popásat s medvědicí, jejich mláďata budou odpočívát spolu, lev jako dobytek bude žrát slámu. Kojenec si bude hrát nad děrou zmi- je, bazilišku do doupěte sáhne ručkou od- stavené dítě. Nikdo už nebude páchat zlo a šířit zkázu na celé mé svaté hoře, neboť



MÍRNÉ KLIMA PŘED POTOPOU PŘEVLÁDALO PO CELÉM, NEBO PO NAPROSTÉ VĚTŠINĚ ZEMSKÉHO POVRCHU. FOSILIE TAKÉ SVĚDČÍ O VĚTŠÍ ROZMANITOSTI ROSTLIN A ŽIVOČICHŮ DORŮSTAJÍCÍCH ZPRAVIDLA MNOHEM VĚTŠÍCH ROZMĚRŮ NEŽ DNEŠNÍ.

neviditelné, lze totiž od stvoření světa vidět, když lidé přemýšlejí o jeho díle, takže nemají výmluvu.“ (Ř 1,20) I v porušenosti vidíme soulad, který nás má vést k uznání a chválení Stvořitele.

NOVÁ ZEMĚ

Po vyhnání prvních lidí z ráje Bůh postavil cheruby, aby chránili vchod do zahrady Eden (Gn 3,24). Člověk sám se nikdy nemůže vrátit zpět. Jedině Bůh ho opět uvede ke stromu života. O tom jsou dějiny spásy.

„Celé tvorstvo toužebně vyhlíží a čeká, kdy se zjeví sláva Božích synů. Neboť tvorstvo bylo vydáno marnosti – ne vlastní vinou, nýbrž tím, kdo je marnosti vydal. Trvá však naděje, že i samo tvorstvo bude vysvobozeno z otroctví zániku a uvedeno do svobody a slávy dětí Božích.“ (Ř 8,19-21)

Bůh ve svém Slovu zaslíbil, že nakonec obnoví to, co bylo porušeno: „Hle, já stvořím nová nebesa a novou zemi. Věci minulá nebudou připomínány, nevstoupí na mysl.“ (Iz 65,17)

Je pozoruhodné, že můžeme stále obdivovat krásy přírody, i když země má za sebou katastrofu takového rozsahu.

zemi naplní poznání Hospodina, jako vody pokrývají moře.“ (Iz 11,6-9)

Na této nové zemi nebude už nic proklatého (Zj 22,3). Zachránění budou opět jíst ze stromu života, který – podobně jako původní strom života uprostřed zahrady – bude stát uprostřed nového Jeruzaléma (Zj 2,7; 22,2). „...on sám, jejich Bůh, bude s nimi, a setře jim každou slzu s očí. A smrti již nebude, ani žalu ani nářku ani bolesti už nebude – neboť co bylo, pominulo.“ (Zj 21,3.4) □

**Robert Prokopec,
Country Life**

Znečištění – horké téma ve velkých metropolích

Co to je, je to šedohnědé, vznáší se to nad městskou oblastí a může vám to přivodit mozkovou mrtvici?

Vědci sbírali po čtyři roky data týkající se kvality ovzduší a porovnávali je s daty od více než 23 000 pacientů, kteří byli kvůli mozkové mrtvici v té době hospitalizováni v Kaohsiugu, což je druhé největší město ostrova Tchajwanu. Zjistili, že v těch dnech, kdy se v ovzduší nacházelo nejvíce prachu a oxidu dusičitého (z výfukových plynů motorových vozidel), vzrůstalo dramaticky množství obětí mozkové mrtvice, a to zvláště pokud venkovní teplota stoupla výrazně nad dvacet stupňů Celsia.

„Doporučujeme, aby v horkých dnech lidé raději nevycházeli a používali klimatizaci, pokud je to možné,“ radí dr. Chun-Yuh Yang, autor studie.

Na Tchajwanu doporučuje Agentura pro životní prostředí snížit znečištění uzavřených prostor oxidem dusičitým vyhýbáním se cigaretovému kouři, odvětráváním plynových kamen, čištěním a pečlivým nastavením ústředního topení a omezením chodu motorů aut v uzavřených garážích.

The Cleveland Clinic Heart Advisory

Při vyšším krevním tlaku je lépe být pod kontrolou

Podle dr. Vasana z National Heart, Lung, and Blood Institute's ukazují výsledky Framingham Heart Study, že muži a ženy s mírně zvýšeným krevním tlakem (130-139 mmHg na 85-89 mmHg) jsou ohroženi tím, že se u nich během čtyř let vyvine vysoký krevní tlak, a měli by se proto každý rok minimálně jednou podrobit lékařské kontrole.

Vysoký krevní tlak (nad 140/90 mmHg) může vést k mozkové mrtvici, infarktu, městnavému selhání srdce a selhání ledvin.

Ve studii monitorovali vědci krevní tlak 9845 mužů a žen, kteří navštěvovali kliniku v letech 1978 až 1994. Během čtyř let se vyvinul vysoký krevní tlak u 5% lidí s optimálním krevním tlakem (pod 120/80), 18% lidí s normálním krevním tlakem (do 129/84) a 37% lidí s mírně zvýšeným krevním tlakem.

Ukázalo se rovněž, že pacienti, kteří přibrali 5% na váze, měli o 20-30% vyšší riziko hypertenze.

The Lancet 2001;358:1682-1686

Aktivované uhlí nejlepším lékem proti otravám

Vědci říkají, že součástí domácí lékárničky by mělo být aktivované uhlí, jehož včasné použití pomáhá při náhodném polknutí jedovatých látek, ke kterému může (zejména u dětí) dojít.

V nové studii zjistili, že aktivované uhlí, které adsorbuje jed v žaludku, je účinnější a snadněji použitelným prostředkem než sirup, který vyvolává zvracení.

Podle zprávy o 115 dětech, kterým bylo podáno doma aktivované uhlí po požití nějaké jedovaté látky, neměli rodiče větší problém s jeho podáním. Navíc se dětem dostalo rychlejší pomoci než při návštěvě zdravotnického zařízení.

Studie ukazují, že aktivované uhlí (u nás prodávané nyní pod názvem Carbofit) je neúčinnější, když se podá do jedné hodiny po požití jedu.

Pediatrics online 2001;108:e100

Strava v dospívání a rakovina vaječníků

Podle výsledků velké americké studie mají dospívající dívky, které konzumují stravu bohatou na ovoce a zeleninu, nižší riziko rakoviny vaječníků.

Vědci vyzpovídali více než 80 tisíc zdravotních sester ve věku 30–55 let ohledně jejich stravy, sexuálního života, kuřáckých návyků a užívání výživových doplňků. Ani jedna z žen neměla na počátku studie rakovinu. Ženy konzumující v době dospívání nejméně 2,5 porce ovoce a zeleniny denně, měly riziko onemocnění rakovinou vaječníků nižší o 46 %.

Rakovina vaječníků je pátou nejběžnější rakovinou u žen (v USA). Ženy, které mají více dětí a které kojí, mají riziko tohoto onemocnění nižší.

Cancer 2001;92:2318-2326

Rychlé přibírání na váze a obezita dětí

Děti, které během prvních čtyř měsíců svého života přibývají na váze rychleji než jejich vrstevníci, mají o 38% vyšší riziko obezity oproti dětem, které na váze přibývaly pomaleji. Váha matky přitom nehrála roli. – Takové jsou poznatky studie vypracované dr. Stettlerem s kolegy z Children's Hospital of Philadelphia na základě analýzy dat od 27 899 dětí narozených mezi lety 1959 až 1965 ve dvanácti amerických městech. Prvních několik měsíců života je pro rozvoj obezity velmi důležitých.

Mezi dětmi s nadváhou bylo velmi málo takových, které byly jako miminka kojeny. Kojení je mj. i dobrou ochranou před pozdějšími problémy s otýlostí.

TVOŘÍ ZLO HOSPODIN?

„Já jsem Hospodin a jiného už není. Já vytvářím světlo, a tvořím tmu, působím pokoj a tvořím zlo, já Hospodin konám všechny tyto věci.“ (Iz 45,6–7)

Tvoří či působí Hospodin zlo? Mnozí lidé jsou patrně toho mínění. Přičítají Bohu všechno zlé, které se ve světě děje, a proto s ním nechtějí nic mít.

Kolem nás se vlastně neustále koná jakýsi soudní proces, v němž lidé soudí Boha. Říkají: Nevěřme v něj a neuvěřme, protože – je-li vůbec – odpovídá za všechno na světě, a svět je zlý. Bůh za to může. A s takovým zlým Bohem nechceme mít nic společného. Buď je všemohoucí, a pak je krutý a nespravedlivý. Nebo není všemohoucí, ale pak nám nepomůže a není třeba ho ctít, ba ani se o něj zajímat. Ti sečtější dokonce řeknou, že je to i v Bibli. U Izajáše přece čteme výslovně, že Hospodin tvoří zlo.

Právě jsme ten oddíl slyšeli. Ale co to znamená? Je to opravdu základ pro obvinění Boha na způsob těch, kdo ho odmítají? Anebo tu jde o něco jiného?

Pohledme nejdříve na souvislost, v níž se výrok vyskytuje. Kdybychom ji pominuli, došli bychom jistě k nesprávným závěrům.

Předně: Je to slovo k Izraeli, Božimu lidu, v babylónském zajetí. Jejich přemožitelé jim tenkrát říkali: „Nechte Hospodina být, nevěřte na něho, nechte ho, vždyť byl poražen. Pád Jeruzaléma to dokazuje. Kdyby váš Bůh za něco stál, nemohl dopustit, abychom mu zničili chrám!“ Podle babylónských představ mohl totiž kterýkoli bůh

na světě působit jenom tehdy, měl-li svůj chrám. Prostřednictvím chrámu vstupovala do světa jeho moc a vláda. Neměl-li chrám, byl nečinný a nemohoucí. „Vy izraelští blázniví – a dnes bychom mohli třeba říci: vy blázniví křesťané, vždyť uctíváte někoho, kdo už je vyřízen! Určitě, nestačí na to, aby vám nějak pomohl, pádem Jeruzaléma a úpadkem církve to bylo přece už dokázáno!“

Na to odpovídá Hospodin ústy svého proroka Izajáše: „Pád Jeruzaléma a vůbec všechno to zlé, které přišlo a přichází na Boží lid, na církve, nebyl a není doklad Hospodinovy bezmoci, slabosti nebo dokonce jeho neexistence. Naopak, ty zlé věci jsou jeho soud, jímž svůj lid navštěvuje, tříbí a vede k sobě. To, co na nás přišlo, znamená, že se věci Bohu vymkly z rukou, nýbrž naopak, že tu Bůh stojí jako jediný vládce nad všim jsoucím.“

A také s tím chrámem je to docela jinak. Boží chrám je celý svět, všechno stvoření. A Bůh v něm vládne stále zcela svrchovaně, i když lidé, oslepení hříchem, zahledění do sebe a svých činů, jeho vládu nevidí.

Ale podívejme se, co se říká v Iz 45 od počátku kapitoly. Je to slovo určené perskému králi Kýrovi, který v roce 539 př. Kr. dobyl Babylon a tak nad ním vlastně vykonal Boží soud. Hospodin si ho k tomu vyvolil a pomazal – dokonce je tu tak nazýván: Pomazaný –, aby se zasadil o spravedlnost a zjednal právo utlačeným. Proto mu dá vítězství nad nepřáteli. Nikdo před ním neobstojí (Iz 45, 2–5). Kýrovo tažení bylo opravdu triumfální, sám Babylon před ním otevřel své brány. Proč? Důvody nebyly jen vojenské, strategické. Byly také duchovní, náboženské. Kýros byl ctitelem proroka Zarathuštry a boha Ahury Mazdy. Zarathuštra pojímal všechno dění, celé lidské dějiny jako zápas dobra se zlem, dobrého boha Ahury Mazdy



KÝROS BYL CTITELEM DOBRÉHO BOHA AHURY MAZDY. PROTO BYL VE SROVNÁNÍ S DRÍVĚJŠÍMI VLÁDCI, AŤ ASYRSKÝMI NEBO BABYLÓNSKÝMI, MNOHEM SPRAVEDLIVĚJŠÍ A TOLERANTNĚJŠÍ.

se zlým bohem Angra Mainu. A hlásal, že každý člověk a vladař se má zvláště zasazovat o pravdu, právo a spravedlnost a tak napomáhat dobrému Ahurovi Mazdovi v jeho boji proti zlu. Proto byl Kýros ve srovnání s dřívějšími vládci, ať asyrskými nebo babylónskými, mnohem spravedlivější a tolerantnější. Zasadil se o práva zajatých a porobených národů, propustil zbytek Izraele zpět do vlasti a zasloužil si titul Pomazaný.

A to vše přesto, že Kýros sám o tom neví. Hospodin říká: „Přepásal jsem tě, ač jsi mě neznal“ (Iz 45, 5). Zdáli zná nebo nezná, není rozhodující. Důležité je, že koná Boží soud nad babylónskou krutostí a svévolí. I dnes jsou kolem nás a mezi námi lidé, kteří o Bohu nevědí nebo se k němu nehlásí, a přece si jich Bůh užívá jako svých nástrojů. Důležité není to, co si lidé myslí, ani to, co si myslíme my, důležité je, že vše je v posledku Boží dílo, konané za zcela určitým cílem: abys poznal, „že já jsem Hospodin“ (Iz 45, 3) nebo „aby poznali od slunce východu až na západ, že kromě mě nic není. Já jsem Hospodin a jiného už není“ (Iz 45, 6).

Poznání Boha je důležité. Když schází, pak se i sebehorlivější zápas o pravdu a spravedlnost časem zvrhne do nových křivd. Ale jak se má poznání Boha rozšířit? K tomu je tu Izrael, Boží lid, nebo, chcete-li, církev. Ta o něm má vydávat svědectví. A Bůh si ji opatruje právě k této službě. Proto je tak velice důležité, aby Boží lid svým svědectvím konfrontoval všechny, od vládařů až po toho nejposlednějšího a nejnepatrnějšího, s Boží vůlí a jedinečností. Jen Hospodin a žádný jiný, to se ozývá jako refrén celým závěrem Izajášova prorocství. Proč?

K tomu byl tehdy dobrý důvod. Mnohé národy starověku si myslely, že jsou bohové působící dobro a působící zlo. V Zarathuštrově čili staroperském náboženství to bylo dokonce promyšleno a dovedeno až do konce. Jsou jen dva bozi – dobrý Ahura Mazda a zlý Angra Mainu. To je považované učení. Je-li zlo samostatný princip, má-li svého boha, proč ho také neuctívát? Čím? Konáním zla! Mnozí se o to pokusili a vždycky to dopadlo špatně.

Proti tomu stojí Izajášovo svědectví, že Hospodin činí obojí: „vytváří světlo a tvoří tmu, působí pokoj a tvoří zlo.“ Hebrejské znění tohoto verše je zvláštní. Výrazivo tu velice připomíná první kapitolu První knihy Mojžíšovy (Gn 1). Tam čteme, že Bůh stvořil světlo a oddělil je od tmy. Tma vznikla vydělením světla. A tak bychom i Izajášův výrok mohli přeložit: „Formující světlo (a tím) i tvořící tmu, činící pokoj (a tím) i tvořící zlé.“ Když se světlo oddělí od chaosu, vzniká tma. A když sám Hospodin působí pokoj, ukazuje se také, kde jeho pokoj ještě není. Pokud někam Boží pokoj ještě nepřišel, vládne tam nepokoj a válka, závist a nenávisť, sobectví



KOLEM NÁS SE VLASTNĚ NEUSTÁLE KONÁ JAKÝSI SOUDNÍ PROCES, V NĚMŽ LIDÉ SOUDÍ BOHA.

a lež. A to vše jako ovoce lidského hříchu. Jistě, Bůh to dopustil, ale proto, že nechtěl člověka–loutku, ale člověka–partnera. Dal mu svobodu rozhodnout se pro dobro, nebo pro zlo. Člověk se rozhodl a rozhoduje pro zlo a všechno jím zaplavuje. Máme Boha vinit za to, že dal člověku svobodu k zlému? To bychom jej museli vinit i za to, že dal člověku svobodu k lásce a pravdě. A hlavně – Bůh to vše mohl dovolit, protože všechno to zlo, které jsme my lidé za celé věky dokázali způsobit, není nenapravitelné. Hospodin na ně stačí. A jednou se to ukáže.

Ano, Bůh dopouští zlo. Ale může si to dovolit, protože má moc obrátit je k dobrému. Naznačuje to i pokračování izajášovského textu: „Nebesa, vydejte krůpěje shůry, ať kane z oblaků spravedlnost; nechť se otevře země a urodí se spása a spravedlnost vyraší s ní. Já Hospodin to stvořím.“ To je výhled k budoucnosti, v níž Hospodin vše obrátí k dobrému.

Tvoří tedy Bůh zlo? Ano, ale docela jinak, než si představují lidé, kteří ho za to chtějí soudit. Tvoří, přesněji: dopouští zlo, aby je obrátil v dobro. I nám chce zlo obrátit v dobro, a také je opravdu obrací. Jen abychom to rozpoznali, přijali a radovali se jako ti, kdo se právě proto už ničeho zlého nemusí bát. Apoštol Pavel napsal: „Víme, že všechno napomáhá k dobrému těm, kdo milují Boha“ (Řím 8, 28). A to i ty věci, které se zpočátku zdály velice zlé, nenapravitelné a k dobrému neobratitelné. Bůh stačí na to, nač my nestačíme. Kdybychom my sami měli ty zlé věci obrátit k dobrému, bylo by to velice zlé. Ale on to dokoná za nás. A my se na to můžeme spolehnout. Zlo, které tu svým dopuštěním vytvořil, nebude mít nad námi ani nad světem poslední slovo. „Kde je, smrti, tvé vítězství? Kde je, smrti, tvá zbraň? Chvála buď Bohu, který nám dává vítězství skrze našeho Pána Ježíše Krista!“ (1. Kor 15, 55.57). □

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

Utečte s námi před rakovinou prsu

Účastníci nedávné mezinárodní vědecké konference věnované potravinám, výživě a rakovině, která se odehrávala ve Washingtonu, zvěstovali dobré zprávy týkající se boje proti rakovině.

Fyzická aktivita může být pro snížení rizika rakoviny prsu důležitější než tělesná váha anebo množství tuku v těle. Dr. L. Bernstein, profesor preventivní medicíny a výzkumník v oboru rakoviny z University of Southern California, uvedl, že ve studii na ženách po menopauze se ukázalo, že ty z nich, které byly fyzicky aktivní asi čtyři hodiny týdně, měly riziko rakoviny prsu nižší o 50 procent. Fyzická aktivita je tedy prospěšná i po menopauze, a to tím, že snižuje množství estrogenu i množství tělesného tuku.

Přibývání na váze v dospělosti má zřejmě na svědomí až třetinu všech rakovin prsu. Dr. Henry J. Thompson, ředitel Cancer Prevention Laboratory na Colorado State University, zjistil, že přírůstek na váze v dospělosti převyšující pět kilogramů spolu s nedostatkem fyzické aktivity (méně než 30 minut denně) souvisí se zvýšením rizika rakoviny prsu.

Dr. John W. Erdman, profesor výživy z University of Illinois, zjistil, že strava sestávající z pestré nabídky ovoce, zeleniny, celozrnných obilovin a luštěnin nejlépe chrání proti rakovině. „Výživové doplňky,“ dodal, „neposkytují všechny ochranné látky najednou tak, jako je tomu u potravin v přirozeném stavu.“

Enviromental Nutrition

Vegani by si měli dát pozor na nedostatek jódu

Nevegetariáni získávají veškerý jód, který potřebují, z jodizované soli, z darů moře a dalších produktů živočišného původu. V jedné studii na 84 lidech se ukázalo, že 9% těch, kteří jedli smíšenou stravu, mělo sníženou hladinu jódu, ale tohoto důležitého minerálu se nedostávalo 25 procentům vegetariánů a dokonce 80% veganů.

Jód pomáhá metabolizovat sacharidy a tuky, přispívá k dobrému stavu pokožky, nervů i trávicího traktu, a snižuje krevní cholesterol tím, že zajišťuje dobrou funkci štítné žlázy.

Dobrymi zdroji jódu jsou jodizovaná sůl, mořské řasy a mléčné výrobky. Pokud žádnou z těchto potravin pravidelně nekonzumujete, měli byste vyhledat lékaře a nechat si předepsat jód v podobě výživového doplňku.

www.nutritionnewsfocus.com

KLUB ZDRAVÍ COUNTRY LIFE

Milí přátelé,

srdečně vás zveme na podzimní akce Klubu zdraví Country Life. Pro zájemce o duševní zdraví jsme připravili sérii pohodových večerů pod názvem „Umění zvládnout stres“. Seminář bude zahájen v restauraci Country Life v úterý 27. září v 18.00 hod. a bude pokračovat každé úterý až do konce října. Každý účastník obdrží pracovní materiál. Přednáší Jozef Bajusz, lektor Společnosti Prameny zdraví (SPZ).

Na příznivce zdravé výživy se po letech v tématickém cyklu „Vařte zdravě (a bez stresu)“ těší Roman Uhrin, bývalý šéfkuchař Country Life, autor několika kuchařek (v současné době zdravotně-osvětový koordinátor SPZ). Setkání budou probíhat jednou za čtrnáct dní, vždy ve čtvrtek od 18.00 hod., opět v restauraci Country Life. Součástí programu budou ukázky, recepty a ochutnávka.

Tyto večery mohou patřit k těm nejpříjemnějším a nejužitečnějším ve vašem životě. Přidejte se k těm, kteří se se stresem, a to jakýmkoli, dokáží vypořádat! Vstup na všechna setkání je volný. **giro**

UMĚNÍ ZVLÁDNOUT STRES

- 27. září Stres ve tvém životě (o osobnosti a stresu)
- 4. října Změny v životě (o příčinách stresu)
- 11. října Už vím, co jsi tím chtěl říct (o komunikaci a stresu)
- 18. října Nevím, jak to zvládnou (o pracovním stresu)
- 25. října Když ti život hází klacky pod nohy (o možnostech změny)

**CL, Melantrichova 15, Praha 1
VŽDY V ÚTERÝ V 18 HODIN**

VAŘTE ZDRAVĚ A BEZ STRESU

- 22. září Nové produkty k snídani
- 6. října Podzimní zelenina
- 20. října U příležitosti 513. výročí objevení...
- 3. list. Nejuniverzálnější potravina, jakou znám

**CL, Melantrichova 15, Praha 1
VE ČTVRTEK V 18 HODIN**

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 změně, použijte-li po tom, aby váš životní styl harmonicky rozvíjel vaše tělesné i duševní zdraví, cíl může být nadosah.

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.

POLÉVKA Z CUKETY

V polévkové lžici oleje osmahneme dvě cibule, 500g na kolečka nakrájených cuket (plus 2 lžičky soli). Přidáme 2 1/2 šálku vody, čajovou lžičku zeleninového bujónu (würzl) a ještě 20 minut povaříme.

Rozmixujeme 1 kostku tofu s čtvrtinou šálku vody, polévkovou lžící umeocta a 1/2 čajové lžičky muškátového oříšku.

Rozmixované tofu vlijeme do polévky, vaříme ještě 5 minut. Zdobíme petrželkou.

ITALSKÉ MINESTRONE

Marinujeme dvě kostky tofu nakrájeného na kostky ve 3 polévkových lžících sójové omáčky s 1/2 čajové lžičky česnekového prášku.

Osmahneme 2 pl olivového oleje, 1 ks cibule, 2 stonky řapíkatého celeru, 2 ks mrkve, 1 ks střední cukety. Zeleninu zalijeme čtyřmi šálky vody a přidáme:

2 šl rajčatové šťávy, 1 čl oregána, 2 čl bazalky, 1/2 čl soli.

Vaříme 10 minut. Zavaříme celozrnné vlasové nudle. Tofu osmažíme na oleji a přidáme do hotové polévky.

MISO POLÉVKA

Do vařící vody vložíme na jemně proužky nakrájenou zeleninu – cibule, bílé zelí, mrkev, petržel. Ochutíme polévkovým kořením bez soli (např. Horalka). 10 minut povaříme.

Přidáme nakrájené tofu, rýžové nudle a polévkovou lžici sójové pasty miso. Necháme projít varem.

Miso obsahuje řadu důležitých fytohormonů. Je proto vhodné zejména pro ženy. (Není dobré jej dlouho vařit, varem se výživné látky znehodnocují.)



CITRÓNOVÁ POLÉVKA

Připravíme si půl šálku uvařené rýže natural. V pěti šálkách vody vaříme tofu nakrájené na kostky, přidáme dvě kostičky zeleninového bujónu (würzl).

Deset minut povaříme. Přidáme dva šálky sójového mléka natural, pět lžic citrónové šťávy a uvařenou rýži. Zahustíme kukuřičným škrobem.

CELEROVÁ KRÉMOVÁ POLÉVKA

Nakrájíme 1 ks celeru, 1 ks pórku, 2 ks mrkve, kostku tofu.

Odložíme si šálek nakrájené zeleniny. Zbylé množství zeleniny vaříme asi dvacet minut v osmi šálkách vody s polévkovou lžicí zeleninového bujónu (würzl). Až zelenina změkne, přidáme tofu a vše rozmixujeme.

Na oleji osmažíme zbylou zeleninu, kterou poté přidáme do polévky. Podle potřeby zahustíme celozrnnou moukou.

OKURKOVÝ DRESINK

Rozmixujeme 250g tofu, 2 pl oleje, 1 pl jablečného octa a 1/2 čl soli. Přidáme jemně nastrohanou okurku.

ZLATÝ DRESINK

Rozmixujeme 250g tofu, 5 pl oleje, 2 pl vinného octa, 1 čl sušené cibule, 1/2 čl soli. Přidáme jemně nakrájenou pažitku.

V San Francisku se podává se zeleným salátem a avokádem.

ITALSKÝ DRESNIK

Rozmixujeme 250g tofu, 5 pl oleje, 2 pl umeocta. Přidáme čtyři stroužky česneku, ředkvičky, zelenou papriku, oregano.

VANILKOVÝ DRESINK

Rozmixujeme 250g tofu, 5 pl kukuřičného oleje, 5 pl citrónové šťávy, 5 pl sladěnky, 1/4 čl skořice, 1/4 čl vanilky a špetku soli.

AVOKADOVÝ DRESINK

Rozmixujeme 1 ks tofu, avokado, 2 pl olivového oleje, 1 pl citrónové šťávy a 1 čl soli.

TOFU DRESINK

Rozmixujeme 250g tofu, 5 pl oleje, 1 pl citrónové šťávy, 1 čl sladěnky, 1 čl hořčice, 1 čl vinného octa, 1/2 čl soli

**Dobrou chuť přeje
Kateřina Kukosová**

HRUŠKY: NA KREVŇNÍ TLAK

Hrušky jsou známé svým vysokým obsahem sacharidů (12,7%) a zároveň nízkým obsahem bílkovin (0,4%) a tuků (0,4%). Ze sacharidů převládá fruktóza.

V hruškách se nachází malé množství vitamínů C, E a B, jakož i důležité minerály: draslík, hořčík a železo. Taktéž jsou hrušky dobrým zdrojem stopových prvků: mědi, manganu a v menší míře i zinku.

Hrušky obsahují větší množství nerozpustné vlákniny bohaté na lignin. (Rozpustná vláknina pomáhá snižovat hladinu cholesterolu v krvi a nerozpustná má laxativní účinky.)

Dále hrušky obsahují organické kyseliny a výrazné množství taninů. Díky těmto dvěma látkám mají hrušky absorpční a protizánětlivé účinky. Navíc mají hrušky remineralizační a adstringentní (stahující) účinky.

To, že hrušky mají schopnost snižovat krevní tlak, se ví již od středověku. Za tuto vlastnost vděčí hrušky svým diuretickým (močopudným) účinkům a tomu, že neobsahují žádný sodík, který v těle zadržuje vodu a tak způsobuje hypertenzi. Kromě toho jsou hrušky velmi bohaté na draslík, minerál, který má opačný účinek než sodík. Výzkumy ukazují, že čím vyšší je příjem draslíku, tím nižší je riziko hypertenze.

Hrušky podporují fungování ledvin a proto se doporučují při ledvinovém selhání způsobeném zánětem nebo nefrózou. Konzumace velkého množství hrušek se doporučuje také při kardiálním a ledvinovém edému.

Konzumace hrušek napomáhá vylučování kyseliny močové a jiných dusíkatých látek. Díky alkalizujícímu účinku je konzumace hrušek vhodná během detoxikačních diet, při kterých má dojít k neutralizování zbytku kyselin, jež se v těle hromadí vlivem nadměrné konzumace masa a masných výrobků.

Hrušky jsou vhodným doplňkem odtučňovacích diet.

Zralé a měkké hrušky jsou dobře stravitelné. Je prokázáno, že už po 90 minutách od snědení se hruška dostane do tlustého střeva. Hrušky působí proti hnilobným procesům ve střevech, proti plynatosti střev při kolitidě (zánět tlustého střeva) a střevní dyspepsii (porucha trávení v oblasti střev). □

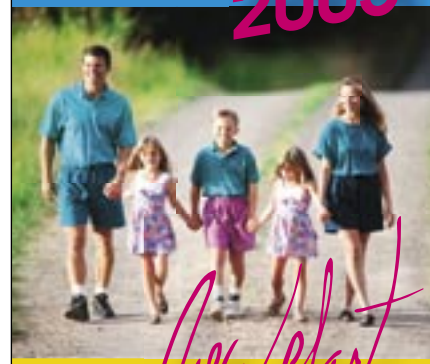
Z knihy George D. Pamplona-Rogera „Zdravie a sila v potravě“. Vydalo nakladatelství Advent-Orión.

Rekondiční pobyty
zdravého životního stylu



NEWSTART

2005



NEWSTART

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

Program je určen všem:

- kteří nechtějí péči o své zdraví ponechávat 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: str. 22

...zdravě a chutně...

... tofu a sójové produkty nejvyšší kvality

VETO ECO s.r.o., Sportovců 520, Kladno tel.: 312 261 031, fax: 312 261 029
www.tofu.cz

DOVOLENÁ ZA ZDRAVÍM

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

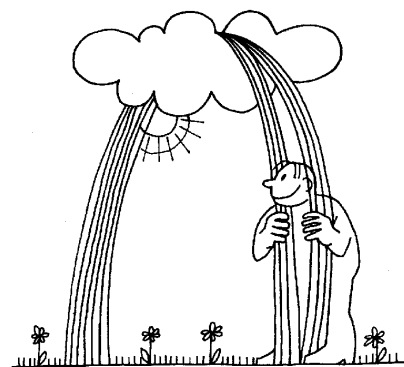
„Probrali jsme se šéfkuchařem všechny recepty na jídla, která jsme měli možnost v průběhu pobytu okusit a která nám, jako začínajícím vegetariánům, moc chutnala. – Jídlo nemělo chybu. Neměla jsem žádné abstinční příznaky na maso apod. Cítím se skvěle, snad se naučím tuto stravu i sama připravovat. – Kuchyně byla naprosto skvělá, rozšířila moji představu o tom, co lze jíst. Změnil jsem názor, že vegetariáni celý život trpí. V tomto směru to bylo pro mne největší překvapení a jsem moc rád, že jsem si to mohl uvědomit, určitě využiji i ve svém běžném životě. – Nejsem zvyklá na tak velké porce, až závěrečné převážení

mě přesvědčilo, že jsem na správné cestě. Dosud jsem bojovala s váhou a nikdy nebyla při jídle sytá. Zde sytá, spokojená, v pohodě!

Společné zpívání s kytarou bylo oblažující. Člověk si uvědomil, jak je to vlastně přirozené a jak mu to v anonymně velkoměsta schází. – Tuto část programu hodnotili asi všichni s nadšením – dokazuje to i každodenní účast prakticky všech na společenských akcích. – Připadalo mi to jako zázrak. Nic tak příjemného jsem už dlouho nezažila. Vůbec jsem si nevzpomněla na televizi, rádio, denní tisk.“

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 po celou dobu pobytu dopoledne a večer (kdy probíhá většina organizovaných aktivit) program.



NEWSTART '05

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

Volná místa do hotelu Maxov!

Pro zájemce se nabízejí ještě volná místa na poslední letošní pobyt (viz přihláška níže). Cena týdenního pobytu v hotelu Maxov (zahnuje vše výše zmíněné): 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

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART '05

Hotel Maxov, Dolní Maxov (Jizerské hory): 9.–16. 10. 2005 □

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, email: newstart@countrylife.cz

www.magazinzdravi.cz

MILOVNÍCI ČOKOLÁDY A ALKOHOLU – POZOR!

Milujete čokoládu? Podle nedávného výzkumu jsou chemikálie v čokoládě obsažené důvodem toho, proč někteří lidé nedokáží odolat jejímu sladkému volání.

A navíc, ty samé chemické látky, nazývané tetrahydro-beta-carboliny (THBC), se staly již dříve předmětem výzkumu ohledně své možné role při alkoholismu. Dr. Tomas Herraiz ze *Spanish National Research Council* v Madridu poukázal na to, že „čokoláda bývá často řazena mezi potraviny, na které vzniká závislost... možná obsahuje farmakologicky aktivní látky, které jsou za to zodpovědné.“ Zajímavé je, že již před několika lety bylo v jedné studii zjištěno, že pokusné krysy konzumovaly méně alkoholu, když jim byly nabízeny čokoládové „drinky“. (*Journal of Agriculture and Food Chemistry* 2000;48:4900-4904)

„Čokoholici“ trpí silnějšími pocity úzkosti, viny, neklidu, frustrace a deprese, když jsou vystaveni čokoládě, než lidé, kteří nejsou na čokoládě závislí – z toho vyplývá, že návyk na čokoládu je v mnohém podobný drogové či alkoholové závislosti. Takové jsou výsledky malé studie výzkumníků z finské univerzity v Tampere.

Vědci porovnávali důsledky konzumace čokolády u šestnácti lidí, kteří se označili za závislé na čokoládě, s projevy u patnácti dobrovolníků, kteří sice prohlásili, že mají čokoládu rádi, ale necítili se být na ní závislí. Lidé závislí na čokoládě projevovali ve svém stravování i chování extrémnější postoje, častěji se u nich objevoval sklon k bulimii a rovněž významně častěji trpěli depresemi. (*International Journal of Eating Disorders* 1999;25:169-175) □



BYLINKY JAKO KOŘENÍ

ŠAFRÁN

Pěstuje se ve Středomoří a v Asii. Jako koření se používají sušené blizny z rozvitéch květů. Je jedním z nejdražších druhů koření. Kvalitní šafrán je tmavohnědočervený a na omak mastný. Vůně je silná, aromatická, chuť slabě nahořklá.

Používá se převážně v cukrářství jako koření a barvivo do pečiva, želé, ovocných krémů a rýžových nákypů. Na Východě se šafrán přidává při dušení ryb, k rýži a zelenině.

Roční spotřeba šafránu nemá u jednoho člověka přesáhnout jeden gram. Větší množství působí narkoticky a způsobuje překrvení. Šafrán je teplomilná rostlina, která se kdysi pěstovala i u nás.

Šafrán zmírňuje menstruační bolesti a obtíže při přechodu, deprese a chronické průjmy.

TYMIÁN

Vytrvalý polokeř z čeledi hluchavkovitých. Jako koření se používá čerstvá nebo usušená nať. Hodí se k uzenému tofu, do bramborových a rajčatových salátů, zeleninových jídel, rizot, na pizzu, do polévek, těstovinovým omáčkám a marinádám. Má výraznou chuť, proto jej používáme jen malé množství.

Tymián působí desinfekčně proti střevním parazitům, uvolňuje hleny, posiluje unavené nervy.

Kombinujeme s rozmarýnem, meduňkou, bazalkou, jalovcem, šalvějí a citrónem. Tymián pěstujeme na chráněných slunných stanovištích. Není vhodný v těhotenství a při vysokém krevním tlaku.

kuko

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 9-19, Pá 9-18

Jungmannova 1, Praha 1

Obchod: Po-Čt 8:30-18:30, Pá 8:30-18
Občerstvení: Po-Čt 9:30-18:30, Pá 10-18

Nenačovice 87 (dálniční sjezd Loděnice u Prahy)

Velkoobchod: Po-Čt 8-15, Pá 8-13

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.countrylife.cz

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

12209/2005
267 12 Loděnice
u Berouna

OP

Vezměte rodinu a přátele
na výlet!

BIO DOŽÍNKY 2005

11. 9.
10-17 hod.

ekofarma
Country Life
Nenačovice
(15 km od Prahy)

Těšit se můžete na bohatý program:

- Tradiční dožínkové aktivity
- Prohlídka ekofarmy
- **Slavnostní otevření biopekárny** s ochutnávkou biopečiva
- Největší ochutnávka biopotravin (čerstvé bioovoce a zelenina, biosladkosti, bionápoje, bio koží sýry...)
- Možnost nákupu za velkoobchodní ceny (včetně biokosmetiky a ekologických čisticích prostředků)
- Tradiční řemesla (s možností nákupu výrobků za nízké ceny)
- **Prezentace unikátní umělecké ekokeramiky M. Lipusové** (taktéž s možností nákupu)
- **Ibra Ibrahimovič Czech Press Foto:** výstava **Krajina a její lidé** (Český kras)
- K poslechu hraje skupina **Sedmý den**
- Folklorní vystoupení Baráčníků, hasičský útok, historický šerm
- Soutěže a hry pro děti i dospělé, bohatá tombola
- Prezentace rekondičního programu NEWSTART[®] a Klubů zdraví
- Představení solární kuchyně
- Setkání s organizátory WWOOF cz

a mnoho dalšího...

BIO.

Nenačovice Praha-Zličín
Beroun EXIT 10 Loděnice

Objednávám závazně předplatné časopisu zdravého životního stylu

PRAMENY ZDRAVÍ

za částku 94 Kč/půlroční předplatné (č. 4-6/2005) – 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