

# prameny

červenec-srpen  
ročník XXI. | cena 32 Kč | 1,69 €

## zdraví



4 **Cukrovce se dá předejít**

8 **Sedm principů zdravého jídelníčku**

10 **Léčba únavou**

18 **Kluci prostě nejsou holky**





Najděte si svůj článek

Vyhledat článek

VŠECHNY ČLÁNKY



RUBRIKY

- + NEMOCI
- RECEPTY
- STRAVA
- VZTAHY
- ZDRAVÍ
- ŽIVOTOSPRAVA
- DAŠL...

ČASOPIS PRAMENY ZDRAVÍ

NEJNOVĚŠÍ ČLÁNKY

NEJČTENĚJŠÍ ČLÁNKY

AKTUALITY



**Vyhýbejte se redukčním dietám**

Váše tělo disponuje jedním hormonem, který vám může pomoci ...

Rubrika: Hubnutí a obezita



**Velké dávky vitamínu D nejsou potřebné**

Pracovníci Institute of Medicine, kteří prošli více než 1 ...

Rubrika: Vitamíny a minerály



**Zrcadlo, zrcadlo, řekni, který krém je nejvíc eko?**

Kosmetické přípravky nás se svými základními na lahvičkách a ...

Rubrika: Životní styl



**Polévka s kolečky cibule a kostkami tofu**

½ pol. lžíce oleje, 2 menší cibule, nakrájené na kolečka, ...

Rubrika: Polévky



**Váš hněv a riziko infarktu**

Hodně dlouho nám říkali, že polačování emocí škodí zdraví, ...

Rubrika: Stress a psychika



**Jídlem proti osamělosti**

Máte větší chuť na čokoládu než na sex? Pak vás možná ...

Rubrika: Závislosti



**Popisování vlastních zkušeností pomáhá snižovat krevní tlak ...**

V první studii svého druhu zjistili vědci, že pokud člověk ...

Rubrika: Krevní tlak



**Nezdrženlivé nakupování**

Bez ohledu na terminologické nejasnosti se pro mnoho lidí ...

Rubrika: Závislosti



**Exotický arašidový dresink**

½ hníku arašidového másla (můžete obměnit za máslo z mandlí ...

Rubrika: Zálivky a dresinky



NABÍDKA NEWSTART POBYTŮ



PROGRAM SPOLEČENSKÉHO CENTRA



AKTUÁLNÍ NABÍDKA KURZŮ A SEMINÁRŮ

Bio sójové nápoje Provamel, chutné a zdravé zároveň. [PROVAMEL: PRŮBĚH NA SPOLEČENSTVÍ](#)



# Editorial



## Milí čtenáři,

Norman Cousins již před šestatřiceti lety ve své knize *Anatomie nemoci* popsal, že pouhých deset minut smíchu z plného hrdla mu v jeho těžké degenerativní nemoci dávalo dvě hodiny bezbolestného spánku. Díky terapii smíchem se nakonec zcela uzdravil.

Před pár týdny jsme absolvovali první letošní rekondiční pobyt NEWSTART. Byl moc pěkný i pro mne – také díky spolupráci s člověkem, který stál u mých prvních křesťanských krůčků, jehož mám rád a kterého si vážím.

On je velmi vážně nemocný. I on trpí nevléčitelnou závažnou chorobou. A i on se velmi rád zasměje! Zajímavé je, že navzdory nemoci je ještě po dvaceti letech od jejího propuknutí schopen velmi dobře fungovat pro druhé. Takovým způsobem a s tak častým úsměvem na tváři, až jej někteří dokonce podezírají, jestli ve skutečnosti vůbec je tak vážně nemocný... ☺

Když jedu po Praze metrem nebo jiným dopravním prostředkem, všímám si, že se málokdo usmívá. My Pražáci jsme na to zvyklí, připadá nám to normální, ale cizinci to zaznamenají na první pohled. A když je někdo v MHD (nejspíše z nich, turistů) nadmíru veselý, nebo se dokonce směje na celé kolo, kolemstojící se zatváří poněkud pohoršeně...

Připomíná mi to závěrečnou scénu z mého oblíbeného filmu *Dr. Flastr*, který jsme na pobytech NEWSTART už mnohokrát promítali. Komise, která ponechá svérázného medika dostudovat, doporučí děkanovi lékařské fakulty trošku toho „nepřiměřeného veselí“, na které si u studenta stěžoval.

Usměju-li se na někoho, ať se tak v té chvíli cítím nebo ne, začnu se automaticky cítit lépe. Dr. Miller uvádí: „Když se tváříme šťastně, dochází ke zvýšenému toku krve do mozku a uvolnění blahodárných hormonů.“

Jedná se o výzvu k přetvářování? Myslím, že ne. Jde spíše o to, abychom se naučili brát život z té lepší stránky. Jde o náš vnitřní postoj. Abychom si nestěžovali na to, co není – a naopak byli vděční za to, co (ještě) je. ☺

Jestli se vám to nedaří, neváhejte a pusťte si, podobně jako kdysi dr. Cousins, nějakou dobrou komedii či grotesku. Ty, kteří se zařídili podle výše zmíněných rad, pak poznáte podle toho, že se na vás hezky usmějí – dokonce i v prostředí městské hromadné dopravy. ☺

Srdečně váš,

**Robert Žižka, šéfredaktor**

# Obsah

- civilizační nemoci
- 4 Cukrovce 2. typu se dá předejít**
- cesty ke zdraví
- 8 Sedm principů zdravého jídelníčku**
- mýty a omyly
- 9 Očkovat či neočkovat?**
- životní styl
- 10 Léčba únavou**
- závislosti
- 12 Ranní cigareta je nejnebezpečnější**
- přírodní léčba
- 13 S bioprodukty proti pesticidům**
- přírodní léčba
- 13 Pro dobrou mysl i proti kašli**
- zdravá žena
- 14 Mléčné výrobky a rakovina prsu**
- kommunikace
- 15 Svárlivý jazyk**
- partnerské vztahy
- 16 Udělejte si čas**
- výchova dětí
- 18 Kluci prostě nejsou holky**
- duševní zdraví
- 20 Rozhodněte se pro štěstí**
- newstart
- 21 Odpočinek pro náš neklid**
- životní prostředí
- 22 Zelené hřebíčky do rakve**
- k zamyšlení
- 24 Bůh, církev a my**
- produkty a recepty
- 26 Inspirujte se pro zdraví**

## prameny zdraví

časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

OS Prameny zdraví  
Roztocká 5/44, 160 00 Praha 6 - Sedlec  
redakce@pramenyzdravi.cz  
tel.: 226 886 861, 737 303 796  
www.magazinzdрави.cz

šéfredaktor: Robert Žižka  
grafická úprava a sazba:  
Robert Prokopec  
registrační číslo MK ČR E7115  
ISSN 1803-5973

Fotografie: shutterstock.com (není-li uvedeno jinak)

Předplatné v ČR: OS Prameny zdraví, Roztocká 5/44, 160 00 Praha 6 - Sedlec, tel. 226 886 861, 737 303 796, e-mail: redakce@pramenyzdravi.cz

Předplatné na Slovensku: T. Karenová, Púpavová 2, 841 04 Bratislava, tel.: 0907 759 250, e-mail: takarenova@gmail.com



# Cukrovce 2. typu se dá předejít

Onemocnění cukrovkou 2. typu nabývá epidemických rozměrů. Jen v České republice je již téměř milion diabetiků.

Hana Kahleová, John Scharffenberg

**V**současnosti má cukrovku celosvětově asi 9 % dospělé populace. Předpokládá se, že v roce 2030 bude cukrovka sedmou nejčastější příčinou všech úmrtí na světě.

Celkové riziko úmrtí u diabetiků je ve srovnání s lidmi ve stejném věku bez cukrovky více než dvojnásobné. Cukrovka je nejčastější příčinou slepoty v západních zemích, jednou z nejčastějších příčin selhání ledvin a zvyšuje také riziko nemocí srdce a cév a některých druhů rakoviny.

Diagnóza cukrovky je založena na stanovení vysoké hladiny krevního cukru – je diagnostikována tehdy, je-li opakovaně naměřena hladina cukru v krvi nalačno 7,0 mmol/l a výše. Hladina krevního cukru pod 5,6 mmol/l se považuje za normální. Hodnoty mezi 5,6–6,9 mmol/l svědčí pro tzv. prediabetes, který se časem může v cukrovku vyvinout. Již tyto mírně zvýšené hodnoty zrychlují proces aterosklerózy a mohou vést k rozvoji orgánových komplikací.

## Rizikové faktory a vyšetření

Mezi rizikové faktory cukrovky 2. typu patří: věk nad 45 let, kouření, hypertenze (tlak vyšší než 140/90 mmHg), nadváha (BMI od 25 kg/m<sup>2</sup> výš), rasa (většímu riziku jsou vystaveni např. černoši, američtí indiáni, Hispánci, australští domorodci), příbuzný prvního stupně s cukrovkou, hladina HDL cholesterolu

nížší než 1 mmol/l, hladina triglyceridů vyšší než 1,6 mmol/l, prediabetes či cukrovka v těhotenství.

Pravidelný screening by se měl provádět u všech lidí starších 40 let jako součást preventivních prohlídek každé dva roky. U osob se zvýšeným rizikem vzniku cukrovky je třeba screening provádět jednou za rok.

Každý člověk by si měl čas od času spočítat svoji hodnotu BMI (body-mass-indexu), která je pro riziko cukrovky 2. typu klíčová. Tu vypočítáme podle vzorce: váha v kilogramech dělená výškou v metrech na druhou. Normální BMI se pohybuje v rozmezí mezi 18,5 a 24,9. U lidí, jejichž BMI dosáhne hodnoty 25, hovoříme o nadváze a za obézní se považují lidé, u kterých vyjde hodnota BMI 30 a více.

## Metabolický syndrom

V průběhu roků až desetiletí před zjištěním cukrovky 2. typu

většinou postupně dochází k rozvoji tzv. metabolického syndromu. Jedná se o přítomnost alespoň tří z následujících charakteristických znaků: zvýšený krevní tlak, porucha krevních tuků (zvýšení tzv. triglyceridů a snížení „hodného“ HDL-cholesterolu), zvýšený krevní cukr nalačno a zvýšený obvod pasu.

Základní metabolickou odchylkou, která se uplatňuje v rozvoji metabolického syndromu, je tzv. inzulínová rezistence, tj. snížená citlivost tkání vůči působení inzulínu. Snahou slinivky břišní je tuto poruchu kompenzovat a následná vysoká koncentrace inzulínu v krvi vede k jejímu vyčerpání. Tak dochází k rozvoji cukrovky 2. typu.

Strava a pohyb inzulínovou rezistencí snižují, a tak mají pro snížení rizika cukrovky 2. typu i pro její léčbu klíčový význam. Lidé, kteří jsou fyzicky aktivní, stravují se zdravě, nekouří a – což je nejdůležitější – nemají nadváhu, riziko cukrovky výrazně sníží, až téměř eliminují. Lidé s nadváhou (BMI od 25 kg/m<sup>2</sup> výš) mají osmkrát vyšší riziko tohoto onemocnění, obézní (BMI od 30 kg/m<sup>2</sup> výš) pak dokonce dvacetkrát vyšší riziko diabetu. Když sníte menší množství kalorií (nezávisle na tom, zda dojde ke ztrátě nadváhy či nikoli), zvyšujete tím citlivost na inzulín a snižujete hladinu krevního cukru. Konzumace celozrnného pečiva a obilovin s vysokým obsahem vlákniny (spíše než sladkostí, brambor či rafinovaných sacharidů) a upřednostňování rafinovaných tuků před nasycenými snižuje riziko cukrovky o polovinu.

## Pohyb

Pro prevenci i léčbu cukrovky 2. typu je nejmírně důležitý pohyb. Pravidelná středně intenzivní fyzická aktivita, při které se člověk zpotí a mírně zadýchá, v rozsahu sedm hodin týdně snižuje riziko



cukrovky 2. typu o polovinu. Každých dalších 500 kcal spálených pohybem týdně snižuje toto riziko o dalších 6 %. Je známo, že starší lidé mají sníženou citlivost tkání k působení inzulínu, což je částečně důsledek nedostatku pohybu. Efekt na zvýšení inzulínové citlivosti mělo již jedno fyzické zatížení týdně, doporučuje se ovšem minimálně 30 minut denně. Chůze je bezpečná pro každého. Pokud diabetik trpí neuropatií, neměl by posilovat s činkami. Pro diabetiky s postižením sítnice pak nejsou vhodné takové druhy fyzické aktivity, kde dochází k poskokům či trhavým pohybům.

## Prevence a léčba stravou

Riziko onemocnění cukrovkou 2. typu zvyšuje zvláště konzumace masa a tučných pokrmů. Důležitou roli hraje také druh konzumovaného tuku, typ sacharidů, celkový příjem ovoce, zeleniny a celozrnných obilovin. Negativní vliv mají potraviny a slazené nápoje s vysokým glykemickým indexem a také konzumace alkoholických nápojů.

Prvním nejdůležitějším opatřením je zvýšit obsah vlákniny ve stravě, omezit tuky (zvláště živočišné) a vyhýbat se jídlům s vysokým obsahem kalorií. Doporučuje se omezit konzumaci tzv. prázdných kalorií a rafinovaných potravin (oleje, cukru, komerčních cereálních směsí) a také potravin obsahujících cholesterol (masa a dalších živočišných výrobků). Druhým důležitým opatřením je plnohodnotně snídat, večere má být naopak nejskromnějším jídlem za den. Při vysokém příjmu vlákniny ve stravě je možné vynechat přesnídávky a svačinky.

Je třeba soustředit se na konzumaci pokrmů s nízkým glykemickým indexem. Mezi takové potraviny patří zvláště luštěniny, zelená listová zelenina či celozrnné obiloviny. Tyto potraviny mají ochranný vliv a riziko cukrovky 2. typu snižují. Naopak strava s vysokým glykemickým indexem (zvláště bílý chléb a pečivo, bílá rýže, brambory a slazené nápoje) riziko cukrovky 2. typu zvyšuje.

Diabetikům se doporučuje denní příjem vlákniny 35 až 50 gramů (u nás se běžně konzumuje jen 15 gramů vlákniny za den). Pro zajištění tohoto příjmu je mj. třeba jíst celé ovoce (nikoli jen pít ovocné šťávy) a konzumovat místo bílého pečiva celozrnný chléb. Běžné těstoviny a bílá rýže vlákninu prakticky neobsahují, podobně jako živočišné výrobky, cukr či oleje.

Positivní účinky v prevenci cukrovky jsou ze všech potravin nejlépe prokázány u celozrnných obilovin, dále u ovoce a zeleniny (nejvíce zelené listové zeleniny) a luštěnin. Tyto potraviny by měly tvořit základ jídelníčku všech, kteří se chtějí preventivně chránit

před tímto onemocněním, i diabetiků, kteří chtějí svoji nemoc efektivně léčit.

## Cukr a potravinové doplňky

Doporučení ohledně restrikce cukru ve stravě se poněkud uvolnila. Diabetikům se v současnosti doporučuje, aby jejich denní příjem cukru, medu a dalších jednoduchých cukrů nepřevyšil 50 g. Zvláště důležité je vyhýbat se pití slazených nápojů. Vhodným zdrojem sladké chuti může být ovoce (či zelenina) nebo rostlina stevie, kterou je možno doma pěstovat a používat z ní listy.

Četné studie ukázaly, že lidé s nadváhou a obezitou mají nižší koncentrace vitamínů, minerálů a antioxidantů v krvi než lidé s normální hmotností. Nedostatek antioxidantů zhoršuje oxidační stres v organismu, a může proto zvyšovat riziko dalších nemocí spojených s obezitou, jako např. nemocí srdce a cév, některých druhů rakoviny, inzulínové rezistence a diabetu 2. typu. Lidé s nadváhou, obezitou, metabolickým syndromem a dia-

---

Prvním nejdůležitějším opatřením je zvýšit obsah vlákniny ve stravě, omezit tuky (zvláště živočišné) a vyhýbat se jídlům s vysokým obsahem kalorií.

---

betici by proto měli konzumovat dostatečné množství vitamínů a minerálů z přirozených potravin, zvláště z ovoce, zeleniny a ořechů. Zvláštní pozornost by měli věnovat konzumaci potravin bohatých na antioxidanty (především na vitamín E, karotenoidy, vitamín C a flavonoidy).

Při diabetické neuropatii pomáhá dobré zásobení inositolem (jehož bohatým zdrojem jsou např. luštěniny, celozrnný chléb nebo žlutý meloun). Diabetici potřebují také dostatečný příjem zinku (který hraje roli při syntéze, skladování a vylučování inzulínu). Vynikajícím zdrojem zinku jsou např. dýňová semínka.

V současnosti není doporučována suplementace (doplňování) multivitaminovými ani minerálovými přípravky, a to ani v prevenci, ani v léčbě obezity, metabolického syndromu a diabetu. Jsou vhodné pouze u vybraných jedinců s vysokým rizikem deficitu, a to po vyšetření lékařem podle jeho konkrétního

doporučení. Nebylo prokázáno, že by suplementace preparáty s chromem a vanadem zlepšovala kontrolu glykémii, naopak jsou důkazy, že vysoké dávky mohou být škodlivé. Podobně užívání omega-3 mastných kyselin prostřednictvím kapslí s rybím tukem není doporučováno, protože může zhoršovat kompenzaci diabetu, narušovat tvorbu inzulínu a zvyšovat hladinu LDL cholesterolu.

## Kouření, hormony, léky, alkohol

Kouření podstatně zvyšuje riziko cukrovky 2. typu, a to i kouření pasivní. U diabetiků 2. typu vede kouření ke zhoršení inzulínové rezistence (snížené odpovědi tkání na inzulín) a ke zhoršení kompenzace diabetu, a to v přímé úměře k počtu cigaret vykouřených za den a k době trvání kouření.

Užívání hormonální substituční terapie u žen po přechodu riziko cukrovky významně snižuje, u diabetiček vede podávání hormonální substituční terapie po přechodu ke zlepšení metabolismu a kompenzace cukrovky.

Užívá-li diabetik léky, může konzumace alkoholu způsobit hypoglykémii. Diabetici se zánětem slinivky, vysokou hladinou triglyceridů, abnormálními hodnotami cholesterolu, neuropatií anebo systolickou hypertenzí by se měli alkoholu zříct úplně.

## Diabetik a srdce

Diabetici jsou významně ohroženi onemocněním a úmrtím na nemoci srdce a cév, zvláště na srdeční infarkt. Pro snížení tohoto rizika je potřebné udržovat nejen co nejlepší hodnoty krevního cukru a kompenzace cukrovky, ale také krevních tuků a krevního tlaku.

V případě zvýšeného krevního tlaku je třeba snížit spotřebu soli na 5 gramů denně, udržovat přiměřenou hmotnost, být v pohybu, vyhýbat se alkoholu, jíst více ovoce a zeleniny a tak zvýšit příjem draslíku při současném vyhýbání se potravinám s vysokým obsahem sodíku (maso, rafinované potraviny). Tlak snižuje také konzumace mléka či vápníku.

## Měření a vyšetření

Glykovaný hemoglobin (HbA1c) vypovídá o tom, jaká byla průměrná hladina krevního cukru za poslední měsíc. Cílem diabetika by mělo být dosažení hodnoty HbA1c 5,0–6,3 % (50–63 mmol/mol). Důležité jsou pravidelné kontroly tělesné hmotnosti, obvodu pasu, krevních tuků (cholesterol, triglyceridy) a krevního tlaku. Diabetik by si měl nechat také jednou ročně při očním vyšetření zkontrolovat sítnici a přinést vzorek moče ke stanovení odpadů bílkovin, které jsou ukazatelem funkce ledvin. ●





## Chcete žít déle? Nepřecpávejte se!

Již dříve bylo ukázáno, že snížení příjmu kalorií za současného zajištění dostatku živin vede k prodloužení života.

Vědci pod vedením dr. Sabatinioho zkoumali, jak se dietní omezení promítne do stavu střevního traktu pokusných myší. U skupiny myší s omezením kalorií došlo během 28 týdnů trvání studie ke snížení hmotnosti o 20 %. Množství a kvalita kmenových buněk ve střevě se přitom nejenom zachovala, ale dokonce zvýšila.

Jedná se o další důkaz toho, jak prospěšné je umět držet ústa zavřená – a včas odkládat vidličku.

## Vlašské ořechy spermím svědčí

Vědci rozdělili 117 zdravých mužů ve věku od 21 do 35 let náhodně do dvou skupin. V jedné jedli dále svou běžnou (nezdravou) stravu, mužům ve druhé skupině přidávali k jejich běžnému jídelníčku navíc denně 75 g vlašských ořechů.

Po dvanácti týdnech se ukázalo, že u „ořechové skupiny“ došlo k výraznému zlepšení vitality, pohyblivosti i morfologie spermií. Současně se u účastníků zvýšila hladina omega-3 i omega-6 mastných kyselin v krvi.



## Nealkoholické víno prospívá srdci



Vědci porovnávali vliv konzumace ginu, vína a nealkoholického vína na hladinu krevního tlaku u několika desítek mužů starších 55 let.

Konzumace vína neobsahujícího alkohol statisticky významně snížila tlak – o 6 mmHg (systolický), resp. o 2 mmHg (diastolický). Konzumenti nealkoholického vína měli současně významně vyšší hladinu oxidu dusnatého v krvi. Oxid dusnatý příznivě ovlivňuje elasticitu cévní stěny – což hraje při regulaci tlaku důležitou roli.

Konzumace ginu tlak nesnižovala, konzumace běžného vína jej snižovala pouze nepatrně (ale nebylo to statisticky významné).

## Limonády a riziko úmrtí

Výzkum vypracovaný na Harvardské univerzitě v USA odhalil, že celosvětově až 180 tisíc úmrtí ročně nějak souvisí se spotřebou slazených nápojů.

Vědci spojili konzumaci těchto nápojů se 130 tisíci úmrtími na cukrovku, 45 tisíci na kardiovaskulární onemocnění a 4 600 skony na různé druhy rakoviny. Podle dr. Singha, spoluautora studie, tyto závěry jen potvrzují nezbytnost opatření v zájmu snížení spotřeby slazených nápojů.

Souvislost je nepřímá – pití těchto nápojů zvyšuje riziko komplikací (např. obezita), díky nimž stoupá pravděpodobnost výše zmíněných onemocnění.





## Nedostatek pohybu a nadměrné sledování televize souvisejí s depresí

Vědci z Harvard School of Public Health vyzpovídali skoro 50 tisíc žen. Ženy vyplnily dotazníky týkající se jejich zdraví a životního stylu. Na začátku studie netrpěla žádná z nich depresí.

Na závěr studie se ukázalo, že ty ženy, které byly denně aspoň 90 minut v pohybu, měly o 20 % nižší riziko onemocnění depresí. Naopak ženy, které denně sledovaly aspoň tři hodiny televizi, byly depresemi ohroženy o 13 % více než ženy, které televizi používaly jenom zřídka.

## Císařský řez a obezita dítěte

Čínští vědci shromáždili údaje z devíti studií, kterých se zúčastnilo více než 200 tisíc lidí. Analýzy ukázaly, že pravděpodobnost nadváhy nebo obezity dětí narozených císařským řezem je až o 40 % vyšší ve srovnání s dětmi, jejichž porod proběhl přirozenou cestou.

Příčina není zcela známá, ale vědci nabízejí několik možných vysvětlení: například, že tělo dítěte, které projde přirozenými porodními cestami, se obrní bakteriemi přirozené vaginální flóry matky, což může pozitivně ovlivnit jeho způsob zpracování a využití potravy. Dalším vysvětlením je fakt, že děti rozené císařským řezem jsou méně často kojene. Příčinou ale může být i změna hladin hormonů regulujících hmotnost.



## Kouření, psychika a vývin kostí

Američtí vědci ve studii sledovali vliv kouření, alkoholu a pocitů úzkosti či depresí na kostní hmotu u pár stovek dospívajících dívek.

V období začínajícího dospívání (kolem třinácti let) měly všechny dívky přibližně stejné hodnoty hustoty kostní hmoty. Ve věku 19 let však měly ty dívky, které kouřily, nižší hodnoty, a to jak v oblasti páteře, tak v partii krčku stehenní kosti. Konzumace alkoholu nehrála v tomto období pro hustotu kostní hmoty žádnou roli. Dívky s depresivními projevy měly sníženou kostní denzitu v oblasti bederní páteře.

## Žijeme déle – ale jsme více nemocní

Vědci z University of Washington ve spolupráci s více než 300 institucemi z celého světa vypracovali studii, ve které se zabývali výskytem nemocí ve světě za posledních dvacet let.

Ukázalo se, že globálně sice žijeme déle, ale nezdravěji. Chronická onemocnění způsobená rizikovými faktory, jako je vysoký tlak, kouření či obezita, se stávají celosvětovým problémem. Sedavý životní styl a špatné stravovací návyky mají na svědomí více úmrtí než podvýživa.

S přibývajícím věkem se kvalita života zhoršuje, a to zejména v důsledku bolestí zad a krční páteře, depresí, anémie z nedostatku železa, chronického obstruktivního plicního onemocnění, problémů se svaly a kostmi, úzkostných poruch, migrén, cukrovky a pádů.





# Sedm principů zdravého jídelníčku

Přílišná konzumace živočišných produktů je jednou z hlavních příčin civilizačních chorob.

**Z nové knihy Romana Uhrina 77 Inspirací pro zdraví. Vydal Vyšehrad (společně s Prameny zdraví).**



**S**oučasně rychle stoupá i nemocnost zvířat, podmínky chovu jsou často nevyhovující. Není proto překvapivé, když hned na první místo jídelníčku pro zdraví zařadíme:

*1/ Co nejvyšší podíl zdravých rostlinných produktů, co nejnižší podíl živočišných produktů.*

Odborníci propagují návrat k původní (převážně rostlinné) potravě člověka. Pestrá rostlinná strava dodá organismu dostatek stavebních a ochranných látek i energie (mimo vitamin B<sub>12</sub>).

*2/ Co nejvyšší podíl zdravých přírodních potravin, co nejnižší podíl průmyslově zpracovaných potravin.*

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

*3/ Zvýšení podílu potravin v BIO kvalitě, snížení podílu potravin neznámého původu a kvality.*

Nepříznivá ekologická situace je příčinou nadměrné kontaminace potravin škodlivými látkami. Ekologické zemědělství tyto nežádoucí vlivy snižuje na minimum. Dnes už jsou na českém trhu stovky výrobků ekologického zemědělství. Prodejny zdravé výživy, ale i některé supermarkety nabízejí jak

trvanlivé bioprodukty, tak i čerstvou zeleninu, brambory a ovoce v BIO kvalitě. Vyšší cena kvalitních biopotravin je investicí do vlastního zdraví.

*4/ Co nejvyšší podíl šetrné tepelné úpravy, co nejnižší podíl tepelných úprav ohrožujících zdraví.*

Nadbytek tuků či karcinogenů přijímáme nejen samotnou konzumací nevhodné potraviny, ale také kvůli nešetrné tepelné úpravě – častému smažení, fritování či přípravě jídel na roštu a na grilu. Důvodem je nasáknutí pokrmů přepálenými tuky a reakce tuku se zdrojem tepla. Pro prevenci vzniku srdečních onemocnění, rakoviny a nemocí trávicích orgánů jsou vhodné šetrnější tepelné úpravy jako vaření, dušení, blanšírování, pečení apod. Pro dobré zdraví je nutné začít používat zdravé alternativy tepelné úpravy.

*5/ Každodenní konzumace syrového ovoce a zeleniny, co nejnižší podíl prázdných kalorií.*

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

metabolismus a způsobují jejich deficit, a tím zvýšené riziko vzniku nemocí.

*6/ Jíst pouze třikrát denně s vydatnou snídaní a lehkou večeří, minimalizovat jakékoli požívání mezi těmito třemi hlavními jídly.*

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

*7/ Zařadit pití vody do denního režimu, vyhnout se nápojům obsahujícím cukr, barviva, aroma, alkohol, kofein*

Pití dostatečného množství vody (2–2,5 litru za den) podporuje celkové zdraví. Doporučuje se pít hodinu po jídle a ne méně než půl hodiny před jídlem. Tímto způsobem můžeme zlepšit trávení a vyměšování, předejít bolestem hlavy a snížit únavu. Pomáháme tím termoregulaci organismu a také zajistíme hladký průběh všech procesů závislých na dostatku vody. Naopak nápoje obsahující cukr, barviva, aroma, alkohol, kofein apod. mají negativní vliv na zdraví, narušují trávení a mohou způsobovat závislost. ●



# Očkovat či neočkovat?

Nejvyšší správní soud dal před časem za pravdu manželům Čechovým, kteří odmítali povinné očkování svých dětí.

**Z knihy Jana Hnízдила Zaříkávač nemocí. Vydalo Nakladatelství Lidové noviny.**

**S**oud rozhodl, že stát nemůže rodiče trestat, protože povinnost očkovat je pouze ve vyhlášce. „Pokud si chce stát povinnost očkování vynucovat, musí to být upraveno na úrovni zákona,“ řekl soudce NSS Jaroslav Vlašín. Čechovi teď řeší další problém. Bez očkování nechtějí vzít jejich děti do školky.

Rozhodnutí Nejvyššího správního soudu opět rozdělilo společnost na dva nesmiřitelné tábory. Fanatické odpůrce veškerého očkování a fanatické stoupence očkování proti všemu. Oba krajní názory jsou nebezpečné. Mají společného jmenovatele: fanatismus. Přestože se očkováním soustavně nezabývám, pacienti se mě na něj často ptají. Řešil jsem ho také u svých třech dětí. Očkování považují za jeden z největších objevů moderní medicíny.

Bez něj bychom možná mnozí nežili. Podlehli bychom obrně, záškrtu, černému kašlí, tuberkulóze a dalším infekčním chorobám. Jako otec bych na sebe nikdy nevezl zodpovědnost a nedal vlastní děti očkovat minimálním, ze zákona povinným očkováním. Nechat o něm svobodně rozhodovat rodiče nepovažuji za správné. Takové očkování je totiž účinné jedině tehdy, pokud je plošné. Když by jej někteří rodiče odmítli, mohla by se proočkovanost snížit do té míry, že by došlo narušení ochrany celé populace. Vrátit by se mohly nemoci, které už dnes prakticky neznáme. A ty by pak ohrozily i děti očkované.

Mediálními kampaním, vyzývajícím k očkování proti sezonním chřipkám nebo virózám, jako byla nemoc šílených krav, prasečí nebo ptačí chřipka, nevěřím. Tlak

farmaceutických firem z nich čouhá jako sláma z bot. Nikdy jsem proti nim nenechal očkovat ani sebe ani svoje děti. Nedoporučil jsem ho ani žádnému ze svých pacientů. Nejlepší ochranou proti nim je péče o vlastní imunitu: strava, pohyb, životospráva. Pokud bychom se nechávali očkovat proti běžným virózám, naši imunitu by to jen oslabovalo. O snížení důvěryhodnosti očkovacích kampaní se hodně zasloužili i představitelé zdravotnictví a politici. Nejvyšší hygienik ČR Michael Vít, před časem odsouzený na tři roky podmíněně za zneužití pravomoci úřední osoby a porušení povinnosti při správě cizího majetku, před lety národ emotivně vyzýval k očkování proti prasečí chřipce. Pak se ukázalo, že se sám očkovat nenechal. Ministryně zdravotnictví Dana Jurásková se to snažila napravit a nechala se očkovat za asistence televizních kamer. Prezident Klaus ostře vystoupil proti povinnému očkování vojáků a sám očkování odmítl. Několik set tisíc vakcín, které ministerstvo nakoupilo, nakonec přišlo vniveč. To je názorná ukáзка, jak se to dělat nemá. Nikdo nemohl vědět, nakolik je hrozba prasečí chřipky reálná. Otázkou je, jak se lidé budou po takové zkušenosti chovat, pokud se nějaká nebezpečná epidemie objeví.

Emotivní diskuze vedená v médiích i verdikt Nejvyššího správního soudu jsou smutným důsledkem chaosu a špatné komunikace, které panují v našem zdravotnictví. Očkování by se medializovat a soudit nemělo. Jeho zbytnost či nezbytnost by měli pacienti řešit především se svým praktickým lékařem a rodiče s pediatrem. Ovšem takovým, ke kterému mají důvěru, je jejich rádcem, zná jejich zdravotní stav, profesi, rodinné vztahy, životní prostředí a zvyklosti. Pokud mezi lékařem a pacientem existuje vztah vzájemné důvěry, je sníženo i riziko, že by lékař do svého rozhodování promítal komerční zájmy farmaceutických firem.

Podmínkou kvalifikovaného rozhodování takového lékaře ale je, aby prostřednictvím odborných společností a státní správy dostával objektivní, nezaujaté a nezmanipulované informace o závažnosti infekční hrozby, možnostech vakcíny a jejich nežádoucích účincích a ty pak srozumitelně interpretoval pacientům a rodičům. To je stav, ke kterému máme hodně daleko. Zdravotnictví ale jen zrcadlí stav celé společnosti: chaos, nedůvěru ve státní správu, mizivou vymahatelnost práva a korupci. Obnova ztracené důvěry bude hodně těžká. Nejvyšší správní soud, ani žádná jiná instituce, to za nás neudělá. Náprava může přijít jedině zdola. Změnou chování jednotlivých lékařů, pacientů a rodičů. A od nich se, jako pozitivní nákaza, šířit na celou společnost. ●





# Léčba únavou

Každý člověk zakouší únavu. Kdo není unavený, nejde spát. Jsme-li unaveni, těšíme se do postele.

**Z knihy Anselma Grüna Léčba na únavu ze života. Vydalo Karmelitánské nakladatelství.**

**D**alšího rána vstaneme zotaveni a osvěženi. Tak vypadá zdravá únava, která patří do životního rytmu. Existuje však i únava vysíleného a vyčerpaného člověka, který není ochoten převzít odpovědnost za vlastní život a za svůj svět. Existuje též únava jako společenský jev. Unavená může být celá společnost. Na každém kroku se přetřásá únava politikou (a leckde i církví). Zachvacuje jako ochromující, drtivě těžký příkrov psychiku jednotlivce i celá lidská společenství a celé národy.

A přece vedle toho existuje i únava, která nás vede k zastavení a je šancí nového počátku. Otvírá nás pro kontemplativní rozměr života. Korejský filosof Biung-Chul Han naordinoval únavu jako léčebný prostředek naší

společnosti, která člověka vyčerpává tlakem na stále vyšší výkon.

Každý lidský jev má vždycky dvě stránky. Je důležité, abychom poznali obě stránky únavy a abychom s ní začali zacházet tak, aby se nám stala požehnáním. Únava nás vede k pokoře, ve které uznáme vlastní hranice. Únava nás otvírá tomu, co není v našem životě povrchní a prvoplánové. Může nás samozřejmě ale také vést ke znechucení a odporu k životu. Záleží jen na nás, jak ji budeme vnímat a chápat a jak se s ní naučíme zacházet.

## Osobní přístup k únavě

Lidé často propadají únavě, protože ji po léta potlačovali. Nikdy nevzali na vědomí, že se cítí využívaní. Nedbali na vnitřní podněty

vlastní duše a pomíjeli i tělesnou únavu tím, že jednoduše zůstávali nadále v činnosti a udržovali se při vědomí kávou nebo jinými povzbuzujícími prostředky. První krok, který člověk může udělat, má-li se vypořádat s vlastní únavou, je přiznat si, že je unavený. Toto přiznání mi umožní si docela dobře únavu vychutnat.

Vracím se například v pět hodin odpoledne z kanceláře a doma se na patnáct minut natáhnou na lůžko. Samozřejmě si natáhnou budík, aby mne po té čtvrté hodině zase probudil. Ale v těch patnácti minutách si vychutnávám vlastní tíži. Cítím se unavený, ale zároveň prožívám i vděčnost. Pracoval jsem až do únavy pro druhé lidi. V únavě si uvědomuji sebe samého. Dopřávám si čas nicnedělání



a nemyšlení. Prostě se jí vydávám všanc. Cítím se nesený a v bezpečí. Jednoduše smím jen tak být. Když po patnácti či dvaceti minutách zase vstanu, jsem osvěžený a s chutí se posadím třeba ke knize – anebo jsem dostatečně odpočatý, mám-li ještě jet někam na přednášku.

Když se o mě pokouší chřipka, cítím se často malátný a unavený. V takovém případě si dopřeji po obědě trochu klidu na lůžku. Tělesná únava, v tomto případě podmíněná nejen prací, ale také nemocí, mi ukazuje, že prostě nemůžu odvádět stejné množství práce, jak bych si přál. Tělo mi ukazuje mé hranice. Teď potřebuji chvilku času pro sebe. Připustím si, že jsem potřebný člověk, že potřebuji klid, náklonnost a péči druhých. U celé řady lidí se setkávám s tím, že zmíněnou zkušenost opomíjejí. Nakonec tak skutečně zůstanou bez hnacího motoru. Ztratí chuť cokoli podnikat. Únava mě vybízí k tomu, abych se nedal určovat výkonem, nýbrž bytím. Teď nemusím odvádět výkony, nemusím si nic dokazovat, nemusím vlastně vůbec nic – a mohu jen tak být.

Únava mi tedy otvírá oči pro vnímání vlastních hranic. Neměl bych je opomíjet. Únava však často nebývá výzvou k nicnedělání. Spíše bych s ní měl nakládat tvůrčím způsobem. Zkušenosti s únavou se mi dostávají například za volantem. Občas cítím únavu, když se vracím v noci autem odněkud z přednášky. Tehdy si pustím některou kantátu od Johanna Sebastianu Bacha, mého věrného průvodce. Někdy ale ani hudba není s to zaplašit únavu. V tu chvíli vypnu hudbu a začnu sám nahlas zpívat. Přezpívám si své nejmilejší kousky z chorálu a potom přijdou na řadu lidové písničky, ty, které se dotýkají mého srdce. Zpívám-li, vrací se mi vitalita. Zpěvem bojuji s mikrosnávkou.

Únava mě vybízí, abych dělal to, co je pro mne přiměřené. Jsem-li večer unavený, nedokážu číst. Ale psát mohu vždycky. A když jsem opravdu hodně unavený, koriguji staré texty. Unavuje-li mne složitější činnost, pořád ještě mohu odpovídat na maily. Nedokážu sice studovat, ale na jednoduché úkony stačím.

Únava mě odkazuje na můj vnitřní rytmus. Dokážu-li jej respektovat, budu

pracovat efektivně. Nebudu-li jej brát na vědomí a budu se nutit do práce, začnu se přetěžovat. V tomto případě únava přestává být pobídkou, aby člověk dělal to, co má, a mění se v trvalý průvodní jev. Může přijmout chronickou podobu. Nebo se stane




---

Únava mě vybízí k tomu, abych se nedal určovat výkonem, nýbrž bytím.

---

nepřítelem, proti kterému musím bojovat mnoha šálky kávy a dalšími povzbuzujícími prostředky.

Beru-li svou únavu na vědomí, začnu vykonávat jednoduché a rutinní činnosti, nebo si dopřeji chvilku přestávky. Uvelebím se do křesla, vyjdu si na krátkou procházku nebo si dojdou na toaletu. Přeruším práci, tak abych se znovu dostal do styku se svým vnitřním zdrojem. Je důležité si přiznat únavu. Ta nás

vybídne, abychom si v práci naplánovali krátké chvíle odpočinku. Přiznat si únavu nám zdaleka nepřijde jako samozřejmost. Navelek se totiž řídíme nárokem vždycky vypadat, že jsme ve formě.

Často vysvětlujeme únavu jako čistě negativní jev. Proto ji také vytěšňujeme. Ale existuje i pozitivní stránka únavy. Po dlouhé pěší túře, která nás stála hodně sil, se vracíme domů příjemně unaveni. Dáme si něco dobrého na zub a blaženě padneme do postele. Pokud jsme ale túru přehnali a přetížili jsme se, pak ze spánku nemusí být nic.

Cítíme-li v sobě únavu, která nás připravuje o síly a veškerou pružnost, která nás vede k cynismu nebo sarkasmu, je nejvyšší čas, abychom se pořádně podívali na své pocity a zeptali se jich, co se nám snaží sdělit. Únava mne nutí být k sobě upřímný. Únava mě přivede k tomu, abych se zastavil. Je to, co právě dělám, pro mne to právě? Neměl bych dělat spíše něco jiného? Únava mi ukazuje, že se něco chýlí ke konci. Nekončí ale jen fyzické síly, nýbrž také určitá představa, kterou jsem si vytvořil o životě. A tak je únava zároveň poznáním, abych se probudil do sebe samého, do reality a do Boha. Únava mě nutí opustit staré role a přijmout nové, které mi předkládá můj věk nebo změněné životní okolnosti.

Únava se mě proto snaží vést k obnově. Tak jako nás osvěží spánek, abychom od-

počatí mohli začít nový den, stejně nás má únava vést k vnitřní obnově. Ukazuje nám, že potřebujeme nové motivy, abychom tak bez příznaků únavy mohli konat to, co děláme. Vybízí nás, abychom se pustili do přítomného okamžiku nově bez postranních úmyslů.

To, co nás unavuje, není práce, nýbrž právě ony postranní úmysly, které s ní spojujeme. Plyne-li naše práce prostě a přímo z vnitřního zdroje, zachová nám vitalitu a je projevem plynutí života. Pokud život plyne, nenamáhá nás. To, co unavuje, je zadržávání nebo zafatě zakousnutí se do určitých věcí a lpění na nich. Proto se nás únava ptá, jestli jsme skutečně prostupní pro Božího Ducha, nebo jestli naopak máme potřebu sebezpotvrzení u všeho, co děláme. ●

## Kyselina listová pro mozek

V posledních pár desetiletích se ukázalo, že vitamín B<sub>9</sub>, známý rovněž jako kyselina listová (nebo foláty), je živinou, která je nepostradatelná, má-li mozek člověka dobře fungovat. Kyselina listová je nezbytně nutná pro tvorbu určitých neurotransmiterů, které hrají důležitou roli v tom, jak se cítíme.

Úbytek kognitivních funkcí a některé formy demence, včetně Alzheimerovy choroby, byly dány do souvislosti s nízkými hladinami kyseliny listové. Navíc se ukázalo, že jedinci s velkou depresí a nízkými hladinami kyseliny listové v krvi méně reagují na léčbu antidepresivy. Studie prokázaly důležitost folátů při léčbě deprese a dalších duševních chorob. Vědcům se v jedné klinické studii současně podařilo prokázat, že podávání doplňků s kyselinou listovou má za následek zlepšení paměti a kognitivních funkcí.

Potravina (šálek) Kyselina listová (mcg)

Fazole černé oko, vařené	358
Čočka, vařená	358
Fazole pinto, vařené	294
Fazole černá ledvina, vařené	256
Chřest, vařený	243
Špenát, syrový	58
Zelí, vařené	47

Americká vláda si vzala kyselinu listovou na mušku jako jednu z živin, kterou je průměrná strava nedostatečně zásobená. Člověk potřebuje minimální příjem 400 mcg folátů za den, má-li si udržet optimální tělesné zdraví. Já doporučuji minimální příjem 1000 mcg denně, má-li optimálně fungovat mozek člověka. Dvojitá porce steaku obsahuje pouze 16 mcg kyseliny listové. Pokud bychom chtěli pokrýt svoji spotřebu kyseliny listové masem, museli bychom jej spořádat vskutku neuvěřitelné množství! Rostlinné potraviny jsou mnohem lepším zdrojem tohoto důležitého vitamínu z řady B.

Z knihy Neila Nedleyho *The Lost Art of Thinking*.



# Ranní cigareta je nejnebezpečnější

Jste zarytý kuřák a od kouření vás neodradí dlouhý seznam chorob ani argument, že kouřením škodíte celému svému okolí?

Převzato z webových stránek Ambulance klinické výživy

**M**áme pro vás zajímavou novinku: nejnebezpečnější je první ranní cigareta, kterou si dáte krátce po probuzení.

Vědci z Pennsylvania State University analyzovali údaje o asi 2000 dospělých kuřácích. Účastníci uvedli údaje o svých kuřáckých návycích a poskytli vzorky krve.

Z celé skupiny si 32 % lidí zapálilo svou první cigaretu asi do pěti minut po probuzení, dalších 31 % od 6 do 30 minut, 18 % od 31 do 60 minut a 19 % více než hodinu po probuzení. Lidé z první skupiny (kteří sahají po cigaretě ještě se zalepenýma očima) měli v krvi nejvyšší koncentraci karcinogenu NNAL, který je pro kuřáky specifický. A tento nálezný byl nezávislý na celkovém počtu vykouřených cigaret v průběhu dne.

Autoři studie tento fakt vysvětlují tím, že ráno kuřáci inhalují dým z cigarety mnohem silněji a déle než přes den, a tedy i dávka karcinogenů musí být vyšší.

## Pozor na vodní dýmky

Výzkum naznačuje, že lidé, kteří kouří vodní dýmky, inhalují významné množství nikotinu a dalších látek, které způsobují rakovinu, potíže se srdcem a jiné zdravotní problémy.

„Kouření vodní dýmky je všeobecně vnímáno jako bezpečná alternativa ke kouření cigaret. Dokonce i děti a mladí lidé považují

vodní dýmku za neškodnou zábavu. Naše studie dokazuje, že dlouhodobé užívání vodní dýmky není bez rizika,“ uvedl vedoucí výzkumu Gideon St. Helen z Kalifornské univerzity v San Franciscu.

Studie zahrnovala 55 mužů a žen ve věku od 18 do 48 let, kteří pravidelně kouřili vodní dýmku. Respondenti byli požádáni, aby s kouřením na dobu jednoho týdne přestali a na konci této doby poskytli vzorek moči. Poté měli strávit večer (v průměru 74 minut) kouřením vodní dýmky, přičemž v průměru vykouřili 0,6 porce tabáku. Po tomto večeru poskytli další vzorek moči.

Analýza vzorků moči ukázala následující: V porovnání s týdnem abstinence moč po kouření vodní dýmky obsahovala 73krát více nikotinu, čtyřikrát více kotininu a dvakrát více NNAL (což je produkt odbourávání chemikálie NNK, která se nachází v tabáku a může způsobit rakovinu plic a slinivky břišní). Dále se v ní našlo o 14 až 90 % více prchavých organických látek jako benzen a akrolein, které také patří k silným karcinogenům a způsobují onemocnění srdce a plic.

Vysoký nárůst hladiny nikotinu znamená riziko vzniku závislosti a možného poškození mozku, který je u dětí a mladých lidí stále ve vývoji a tím pádem je náchylnější na toxické poškození. ●



## S bioprodukty proti pesticidům

Jak vědecké, tak laické důkazy svědčí o výhodnosti zařazování biopotravin do našeho jídelníčku.

**S použitím podkladů ze serveru [www.bio-info.cz](http://www.bio-info.cz)**

Vědci sledovali téměř 4500 lidí ze šesti měst ve Spojených státech a sbírali informace o způsobu jejich stravování, včetně druhů a množství produktů, které v uplynulém roce jedli, a jak často jedli biopotraviny.

Výzkumníci odhadovali množství konzumovaných pesticidů srovnáním typického příjmu specifických potravin s průměrnou úrovní reziduí pesticidů v těchto potravinách. Lidé, kteří uvedli, že jedli bio ovoce a zeleninu alespoň občas, měli významně nižší hladiny reziduí pesticidů v moči, než lidé, kteří téměř vždy jedli konvenčně pěstované produkce. Ti, kteří jedli bio ovoce a zeleninu „často nebo vždy“, vykazovali v průměru o 65 procent nižší hladiny metabolitů pesticidů v moči, než ti, kteří jedli bio ovoce a zeleninu „jen zřídka nebo nikdy“.

Většina pěstovaných zemědělských plodin se dnes ošetřuje pesticidy. To není jistě dobré pro životní prostředí. Jaký účinek má však tato praxe na člověka?

O důsledcích konzumace potravin s obsahem pesticidů na zdraví člověka toho mnoho není známo, zvláště za předpokladu, že chemické látky mohou být mnohem škodlivější při jejich vzájemné kombinaci než výskytu jednotlivě.

Co se v této souvislosti odehrává v našich tělech, pokud jíme pouze biopotraviny, se nedávno pokusil zjistit také maloobchodní řetězec COOP ve Švédsku. Výsledky byly tak zajímavé, že o tom natočil film (The Organic Effect), aby inspiroval co nejvíce osob k přechodu na biopotraviny.

Vědci vyšetřili členy jedné pětičlenné švédské rodiny, která z ekonomických důvodů nekonsumovala biopotraviny. Odebrali od rodičů i tří dětí vzorky moči. Ukázalo se, že v těle každého z nich se nachází množství různých pesticidů – insekticidy, fungicidy i regulátory růstu plodin. Veškeré potraviny byly následně v kuchyni nahrazeny biopotravinami. Po čtrnácti dnech byly odebrány další vzorky moči. Prakticky všechny pesticidy zmizely. ●



## Pro dobrou mysl i proti kašli

Jak už název napovídá, dobromysl navozuje dobrou mysl. Má spoustu dalších názvů, většina z nich je lichotivých.

**Z knihy Hanky Synkové Všechno je dobré. Vydalo nakladatelství Triton.**

Někde jí říkají voněkras, dobráček nebo zimní marjánka. Marjánka proto, že je to taková „sestřenice“ majoránky. Má i podobné účinky a v některých receptech jsou vzájemně zastupitelné. Zdůrazňuji slovo „v některých“. Tak třeba pizza s majoránkou by nebyla pizzou. Na pizzu přece patří oregano. A to je další označení pro dobromysl. (Slovo oregano vzniklo ze dvou slov. Oros = vrch a ganos = radost.) Oregano je nezbytnou součástí italské, ale taky francouzské a španělské kuchyně. Chutná i ve špagetách, mletém masu s rajskou omáčkou či v plněných paprikách.

Tato bylinka podporuje chuť k jídlu. Zvyšuje tvorbu žluči, upravuje zažívání. Zmírňuje bolesti jater. Ve středověku se užívala na posílení nervů a při plicních chorobách.

Já se taky léčím jak ve středověku – ono je to jistější ☺. Když mě začne škrábat v krku a mám obavu, že to „sleze“ na průdušky, dám si do hrnku náležitě bylinky, které dokáží „pohladit“ sliznice (jitrocel, sléz, lékořice, badyán) a k tomu právě dobro-mysl. Nechám čtvrt hodiny vylouhovat, přidám „mléko“, které nezahleňuje, med a hned je mi líp!

Vědci nepřímo potvrdili moudrost našich předků, když používali koření. Kořeníme totiž nejen pro chuť. Když upečeme maso, při zahřátí bílkovin vzniká látka, která je jedovatá pro játra. Japonští vědci přišli na to, že špetka typického koření na maso jako dobromysl, šalvěj či tymián ruší účinky těchto látek, a to díky obsahu flavonoidů.

Dobromysl je nezbytnou součástí bylinkové voničky, kterou si vozím na cesty. Na delší pobyty беру si s sebou malou varnou konvičku. Kde je zásuvka alespoň „na holení“, tahle malá konvička se dá použít. Do vázičky, kterou si snadno a rychle zhotovím třeba z láhve od balené vody, vložím „kytičku“. Je v ní kromě

dobromysli i máta, meduňka, měsíček zahradní, ale taky libeček, majoránka, bazalka a natě z česneku a cibule. Docela hezky to vypadá a já mám z čeho vařit si čaje, eventuelně i rychlou polévku. A taky si mám co dát do salátu či na chleba. Levné, zdravé, praktické cestovní vaření.

Podle pověsti příjemnou vůni dala dobromysli bohyně Afrodita čili Venuše. (A její syn se jmenoval Amor čili Erós.) Není divu, že dobromysl se přidávala i do elixíru lásky. Zřejmě pro její schopnost uvolňovat a rozpalovat nasměle. ●

## Jste hladoví? Vyspěte se!

Poslední zprávy z oblasti výzkumu kontroly tělesné hmotnosti ukazují, že nedostatek spánku může být příčinou silnějšího pocitu hladu a nadměrného příjmu energie.

Člověk je jediný tvor, který si vědomě zkracuje spánek. Stále více lidí spí stále kratší dobu. Pracovně vytížení lidé spí často méně než pět hodin denně a o kvalitě jejich spánku by se dalo polemizovat. Proto se vědci rozhodli porovnat hladinu hormonů ovlivňujících hlad u vyspalých a nevyspalých lidí. Zjistili, že když lidé spali méně než 5 hodin dvě noci po sobě, měli o 28 % vyšší hladinu grelinu a o 18 % nižší hladinu leptinu než lidé, kteří spali více než 8 hodin.

Nedostatek spánku způsobuje vyplavení hormonu (grelin), který zesiluje pocit hladu a nedostatek spánku současně tlumí tvorbu hormonu (leptin), který hlad potlačuje. Nedostatek spánku tedy může podporovat nadváhu a obezitu tím, že vyvolává jakýsi hormonální „přetlak“, který nutí člověka jíst více, než potřebuje. Nevyspalí lidé jedí zejména sladkosti, fritované lupínky, smažené potraviny, koblihy, koláče, sušenky a bílé pečivo.

Nedostatek spánku a jeho sníženou kvalitou nejčastěji způsobují: nadváha a obezita (čímž vzniká bludný kruh), poruchy spánkového dýchání (chrápání, spánkové apnoe), konzumace kofeinu (protože kofein se metabolizuje až 15 hodin, odpolední konzumace kofeinu oddaluje usínání a zkracuje spánek) a nevládnutý negativní stres.

**Přetištěno z webových stránek  
www.akv.sk**



# Mléčné výrobky a rakovina prsu

Mezi tučné mléčné výrobky patří plnotučné mléko, smetana, smetanové jogurty, máslo a výrobky z nich.

**Igor Bukovský, Ambulance  
klinické výživy**



**P**otraviny s vysokým obsahem tuku mohou být kromě jiných škodlivin i zdrojem ženských hormonů, estrogenů, což při prsních nádorech (kromě těch, které jsou „živene“ estrogenem = ER-pozitivní) může hrát významnou úlohu. Častá konzumace tučných mléčných výrobků navíc zvyšuje příjem kalorií, což vede ke zvýšenému riziku nadváhy a/nebo obezity. To vede ke zvýšené tvorbě vlastního estrogenu.

V jednom výzkumu (zveřejněném v časopise Journal of the National Cancer Institute) sledovali po dobu 15 let skoro 1 900 žen. Podle konzumace tučných mléčných výrobků je rozdělili do tří skupin: 1) s nejnižším příjmem (0 až 0,5 porce) tučných mléčných výrobků denně, 2) se středním příjmem (0,5 až 1 porce) tučných mléčných výrobků denně a 3) s nejvyšším příjmem (1 porce a více) tučných mléčných výrobků denně.

Výsledkem bylo, že ženy ve skupině s nejvyšším příjmem měly o 49 % vyšší riziko úmrtí na rakovinu prsu a o 64 % vyšší riziko úmrtí na jakoukoliv příčinu v porovnání se ženami s nejnižším příjmem.

Nenechte se tedy druhými přesvědčit, abyste si neodpírali máslo, protože je „zdravé“ – raději si o tom myslete svoje a konzumaci mléčných výrobků držte pod přísnou kontrolou (nejlépe v celé rodině). Řešením můžou být nejen nízkotučné mléčné výrobky, ale také rostlinné zdroje vápníku jako

luštěniny, košťálová a listová zelenina, ořechy či olejnatá semena.

## „Béčko“ je áčko v ochraně prsu

Vitamín B<sub>6</sub> (pyridoxin), známý jako vitamín s kardioprotektivními účinky, podporující funkce mozku a imunitního systému, získal novou roli – v prevenci rakoviny prsu. Nové výzkumy říkají, že pouhým jednoduchým opatřením, jako je dostatečně vysoký příjem tohoto vitamínu, lze významně snížit riziko nejčastější ženské rakoviny.

Studie tchajwanských žen (výsledky byly zveřejněné v Journal of Epidemiology) ukázala, že vitaminy skupiny B obecně a vitamín B<sub>6</sub> zvláště mohou snížit riziko vzniku rakoviny prsu. Vyšší příjem vitamínu B<sub>6</sub> je specificky spojen s nižším rizikem vývoje estrogen-negativních nádorů. A jak to ten pyridoxin dokáže? Za a) plní zásadní roli v prevenci poškozování DNA a tedy i vzniku mutací a za b) blokuje přísun krve do nádoru, čímž přímo omezuje jeho růst a rozšiřování.

Na zřejmou ochranu potřebujete přijmout necelé 4 mg B<sub>6</sub> denně. Jeden banán obsahuje asi 0,5 mg tohoto vitamínu. Vitamín B<sub>6</sub> najdete také v ořechách a olejnatých semenech, v celozrnných obilovinách, luštěninách, bramborách a kvasnicích. Bohatě na vitamín B<sub>6</sub> jsou i některé živočišné potraviny (zejména vnitřnosti), ale ty vám se snižováním rizika rakoviny příliš nepomůžou, proto si je raději dopřávejte pouze příležitostně. ●



# Svárlivý jazyk

„Je ctí pro muže upustit od sporu, kdejaký pošetilec jej však rozpoutává.“ (Příslaví 20,3)

**Z knihy Deborah Smith Peguesové Jak zkrotit svůj jazyk za 30 dní. Vydal Návrat domů.**

**N**a rozdíl od lidí, kteří rozdělují a jejichž jednání ničí jednotu mezi jednotlivými stranami, si svárliví lidé libují v tom, že přímo odporují člověku, jenž má odlišné stanovisko, než mají oni. Zdá se, že ve skutečnosti neustále číhají na cokoli, o čem lze diskutovat a co druhého zažene do defenzívy. Pro slovní spory jim nikdy nechybí munice a jakákoli diskuse o náboženství či politice je pro ně vždy zaručeným zdrojem nekonečných rozepří.

Být svárlivý znamená používat jazyk neúčinným způsobem. Není to cesta, jak získat přátele či ovlivnit druhé. Legendární americký kovboj a bavič Will Rogers přišel s tímto

varováním: „Mysl lidí se mění pozorováním, a ne hádkou.“ Jinými slovy svárlivost neguje schopnost člověka přivodit změnu.

## Podívejme se nyní, proč se lidé hádají

Mnoho těch, kteří se hádají, vyrostlo v rodině, kde hádky představovaly stejnou normu jako třeba konzumace jídla. Proto mají za to, že svár je normální. I já jsem vyrostla ve velmi svárlivém prostředí. Nevzpomínám si ani na jednu diskusi, která by skončila přátelským vyřešením počátečního problému. Spíše se zdálo, že když rozhádané strany již neměly po ruce další polínko na oheň, jednoduše

rozdělaly oheň další nebo zkrátka stále rozdmýchávaly ten stávající, dokud je mluvení neunavilo. Přisahal jsem si, že se do tak neefektivní komunikace nikdy nezapojím. Na druhé straně mám bratra, který se vždy snaží zatáhnout druhé do debat, jež často vyústí v hádku. Když mu dojdou argumenty nebo nemá logickou odpověď na protiargumenty oponenta, uchýlí se k osobním útokům na charakter dotyčného a k posměškům. Rozhodl se napodobovat chování, kterého byl svědkem jako dítě.

Dalším důvodem, proč se někteří lidé uchylují k hádkám, je snaha zvýšit si vlastní sebevědomí. Jsou se sebou spokojeni pouze tehdy, když zaútočí na platnost názorů, přesvědčení či filozofie druhých lidí a poté je vmanévrují do situace, kdy svoji pozici musejí obhajovat. Cílem hádavého člověka není přidat hodnotu životu druhého tím, že poukáže na jeho omyl. Ve skutečnosti by paní Hádavá či pan Svárlivý byli silně zklamání, kdyby jejich terč reagoval: „Aha, děkuji za upozornění. Okamžitě změním názor.“ A proč? Takový ústupek by totiž ukončil hádku!

Usoudila jsem, že nejlepší je dbát Šalomounovy rady: „Protrhne vodní hráz, kdo začne svár, přestaň dřív, než propukne spor“ (Příslaví 17,14). Když na mě zaútočí hašteřivý člověk, mou oblíbenou reakcí je hned na začátku a co nejjasněji říci: „Dobře. To je tvůj názor.“ Tím se vyhnu sítím sváru, které hádaví lidé umějí tak dobře sprádat. K hádce jsou zapotřebí dva. Ježíš nás nabádá: „Dohodni se se svým protivníkem včas“ (Matouš 5,25).

Většina lidí, až na ty hádavé, bude diskutovat s člověkem, který je svárlivý, omezovat na minimum nebo se jím úplně vyhýbat. Považují za příliš stresující chodit po tenkém ledu a snažit se udržovat hovor u bezpečných nediskutabilních témat.

Jedním z úkolů Božích dětí je naučit se nesouhlasit tak, abychom při tom nebyli nepřijemní. Oslavujeme Boha, pokud nepřestáváme milovat ani v situaci, kdy nesouhlasíme s názory a hodnotami nevěřících. Musíme si dávat pozor na to, jak projevujeme svůj nesouhlas, abychom neohrozili to, o čem svědčíme. Jistě je možné nesouhlasit, aniž bychom se chovali ošklivě. Benjamin Franklin, jeden z otců-zakladatelů Spojených států amerických, proslul svou diplomatickou poznámkou: „V této věci souhlasím. Ale mohu v té další, pokud dovolíte, udělat výjimku?“

Jestliže máte sklon se hádat či být svárliví, pamatujte, že vás absolutně nestojí respektovat názor někoho jiného – zejména pokud jde o věci, které jsou z hlediska věčnosti nepodstatné. ●



*Mnoho těch, kteří se hádají, vyrostlo v rodině, kde hádky představovaly stejnou normu jako třeba konzumace jídla. Proto mají za to, že svár je normální.*



# Udělejte si čas

Nedaleko bydliště máme úžasné fitcentrum. Než se mne zeptáte, který cvičební stroj mne tak uchvátí, rovnou říkám, že doposud žádný, ale přijde mi jako zajímavé místo k pozorování lidí.

**Z knihy Roba Parsonse Jak žít a přežít manželství. Vydalo Karmelitánské nakladatelství.**

**P**řichází do něj lidé nejrůznějších postav, rozměrů, kondice i stylu oblékání. Mladíci s útlým pasem v přiléhavých oděvech z lycry i muži středního věku bez útlého pasu, v tepláčkách, které měli naposledy ve škole v tělocviku.

Pozoruhodné je ale zejména, kde nechávají zaparkovaná auta. Čím dál více jich parkuje na místech, která jsou vyhrazena těsně u vchodu tělesně postiženým řidičům. Fitcentrum vyzkoušelo mnoho způsobů, jak zabránit takové bezohlednosti, ale s žádným neuspělo. Není to podivné? Spěchají do fitcentra, kde si dávají do těla a týrají ho na různých strojích, ale na parkovišti nejsou ochotni udělat pár kroků navíc a parkují na místech pro tělesně postižené. Kdybyste našli odvahu je vyrušit při aerobikovém šílenství a zeptali se, proč to udělali, řekli by vám, že dospívali.

Žijeme ve společnosti, která je neustále v poklusu. Kdosi nám namluvil, že co je rychlé, je dobré. Nedávno jsem zahlédl reklamu na auto za víc než čtyřicet tisíc liber. Slogan lákal na to, že motor tohoto auta dokáže z 0 km/hod zrychlit na 60 km/hod o 2,7 sekundy rychleji než motor nejbližšího soupeře. No, není to skvělá zpráva? Dořítíme se v tomto zázraku techniky k cíli cesty o kousek dřív než ten chudáček ve Ferrari za námi, začneme si zlomyslně mnout ruce... a 2,7 sekundy je pryč.

Zatímco naši předkové se času podřizovali, my s ním neustále závodíme. Oni malovali portréty, my se cítíme ukřivdění, když nemáme fotky z dovolené do hodiny. Správce washingtonské zoo nedávno zmínil, že většinu návštěvníků připadá, že se hroší zdržují pod vodou příliš dlouho. Ve skutečnosti je to v průměru devadesát sekund, ale turisté nemají trpělivost tak dlouho čekat.



## Tisíc čtyři sta čtyřicet minut

Závody s časem ničí vztahy. Často hovořím s lidmi, kteří mají problémy najít si čas na své nejdražší. Ale vztahy není možné budovat bez toho, aby se do nich investoval čas. Takoví lidé jsou možná velmi úspěšní ve své profesi, ale brzy objeví, že až si čas na rodinu konečně najdou, jejich děti už budou mít jiné zájmy. Dveře dětství budou zavřeny. Jeden otec to vyjádřil takto: „Když jsou děti malé, dají se snadno obalamutit našim, uděláme to později“. Ale ve skutečnosti balamutíme sebe – z „někdy přistě“ se stává „nikdy více“.

To se může dít i v manželství. Někteří manželé jsou spolu dvacet let, ale za celou dobu si neudělali dvacet minut na to, aby jen tak seděli v pokoji a opravdu se navzájem poslouchali. Za celých dvacet let si ani dvacet minut nenaslouchali; přitom udržet lásku životem bez společně tráveného času je zhruba nemožné. Nemám nejmenší pochyby o tom, že manžel ženy, která mi napsala následující dopis, jí dává všechno – kromě svého času. Přesto bude upřímně překvapený, až o ni přijde a bude říkat to, co jsem slyšel už tolikrát: „Ale vždyť to všechno dělám pro tebe a pro děti.“

„Byli jsme po uši zamilovaní, když jsme se s Johnem brali. První roky jsme se potýkali s finančními potížemi, ale pak byl povýšen; to však znamenalo, že musel trávit v práci více času. Každý večer se domů vrací pozdě. Ráda bych mu toho tolik povídala, ale nemá chuť se mnou mluvit. Připravím mu večeři a on si jí sní sám. Jsou období, kdy si měsíc i víc normálně nepovídáme. Vytratila se mezi námi blízkost, ale každý večer chce mít sex. Ležíme vedle sebe v posteli, týdny jsme spolu pořádně nepromluvili, a on čeká, že budu přístupná a vášnivá. Věřte mi, nejsem toho schopna. Nějak to zvládnu, ale vůbec nic z toho nemám. A když máme sotva dvouminutovou soulož za sebou a John usne, ležím vedle něj dál a mám na něj vztek. Cítím se jako prostitutka – věřil byste tomu? Po sexu s vlastním manželem se cítím zneužitá. Moje sebevědomí je na nule, jsem mizerná matka a příšerná manželka.“

Přezaměstnanost tohoto muže ničí jeho manželství. I přesto se – podle další části dopisu – zdá, že ho to nechává naprosto klidným.

„Když se nám narodilo miminko, okamžitě jsem šla do práce – myslím tím skutečně okamžitě. Zpětně se mi zdá, že sotva odstříhli pupeční šňůru dítěte, už jsem telefonovala s klienty. Nemám si na co stěžovat: mám k ruce hospodyně a snad všechny technické vymoženosti na ušetření času, jaké kdy byly vynalezeny. Mám skvělou kariéru. Jediné, co mi chybí, je čas. Nemám čas na svého muže, na děti ani na sebe. Lidé si o mně myslí, že jsem prototyp úspěšné ženy. Pravda je ale taková, že se mi život rozpadá pod rukama.“

Před pár lety jsem si povídala s jednou známou o stozích papíru, které nám denně přicházejí poštou. Poradila mi, jak to dělá doma ona: „Vždycky to otvíreš u odpadkového koše. Uvidíš, že tak devadesát procent můžeš vyhodit okamžitě. Naprostou jistotu, že to máš pod kontrolou, získáš, když to tam rovnou hodíš všechno, bez otvírání.“ Snažím se tím



*Čas jsou peníze. Bez ohledu na to, jestli jsem chudý nebo bohatý, chytrý nebo hloupý, mám přesně tolik času, kolik má každý jiný člověk. Jenže jeho množství je omezené. Každý den mám k dispozici 1 440 minut.*

řídít. Nedávno se však ke mně i přesto podařilo dostat tomuto reklamnímu letáku, adresovanému na mé jméno:

„Vážený neúspěšný človče, nejde mi o to, Vás urazit ani ponížit, jsem pouze přesvědčen, že většina lidí je neúspěšná, protože nevyužívají naplno svůj potenciál a jsou z toho frustrováni. Věřím v lidi bez hranic a mohu Vám pomoci být jedním z nich.“

Bylo sedm hodin ráno, stál jsem na chodbě našeho domu se zalepenýma očima, v ruce ten dopis, civěl jsem na svoje papuče

a říkal si: Chtěl bych vůbec být „člověkem bez hranic“? Stojím o to, mít náročné zaměstnání, vysedávat na nekonečných schůzích výborů, ve volném čase se učit kriket a italštinu a zároveň budovat stabilní a hluboké vztahy s manželkou a dětmi? Chtěl bych říkat „ano“ pokaždé, když ode mne někdo něco chce a ještě mít čas na rodinu? Chtěl bych být superman, který umí létat a zároveň žonglovat? Nejspíš byste se vsadili, že chtěl. Ale nechtěl.

A důvodem je, že máme vymezený určitý čas. Bez ohledu na to, jestli jsem chudý nebo bohatý, chytrý nebo hloupý, mám přesně tolik času, kolik má každý jiný člověk. Jenže jeho množství je omezené. Každý den mám k dispozici 1 440 minut. Než se probudím, uvědomím si, co je za den v týdnu a obléknu se, už je třetina pryč. Každý den všechny ty minuty spotřebuji – a každé rozhodnutí, jak je budu trávit, vylučuje volby jiné.

Nejde o to, že bychom měli nedostatek všelijakých pomůcek a vymožeností, které šetří čas, nebo že bychom potřebovali ještě víc rychlého občerstvení a elektronických diářů, díky kterým si můžeme naplánovat každou minutu dne. Ale nikdo z nás by takhle nežel, kdyby počítal a tím, že to tak bude pořád a že si nikdy nenajdeme čas na budování vztahů s partnery a dětmi. A tak si lžeme do kapsy, že teď je to jenom takové náročnější období, že až bude za námi, budeme na tom s časem lépe. Trpělivě čekáme na klidnější časy, ale ve většině případů je to jen iluze – klidnější časy nepřicházejí.

Sám jsem v téhle oblasti dělal chyby, jednoho dne se mi ale rozbřesko a uvědomil jsem si, že ačkoli jsem relativně úspěšný, rodinný život mi protéká mezi prsty. Tuto zkušenost jsem popisoval v jedné

ze svých dřívějších knih Deset tipů pro táty. Kdekoli na světě ji vydají, lidé mi děkují speciálně za jednu konkrétní myšlenku. Když budujeme kariéru, je naprosto nutné, abychom nezapomínali investovat čas do vztahů se svými blízkými. Když nevěnujeme čas jim, můžeme sklízet sebevětší úspěchy mimo domov, ale zpětně se na svůj život budeme dívat s nezměrnou lítostí.

A ta myšlenka? Je velice prostá: Ještě nikdo nikdy na smrtelné posteli nelitoval, že netrávil více času v kanceláři... ●

# Kluci prostě nejsou holky

Jako maminka zanecháváte na svém dítěti nesmazatelný otisk. Vysvětlím vám proč.

Z knihy Kevina Lemana *Na matce záleží*. Vydalo nakladatelství Návrat domů.



*Hoši mají vrozený sklon stavět se na vrcholek hnojště života. Proto se tak usilovně snaží a proto si i hrají s takovým zápallem. Život patří těm, kdo budou první, kdo se snaží, kdo jsou nejrychlejší, kdo se udrží na vrcholu.*

„Drahoušku, co se děje?“ zeptal jsem se manželky, když jsem v telefonu slyšel její zoufalý hlas. Seděl jsem v kanceláři a nerozuměl jsem tomu, co se mi manželka snažila sdělit. Plakala a byla na pokraji hysterického záchvatu. Srdce se mi prudce rozbušilo. Nabyl jsem dojmu, že některé z našich dětí je buď mrtvé, nebo přinejmenším vážně zraněno.

Nakonec se manželka vymáčkla: „Jde o Kevina!“ – Ach, ne, pomyslel jsem si. „Spadl do bazénu?“ Naplnila se má nejhorší noční můra. Můj osmnáctiměsíční syn se u nás na zahradě utopil. – „Ne,“ řekla Sande. Další vzlyky. „Ale má něco s pindíkem!“ – Nebyl jsem si jist, zda správně slyším. „S pindíkem?“ – „Ano,“ řekla Sande, „je celý červený!“ – „Červený?“ Teď už

jsem byl opravdu zmaten. „Co se stalo? Někdě ho tam udeřil?“ – „Ne, nabarvil si ho fixou!“

Neudržel jsem se a vyprskl jsem smíchy. U malého Kevina se vždy projevovaly umělecké sklony, ale toto tvůrčí úsilí zatím předčilo vše ostatní.

„Prosím tě, čemu se směješ?!“ reagovala zděšená Sande. – „Malí kluci takové věci dělají,“ odpověděl jsem. „Nikdy jsem neslyšel nic směšnějšího!“

Sandy ovšem nechápala, jak mi to může připadat směšné.

## Kluci stále něco provádějí

Pochopte: Věděl jsem něco, co Sande zatím nevěděla. Kluci vás neustále udržují ve střehu. Sám jsem skvělým příkladem. Když jsem byl malý, maminka hrozně nerada prala mé oblečení. Kdo by jí to mohl vyčítat? Jednou sáhla do kapsy mých kalhot a cosi ji kouslo. Slyšel jsem její srdceryvný křik. „Keviné-éé!“ Ihned jsem přiběhl a vytáhl jsem z kapsy cvrčku. Nechápal jsem, proč je kvůli nim takového křiku. Byl jsem přece celý den na rybách a zapomněl jsem vyndat z kapes raka, cvrčka, kobylku a dva mloky.

Kluci prostě nejsou holky. Kluci si zkracují nehty svými zuby. Nepotřebují žádnou drahou manikúru. Zpravidla jim nevdají, že si vezmou druhý den stejné triko jako včera... a především... přestože jsou na něm skvrny a páchnou jako malý skunk.

Kluci plivou a říhají. Vydávají i spoustu jiných zvuků. Líbí se jim bouračky a moc rádi strčí do věže, kterou si jejich sestřička právě postavila z kostek. Případá jim to normální. Málodky jsou zticha – a pokud je náhodou neslyšíte, raději se běžte rychle podívat, co tropí, protože určité něco chystají. Hvizdají si, a když se jim nějaká holčička líbí, nějak ji poškádlí. Mohou do ní dokonce strčit nebo se s ní pokusí porvat. (Většina holčiček takové chování nedokáže ocenit. Vím to z vlastní zkušenosti, protože jsem si to v dětství vyzkoušel.)



## Čím to, že se kluci od holčiček tolik liší?

Proč jsou hoši tak odlišní – a to nejen v oblastech, v nichž je to na první pohled zřejmé? Odborníci zveřejnili v časopise *Cerebral Cortex* studii o fascinujících rozdílech mezi mužským a ženským mozkem v oné části, která zodpovídá za vizuální a prostorovou orientaci a dovednosti potřebné v takových oborech, jako je matematika či architektura. Tato část mozku je u mužů asi o 6 procent větší než u žen. Znamená to, že jsou chlapi chytřejší než dívky? Ne nutně. Mužský mozek bývá větší, ale ženský obsahuje více mozkových buněk. Kromě toho mužský a ženský mozek fungují poněkud odlišně.

Když plní muži a ženy tentýž úkol, aktivují se odlišné části jejich mozku. Ženy navíc používají obě mozkové hemisféry, kdežto u mužů se mozková aktivita omezuje pouze na jednu. Proto se vám někdy zdá, jako byste vy a váš syn žili každý na jiné planetě. Do jisté míry tomu totiž tak skutečně je. Vaše myšlení zaměstnává obě mozkové hemisféry, ale jeho probíhá pouze v jedné, a pokud mu nepomůžete, zůstane v ní trčet a bude se na věci dívat jednostranně. To je další dobrý důvod, proč Bůh stvořil jak muže, tak ženy. Potřebujeme se v tolika oblastech!

Muži se zpravidla soustředí na přítomnost a budoucnost a rádi uvážují o různých alternativách – i o těch, které jsou zcela nerealistické. Rychle se pohybují a často riskují. Ženy se naopak soustředí na přítomnost a minulost, protože mají rozvinuté vztahové schopnosti. Jelikož užívají obě mozkové hemisféry, uvážují realističtěji a věnují se podrobnostem úkolů, které mají před sebou. Proto bývají opatrnější a méně riskují. Když si dáte tyto dva přístupy dohromady, bude vám jasné, proč se se synem často neshodnete nebo se dokonce dostanete do konfliktu.

Čím více toho budete vědět o tom mužském stvořeníčku, které máte doma, tím lépe pro vás.

## Chlapci rádi soupeří

Hoši jsou drsní. Rádi soupeří. Říkají třeba: „Můj táta je silnější než tvůj.“ – „To si jen myslíš. Můj táta má pořádné svaly. Zrovna nedávno...“ – „Opravdu? No, to můj táta minulý týden...“ Nebo: „Hele, podívej! Vyhoupnu se výš než ty!“ – „No a co? Já se dokážu pověsit hlavou dolů!“

Všimněte si, jak často kluci říkají „já“ nebo „můj“. Čím to je? Chlapečci od narození usilují o nezávislost a tato touha po nezávislosti se s věkem ještě posiluje.

Chlapci rádi riskují a vadí jim, když je v životě někdo předhoni. Touží být první a touží jet v rychlém pruhu. Soupeřivost je jim

vrozená. Když něco chtějí, tak za tím jdou. Proto chlapy, jako jsem já, jen zřídka potkáte v pravém jízdním pruhu. Pohybujeme se v tom levém a snažíme se předjet dalšího pomalého troubu. A co moje žena? Ta se pomalu sune k cíli pravým pruhem.

Klukům nejde jen o to, aby něco měli, ale i o to, aby měli to největší. Když dostane čtvrták skateboard, musí ho jeho spolužák mít taky. Jenže musí mít větší a rychlejší. Proto jsou šatny, kde se středoškoláci převlékají na tělocvik nebo na plavání, tak nepřijemným místem. I to znám z vlastní zkušenosti. Mé hubené bílé tělíčko s jediným chlupem na prsou se nemohlo měřit s kluky, kteří už byli po všech tělesných stránkách muži. A ti mě nijak nešetřili.

## Kluci se brzy začnou nudit

Každý hoch je ve svém srdci dobrodruh. Kluci musí být pořád v pohybu. Schopnost udržet pozornost je u nich zcela jiná než u dívek. Předměty si prohlížejí mnohem kratší dobu, ale prohlížejí si je mnohem aktivněji. Hoši jsou tělesné bytosti – tělesné věci je přitahují. Nebudou se s vámi bavit o podrobnostech, ale rovnou si ty podrobnosti vyzkouší – prozkoumají, jak je hračka vyrobená, jak funguje počítač – nebo ta hezká servírka v restauraci.

Chlapci jsou průbojnější a rychlejší, ale brzy se začínají nudit. Jejich mozek rychle zaměňuje pozornost z jednoho předmětu na druhý, z čehož vyplývá, že získají celkový přehled o určitém úkolu dříve než dívky. Během tohoto procesu ale vnímají méně smyslových podnětů než dívky, takže se může stát, že si některých věcí nevšimnou. Proto hoši někdy špatně pochopí, co někdo říká – neudělají si totiž dostatek času, aby správně vyhodnotili verbální i tělesné signály, jež by jim napověděly, zda daný člověk myslí vážně to, co řekl. Proto se sarkastické poznámky typu „je načase, abys vynesl smetí“ mnohdy mívají svým účinkem. Co kdybyste si ušetřila emocionální energii a zcela jednoznačně požádala syna, aby odpadky vynesl „teď hned“?

## Chlapci se soustředí na jedinou věc

Když sdělíte svému chlapci nějakou novou informaci, často odpoví oním frekventovaným slovem: „Hm.“ Znamená to, že vás nebere vážně? Nebo že je mimořádně hloupý? Kdepak – znamená to, že právě soustředěně přemýšlí o něčem jiném a není schopen měnit předmět svého myšlení tak rychle jako vy. Řeší právě problém – a v jednom okamžiku nedokáže řešit víc problémů než jeden. Ovšem to, o čem teď přemýšlí, určitě vyřeší.

Muži jsou stvořeni tak, že se dokáží soustředit pouze na jednu věc. Když něco řeší, pak řeší právě tuto jednu věc – nepřemýšlí o všech dalších věcech, které je ten den ještě čekají, jako to dokážete vy. Říci, že muži nejsou schopni řešit víc úkolů najednou, je zcela banální konstatování. Milá maminko, právě proto vás potřebují.

## Já jsem král – poslouvejte, jak zařvu!

Každý hoch má hluboko v sobě potřebu kralovat, tedy dobývat a rozhodovat. Na vše chce přijít sám. Chce být osamělým hrdinou, který stojí s mečem v ruce na nejvyšší skále.

Proto se i dospělí muži neradi ptají na cestu. Chtějí ji najít sami. Lov je pro ně výzvou a motivuje je. Mohli by zastavit a zeptat se, ale nechtějí. Jsou připraveni zhostit se svého úkolu a jsou přesvědčeni, že jej zvládnou, i když jde o něco, k čemu nejsou přirozeně obdarováni. Proto jsou přesvědčeni, že vaši pomoc nepotřebují, přestože se už hodinu točí v kruhu a vy jim správně radíte, aby zastavili a zeptali se. Takto totiž muži přemýšlejí. Chápu, že je to pro vás frustrující.

Váš syn chce úkol vyřešit, a to bez vaší pomoci (alespoň pro tuto chvíli; počkejte, až si

---

Dnes jde některým maminkám více o to, aby u chlapců zvýšily citlivost na ženskou polovinu světa, než aby je potvrzovaly v jejich mužství.

---

začne trochu více zoufat). Proto se váš šestiletý syn pokusil (bez vašeho vědomí) rozebrat toustovač: Chtěl zjistit, jak funguje. Váš čtrnáctiletý chodí po obýváku a dupe – to proto, že neví, jak dál v nové počítačové hře. Ne, rozhodně nebude prosit o pomoc. Pokud mu ale poskytnete čas na to, aby trochu vychladl, pravděpodobně se k tomuto problému vrátí a nakonec ho vyřeší. Pokud ne, pak doufajte, že se natolik zklidní, aby požádal o pomoc tátu, který počítačům rozumí, nebo Franka, největšího odborníka na hry mezi jeho kamarády.

Hoši potřebují rozhodovat. Navíc mají vrozený sklon stavět se na vrcholky hnojiště života. Proto se tak usilovně snaží a proto

# Rozhodněte se pro štěstí

„Život je těžký.“ Je s podivem, že takto začíná kniha, která se již déle než jak pětadvacet let drží vysoko na žebříčku nejprodávanějších populárně naučných knih.

**Z knihy Mojžíra Voráče Kreativní time management (nejen pro ženskou duši).  
Vydala Pyramida Time System.**

**Z**námý psychiatr a spisovatel M. Scott Peck v ní vyjádřil jednu ze základních pravd, kterou musíme přijmout za své, chceme-li na své cestě duchovního růstu výrazně postoupit: „Život je těžký. Je to velká pravda, protože když ji takto pochopíme, můžeme ji překonat.“

Pro většinu lidí je ale nesmírně obtížné akceptovat nezbytnou bolest, kterou výzva autentického života přináší. Snad právě proto se nám dnes doslova roztrhl pytel s nabídkou na okamžité a snadné štěstí. Štěstí, to je byznys, který stojí na prahu svého největšího rozkvětu. Nabídněte zaručené štěstí pokud možno zítra nebo hned a budete prosperovat. Přesto však musím říci, že většina receptů, které se na nás ze všech

stran valí, nejsou ničím jiným než velkým podvodem.

Tim Kasser ze státu Illinois dokonce vyvíjí iniciativu, aby stát danil určitou reklamu stejně jako cigarety. Hovoří o zrádnosti toho, když se reklama snaží rafinovaně spojit svou komerční nabídku s hlubokými psychologickými potřebami lidí. Proto docela vážně navrhuje, aby pod reklamou podobně jako pod cigaretami bylo napsáno: „Reklama ničí vaše zdraví.“

Jeho argumenty nejsou tak docela daleko od věci. Výzkumy o štěstí, z různých částí světa vzbuzují provokativní otázky:

Jak to, že nejšťastnějšími lidmi na světě jsou podle výzkumů WHO Nigerijci, kteří žijí v jedné z nejchudších zemí světa?

Jak to, že se v rozvinutém světě procento šťastných lidí od druhé světové války vůbec nezvýšilo přesto, že úroveň příjmů a „blaho-bytu“ vzrostla několikanásobně?

Jak je možné, že pouhých patnáct procent štěstí, které prožíváme, nějak souvisí s výší našich příjmů a dalšími finančními faktory?

To jsou otázky, které dnes stále více znepokojují nejen sociology a psychology. Vždyť právě navyšování našich hmotných a finančních zdrojů – zvyšování svého blahobytu – věnujeme zdaleka největší množství svého úsilí a času.

Možná, že se i ve vás čas od času ozve pochybující hlas, který se nás bez obalu ptá, zda jsme svůj žebřík při své cestě za štěstím opřeli o správnou zeď. Že by měli pravdu nej-různější filozofové a duchovní učitelé, kteří v průběhu celé lidské historie upozorňovali na to, že touha po materiálních statcích a honba za maximálním požitkem nám skutečné štěstí nepřinese?

Základní tezí, která se prolíná v dílech již zmíněného psychoterapeuta M. Scotta Pecka, je revoluční myšlenka, že jsme se „nenarodili pro to, abychom byli šťastní, spokojení a v pohodě, ale abychom stále hledali, rostli a byli na cestě“. Jak výstižně říká jedno anglické přísloví: „Štěstí není ryba, kterou chytíš.“

Štěstí nemůžeme polapit, chytit za pačesy a vytřepat z něj všechno, co se dá. Ve skutečnosti neexistuje žádná přímá cesta za štěstím. Štěstí přichází naprosto samovolně jako nějaký bonus navíc – tehdy, když se ve svém životě zaměříme na lekce, kterými musíme projít, když děláme věci, které mají smysl a které něčím obohatí tento svět, když štěstí nehledáme někde venku mimo nás, ale dovolíme mu, aby vytrysklo uprostřed našeho srdce.

„Štěstí začíná – a vždycky začínalo – uvnitř.“ Tak to vyjádřil ve stejnojmenné knize psycholog John Powell: „Štěstí je jistým způsobem vedlejší produkt. Štěstí dosahuje tím, že ‚děláme něco jiného‘.“

Některé věci v životě získáme až tehdy, když se jich dokážeme v jistém slova smyslu vzdát. Bezpochyby to platí o našem štěstí.

Rozhodnout se pro štěstí tedy znamená přestat lpět na tom, abychom se museli okamžitě cítit co nejlépe, vzdát se nutkavé tendence vymačkat z každé chvíle života maximum toho právě nejdostupnějšího potěšení, umět odložit iluzi okamžitého uspokojení a zaměřit se na věci, které pro nás mají z dlouhodobého hlediska největší význam. A při tom všem nezapomenout, že náš skutečný život se odehrává jen v přítomném okamžiku právě tady, kde jsem, a při tom, co právě dělám. ●





# Odpočinek pro náš neklid

Z Anglie 18. a 19. století pocházejí příběhy o tom, jak ředitelé továren kradli čas svým pracujícím.

Z knihy Marka Finleyho a Petera N. Landlesse *Pohoda a zdraví*. Vydal Advent-Orion.

Když den pokročil, ředitelé prostě posunuli ručičky na hodinách zpět a nutili tím nešťastné zaměstnance, aby pracovali více hodin bez platu. Jindy se během pauzy na oběd minutová ručička místo jedné minuty posunovala v třiminutových intervalech, což zkrátilo přestávku. Tyto praktiky okradly pracující o tu jedinou komoditu, kterou nikdy nikdo nemůže nahradit, a tou je čas.

Můžeme přijít o peníze nějakou špatnou investicí, ale někdy se nám podaří získat je zpátky. I když ztratíme své zdraví, můžeme je někdy získat zpět vhodnou lékařskou péčí, stravou a cvičením. Ale ztracený nebo ukradený čas – ať už je to jedna minuta, jeden den, jeden týden, cokoliv – je nadobro pryč.

Hodiny běží kupředu bez ohledu na to, co děláme. Ze všech stran se na nás valí tlaky, které si nárokují náš čas. Zdá se, že rychlejší telefony, rychlejší elektronické tablety, rychlejší internetová spojení a rychlejší počítače nám více času nepřinesly. Naopak, jedním ze smutných faktů moderního světa je, že čím rychleji věci děláme, tím méně času máme sami pro sebe.

Přestože je nedostatek času velkým neduhem moderního života, účinný protilek na naše moderní dilema ve skutečnosti pochází ze starověku. Nazývá se sobota a je spolu s řádným spánkem jedním z nejlepších způsobů, jak nalézt odpočinek pro lidský neklid.

## Útočiště pro každého

V těch částech světa, ve kterých řadí hurikány, tornáda a tsunami, si lidé stavějí přístřešky. Tyto přístřešky existují z jednoho důvodu: aby lidé našli úkryt před bouřemi, zejména před tornády. Ale je tady jeden problém: do přístřešku se musíme dostat. Pokud mu nejsme nablízku a uhoďí bouře, můžeme být bez úkrytu. Žádný přístřešek si nás nevyhledá – my musíme jít k němu.



*Odpočinek, o kterém Bůh mluví, znamená mnohem víc než jen fyzický odpočinek. Je to celkový odpočinek mysli, těla a ducha způsobený jeho láskou a péčí o nás.*

Jeden tady přesto je. A místo toho, abychom k němu museli spěchat my, přichází on za námi! Rychlostí 1 600 km za hodinu (rychlost otáčení Země) se sobota otáčí kolem zeměkoule. Přichází se západem Slunce, odchází při dalším západu; sedmý den zaplavuje planetu a přináší s sebou do našich domovů a životů útočiště od neustálých požadavků světa na nás a na náš čas.

Sobota symbolizuje náš odpočinek v tom, který nás velmi miluje. Abraham Heschel, význačný židovský spisovatel, popsal sobotu jako „palác v čase“. Bůh nás nejenom zve do svého sobotního odpočinku, ale nařizuje nám zastavit naši práci. Ví, že život ustavičného spěchu a neustálé práce podlomí naše životní síly, oslabí náš imunitní systém a tím pohltí naši pozornost, až na něj zapomeneme.

Spolu s přikázáním nezabíjet, nekrást a nesmilnit proto vyhlásil i přikázání odpočívát. To nám říká, jak je odpočinek důležitý pro naši celkovou kondici. Odpočinek, o kterém Bůh mluví, znamená přitom mnohem víc než jen fyzický odpočinek, i když samozřejmě zahrnuje i spánek. Je to celkový odpočinek mysli, těla a ducha způsobený jeho láskou a péčí o nás.

## Spánek je nesmírně důležitý

V roce 2011 zemřel jeden Číňan po třídenním maratonu, který strávil u počítače v internetové kavárně téměř bez jídla a bez pití. O dva roky později, v prosinci 2013, pracovala nepřetržitě celé tři dny Mira Diran, mladá

zaměstnankyně reklamní agentury Young & Rubicam v Indonésii. Aby se udržela vzhůru, pila energetické nápoje. Ale cena, kterou za svou přemrštěnou oddanost zaplatila, byla příliš vysoká – přišla o život.

Je ohromující, jak bezútěšný a temný se může zdát svět, když se na něj díváme očima zastřenými vyčerpáním způsobeným nedostatkem spánku. Na druhé straně jak osvěžující je pocit znovuzrození a obnovy po dlouhé noci hlubokého spánku.

Jestliže Bůh stvořil lidi, aby pracovali (viz Genesis 2,15), stvořil je také, aby odpočívali. Pokud tedy dokážeme vyvážit spánek a sobotní odpočinek s pracovním vypětím, docílíme optimální fyzické, duchovní a duševní kondice. Sobota a spánek jsou pravým odpočinkem pro vnitřní neklid každého z nás. ●

# Zelené hřebíky do rakve

Na světové konferenci o regulaci tabáku byl v březnu představen Atlas tabáku.

**Jiří Jeřábek, Sedmá generace**

Jedná se o rozsáhlou publikaci mapující negativní dopady celosvětové „tabákové epidemie“ – od environmentálních a sociálních problémů pěstování tabáku přes zisky tabákových společností až po zdravotní následky kouření. Jedno číslo mluví za vše: minulý rok se vyprodukovalo 6 bilionů cigaret, tedy 800 kusů na každého obyvatele Země.

Zemědělská produkce tabáku se v posledních padesáti letech postupně přesunula do rozvojových zemí, kde se ho v současnosti pěstuje celých 90 %. Jednou ze zemí, kde v posledních letech produkce prudce vzrostla, je Zimbabwe, kde se na tabák specializuje podle posledních odhadů sto třicet tisíc zemědělců, o čtvrtinu více než před rokem. S rostoucí produkcí rostou i problémy. Velká část tamních pěstitelů tabáku

používá agrochemikálie, které jsou zakázané nejen v EU, ale dokonce i přímo v Zimbabwe. Tyto chemikálie jsou sice účinnější a levnější než ty povolené, ale také mnohem škodlivější pro životní prostředí. Zamožují půdu a často zabíjejí nejen hmyz, ale prakticky vše živé v polích.

Ani zemědělcům samotným tyto jedy samozřejmě neprospívají na zdraví. Obvykle nemají ani základní ochranné pomůcky, práce na tabákových polích je navíc velmi fyzicky náročná a část pracovníků také trpí takzvanou zelenou tabákovou nemocí (Green Tobacco Sickness), která není zjednodušeně ničím jiným než otravou nikotinem. Rolníci absorbují při kontaktu s rostlinou nikotin kůží do krevního oběhu a nadýchají se ho i ve formě prachu, který vzniká při sušení tabáku. Nemoc se projevuje zvracením, svalovou slabostí, závratěmi a bolestmi hlavy.

## Cigarety místo lesů

Deštné pralesy musí ustupovat nejen rozšiřujícím se polím, ale i sušení tabáku. Sušárny připomínají stodoly, do kterých se vhnáí teplý vzduch vycházející z pece. V Zimbabwe se jako palivo používá hlavně dřevo. Šlo by to i s uhlím, ale to je často nedostupné či moc drahé. V Latinské Americe i Africe se tak většina tabáku suší teplem ze spalování dřeva. V Zimbabwe se tak kvůli tabáku ročně odlesní asi 50 tisíc hektarů. Místní ministerstvo zemědělství varovalo, že za několik málo let bude většina oblastí, kde se získává tabák, prakticky odlesněná. Produkce se proto přesune do jiných oblastí, kde ještě nějaké dřevo zůstalo, a místní obyvatele čeká chudoba a sociální problémy.

Jak známo, přílišná specializace zemědělství na jeden exportní artikl zadělává na problémy v budoucnosti, protože pokud poklesnou výkupní ceny nebo přijde neúroda, neexistuje za něj žádná náhrada. Zmiňovaný Atlas tabáku uvádí, že 30 % zimbabwského obyvatelstva trpí v současnosti podvýživou. I proto zavádějí některé nevládní organizace a agentury OSN programy, které mají zemědělcům pomoci přejít z tabáku na jiné





zemědělské produkty. Africké země navrhuji jako ekologičtější řešení používat uhlí místo dřeva. Z pohledu ochrany klimatu se však o žádný „hit“ až tolik nejedná.

Nicméně, v Africe se v globálním měřítku tabáku pěstuje relativně málo. Největšími producenty jsou Čína, Indie, Brazílie a USA. V těchto zemích je problémem nadměrné užívání povolených i nepovolených agrochemikálií, které devastují životní prostředí, ohrožují pracovníky a potenciálně i spotřebitele. V mnohých zemích pracují na tabákových polích běžně děti. Dětskou práci při pěstování tabáku zdokumentovala organizace Human Rights Watch dokonce i v USA, kde mohou děti pracovat v zemědělství od 12 let (při školní docházce). Převážná většina těchto dětských brigádníků je z chudých rodin hispánského původu. A právě u dětí se projevuje zelená tabáková nemoc nejnásilněji.

Výroba cigaret pak představuje další zátěž pro životní prostředí. Výrobci přidávají do cigaret několik stovek syntetických látek jako zpomalovače hoření, umělá barviva, dochucovadla nebo aroma, o jejichž výrobě a jejich dopadech je těžké něco zjistit. Všechny cigarety potřebují papírové a většinou i plastové balení. Cigaretový nedopalek je nejčastějším odpadem, který se dá najít na zemi, ročně jich zahodíme několik bilionů. Část z nich skončí v půdě či vodě, kde se až několik let rozkládají, uvolňují toxické látky zachycené filtrem, či přímo vstupují do potravního řetězce. Výrobci cigaret také velmi často testují na zvířatech. Přestože několik zemí (například Německo či Velká Británie) již testování tabákových výrobků a složek na zvířatech zakázaly, a dokonce i některé tabákové firmy se dobrovolně rozhodly testování nepoužívat, většina zemí i největší výrobci cigaret však na zvířatech testují. Na zvířatech se v krutých podmínkách zkoušejí například i nové příchutě cigaret.

## Hledání etické cigarety

Leckterého čtenáře či čtenářku jistě napadne otázka, jestli tedy existuje nějaká „zelená“ cigareta. V USA se firma Natural American Spirit chlubí tím, že produkuje organický tabák vypěstovaný v USA, nepřidává do cigaret a tabáku chemické aditiva, odebírá elektřinu z obnovitelných zdrojů a používá recyklovaný papír. To vše jistě daleko přesahuje klasické mainstreamové cigarety. Problém nicméně není tak černo-zelený, jak by se zdálo. Propagaci výrobků této firmy kritizují antitabákové vládní i nevládní organizace, které jsou v USA velmi silné. Nelíbí se jim, že firma tímto zeleným PR vzbuzuje dojem, že její cigarety jsou bezpečné, a lidé si jich proto pak dají více. To jistě není planá obava. Známe to od nás: většina našich

spotřebitelů kupuje produkty ekologického zemědělství s představou, že jsou zdravější. Bio prostě znamená něco zdravého. Kritici také uvádějí, že American Spirit není žádná autentická alternativa: ve skutečnosti ji vlastní druhý největší americký tabákový koncern Reynolds American.

Fair-trade tabák a cigarety prakticky neexistují, ač by se to logicky nabízelo – tabák se pěstuje na větší ploše než například kakaové boby. Nicméně Fair Trade organizace odmítají dávat na tabák značku, která by indikovala, že tabák může být „dobrý“.

Fair-trade tabák totiž škodí zdraví stejně jako každý jiný. Jedná se o kontroverzní téma, od kterého dávají fair-trade iniciativy ruce pryč. Nicméně existuje několik menších iniciativ, které se zaměřují na zlepšení podmínek pěstitelů tabáku, například organizace Fairtab, distribuující férové doutníky z Panamy do Švýcarska a Rakouska.

Bio a fair-trade značení tabákových výrobků je pravděpodobně slepá ulička. Bez možnosti užití loga a vyšších cen ale bio a fair trade nemůže fungovat. Nabízejí se nicméně jiné možnosti, jak zmírnit negativní dopady tabákového průmyslu. Jak již bylo řečeno, některé firmy či státy končí s testováním na zvířatech, testují se rychle rozložitelné filtry, zpřísňují se zákony na využívání agrochemikálií. Indie zakázala balení krabiček do igelitu. Existují projekty, které využívají k sušení tabáku termosolární energii či fotovoltaiku.

Samozejmě že ideální by bylo přestat tabák produkovat úplně. Globální spotřeba tabáku stále stoupá, tažena rozvojovým světem, zatímco ve většině západních zemí již dosáhla na konci minulého století vrcholu a od té doby jde dolů. Například Nový Zéland má cíl snížit podíl kuřáků v populaci na 5 % v roce 2025. Celý tento vývoj trochu připomíná boj s emisemi skleníkových plynů. Otázka, která se vztahuje k obojímu, je nasnadě: můžeme se my, lidé, zbavit závislosti – na fosilních palivech i na nikotinu? ●



# Bůh, církev a my

Cestou do Prahy jsme se v kupé rychlíku bavili o tom, co děláme v zaměstnání.

Z knihy Vlastíka Fürsta Pastorův blog. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.



**K**dyž jsem řekl, že jsem pastor, spolucestující prohlásil: „Kdybych já byl Bůh, tak to první, co bych udělal, by bylo, že bych zrušil církev. Jak se Ježíš může dívat na to, co lidé udělali s jeho učením?“

## Proč Bůh nezruší církev?

Díky tomu, co dnes lidé slyší o církvi a jak se o svém Bohu často vyjadřují samotní křesťané, mnoho lidí Boha odmítá. Mnozí lidé odmítají věřit, protože se díky svým křesťanským příbuzným a známým setkali spíše s Boží karikaturou než se skutečným Bohem.

Kamarád Pavel našel na půdě Bibli své prababičky. Jeho rodiče byli ateisté. Díky členství v KSČ měli vysoké společenské postavení, a tak v jejich výchově nebylo místo pro náboženství. Víru v Boha považovali za přežitek. Pavel znal názory svých rodičů. Proto jim o svém nálezu nic neřekl a dal se tajně do čtení. Shodou okolností začal evangeliem podle Jana. Když dočetl tento životopis Ježíše Krista, pochopil, že konečně našel to, co hledal. Našel někoho, kdo si zaslouží jeho úctu a obdiv.

Začal hledat lidi, kteří to cítí stejně jako on. Přitom dál četl Bibli a poznával původní biblické křesťanství. Se svou kamarádkou začali jezdit do vedlejšího města, kde je nikdo neznal. V kostele tam působil mladý kněz. Sjíždělo se za ním mnoho mladých lidí z okolí a on jim pomáhal poznávat taje křesťanství.

Jednoho dne dostal Pavel odvahu oslovit mladého faráře osobně. Měl totiž několik

otázek, se kterými si nevěděl rady. Asi nejvíce mu vadilo, že v učení církve našel body, které byly v přímém protikladu s tím, co říkal Ježíš. Ptal se třeba, proč si kněz nechá říkat „velebný otcé“, když Kristus jasně prohlásil: „A nikomu na zemi nedávejte jméno ‚Otec‘: jediný je váš Otec, ten nebeský.“ Odpověď, kterou dostal, ho neuspokojila, a tak začal hledat jiné společenství věřících.

Když jsme se poprvé setkali, znal už všechny církve, které tehdy působily v Brně. Prožil přitom zklamání z toho, že v každé z nich narazil na tradice, kterým byla dáвана přednost před samotným učením Ježíše Krista. A co bylo pro něj ještě horší, některé tradice odváděly pozornost lidí od Ježíše ke starým pohanským kultům.

O stejném problému hovoří i Ježíš Kristus: „... marně mě uctívají, neboť učí naukám, jež jsou jen příkazy lidskými“ (Matouš 15). Dopředu varuje před tendencí svých následovníků zaměňovat skutečné křesťanství za lidské tradice, velice často převzaté z pohanství. Mnoho lidí i církvi jedná podle hesla: „Ježíši, chceme jen tvé jméno, vše ostatní už si uděláme po svém.“

V patnácti letech jsem poprvé v životě ochutnal halušky s brynzou. Bylo to na výletě do Tater. Jídlo, které nám tehdy donesl číšník na talířku, se nedalo jíst. Nemohl jsem pochopit, jak může být něco tak odporného slovenským národním jídlem. Tento názor mi vydržel více než třicet let. Pak se jednou stalo, že syn vařil oběd. Rozhodl se právě pro halušky s brynzou. Z kuchyně se po chvíli

začala linout vůně smažených cibulky, pak se přidávaly další vůně. Nakonec už jsem měl takovou chuť, že jsem se nemohl dočkat, až začne zvat ke stolu.

Podobné je to u mnoha lidí s jejich zkušeností s křesťanstvím. Ochutnali něco, co se jen vzdáleně podobá Ježíšovu učení. Ve skutečnosti tedy neodmítají křesťanství, ale odmítají karikaturu Boha a karikaturu křesťanství. Chcete poznat skutečné křesťanství? Vraťte se k evangeliím. Křesťanem se člověk nestává vstupem do církve, ale přijetím Ježíše Krista. Proto si první křesťané začali říkat kristovci.

Proč Bůh nezruší církev? Jedno moudré lidové přísloví říká: „Boží mlýny melou pomalu, ale jistě!“ Bůh nejedná ukvapeně. Má svůj čas. Až ten čas nastane, začne účtovat nejen s církvi, ale i s každým z nás.

## Bůh snad musí být pedofil

„Stal bych se křesťanem, kdybych nepoznal křesťany,“ prohlásil prý Mahátma Gándhí, když dočetl Nový zákon. Několika slovy tak popsal jeden z největších problémů křesťanství.

Většina Čechů se dnes hlásí k ateismu. Jednou z příčin je špatný příklad lidí, kteří se hlásí ke křesťanství. Mladý muž v diskusi o aférah se zneužíváním dětí katolickými duchovními prohlásil: „Jestli je nějaký Bůh, tak to snad musí být pedofil. Protože jinak by musel zasáhnout a všechny ty zrudý zničit!“ Nebylo to poprvé, co jsem slyšel podobný názor.



Už dávno jsem vyrostl z víry, že média přináší pravdu. Proto si myslím, že skutečnost se od mediálních zpráv značně liší. Katolická církev má podle statistiky zhruba 409 000 kněží. Když si z různých zpráv spočítáte, kolik z nich je zapleteno do zneužívání dětí, možná to nebude ani jedno procento. To sice tyto skutky neomlouvá, ale může to pomoci vidět celý problém reálněji, než jak nám ho představují senzacechtivá média, která se pokoušejí vzbudit dojem, že co kněz, to pedofil.

Na problém se zneužíváním dětí navazuje druhý problém – reakce katolické církve na to, co se děje. Nejdříve hrála roky roli tak zvaného „mrtvého brouka“. Později se veřejnost dověděla, že to není problém systému, ale selhání jednotlivce – nejen kněží, kteří podobné činy spáchali, nýbrž i těch, kteří je pak kryli. Jako by to nebyl problém církve, ale jen problém některých lidí v ní.

To jsou skutečnosti, které vadí mnoha lidem a brání jim pokračovat ve svém hledání Boha. Lidé pochopí, že i kněz může padnout. Pokud však církev toto selhání jednotlivce kryje ve snaze chránit čistotu svého jména, nakonec pošpiní i samotného Boha, na jehož jméno se často odvolává. Pokud se zneužití dítěte dopustí učitel, sbormistr nebo vedoucí skautů, je důležitou součástí trestu zákaz činnosti. Lidé stejný přístup očekávají i od církve, zvláště když se tak ráda staví do role ochránce morálky a dobrých mravů.

Když jsem jako kluk poprvé slyšel lidové přísloví „Káže vodu, pije víno“, moc jsem mu nerozuměl. Dnes už mu rozumím velice

---

Většina Čechů se dnes hlásí k ateismu. Jednou z příčin je špatný příklad lidí, kteří se hlásí ke křesťanství.

---

dobře. Poznal jsem, jak moc lidem vadí, pokud se praxe nás křesťanů rozchází s tím, co říkáme.

V době, kdy byli naši synové ještě malí, jsem jim vysvětloval, že některá slova není slušné říkat. Pak jsme jeli autem a řidička přede mnou málem způsobila nehodu. V té chvíli z mých úst vylétlo: „Co blbneš, ty krávo!“ Ze zadního sedadla se ozvalo: „Tatínku, proč mluvíš sprostě? Ty můžeš?“ Uvědomil jsem si, že takto bych své syny slušně mluvit nenaučil.

Spousta lidí odmítá přijmout víru v Boha, protože jednání křesťanů se rozchází s tím, co učí Bible. Pokud na tom chceme my křesťané něco změnit, přestaňme vše svádět na čtyřicet let totality nebo zkaženou společnost. Začneme s Boží pomocí s nápravou každý sám u sebe. Nemůžeme změnit jednání celé církve. Ale to své ano.

### Chodí Bůh do kostela?

Lidé si vytvářejí vlastní představy o tom, jaký je Pán vesmíru. Jejich představy přitom vycházejí z toho, co vidí kolem sebe, a tak jsou na hony vzdálené skutečnosti. Bůh dobře ví, proč v Desateru říká: „Nezobrazíš si Boha zpodoběním něčeho, co je nahoře na nebi, dole na zemi nebo ve vodách pod zemí!“ (Exodus 20). Jenže lidé se ho přesto snaží nějak zobrazit. Výsledkem jsou karikatury Boha.

Táta občas vzpomíná na setkání se studentem astronomie. Diskutovali spolu ve vlaku o víře v Boha. Mladík mu tehdy řekl: „Já věřím, že někde ve vesmíru musí být Bůh – absolutní vesmírná inteligence. Ale nevěřím, že je to ten starý, šedivý, nemohoucí dědeček, co sedí na obláčku a hongá nohama, jak mi o něm vyprávěla moje babička.“

Mnoho lidí odmítá věřit v Boha, protože o něm mají zkršené představy. Tuší, že někde musí být nesmírně inteligentní bytost, která to vše, co je okolo nás, vymyslela a zrealizovala. Ale tuhle bytost nelze popsat nějakým obrázkem, zpodobnit sochou nebo definovat slovy. Modlu, kterou vytesáme ze dřeva nebo z kamene, můžeme zavřít do svatyně. Boha ne.

Ano, Bůh chodí do kostela. Ale nejen tam. Proto, pokud se chci setkat s Bohem, nemusím nutně do kostela. Ježíš Kristus slíbil: „Neboť kde jsou dva nebo tři shromážděni ve jménu mém, tam jsem já uprostřed nich“ (Matouš 18).

V knize Zjevení jde Boží nabídka ještě dál: „Hle, stojím přede dveřmi a tluču; zaslechne-li kdo můj hlas a otevře mi, vejdu k němu a budu s ním večeřet a on se mnou“ (Zjevení 3). Ježíš stojí u „dveří mého života“ a chce do něj vstoupit. Nevyrazí dveře násilím, ale čeká, až mu sám otevřu.

Jestliže Bůh přichází tam, kde jsou alespoň dva nebo tři lidé, kteří mu dovolili vstoupit do svého srdce, pak přichází i do modliteben a chrámů, kde se taková lidé shromažďují. Ale může se také stát, že v kostele plném lidí i kněží Bůh být nemusí.

Ano, Bůh chodí i do kostela. Ale potká ho tam jen ten, kdo mu dovolí vstoupit i do svého každodenního všedního života. Ten, kdo na jeho klepání odpoví tím, že otevře vstupní dveře svého nitra. ●

## Žebračka a růže

Na chodníku, v jeho prachu  
Žebračka tu tiše sedí  
Na lidi, co projdou kolem  
S prosbou v očích hledí

V starých hadrech navlečena  
V potrhaný, šedý cár  
Trpělivě čeká na svůj  
Každodenní milodar

Lhostejná ke špíně dlažby  
I k lidskému pohrdání  
Ponořena v tichém světě  
Samoty a nedoufání

Šel kolem básník a žebračku spatřil  
Přistoupil blíž a chvíli stál  
Pak pohladil její nemytou ruku  
a do dlaně jí růži dal

Žebračka na ni dlouze hledí  
Krásou růže zasažena  
Cítí, že je nejen žebračk  
Cítí, že je člověk, žena!

Odchází kradmo podél zdi  
Pod kabátem růži hřeje  
A jen básník tuší, co se  
V jejím nitru děje...

Dny plynou a její místo je prázdné  
To básníkův dar za to může  
Zmizela žebračka, je tu žena  
Co prodává růže...

Magda Berkyová



## Komu jsou pobyty určeny?

Pobyty jsou určeny 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.

Dále pak těm, kdo trpí nějakou civilizační nemocí (nejvděčnějšími pacienti 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 skutečně přináší tak rychlé zlepšení stavu, jak se mohli třeba již někde dočíst.

A konečně těm, již 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.

## Co nabízíme?

Nabízíme pohodlné ubytování, výbornou čistou vegetariánskou stravu, masáže, rehabilitační cvičení na páteř, bohatý program přednášek z oblastí zdravé výživy a zdravého životního stylu i společenský a hudební doprovod. V některých zařízeních je možné využívat saunu, jinde bazén, příp. vodoléčbu či fitness. Pobyty probíhají pod dohledem zdravotníka. Na začátku a na konci pobytu se hostům měří tlak, tělesná hmotnost a některé další ukazatele.

Klienti se mohou těšit i na to, že se seznámí s řadou lidí, se kterými budou moci sdílet své zájmy a již se stanou jejich partnery na procházkách po okolí. Pro děti od pěti do dvanácti let je zajištěn v prázdninových měsících zvláštní program.

## Jaké jsou ceny?

Ceny týdenních pobytů jsou v roce 2015 podobné jako v roce 2014, pohybují se okolo 5 950 Kč. Cena zahrnuje všechny výše zmíněné služby. Absolventi předchozích pobytů mohou opět počítat se slevou 10 %. Bližší informace na tel. 737 303 796.

# Inspirujte se pro zdraví

Roman Uhrin, bývalý šéfkuchař restaurace Country Life, ve své nové knize sepsal své nejoblíbenější recepty na chutná a každému dostupná jídla.

**Z knihy Romana Uhrina 77 inspirací pro zdraví. Vydalo nakladatelství Vyšehrad společně s Prameny zdraví, o. s.**

**L**etní sezona si žádá lehčí osvěžující jídla. Možná vám přijde vhod studená zeleninová polévka s převážným podílem syrové zeleniny.

### Tarator – studená polévka

**1 ks salátové okurky, nastroumat na slzičky, 1 čaj. lžička solčanky, 1 čaj. lžička cukru, 1 pol. lžice citronové šťávy, 1 ks cibule, nadrobno nasekané, 2 pol. lžice vlašských ořechů, najemno nasekaných, 2 pol. lžice kopru, nasekaného, 1 pl olivového oleje.**

Všechny ingredience smícháme.

**6 pol. lžic slunečnicového semínka, 1 šálek studené vody, 1/2 čaj. lžičky solčanky, 1–2 stroužky česneku**

Umixujeme na jemnou tekutinu (připomínající smetanu) a vmícháme do okurkové směsi. Necháme odstát na chladném místě asi 10 minut.

Podáváme s křupavým toustovaným chlebem.

### Mexické burritos

**Rýže jako základ: 1,5 šálku rýže basmati, 3 šálky vařící vody, 1 čaj. lžička solčanky, 1 pol. lžice oleje**

Rýži osmahneme nasucho, pak zalijeme vařící vodou a pod pokličkou pomalu dusíme asi 35–45 minut, dokud není úplně měkká. Necháme vychladnout.

**2 šálky dušené rýže, 1/3 ks ledového salátu, nakrájeného na hrubší nudličky, 2 ks větších rajčat, nakrájených na kostky, 1 šálek uvařených fazolí (doměkka), 1–2 ks cibule, nadrobno nakrájené**

Suroviny zlehka smícháme. Po chvíli pak promícháme s následující záplivkou.

**2 pol. lžice olivového oleje, 2 čaj. lžičky česnekového prášku, 1 čaj. lžička bazalky,**

**2 čaj. lžičky lahůdkového droždí, 1 čaj. lžička solčanky, 3 pol. lžice studené vody**

Mexické tortilly můžeme koupit v každém supermarketu. Tortillu vložíte do nahřáté pánvičky většího průměru a rychle nahřejete z obou stran tak, aby se vám nepřilepila na pánvičku. Pak ji zlehka potřete chutným rajčatovým, bazalkovým nebo např. česnekovým pestem (ne až ke krajům) a pak na ni kladete přiměřené množství připraveného rýžového salátu. Tortilly svinete – podle vlastní volby a představy.

Varianta úplně uzavřené tortilly je vhodná zejména pro tepelnou úpravu burritos tím, že je vložíme vedle sebe na plech a zapečeme v troubě asi 15 minut. Svrchu můžeme různě zdobit nebo přelévat.

### Ukrajinský salát z červené řepy

**2 ks červené řepy střední, najemno nastrohané, 2 ks nakrájené cibule, 1 šálek vlašských ořechů, nahrubo nasekaných, 1 šálek sušených švestek nakrájených na nudličky, 1/2 kostky uzeného tofu, najemno nastrohaného, 4 stroužky rozmačkaného česneku, 1–2 čaj. lžičky solčanky, 1 čaj. lžička kmínu mletého, 2 pol. lžice lahůdkového droždí, 10 pol. lžic sójové smetany, 1–2 čaj. lžičky citronové šťávy, sůl (na ochucení), petrželová nať (na ozdobu), listy hlávkového salátu (podle počtu porcí)**

Všechny suroviny smíchejte, ochuťte a podávejte na salátovém listu. Můžete zdobit řezem citronu, půlkami vlašských ořechů a nasekanou zelenou petrželkou.

### Kuskusové koláčky s rozinkami

**3 šálky vody, 2 šálky sójového mléka, 1/3 čaj. lžičky soli, 1 ks vanilkového cukru s přírodní vanilkou, 1/3 šálku rozinek,**



### 1,5 šálku celozrnného kuskusu, 4 pol. lžice přírodního cukru, 6 pol. lžic nasekaných ořechů, 5 pol. lžic sójové smetany

Do vroucí tekutiny přidáme ostatní suroviny a vaříme asi 12 minut na hustou kaši, nakonec vmícháme ořechy a sójovou smetanu a necháme probublat.

Necháme stát asi 5 minut a potom s pomocí dávkovače na zmrzlinu klademe kopečky na pečící papír na plech, lžící je rozpláceme a necháme chladnout asi 15 minut. Potom pečeme při 170 °C asi 15–20 minut. Koláčky podebíráme až po 15minutovém zchladnutí.

Koláčky mají být celistvé a neměly by se rozpadat. Jsou vhodné jako součást snídaně nebo jako moučník k obědu. ●

## Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART 2015

26. 7.–2. 8. hotel Andromeda, Ramzová, Jeseníky.....

23.–30. 8. hotel Maxov, Dolní Maxov, Jizerské hory.....

4.–11. 10. hotel Horník, Tři Studně, Vysočina .....

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Adresa:

Telefon domů/do zaměstnání:

Hlavní zdravotní problémy:

### Přihlášky:

OS Prameny zdraví, Roztocká 5/44, 160 00 Praha 6 – Sedlec (poštou)

[newstart@pramenyzdravi.cz](mailto:newstart@pramenyzdravi.cz) (e-mailem)

737 303 796, 226 886 861 (telefonicky)

[www.magazinzdravi.cz](http://www.magazinzdravi.cz) (přes internet)

## Kluci prostě nejsou...

*Dokončení ze strany 19*

si i hrají s takovým zápletem. Život patří těm, kdo budou první, kdo se snaží, kdo jsou nejrychlejší, kdo se udrží na vrcholu. Tak chlapi uvažují. A každý chlapec je rozhodnut, že bude dobyvatelem, vítězem. Proto vám váš syn vypráví o tom, co se mu podařilo – ve škole, v tělocvičně, v práci – ale patrně vám neřekne o svých neúspěších. To by bylo v rozporu s jeho soutěživou povahou, toužící po vítězství.

Takový postoj může být vhodný pro školu, pro kariéru a pro život vůbec, ale pokud do této rovnice nevnese vyváženost, může mu škodit ve vztazích.

### Začíná to u vás

Jste srozuměna s tím, že váš syn je takový, jaký je? Můžete přitakat jeho mužství? Váš syn velmi potřebuje, abyste ho měla ráda jako kluka a abyste v něm rozvíjela mužské vlastnosti, které byste u něj ráda viděla.

Dnes jde některým maminkám více o to, aby u chlapců zvýšily citlivost na ženskou polovinu světa, než aby je potvrzovaly v jejich mužství. Tento přístup ale nevede k výsledkům, jichž by tyto matky rády dosáhly. Místo toho vyvolávají zmatek – a zmatení synové dělají děsivá a traumatická rozhodnutí.

Žádná maminka si přitom nepřeje, aby měla ze syna bábovku. Touží po statečném a houževnatém muži, schopném zastat se druhých, rozhodném a současně

soucítěním. Touží po muži, který bude schopen vášnivě milovat a statečně chránit své blízké. Pokud pomůžete svému synovi rozvíjet jasně definované mužské vlastnosti, napomůžete tomu, aby z něj vyrostl zralý dospělý.

Začíná to u vás, milá maminko. Léta radím rodinám a oslovuji doslova miliony lidí prostřednictvím rozhlasu, televize a konferencí. Během těchto let jsem se jen utvrdil v názoru, že nejdůležitějším vztahem v rodině je vztah dítěte k rodiči opačného pohlaví, tedy vztah mezi matkou a synem a vztah mezi dcerou a otcem.

Matky zanechávají v životě svých synů nesmazatelný otisk. Vy máte na syna přímý vliv a vaše jednání bude rozhodujícím faktorem pro to, jaký muž z něj vyroste. ●



# NEWSTART

## 2015

NEWSTART je akronym, jehož jednotlivá písmena v angličtině představují počáteční písmena slov vyjadřujících osm základních stavebních kamenů pro dosahování úplného zdraví.

Výsledky řady vědeckých studií ukazují, že životní styl charakterizovaný těmito osmi prvky prokazatelně nejen významně prodlužuje život (o 4–10 let), ale také (a hlavně) jej zkvalitňuje – a to až do vysokého věku.

Bližší informace o rekondičních pobytech NEWSTART na str. 26-27.

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

Rekondiční pobyty zdravého životního stylu



Roztocká 5/44  
160 00 Praha 6-Sedlec  
tel. 737 303 796  
redakce@pramenyzdravi.cz

