

prameny

leden-únor
ročník XVII. | cena 32 Kč

zdraví



Pokusní králíci

Normy znečištění
životního prostředí
jsou v podstatě
upravovány podle
reakcí našich
organismů.

Více na str. 20



NEWSTART 2011



CountryLife

Rekondiční pobyty zdravého životního stylu

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

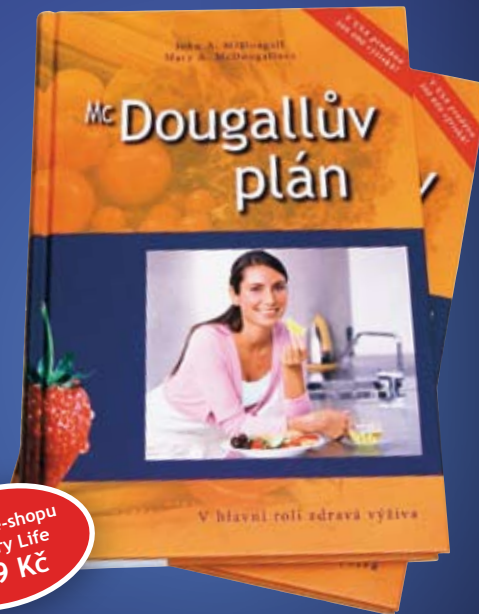
Bližší informace
a přihláška na str. 26 a 27

V hlavní roli zdravá výživa

Kniha McDougallův plán motivuje k přijetí stravy a životního stylu, které ideálně podporují přirozenou tendenci těla získat a udržet zdraví.

- proč a jak ve výživě
- praktické rady
- vzorový jídelníček
- 105 originálních receptů
- příběhy vyléčených pacientů
- kalorické koncentrace

a mnohé další...



Formát 152×227 mm, 368 stran

Ukázku z knihy dr. McDougalla „McDougallův plán“ najdete na str. 26.
Knihu můžete jednoduše a za výhodnou cenu zakoupit v e-shopu Country Life.

 k pramenům zdraví
CountryLife

Úvod

▼ BIO e-shop

▼ Bioprodejny

**Nakupujte biopotraviny
z pohodlí svého domova.**

www.countrylife.cz





Milí čtenáři,

příchod nového roku je dobrou příležitostí k zastavení a zamyšlení nad tím, jestli rozumíme druhým – ale také jestli dobře známe sami sebe.

Onehdy jsem při návratu z ranního běhu pocítil impuls zaskočit do supermarketu Albert, kde mívají levná kokosová mléka. V kapse jsem měl stovku. Zamířil jsem přímo k příslušnému regálu a skutečně, sláva, mléka tam byla, dvacet korun jedna plechovka. Pět jsem jich vzal a chystal se, že zamířím k pokladně.

Vtom na mne promluvil jakýsi muž: „Kde máte košík?“ Co je komu do toho, jestli mám košík nebo ne, pomyslel jsem si. Jak jsem se přestal soustředit na plechovky, popadaly mi z naruče na zem. (Kvůli němu!) Když jsem je sbíral, muž si přisadil: „Chodí nám sem různá individua, která si cpou zboží do kapes.“ To mne ještě více rozčílilo (nejsem přece žádné individuum ani zloděj) a tak jsem se mu zeptal, jak se jmenuje, čímž se mi podařilo zatlačit jej do defenzivy.

Ještě jsem vám neřekl, že nesnáším čekání ve frontě. U jediné otevřené pokladny byla samozřejmě fronta. Rozhlížel jsem se, kde je nápis, že při pěti zákaznících ve frontě otvírají další pokladnu. Zmizel. Začínalo to ve mně opět vřít. V té chvíli se naštěstí objevila žlutomodrá pracovnice, která zasedla do křesla vedlejší pokladny, já se tam prosmýkl a byl první na řadě. Úspěch! Plechovky jsem nacpal do pytlíku na pečivo, jenž byl u pokladny zdarma, a otočil se, že konečně zmizím.

Prásk! Pytlík plechovky neudržel a ty se podruhé vysypaly na zem. Štěstí, že žádná nepraskla. Muž tam stál a koukal na mne. Musel jsem se začít smát. „Měl jste pravdu,“ řekl jsem mu – ani nevím, jak to ze mne vypadlo. Byl rád a rozešli jsme se v dobrém.

„Většina lidských problémů a konfliktů nepochází ze zlého úmyslu. Pochází z toho, že si nerozumíme. Nevidíme do srdce druhého člověka.“ Tak to vyjádřil jeden známý autor – S. R. Covey. Já si to ráno cestou domů uvědomil, že ono dostaveníčko se zaměstnancem Albertu nebylo náhodné. (Stovku jsem bral za jiným účelem a nakupovat jsem vůbec nechtěl.) Připravil mi je Pán Bůh. Který chce, abychom vítězili nad sebou – nikoliv nad druhými. Abychom se navzájem přijímali, respektovali a milovali. Vždyť všichni lidé bratry jsou...

Poučení? Nechoďte běhat bez pytlíků a mějte rádi zaměstnance Albertu.

Šťastný Nový rok 2011 naplněný harmonickými vztahy i splněnými úkoly vám od srdce přeje váš šéfredaktor,

Robert Žižka

Obsah

civilizační choroby

4 I kdybych měl jíst trávu

luštěniny

6 Nebojte se fazolí, nebudete hladovět

výživná poradna

8 Slané versus sladké

cesty ke zdraví

10 Slow Food

mýty a omyly

12 Je představa, že zdravá strava je drahá, pravdivá?

duševní zdraví

13 Terapie deprese klasickou hudbou

poznej sám sebe

14 Genetický makeup

zdraví dětí

15 Příznivý vliv kojení na schopnost učit se

partnerské vztahy

16 Abychom si porozuměli, musíme to chtít

kommunikace

18 Příběh dvou mozků

výchova

19 Chcete-li pro své dítě to nejhorší, pak je nikdy nebijte

životní prostředí

20 Pokusní králíci

biokoutek

22 Ekofarmy produkují lepší jahody a tvoří zdravější půdu

k zamyšlení

24 Opuštění – nejtěžší úkol na cestě k lásce

produkty a recepty

26 Luštění ve zdravé kuchyni

prameny zdraví

časopis o zdraví a harmonickém životním stylu

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

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



I kdybych měl jíst trávu

Z knihy dr. Hanse Diehla a Aileen Ludingtonové „Umění žít zdravě”.
Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

Protože se Donald Conway necítil po prodělané chřipce dobře, rozhodl se zajít za doktorem. Po pečlivém vyšetření mu lékař oznámil: „Vaše srdce se mi nelíbí. Bude nejlépe, když hned uděláme angiografický snímek.

Donald na doktora hleděl velmi překvapeně. „S mým srdcem nemůže nic být,“ vysoukal ze sebe. „Každý den chodím běhat, pravidelně hraju golf, chodím do hor, provozuju závěsné létání. Jak bych mohl mít něco se srdcem?“
„Jen málo lidí ví, že polovinu srdečních onemocnění doprovázejí v počátcích žádné varovné příznaky,“ vysvětlil mu doktor.
„Máte štěstí, že se nám vaše srdeční onemocnění podařilo objevit dřív, než způsobilo vážné zdravotní komplikace. Ještě se s tím dá něco dělat.“
Přes Donaldovy pochybnosti angiogram odhalil čtyři místa, kde jeho srdeční tepny byly téměř neprůchodné. Nejvážnější ucpávka se nacházela ve velké levé sestupné srdeční tepně, která byla z 80 procent neprůchodná. Donald se cítil být podvedený a podlehl depresi. Už se viděl, jak do konce svého života bloumá okolo domu. Taková představa byla pro člověka, který pravidelně jezdil na velké lovecké výpravy, z kterých přivážel trofeje pro velká muzea, nemyšlitelná.

Lékař jej s angiografickým snímkem poslal ke kardiologovi, který potvrdil diagnózu. „Opravdu máte onemocnění koronárních cév. Pokud chcete ještě někdy sportovat a létat, musíte si nechat udělat bypass. Vezmeme vám z nohy průchodnou žílu, kterou přišijeme k větvi srdečních tepen tak, abychom přemostili zúžená místa.“

„Když se ucpaly moje tepny, ucpou se i žíly?“ zeptal se Donald.

„Ano, to je docela dobře možné. Přibližně 15 až 30 procent žilních bypassů se ucpou do jednoho roku po operaci. Pokud se ale v prvním roce neucpou, tak vydrží pět až osm let.“

„Existuje ještě nějaká jiná možnost? Mám dojem, že jsem četl něco o tom, že se onemocnění srdce a cév dají léčit úpravou stravy a pohybem,“ řekl Donald.

Doktor chvíli přemýšlel a potom řekl: „Jistě, to je druhá možnost. Ta ale vyžaduje zásadní změnu životního stylu.“

Následně jej lékař seznámil s tím, že v roce 1989 dr. Dean Ornish vybral pro

svůj výzkum 48 pacientů se srdečními nemocemi, z nichž většina byla kandidáty na bypass. Náhodně je rozdělil do dvou skupin. Lidé z obou skupin byli požádáni, aby přestali kouřit a začali denně chodit. První skupina se navíc seznámila s principy zvládání stresu a přešla na bezcholesterolovou a nízkotučnou stravu, v níž méně než 10 procent kalorií pocházelo z tuků. Druhá skupina se stravovala podle dietetických doporučení Americké kardiologické asociace. Jejich strava mohla denně obsahovat 30 procent kalorií ve formě tuků a 300 miligramů cholesterolu.

Na konci roku dr. Ornish oznámil, že u lidí, kteří přešli na nízkotučnou vegetariánskou stravu, se nejen snížila hladina cholesterolu v krvi v průměru o 40 procent, ale jejich tepny byly průchodnější a k srdci se dostalo více kyslíku. Srdeční onemocnění se postupně začalo samo zlepšovat. Překvapivé bylo, že starší muži, jejichž onemocnění byla v pokročilém stadiu, dosáhli nejvýraznějšího zlepšení.

U lidí z druhé skupiny, kteří se stravovali podle doporučení Americké kardiologické asociace, vůbec nedošlo ke snížení hladiny cholesterolu v krvi a průchodnost jejich tepen se neustále snižovala. Jejich srdeční onemocnění se tedy v průběhu léčby zhoršilo.

„To je ale výborná zpráva,“ zajásal Donald.

„Proč se o tom víc nemluví? A proč jste mi jako první možnost nabídli bypass?“

„Ozdravná dieta je složená z nízkokalorické vegetariánské stravy, v níž nejsou obsaženy žádné živočišné potraviny kromě vaječného bílku a odstředěného mléka. Většina lidí, kteří jsou zvyklí na západní způsob stravování, si neumí představit, že by takto zásadně změnili svůj životní styl. Mají z toho strach.

Dnešní situace je velmi dobře okomentována v knize dr. Deana Ornisha *Program for Reversing Heart Disease*. Píše se v ní, že z pohledu dnešní medicíny se jeví jako radikální chtít po pacientech, aby přestali kouřit, naučili se lépe zvládat stres, více chodili a stravovali se tak, aby neublížovali svému zdraví. A jako rozumné se jeví to, když pacienta chirurgicky otevřeme, uděláme mu

bypass nebo jej doživotně necháme užívat léky. Zdá se, že lékařské postupy jsou někdy mírně postavené na hlavu.“

„To je zajímavé,“ řekl Donald. „Chci tuto léčbu podstoupit — chci zvrátit průběh své srdeční nemoci tak jako pacienti dr. Ornisha.“

„Je to ale velmi obtížná cesta,“ varoval jej doktor. „Budete se muset ozdravným programem řídit mnoho let, možná do konce svého života.“

„Udělám vše pro to, abych se operaci srdce vyhnul,“ odvětil Donald. „I kdybych měl jíst trávu.“

A svému rozhodnutí dostál. Netrvalo dlouho a Donald a jeho žena našli v jednoduché, přirozené stravě, v níž hlavními potravinami byly ovoce, zelenina, obiloviny a luštěniny, zalíbení. Donald postupně také zvýšil vzdálenost, kterou týdně ušel, z 30 kilometrů na 60 a více.

A výsledky na sebe nenechaly dlouho čekat. Na konci prvního měsíce klesla jeho hladina cholesterolu z 5,7 mmol/l na mnohem bezpečnější hodnotu 3,6 mmol/l.

A když na konci prvního roku léčby podstoupil zátěžové testy, ukázalo se, že se jeho fyzická kondice výrazně zlepšila, a po druhém roce byly výsledky ještě lepší.

Na začátku třetího roku se Donald opět začal účastnit loveckých výprav. Při výpravě do Nepálu vystoupal do

namořské výšky 4 500 metrů bez sebemenších problémů.

A následně zdolal tibetskou plošinu v Číně, která se nachází ve výšce 4 800 metrů nad mořem. Od té doby pravidelně jezdí na lovecké výpravy do hor.

Po pěti letech mu jeho kardiolog řekl: „Výsledky zátěžového testu jsou v mezích normálu. Jsem si jist, že se váš zdravotní stav výrazně zlepšil. Myslím, že ani není nutné provadět další angiogram, abychom se o tom ujistili,“ řekl doktor s úsměvem. „A ještě něco vám řeknu. Přesvědčil jste mě. Sám jsem se rozhodl změnit svůj životní styl!“



© Shutterstock/RTimages

Testosteron a infarkt

V nové studii (autorem je dr. Kristen Sueoka z University of California, San Francisco), která trvala čtyři roky a sledovali v ní 700 mužů starších 65 let, zjistili, že vyšší hladina testosteronu v krvi (dokonce i zóna horní hranice normy) je spojená s více než dvojnásobným rizikem koronárního srdečního onemocnění a jeho komplikací (infarkt myokardu).

Ani jeden ze sledovaných mužů neužíval testosteron medikamentózně, jednalo se o hladiny přirozeně vytvořeného testosteronu v těle. Výzkumníci se proto domnívají, že měření hladiny testosteronu by se tak perspektivně mohlo využívat i na hodnocení kardiovaskulárního rizika u mužů.

Z výsledků studie vzniká oprávněná obava z užívání testosteronu v indikacích různých medicínských problémů, jako jsou poruchy potency anebo afektivní poruchy (poruchy nálady). A rozhodně to podporuje negativní pohled na užívání testosteronu z jiných než medicínských důvodů, kterému se dokonce dobrovolně vystavují mnozí sportovci.

Pokud z jakéhokoliv důvodu užíváte testosteron, poraďte se se svým lékařem, jestli není možné jiné řešení vašeho problému.

Chřipka a váš domácí miláček

Asi nemálo z nás si krátí dlouhé chvíle během choroby mazlením se svým domácím miláčkem. Nechcete-li však riskovat, že svého pejska či kočičku nakazíte, raději se jim po dobu onemocnění vyhýbejte.

Američtí veterináři zaznamenali více případů přenosu chřipky z člověka na domácího mazlíčka. V této souvislosti se připomínají zejména kočky a fretky, ale nedá se vyloučit ani přenos na jiné druhy. Chřipka je virové onemocnění, které má svůj původ u zvířat, takže se nikdy nedá vyloučit ani přenos naopak – z člověka na zvíře.

www.akv.sk



© Shutterstock/marijnn barbone

Nebojte se fazolí, nebudete hladovět

Dlouho se diskutovalo o tom, zda byla fazole do Evropy dovezena z Ameriky, nebo ji Evropané znali už před jejím objevením.

Dr. George D. Pamplona-Roger, z knihy „Encyklopedie léčivých potravin“. Vydalo nakladatelství Advent-Orion.

Podle dostupných informací je zřejmé, že fazole byla na starém kontinentu součástí stravy již v dávnověku. V 8. století se ve Španělsku usadili Arabové a postupně přeměnili oblast, již dnes nazýváme Andalusie, na nejrozvinutější území tehdejšího světa, kde vzkvétalo umění, věda a zemědělství.

Významný hispánsko-arabský lékař, známý jako „znamenitý doktor Abu Zacaria Ihaia“, který žil v Seville na přelomu 12. a 13. století, popisuje několik různých druhů fazolí. Uvádí, že „blahodárně působí na žaludek a mají velmi jemnou chuť“.

Kolumbus do svého deníku zaznamenal, že fazole spolu s kukuřicí a čili paprikami

Čím je fazole tmavší,
tím má výraznější chuť
a stravitelnější proteiny.

tvořily základ stravy domorodých Američanů. Tato velká fazole byla dovezena z Nového světa do Španělska a ihned si získala

nadšené konzumenty, kteří si ji oblíbili pro její výbornou kvalitu a znamenitou chuť. Na rozdíl od jiných plodin, např. brambor a rajčat, se fazole rychle rozšířila do všech zemí celé Evropy. Většina druhů fazolí, které se dnes ve světě pěstují, pocházejí z Ameriky.

Ten, kdo někdy jedl pokrm z fazole, nemůže říct, že by od stolu odešel hladový. Je sytá a výživná, a možná že i proto se jí přezdívá „maso chudých“.

Čím je fazole tmavší, tím má výraznější chuť a její proteiny jsou stravitelnější. Bylo zjištěno, že nejlépe stravitelné jsou proteiny

černé fazole, následně červené a nakonec bílé.

Fazole je vynikajícím zdrojem kyseliny listové a železa

Fazole je velmi bohatá na rostlinnou vlákninu, což platí o všech druzích luštěnin. Sto gramů sušené fazole poskytuje 15 g vlákniny, tedy více než polovinu DDD pro dospělého člověka (25 g). Vláknina ve fazoli pomáhá v prevenci zácpy a snižuje hladinu cholesterolu v krvi.

Jedna porce vařené fazole přibližně pokryje doporučenou denní dávku kyseliny listové pro dospělého člověka (200 µg).

O fazoli lze říci, že je jedním z nejlepších zdrojů železa, protože jejich 100 g tělu dodá více než 10 mg tohoto minerálu – tedy více než maso nebo špenát (v obou potravinách jsou asi 3 mg/100 g) – čímž spolehlivě pokryje DDD pro dospělého člověka. Jelikož ale jde o nehemové (volné) železo, které ještě není vázané na hemoglobin, je k jeho absorpci zapotřebí i vitamínu C. Proto je vhodné do jídla přidat několik kapek citrónové šťávy.

Díky rovnováze léčivých a nutričních vlastností je fazole velmi vhodná pro lidi s anémií a lidí trpících podvýživou.

Další cenné složky

Fazole je dobrým zdrojem niacinu a kyseliny pantotenové, látek, které jsou nepostradatelné pro zdravou a krásnou pokožku. Doporučuje se proto při ekzémech, svědění, suché pokožce, kožních alergiích a obecně u všech typů dermatóz.

Fazole příznivě působí na vlasové folikuly (váčky), a proto se osvědčila při vypadávání vlasů, seboroické dermatitidě a lupech.

Fazole patří k nejbohatším potravinovým zdrojům tryptofanu.

Fazole pomáhá proti zácpě, nemoc srdce a cév a rakovině

Experiment, který se prováděl ve Spojených státech, ukázal, že konzumací 120 g fazole denně po dobu tří týdnů klesne hladina cholesterolu a triglyceridů v krvi o 10 %. Tento účinek je patrně dán vysokým obsahem vlákniny (15 %), která střeva zbavuje cholesterolu a jeho prekurzorů (žlučových solí) a pomáhá při jejich vylučování sliznicí.

V oblastech, kde se konzumuje hodně luštěnin (fazole, čočky nebo cizrny), umírá méně lidí na infarkt myokardu.

Díky vysokému obsahu celulózy vlákniny (20 % hmotnosti) je fazole účinná při zácpě. Je i dobrým nástrojem prevence divertikulózy (výskyt četných vychlípenin

Poradna lékaře

Jaké vedlejší účinky mohu očekávat, užívám-li diuretika na snížení krevního tlaku?

Statistiky z nedávné doby naznačují, že diuretika zřejmě zvyšují pacientovo riziko, že zemře na srdeční záchvat. Studie naznačují, že u takto léčených pacientů je riziko náhlého úmrtí dvakrát větší a úmrtí na selhání srdce pravděpodobnější než u neléčených pacientů s podobným stupněm závažnosti onemocnění. Jednou příčinou je, že tyto léky zvyšují hladinu krevního cholesterolu, triglyceridů, cukru i kyseliny močové, což jsou všechno známé rizikové faktory pro lidi, u kterých došlo k rozvoji komplikací aterosklerózy.

Dalším důvodem zvýšení úmrtnosti na srdeční nemoc mohou být arytmie, které jsou běžným důsledkem minerální nerovnováhy, zejména nízkých hladin draslíku, která je diuretika způsobována.

Zvýšené riziko úmrtí mezi pacienty beroucími diuretika je zvláště značné, mají-li tito pacienti diagnostikováno onemocnění srdečních cév, které se projevilo při EKG nebo na angiogramu. Naneštěstí platí, že ve věkové skupině lidí, kterým bývají na vysoký krevní tlak diuretika ordinována, většina z nich skutečně onemocněla srdečními cévy.

Dr. John A. McDougall

Po většinu svého života jsem měla v prsu bulky. Doktoři říkají, že se jedná o fibrocystické onemocnění. Může se z jedné takové bulky vyvinout rakovina?

Fibrocystické onemocnění prsu je charakterizováno bulkami, hrbolky a citlivostí na dotek, zvláště když je hladina estrogenů zvýšená těsně před vypuknutím menstruace. Tyto změny má během svých reprodukčních let minimálně 50 % žen u nás.

Některé studie naznačily, že ženy s fibrocystickým onemocněním mají asi 3x větší riziko onemocnění rakovinou prsu. To by nás nemělo příliš překvapit, protože se zdá, že stimulace prsu estrogeny hraje roli při rozvoji obou onemocnění. Jedna předběžná studie ukázala, že přechod na nízkotučnou stravu nejenom snížil u žen s fibrocystickým onemocněním hladinu estrogenů a ostatních hormonů stimulujících prsy, ale také zmenšil u všech žen bolesti, které toto onemocnění doprovázejí.

Příčinou fibrocystického onemocnění prsu mohou být i další složky stravy. Kofein a jemu příbuzné chemikálie stimulují prsní tkáň. Zprávy naznačují u mnoha žen významné snížení bolestivosti prsních tkání a vymizení bulk poté, co byly tyto stimulující látky odstraněny.

Dr. John A. McDougall

střevní stěny) a karcinomu tlustého střeva a konečníku.


Fazole je ideální potravina pro lidi s vysokým krevním tlakem (hypertenzí), protože obsahuje minimální množství sodíku a velké množství draslíku.

Příprava a použití

Vařená fazole se používá k přípravě velkého množství jídel. Nejlépe se uvaří v měkké vodě (s nízkým obsahem vápníku). Před vařením je třeba fazoli na několik hodin namočit do horké vody.

Uvařená a prepasírovaná přes síto: Takto se z ní odstraní slupka, která je těžce stravitelná a způsobuje plynatost.

Bílá fazole je fazole vejcovitého tvaru, která se díky své jemné struktuře hodí především na výrobu pyré. Fazole pinto je středně velká strakatá fazole, která je v kuchyni velmi oblíbená. Nejvíce se používá v Itálii. Fazole „červená ledvina“ má velmi jemnou strukturu a výraznou chuť. Dá se kombinovat s čili papričkami, přidávat do salátů a smíchat s rýží.

Černá fazole má oválný tvar a tmavou barvu. Její chuť je nasládlá a připomíná houby. Podává se dušená a smíchaná s rýží. Fazole „černé oko“ se vyznačuje charakteristickou černou skvrnou a velmi tenkou slupkou. Fazole bílá máslová je plochá fazole s krémovou strukturou a jemnou chutí. 



Vápník z potravy a zlomeniny u žen

Studie zveřejněná v *American Journal of Public Health* popisuje u 77 761 účastnic *Nurses Health Study*, které nikdy nebraly žádné kalciové doplňky, vztah mezi příjmem vápníku (kalcia) z potravy a rizikem zlomenin.

Když tyto ženy vyplňovaly dotazníky týkající se skladby jejich jídelníčku, byly ve stáří 34 až 59 let. Poté byly dvanáct let sledovány.

Nebyly zjištěny žádné známky toho, že by vyšší příjem mléka či mléčných výrobků anebo jiných na vápník bohatých potravin snižoval riziko zlomenin. Mezi ženami, které pily dvě nebo více sklenic mléka denně, a ženami, které pily méně než sklenici mléka týdně, nebyl v tomto ohledu zaznamenán žádný významný rozdíl.

Když byly porovnány ženy, které přijímaly v potravě více než 900 mg vápníku denně, s ženami, jejichž denní příjem vápníku byl nižší než 450 mg, nebyl mezi těmito dvěma skupinami žádný významný rozdíl v riziku zlomeniny předloktí; výskyt zlomeniny krčku byl naopak běžnější u skupiny s vysokým příjmem vápníku.

Poznatky této velké studie nepodporují hypotézu, že vyšší příjem mléka nebo jiných potravin bohatých na vápník snižuje riziko zlomenin. Je nepravděpodobné, že by zvyšování příjmu vápníku od středního věku mělo nějaký podstatný ochranný účinek.

Draslík snižuje riziko mrtvice

Muži středního věku, zejména s vysokým krevním tlakem, mají nižší riziko mozkové mrtvice, konzumují-li stravu bohatou na draslík. Riziko mozkové mrtvice rovněž snižuje vysoký příjem vlákniny z obilnin a hořčičku.

Muži s největším příjmem draslíku měli ve velké studii na 43 738 lidech o 38 % nižší riziko mrtvice než muži, kteří měli nízký příjem draslíku. Draslík se nachází ve vysokých koncentracích v ovoci, zelenině, ořechách, obilovinách a semenech.

Journal of the American Heart Association

Slané versus sladké

Někteří lidé dávají přednost slaným jídlům, jiní jsou na sladké. Co je horší?

Tomáš Husák, odborník na zdravou výživu

Je mnoho lidí, kteří, jsou schopni přijmout a dodržovat pouze jediné opatření týkající se změny stravy. Když všem doporučíme snížit spotřebu živočišných potravin na pouhou desetinu současné výše, a když to tito lidé uskuteční, tak tím zabráníme čtyřiceti procentům předčasných úmrtí.

Představme si však, že týmž lidem lékař řekne, že mohou jíst, co chtějí, pouze musí ze své stravy vyřadit cukr a sladkosti. Nezachrání tím nikoho. Jinými slovy, mylné přehnané odsuzování cukru může nepřímo podstatně přispět k zvyšování nemocnosti a úmrtnosti.

Odnepaměti lidé ochucovali jídlo dvěma hlavními způsoby. Buďto bylo jídlo tučné anebo slané. Proto se také v jazyce ustálilo spojení nemastné neslané, jako označení jídla, které je nechutné.

Teprve v novější době se objevil třetí způsob ochucování jídla, slazení, které bylo v plné míře umožněno až průmyslovou produkcí cukru. S tukem,

s maštěním, jsou spojeny živočišné potraviny.

Pouze ty samy (tedy to mastné v naší stravě) jsou příčinou více než 40 % všech úmrtí. Sůl v naší



Přehnané odsuzování cukru je nepřímo jednou z hlavních příčin našeho špatného zdravotního stavu.

stravě, čili ta druhá chuťová složka, slané, je příčinou asi 10 % všech úmrtí. A potom je třetí možnost, sladké. Cukr sice poškozujeme náš chrup, ale nepřispívá k žádným život ohrožujícím důležitým nemocem.

Pokud se chceme stravovat skutečně zdravě, tak v naší stravě by nemělo být ani masné, ani slané, ani sladké. Kdo to však dokáže? Pokud již počítáme s tím, že alespoň jeden z těchto prohřešků proti ideální zdravé výživě se v naší stravě projeví, pak by jí v každém případě mělo být sladké jídlo. Nahradíme-li tento poměrně nevinný prohřešek jídlem slaným, budeme mít na svědomí 10 % všech úmrtí. Nahradíme-li jej jídlem tučným, budeme mít na svědomí podstatně více než 40 % všech úmrtí.

Přehnané odsuzování cukru je proto nepřímo jednou z hlavních příčin našeho špatného zdravotního stavu.

Nikomu cukr nedoporučuji. Samozřejmě, téměř ideálně se stravující člověk, skoro vegetarián, který prakticky nepoživá slané potraviny, takový člověk by cukr do své stravy neměl zařazovat. Každý by však měl vědět, že cukr působí jen nepatrně poškození zdraví, běžné alternativy k cukru působí naopak poškození zdraví mnohem větší. Lze dokonce říci, že naše průměrná strava je tak nezdravá, že zvyšujeme-li podíl cukru v naší stravě (přidáváme malé zlo a ubíráme zla velká), tak se stává méně nezdravou.

V celostátním šetření prováděném v celých USA byly od 30 770 osob získány údaje o složení jejich stravy a o jejich váze a výšce. Ukázalo se, že lidé, kteří měli ve stravě hodně cukru (a to jak, pokud jde o spotřebu cukru v přepočtu na kilogram tělesné váhy, tak pokud jde o podíl cukru na celkové energii stravy), vážili v průměru méně než lidé s malou spotřebou cukru. Jinými slovy, lidé s malou spotřebou cukru byli v průměru tlustší než lidé s vysokou spotřebou cukru.

Čím více jíme cukru, tím více se v naší stravě snižuje podíl vitaminů, minerálů atd. Protože existuje všeobecné přesvědčení, že bychom ve stravě měli mít co nejvíce vitaminů a minerálů, tak se tímto způsobem zdůvodňuje škodlivý účinek cukru. Mnohem důležitější skutečností ale je, že čím

Objevy dr. Bukovského

Sójová smetana

Neuvěříte, dokud nezkusíte! Bez cholesterolu, hormonů, nasycených tuků a alergenů se jedná o zdravou náhradu kravské smetany – která prý spojuje rodinu. Asi v nemocnici. ☺

Ne že by byla sójová smetana pro nás nějakou novinkou, ale vy o ní možná ještě nevíte. (A budete příjemně překvapeni, že nepocítíte žádnou fazolovou pachut.)

Je to chutnější a o hodně zdravější alternativa do každého receptu, kde jste dosud používali klasickou smetanu. Já si jí dávám trochu společně se sójovým jogurtem do každé misky vložek na snídani a používám ji i do těstovin, které obsahují bylinky, špenát, brokolici, parmezán anebo česnek. (Ale nezapomeňte, že i sójová smetana má svoji kalorickou hodnotu.)

Je to bioprodukt a má celkem přijatelné složení: voda, slunečnicový olej, vařené loupané sójové boby (6 %), pšeničný sirup, mořská sůl, přírodní stabilizátory a emulgátory (lecitin, xantan, guarová guma, extrakt mořských řas, přírodní extrakt vitamínu E – tokoferol), přírodní aroma.

100 ml sójové smetany obsahuje: 770 kJ, 3 g bílkovin, 3,7 g sacharidů, 17,7 g tuků (z toho 4,2 g mononenasycené a 11,2 g polynenasycené mastné kyseliny – velký podíl zdravých tuků), 0 mg cholesterolu, 60 mg sodíku a 0,7 g vlákniny

Porovnejte si – 100 ml smetany na šlehání obsahuje (podíl tuku nejméně 30%): 1 320 kJ, 2,2 g bílkovin, 3,3 g sacharidů, 32,5 g tuků (z toho 18,2 g nasycené a 11,5 g nenasycené mastné kyseliny – více než 50% podíl nezdravých tuků), 110 mg cholesterolu, 40 mg sodíku a 0,0 g vlákniny

Sójovou smetanu vyrábí Provamel, Belgie a prodávají ji specializované prodejny zdravé výživy.

Více informací najdete na <http://www.countrylife.cz/smetana-sojova-250-ml-bio-provamel>.

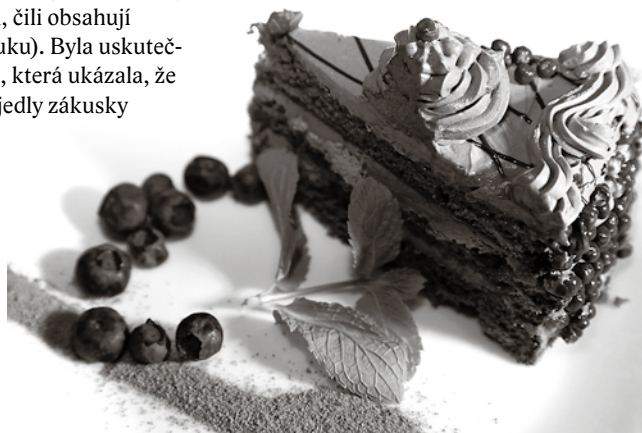
Zdroj: www.akv.sk



více jíme cukru, tím více snižujeme příjem neškodlivějších složek stravy – cholesterolu, satureovaných a polynenasatureovaných tuků, kuchyňské soli, čili sodíku atd. atd.

Různé zákusky a pamlsky obsahují většinou buď hodně tuku (a tedy málo cukru) anebo jsou to sladkosti, čili obsahují hodně cukru (a málo tuku). Byla uskutečněna konkrétní šetření, která ukázala, že pokud pokusné osoby jedly zákusky s velkým množstvím tuku, tak pozřely více energie, než bylo třeba k jejich nasycení, a během celého dne byl jejich příjem energie vyšší. Když pokusné osoby jedly zákusky s velkým množstvím cukru, tak

k pocitu nasycení jim stačilo pozřít menší množství energie a během celého dne tedy přijaly menší množství energie. Chceme-li zabránit obezitě, cukr se tedy jeví vhodnou náhražkou tuku. 🍌



Česnek

Česnek představuje perfektní kombinaci – napomáhá zdraví a současně dodává skvělou chuť připravovaným pokrmům.

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

Česnek se považuje za účinný lék při řadě onemocnění horních cest dýchacích, jako je nachlazení, chřipka, kašel, bronchitida a problémy s dutinami.

Česnek vykazuje širokospektrální antibiotické aktivity, které zabráňují množení řady mikroorganismů, včetně bakterií jako je stafylokok, salmonela, E. coli, kvasinek, jako je kandida, chřipkových virů i parazitů. Česnek dokáže zlikvidovat *Helicobacter pylori*, což je bakterie, která se dává do souvislosti se vznikem peptického vředu.

Česnek účinně snižuje riziko infarktu a mozkové mrtvice.

Pravidelná konzumace půlky až jednoho stroužku česneku denně dokáže asi o 10 procent snížit zvýšenou hladinu cholesterolu a triglyceridů.

Vzhledem ke své schopnosti roztahovat cévy snižuje česnek krevní tlak.

Česnek brání tvorbě krevních sraženin. Výzkum ukázal, že dávky česnekového prášku snížily tvorbu aterosklerotických plátů u starších osob skoro o dvacet procent.

Různé studie ukázaly, že česnek významně snižuje riziko rakoviny žaludku, tlustého střeva a prostaty. Ve výzkumu *Iowa Women's Health Study* byla nejvyšší konzumace česneku spojena se snížením rizika rakoviny tlustého střeva o 32 procent.

Rychlá fakta

Každý stroužek česneku obsahuje *allinin*. Při rozkrojení, rozetření nebo rozzvýchání stroužku se allinin mění na *allicin*. Allicin je nositelem antimikrobiálních, protisrážlivých a lipidy snižujících vlastností česneku. Chceme-li maximálně využít ozdravných vlastností česneku, je dobré jej před jeho další kuchařskou úpravou (do polévky, omáčky nebo při smažení) nechat po rozetření asi deset minut ležet.

Česnekové tabletky, které se rozpouštějí až v trávicím traktu, zmenšují problémy s pachem česneku a zvyšují vstřebávání allicinu.

Závěr

Pravidelné užívání přibližně jednoho stroužku (4 gramy) čerstvého česneku pomáhá k udržení dobrého zdraví. Je dobré se vyhnout konzumaci česneku ve velkých množstvích – mohl by způsobit pálení žáhy a žaludeční problémy. Někteří lidé jsou na česnek alergičtí a způsobuje jim žaludeční a střevní potíže. ❏

Slow Food

Potraviny někdy procestují stovky až tisíce kilometrů, než dorazí na náš jídelní stůl. Možná je čas šlápnout na brzdu.

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

Hnutí Slow Food založil v roce 1986 italský novinář, oenolog a gastronom Carlo Petrini, jako odezvu na otevření nové pobočky nadnárodního řetězce McDonald na historickém náměstí Piazza di Spagna v Římě.

Cílem hnutí se stalo vytvořit alternativu ke globální subkultuře fast food, průmyslové velkovýrobě potravin a standardizaci prostřednictvím chemických chutí.

Namísto rychlého zhltnutí hamburgeru s kokakolou za současného vyfukávání SMS zprávy, jedí stoupenci tohoto hnutí způsobem, jakým se stravovali jejich prarodiče – beze spěchu a s využíváním domácí produkce čerstvých potravin, jejichž cesta z pole na talíř je velmi krátká.

Posláním hnutí Slow Food je povzbuzovat lidi, aby využívali tradiční místní kuchyně a přemýšleli o tom, odkud potrava pochází a jakým způsobem byla získána. Hnutí se soustředí na konzumaci málo rafinovaných a přirozených potravin, jako jsou ovoce a zelenina, celozrnné obiloviny, ořechy a luštěniny.

Např. v USA potravina typicky cestuje 2 400 až 4 000 kilometrů, dříve než dorazí na jídelní stůl. To představuje obrovské náklady na fosilní paliva užívaná při výrobě, zpracování a transportu. Spotřeba paliv i emise oxidu uhličitého se dají nicméně snížit až o 95 procent – pokud nakupujeme z místních zdrojů.

Když si budete kupovat místní a sezónní produkty, asi nebudete konzumovat mandarinky o vánocích nebo hroznové víno v červnu. V srdci poselství Slow Food je: Jezte sezónní a čerstvou produkci z oblasti, ve které žijete.

V zahraničí již slaví koncept Slow Food řadu úspěchů. V některých zemích začínají být běžné školní zahrady. Zjistilo se totiž, že děti, které se zapojí do prací na zahradě, jedí obvykle méně nevhodných potravin a více ovoce a zeleniny.

Stále větší množství šéfkuchařů se také snaží používat v kuchyni čerstvé saláty, bylinky a další produkty v kvalitě BIO z vlastních zahrad. V řadě regionů se současně začíná klást větší důraz na domácí kuchyni a lokální kulinářské zvyklosti.

Toto hnutí za zachování místních stravovacích zvyklostí a tradic přitom současně přináší i další prospěch – zlepšení zdraví jednotlivce. ❏

Užívání vody

Může vůbec moderní člověk, který pije bez žízně, jí bez hladu a miluje bez lásky, ještě porozumět kráse a čistotě vody a hlubokému významu její symboliky?

Z knihy Daniele Starenkyj „La vie en abundance“.

Přesto je čistá voda – voda, která zurčí a zavlažuje, voda, která osvěžuje, očišťuje a omývá – podmínkou života.

Voda ve svých mnoha formách udržuje život. Padající voda – rosa a déšť – zavlažuje zemi, zúrodnuje ji a umožňuje sklizeň. Voda na zemském povrchu – moře, řeky, potoky, bystřiny a prameny – je plná živých organismů a oživuje krajinu, kde dává růst hojně vegetaci. Země, kudy proudí mnoho vodních toků, je bohatá a živá. Kde vody vysychají, tam se objevuje poušť. Na poušti nejsou stromy, a tak tam ani neprší a – kde pak zůstávají lidé?

Tekutá voda je pro naši planetu nepostradatelná. 71 % jejího povrchu je pokryto moří. Jaká deformace života, když voda zmírá pomalou otravou. Ryby plavou břichem vzhůru a lidé se již neodvažují v přírodní vodě koupat ani ji pít. Živá voda se stala vodou mrtvou.

Užívání vody je důležitým zákonem zdraví. Voda je nejvýznamnější tekutinou našeho těla, které jí obsahuje až 70 % různě rozložené podle typu buněk.

Voda je rozpouštědlem těla. Spolu s kyselinami se podílí na trávení a využití potravy. Plní funkci maziva pro všechny pohyblivé části těla. Reguluje jeho teplotu. Mnoho zdravotních potíží může být pouze příznakem nedostatku vody: nízký krevní tlak, bolesti hlavy, zácpa, suchá kůže, před-



časné vrásky.

Sedavý člověk, jehož strava je bohatá na maso a cukr, pocítuje jen zřídka žízeň. Přesto ztrácí jeho tělo dva až čtyři litry vody denně, které musí být nahrazeny, pokud nechce, aby se jeho životní funkce porušily.

Pitná voda je čirá, bezbarvá, bez zápachu, příjemně a osvěžující chuti. Je třeba navíc zdůraznit, že pitná voda není jen voda zbavená mikrobů a infekčních bakterií, ale rovněž bez chemických produktů určených k odstranění těchto patogenů.

Je hrozné zamořovat vodu splašky z průmyslu (kyanovodíkem, fenoly, naftou,

radioaktivními látkami...), domácností (odpadky, nerozložitelné čisticí prostředky), zemědělství (rozpuštěná hnojiva, insekticidy, fungicidy, syntetické produkty, DDT, atd.) a poté ji je znovu zamořovat antiseptickými prostředky, aby se stala „pitnou“.

Voda k vnitřnímu užívání

Řekli jsme si, že voda tvoří značnou část člověka. Vodu tedy potřebujeme. Člověk nemůže zůstat zdravý, pokud nekonzumuje každý den dostatek vody. Vyvážená strava složená z velké části z ovoce a zeleniny poskytuje určitou část denní dávky. Všechny rostliny jsou bohaté na vodu. Například banány obsahují 67 až 71 % vody, ananas 75 %, jahody 87 až 92 %, melouny 93 až 96 %, listová zelenina 93 %.

Současně je nutné kromě pestroho výběru ovoce a zeleniny vypít každý den šest až osm sklenic vody. Jestliže může být nadbytek vody (který se v naší sedavé společnosti a v chladném nebo mírném podnebném pásmu vyskytuje velmi ojediněle) škodlivý, protože vyčerpává ledviny a srdce a ředí trávicí

šťávy, nedostatek vody postihuje ledviny a brání normálnímu odstraňování nečistot. Při poklesu hladiny vody v organismu pod určitý práh lze pozorovat významné změny v chování lidí. Jako první trpí nedostatkem vody mozkové buňky, které jsou z 85 % tvořeny vodou.

Během jídla je důležité nepít, případně nanejvýš jednu skleničku vody a nikdy ne zároveň se soustem. Voda ředí sliny a trávicí šťávy, které tak nemohou správně plnit svoji funkci. Je dobré pít naposledy půl hodiny před hlavním jídlem a pak až dvě hodiny po něm.

A na závěr ještě malý trik: nejméně agresivním projímadlem je jedna nebo dvě sklenice teplé vody pomalu vypité hned po ránu. Můžeme do ní přidat trochu mořské soli. Výsledek na sebe nenechá dlouho čekat. ■

Je představa, že zdravá strava je drahá, pravdivá?

Mnoho lidí říká, já bych se rád stravoval zdravě, ale nemám na to peníze. Běžnou a velmi rozšířenou představou tedy je, že zdravá strava je drahá, představa, která, jak si dále ukážeme, je přinejmenším velmi nepřesná.

Tomáš Husák, odborník na zdravou výživu

Existují totiž potraviny, které by dokázaly s minimálními náklady pokrýt veškerou naši energetickou potřebu. V první řadě jsou to obiloviny. V určitých částech světa a v určitých obdobích bychom ještě levněji zajistili stravování pomocí brambor. A zvláště na jihu, tam, kde se pěstuje cukrová třtina, se jako nejlevnější zdroj energie, kterou v potravě samozřejmě potřebujeme, jeví cukr.

Na druhou stranu, chceme-li se živit masem, musíme napřed na polích vypěstovat ohromné množství rostlinných potravin, např. krmného obilí, krmných brambor a třeba cukrové třtiny (kdybychom ji použili ke zkrmování), které dáváme dobytku, který naprostou většinu výživné hodnoty a energie v krmivech obsažené spotřebuje sám ve svém metabolismu. Z toho vyplývá, že maso představuje asi desetkrát dražší způsob stravování než obiloviny, brambory nebo cukr. Mléko a vejce jsou samozřejmě také podstatně dražší.

Velmi drahé jsou ale již ze své podstaty i ovoce a zelenina. Ty totiž mají na jednotku váhy velmi malou energetickou hodnotu. Představme si, že bychom se chtěli živit jablky či okurkami, které jsou tvořeny skoro samou vodou. Kolik kilogramů bychom museli sníst, abychom nezahynuli hladem.

Živíme-li se tedy masem, mlékem

a mléčnými výrobky, vejci, ovocem a neškrobnatou zeleninou, potřebujeme desetkrát více peněz anebo, jinak vyjádřeno, potřebujeme desetkrát větší plochu půdy, než když se živíme obilovinami, bramborami a cukrem.

V zájmu lidí je, aby své potřeby pokryli co nejlépe a s co nejmenšími náklady. V zájmu výrobních a obchodních organizací je, aby co nejvíce vydělaly. Výrobní a obchodní organizace nejsou tedy ve své podstatě zainteresovány na tom, aby lidem daly zdravou potravu, pro obchodní účely naprosto postačí, aby jim daly potravu, o níž se lidé domnívají, že je zdravá. Naproti tomu jsou jednoznačně zainteresovány na tom,

aby na lidech co nejvíce vydělaly, čili aby jim daly výrobky, jejichž úhrnná cena je co nejvyšší, a tedy i zainteresovány na tom, aby se vytvořila představa, že nejdražší složky stravy jsou nejzdravější.

V ekonomickém zájmu výroby a obchodu tedy bylo a je přesvědčit lidi, že nejdražší jsou ty nejdražší potraviny – maso, mléko a mléčné výrobky, vejce, zelenina (s výjimkou brambor), ovoce. Skutečné zdůvodnění přitom není zapotřebí. Stačí použít formulku, že to prokázala lékařská věda, a současně všechny levné potraviny označit za málo zdravé nebo dokonce nezdravé. ❏



Terapie deprese klasickou hudbou

Není žádnou novinkou, že terapie hudbou zlepšuje náladu a duševní funkce. Už před více jak třemi tisíci lety měl král Saul problémy s depresí. Zhoršovala dokonce jeho vladařské schopnosti.

Ukázka z knihy dr. Neila Nedleyho „Život bez deprese“, kterou lze objednat na adrese www.a-o.cz.

Jeho lékaři mu poradili: „Ať náš pán poručí svým služebníkům, kteří jsou před ním, aby vyhledali někoho, kdo umí hrát na citaru. Bude na ni hrát, kdykoli na tebe dolehne zlý duch...“, a bude ti dobře.“ Historický záznam pokračuje: „Kdykoli na Saula doléhal duch..., bral David citaru a hrál na ni. Saulovi to přinášelo úlevu a bylo mu dobře, zlý duch od něho odstupoval.“

Ne každá hudba náladu zlepšuje. Lidé mají sklon dávat přednost určitému druhu hudby, ale ani poslech oblíbených melodií nemusí zlepšit náladu pokaždé.

Psychoterapie klasickou hudbou, při které lidé sledují představy, které v nich hudba vyvolala, zlepšuje náladu a odstraňuje stres. Po šesti sezeních řízené představivosti a hudby (GIM – guided imagery and music) v průběhu dvanácti týdnů mělo čtrnáct dobrovolníků ve věku 23 až 45 let lepší výsledky v testech celkové nálady a cítilo menší únavu a depresi. Zlepšení nebylo pouze subjektivní. V krvi pacientů se totiž významně snížila hladina steroidního hormonu kortizolu, která bývá zvýšená v době stresu.

Dobrovolníci při terapii řízené představivosti a hudby poslouchali vybrané pasáže klasické hudby, mj. i úryvky z díla Respighiho, Ravela, Bacha a Brahmsa. Abychom při poslechu zlepšili jejich pohled do sebe (introspekci), měli dobrovolníci myslet na jednu až tři oblasti ve svém životě. Pak

s terapeutem diskutovali o spontánních představách, které se jim vynořily při poslechu jednotlivých hudebních ukázek.

Po třinácti týdnech výzkumu se jejich výsledky testů, které sledovaly únavu, poruchy nálady a depresi, v porovnání s výsledky testů před terapií významně zlepšily. Změny přetrvávaly i při kontrole po šesti týdnech. V případě 14 dobrovolníků (kontrolních subjektů), kteří neprošli klasickou GIM terapií, se výsledky testů ani hladiny kortizolu nezměnily.

Při tomto výzkumu si účastníci nemohli vybrat hudbu podle svého vkusu. Většina z nich poslouchala klasickou hudbu příliš málo na to, aby ji označila za svoji oblíbenou. Přesto je tradiční klasická hudba dodnes jediným hudebním žánrem, u kterého byl dokázán subjektivní i objektivní vliv na zlepšení duševního zdraví.

Doporučuji, aby lidé cíleně, a to minimálně hodinu denně, poslouchali klasickou hudbu po dobu dvou týdnů. Může to být na koncertu, v kostele (hraje-li se v nich klasická hudba), v obývacím pokoji, ale třeba i v autě. Jedinou podmínkou je, abyste přitom mysleli na důležité oblasti svého života a udržovali přitom aktivní představivost. ■



Genetický makeup

Každý z nás má jedinečný genetický makeup, který přispívá k naší individualitě. Genetické faktory mohou ovlivnit sklony k agresi, depresím, nespavosti a duševním onemocněním.

Z knihy Vicki Griffin & spol. „Být volný“. Vyдалa organizace Lifestyle Matters.

Dokonce i takové rysy, jako je plachost versus společenskost, jsou do jisté míry určeny geny. Geny nás mohou formovat určitým směrem, ale mnoho dalších faktorů ovlivňuje to, jak se tyto geny projeví.

Le Doux činí tento důležitý postřeh: „Dnes slyšíme hodně o tom, jak mohou být jednovaječná dvojčata vychovávána různými adoptivními rodiči stejná ve svých zvycích a osobnostních rysech. Méně slyšíme o tom, v jak mnoha věcech se liší. Geny jsou důležité, ale ne nejdůležitější.“

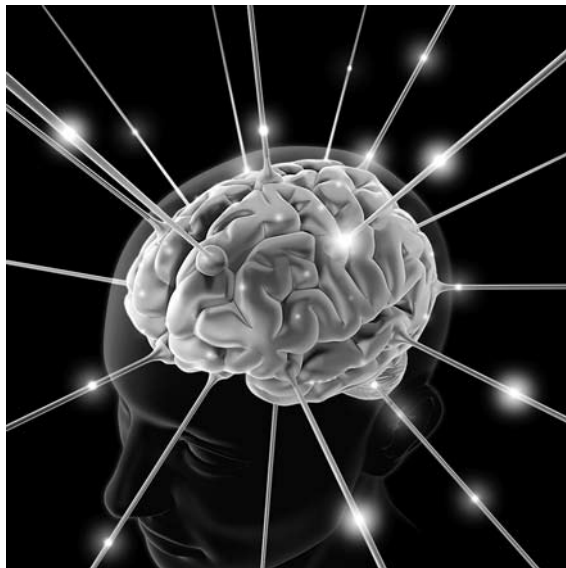
Geny skutečně přispívají k osobnostním rysům, ale zcela je neurčují ani nediktují, kým jsme. Podle biopsychologa Johna Pinela platí: „Životní zkušenosti, v podobě učení se a zapamatování si, určují, jak se genotyp projeví.“

Aktivita ovlivňuje růst buněk i to, jak se propojují, a tedy to, jak se mozek rozvíjí a funguje. Včetně toho, které rysy a sklony budou posíleny a které potlačeny. Příkladem může být plachost, která bývá často zvýrazněna zertováním vrstevníků, reakcí rodičů a tlakem učitelů.

Ratey poznamenává, že okolní prostředí a naše volby mají silný účinek na genetické sklony k onemocněním, které jsme dlouho považovali za „předem dané“, jako je obezita, homosexualita a dokonce i takové osobnostní rysy, jako je schopnost vést nebo optimismus.

Pokračuje: „My lidé nejsme vězni našich genů nebo prostředí, ve kterém se

pohybujeme. Máme svobodnou vůli. Geny jsou přepisovány pokaždé, když se vznětlivý muž ovládne, obézní člověk se nají střídavě a alkoholik odmítne skleničku. Pro některé lidi, kteří disponují určitými geny nebo se pohybují v jistém prostředí, to může



být obtížnější, to je ale velmi vzdálené od předurčení.“

Lidé středního věku činí dramatické změny ve své kariéře, učí se novým dovednostem, přijímají návyky zdravého životního stylu po letech holdování škodlivým zvykům, dělají pozitivní změny ve svém jednání s druhými lidmi po letech dysfunkčních vztahů, učí se radovat z nových činností,

koníčků, pokrmů i přátel. Veškerá tato dynamičnost lidského života obnáší změny – genetické, neuronové a hormonální. Tyto změny hrají roli při neustálé tvorbě nových mozkových okruhů – a nového já!

Někdy ovšem může dojít k tomu, že geny sehrají větší roli než faktory okolního prostředí; např. u onemocnění, jako je cystická fibróza nebo barvoslepost. Mnohokrát ale naopak vítězí faktory okolního prostředí nad geny, jako je tomu u člověka náchylného k srdečním onemocněním, který se nemoci vyhne zdravým životním stylem, anebo u plachého člověka, který se naučí vyjadřovat k důležitým otázkám.

Změna prostřednictvím volby, nikoliv náhodou

Všichni jsme už asi slyšeli, že „cvičení dělá mistra“. To znamená, že vykonávání zadaného úkolu anebo praktikování určitého jednání se zlepšuje či posiluje při jejich opakování. Je to důsledkem úžasné tvárnosti a proměnlivosti mozku, která trvá v průběhu celého života.

Co se naučíme, tím se stáváme. Skutečnost, že neurony dokáží vytvářet nová spojení a vyznačovat nové cesty, znamená, že mozek dospělého člověka se dokáže měnit – a to velmi výrazně.

Lidé se závislostmi ovšem cítí, že ztratili moc vybírat si to, o čem ví, že je správné. Je zde ztráta smyslu pro sebekontrolu. Děje se to proto, že v mozku došlo ke změnám, které zahrnují početné mozkové okruhy, a to zvláště okruhy, jež mají na starosti pocity uspokojení, navykání si a sebekontroly. Jakmile je však jednou tato síla znovu ovládnuta, může docházet k úžasným věcem.

Joseph Le Doux vysvětluje přetvářející sílu nových zkušeností takto: „Většina mozkových systémů je tvárných, pod vlivem zkušenosti se mohou proměnit. To znamená, že synapse, které přitom hrají roli, se v důsledku zkušenosti mění.“

Nová spojení vytvořená určitou činností se nevytvářejí jako zcela nové oblasti, spíše jsou připojována k vnitřně daným dříve existujícím spojení. Nová spojení připomínají tedy nové výhonky na větvích – spíše než nové větve. Činnost tak nevyvolává hromadné „přesíťování“ celého mozku. Konec konců, většina spojení v mém i vašem mozku je stejná. Činnost přidává drobné úpravy, které mají na svědomí to, že vy i já se od sebe lišíme. Anebo že jsme jiní než dříve – či oboje!“

Jiný výzkum popsal neuvěřitelný proces přepisování mozku takto: „Ty cesty, které úspěšně produkují nové zkušenosti nebo nové vzorce chování, se stávají nakonec stálými a pevnými členy neuronálního sousedství, zatímco neužívané cesty, které jsou odříznuté od sítě a toku informací, chřadnou a odumírají.“

Změna způsobu myšlení současně mění stavbu mozku. „Během nenormálního chování, jako je např. nutkavé přejídání, „se neurony pustí kolejem nenormálních vzorů činnosti, jejich aktivita klesá nebo stoupá, případně se vůbec nezapojují, protože je pro ně buď příliš snadné anebo naopak příliš obtížné reagovat. Osoba, která násilně změní své chování, může překonat tento mrtvý bod tím, že požaduje na neuronech, aby změnilly spojení a zprostředkovaly tak nový vzorec chování. Měnění mozkových vzorců prostřednictvím opakování myšlenek, které jsou následovány akcí, nese také zodpovědnost za počátek vlastní volby, svobody, vůle a disciplíny. Vždycky můžeme svůj mozek přestavět.“

Neuropsychiatr Jeffrey Schwarz to vyjádřil tímto způsobem: „Nadešel čas, aby se věda postavila čelem vůči vážným důsledkům toho, že cílená duševní aktivita dokáže jasně a systematicky měnit mozkové funkce.“ Individuální rozhodnutí způsobují, že „dochází k aktivitě určitého stavu mozku, a ne jiného.“ To znamená, že duševní činnost může měnit chemii mozku. Anebo to můžeme vyjádřit jinak: Volba znamená změnu!

Další cestou, jak mozek změnit, je prostřednictvím tělesného cvičení. Víme, že fyzický pohyb má vliv na mnoho systémů těla, na posílení svalů, zvýšení odolnosti vůči infekcím či rakovině a na snížení rizika onemocnění řadou chorob. Pohyb zlepšuje také mozkovou aktivitu a ovlivňuje náladu přestavbou struktur a funkcí synapsí.

Geny mozku, synapse a mozková struktura se navíc mění, když se pozitivně rozhodujeme, vyvíjíme duševní úsilí, měníme svoje postoje, vyvíjíme přiměřenou fyzickou aktivitu a jíme a žijeme celkově zdravěji. Odhodlané úsilí zvyšuje intelekt, schopnost přemýšlet, emoční odolnost a schopnost potýkat se s nejrůznějšími problémy.

Kultivace těchto vlastností přináší větší prospěch těm, kteří mají zraňující návyky, a těm, kteří jsou obětmi pocitů viny, studu a znechucení.

Fakt, že mozek se dokáže zotavit ze závislosti a že se mohou vytvořit nové zvyky, je velmi vzrušující. Jak to vyjádřil dr. Schwarz: „Se schopností přetvářet mozek přichází moc měnit svůj osud.“

Příznivý vliv kojení na schopnost učit se

Šťastní jedinci, které matky kojily, dostali do vínku vzácné dědictví, které mají ukryté v předním mozgovém laloku.

Ukázka z knihy dr. Neila Nedleyho „Život bez deprese“, kterou lze objednat na adrese www.a-o.cz.

Výzkumy ukazují, že kojené děti jsou vnímavé a duševní svěžest si zachovávají mnoho let, pravděpodobně po celý život.

Nedávná analýza dvaceti různých studií na toto téma potvrdila vztah mezi kojením a jeho blahodárným vlivem na duševní schopnosti člověka. Jistě stojí za zmínku, že kojení má ještě významnější vliv na předčasně narozené děti a na novorozence s nízkou porodní váhou. Zanedbání kojení může způsobit sociální a emocionální problémy dítěte v pozdějším období.

V jedné, dnes již klasické evropské studii, sledovali šestnáctileté dívky, které dostávaly v kojeneckém věku výhradně náhradu za mateřské mléko. U těchto dívek se projevoval významný pokles schopnosti učit se, což mělo vliv na jejich studijní výsledky, měly však také nižší sociální přizpůsobivost. Výzkum sice nepotvrdil souvislost mezi nekojením a depresemi, rozhodně však podobné otázky vyvolává.

I když nejsou jasné všechny důvody pro krmení kojenců výhradně mateřským mlékem ve vztahu k fungování mozku, ukazuje se, že jedním z faktorů je obsah tuků.

Japonský lékař Yakota zjistil, že kravy potřebují po narození stravu s přiměřeným množstvím mastných kyselin omega-3. Bez těchto kyselin je jejich schopnost

učit se oslabená. Další mezinárodní výzkumné týmy, jako například skupina francouzských odborníků, kterou vedl J. M. Bourre, dospěly při pokusech se zvířaty k podobným objevům. Byla zjištěna životně důležitá potřeba tuků s obsahem mastných kyselin omega-3 pro rozvoj mozku savců.

Ve vědeckých kruzích je známo, že moderní dětská výživa poskytuje v porovnání s mateřským mlékem jen nedostatečné množství mastných kyselin omega-3.

Ani doplnění umělé dětské výživy o další potraviny neodstraní deficit mastných kyselin omega-3. Jistá skupina odborníků dospěla k následujícímu překvapivému závěru: „Je prakticky nemožné doplnit stravu dětí, které dostávají umělou dětskou výživu, dalšími v současnosti dostupnými potravinami tak, aby příjem polynenasycených mastných kyselin s dlouhým řetězcem odpovídal množství, které dostanou děti živěné mateřským mlékem.“



Prodlužte si život o deset let

Výzkumníci pracovníci z Framingham Heart Study sledovali téměř 8 000 mužů a žen, kteří ve věku padesáti let netrpěli srdečním onemocněním, od padesátky až do jejich smrti – anebo věku 95 let.

Ve skupině účastníků, kteří nekouřili, neměli nadváhu, vysoký cholesterol, hypertenzi anebo cukrovku, se vyvinulo do věku 75 let srdeční onemocnění u méně než 10 procent z nich. Žili o osm až jedenáct let déle než jejich méně zdraví vrstevníci. Cukrovka byla jednoznačně nejvýznamnějším rizikovým faktorem srdečního onemocnění.

Ať už je padesátka ještě před vámi anebo naopak již bledne ve vašich vzpomínkách, jakékoliv opatření, které uděláte v oblasti životního stylu – zařadíte více pohybu, dáte si pozor na váhu, budete jíst zdravěji a hlídat si krevní tlak, cholesterol či cukr v krvi – se vám více než bohatě vyplatí.

Harvard Heart Letter

Vegani a vápník

Někteří lidé se domnívají, že vegani (tedy ti, kteří ze stravy vyloučili veškeré živočišné výrobky) mají nižší příjem vápníku, než se doporučuje. Výsledky německé studie na 150 veganech ukázaly, že konzumovali v průměru 810 mg vápníku denně.

Různé organizace doporučují denní příjem 800 až 1 500 mg vápníku. Světová zdravotnická organizace (WHO) však doporučuje pouze 500 mg vápníku denně. Avitaminóza vápníku nebyla nikde ve světě prokázána, a to ani při příjmu vápníku na úrovni pouhých 300 mg denně.

Mezi potraviny, které jsou přirozenými a bohatými zdroji vápníku, patří např. kapusta, čínské zelí, sójové boby nebo brokolice. Mezi další výborné nemléčné zdroje se řadí sójový jogurt, tofu, mandle a cereálie, pomerančové šťávy a sójové nápoje obohacené o vápník.

johnshopkinshealthalerts.com

Abychom si porozuměli, musíme to chtít

Před několika dny jsem se seznámil s jedním svým americkým kolegou. Je chirurgem v New Yorku. Okamžitě na mě velice zapůsobil.

Z knihy Paula Tourniera „Porozumění v manželství“. Vydalo nakladatelství Návrat domů.

Měli jsme trochu problémy si porozumět, protože já umím jen několik slov anglicky a on zase pouze několik slov francouzsky! Přesto se nám podařilo překonat to a sblížit se, protože jsme se o to oba horlivě snažili. A právě touto poznámkou se dostáváme k samotnému jádru našeho zamyšlení.

Musíme si uvědomit, že pokud si chceme vzájemně porozumět, je třeba o to co nejvíce usilovat, chtít to a mít dobrou vůli.

Takové prohlášení může znít velice otřele. Přesto je takovýto základní postoj k vzájemnému porozumění mnohem řidší, než si myslíme.

Jen se zaposlouchejte do hovorů kolem sebe, ať už se jedná o rozhovory mezi národy nebo rozmluvu mezi manželi. Z větší části to jsou rozhovory hluchých. Každý mluví hlavně proto, aby vyjádřil své vlastní myšlenky, aby se ospravedlnil, aby povznesl sám sebe a obvinil druhé. Jen ve velice málo případech se jedná o skutečnou výměnu názorů, která obsahuje i opravdovou touhu pochopit druhou stranu.

Můj nový známý byl plně pohlcen svou prací v newyorské nemocnici. Jeho zajímavé zaměstnání i pracovní úspěchy mu přinášely plně uspokojení. Stěžoval si jen na jednu věc: jeho manželka byla velmi nervózní. Poslal ji proto ke svému kamarádovi, jednomu z tisíců newyorských psychiatrů. A protože byla nervózní i jeho matka, poslal ji k jinému psychiatrovi. A svou tchýni poslal k třetímu. Tím splnil svou povinnost. U chirurgů

nemůžeme přece počítat s tím, že by toho věděli příliš mnoho o psychologických záležitostech. Pokud nějaké takové problémy u svých pacientů zjistí, pošlou je k náležitým specialistovi.

Jednoho dne za ním přišel psychiatr, k němuž poslal svou ženu, a řekl mu:

„Víš, ty se své manželce moc nevěnuješ.“

Měl by sis s ní alespoň jednou za týden někam vyjít.“ Náš chirurg nepostrádal dobrou vůli. Hned se zařídil podle psychiatrov rady. „Máš pravdu,“ odpověděl mu, „každý pátek večer vezmu svou ženu do kina.“ A tak to také udělal. Přiznal se mi, jak mu bylo blaze na duši, když se z kina vraceli domů.


Každý mluví hlavně proto, aby vyjádřil své vlastní myšlenky, aby se ospravedlnil, aby povznesl sám sebe a obvinil druhé.

A teď, když ji každý týden někam vezme, jeho manželka si už přece nemůže stěžovat na to, že ji kvůli své práci nechává po celý zbytek týdne samotnou.

Vidíme, jak byla psychiatrova rada rozumná. Jasně si uvědomoval, že žena trpí hlavně nedostatkem manžellovy pozornosti. Tento manželský pár byl jedním z mnohých, kde se muž a žena postupně odcizují jeden druhému, aniž dochází k nějakým vážnějším konfliktům. Proto jsem ho vybral za příklad. Když mluvíme o „manželském poraženectví“, myslíme hned na extrémní případy, kdy si partneři hrozí rozvodem nebo kdy při manželských hádkách padají rány. Naši pozornost a péči si však zaslouží i mnoho jiných manželských dvojic, pro něž je manželství zklamáním: žijí spolu bok po boku, aniž si nějak ubližují, ale jsou si na hony vzdáleni, protože si navzájem nerozumějí.

Náš chirurg nyní s pomocí svého známého psychiatra pochopil, že jeho žena si s ním potřebuje alespoň jednou týdně někam vyjít. Tím

učinil krok k vzájemnému porozumění. Přesto však svou ženu ve skutečnosti nepochopil. Mezi různými stupni chápání je totiž obrovský rozdíl. Mnozí lidé spolu žijí léta, aniž by se hlouběji pochopili. Vždyť se o to ani nesnaží.

Můžeme se o tom přesvědčit i ve význačných, kulturních a inteligentních rodinách, u lidí s vysokým životním standardem, u učenců, dokonce i u profesorů psychologie. Zdá se, že si neuvědomují, že v jejich životě něco chybí, přestože jinak je u nich třeba všechno skvělé. Jejich rodinný život jako by nebyl reálný. Pokud kvůli tomu pociťují jakési výčitky svědomí, mohou se utěšit tím, že svou ženu vezmou v pátek večer na nějaké představení. 



Jen se zaposlouchejte do hovorů kolem sebe, ať už se jedná o rozhovory mezi národy nebo rozmluvu mezi manželi. Z větší části to jsou rozhovory hluchých.

Krátké zprávy

Sůl pod tlakem

Dva vedoucí světoví odborníci na sůl zveřejnili výsledky deseti studií na dětech ve věku od 8 do 16 let a tři studií na malých dětech.

Když se ve stravě těchto dětí omezila sůl, došlo k významnému snížení jejich krevního tlaku – o 42 procent za čtyři týdny u starších dětí a o 54 procent za dvacet týdnů u malých dětí.

Krevní tlak sice může začít dosahovat vysokých hodnot až ve středním věku, stoupat však může začít již brzy v životě.

Jediným rozumným opatřením je snížení spotřeby potravin s vysokým obsahem soli u všech členů rodiny – a to hned teď.

Nutrition Action Health Letter

Cukrovka a stárnutí srdce

Současný výzkum ukazuje, že polovina dospělých Američanů je vystavena riziku onemocnění cukrovkou 2. typu.

Nová kanadská studie zkoumala záznamy o 379 003 lidech s cukrovkou a 9 018 082 lidech bez cukrovky. Ženy s cukrovkou se dostávaly do skupiny vystavené vysokému riziku infarktu v průměrném věku 54 let, tedy skoro o patnáct let dříve, než by odpovídalo normálnímu procesu stárnutí.

Food & Fitness Advisor

Pište si, za co jste vděční

Ukázalo se, že když si člověk vede již jenom po dobu dvou či tří týdnů deník, do kterého si zapisuje věci, za které byl v průběhu dne vděčný, zlepšil to jeho duševní zdraví i celkový zdravotní stav – konkrétně se to ukázalo u pacientů, příjemců transplantovaných orgánů.

Zaznamenávání si obdržených požehnání zvyšovalo hladinu energie, entuziasmu a pozornosti i u zdravých lidí. Proč s tím nezačít právě teď?

Dr. Andrew Weil's Self Healing

Příběh dvou mozků

Ještě nedávno se věřilo, že rozdílné chování muže a ženy určuje především socializace a jako hlavní faktor se uvádělo prostředí.

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

Studie, které byly zveřejněny v posledních letech, však jednoznačně prokázaly zásadní genetické rozdíly mezi pohlavími, které se objevují již od okamžiku početí, tedy dávno před tím, než je dítěti vtisknut sociální ráz.

„Nemluvně není žádný nepopsaný list,“ napsala známá britská genetička Anna Moirová, jejíž kniha „Brain-sex“ vyvolala ve světě velký rozruch. „Děti již přicházejí na svět s výraznými mužskými nebo ženskými preferencemi, které jsou mimo dosah všech sociálních vlivů“.

Muži a ženy se od sebe liší především způsobem, jakým používají svůj mozek. Tyto rozdíly se objevují již mezi

16.–26. týdnem nitroděložního vývoje, kdy je mozek plodu vystaven procesu diferenciace, podmíněné hormonálními vlivy. Levá mozková hemisféra mužského plodu je „omývána“ androgeny uvolňujícími se z těla matky. *Corpus callosum*, které tvoří spojení

mezi oběma mozkovými hemisférami, je také pod vlivem těchto hormonů, což vede k redukcii počtu a velikosti spojů mezi hemisférami.

To znamená, že u mužů nejsou obě hemisféry tak snadno „přístupné“ jako



© Shutterstock/Alma Osterova

u žen. Mozek ženy obsahuje celkově více mozkových buněk a vlákna *corpus callosum* jsou o 23 procent delší než u mužů. Tím se vysvětluje to, čemu se říká ženská intuice. Žena dokáže pohotově zapojit obě hemisféry (levý mozek – více logický, a pravý

mozek – více intuitivní či emoční), dobrat se závěru a najít řešení.

Naproti tomu mužský mozek získal jistou specializaci, která není vlastní ženám a která bývá označována jako logická přimočará izolace. Muž má tendenci se těžce, úmorně a logicky probírat všemi detaily dané situace, pomaleji se dopracovává k závěru, ale na rozdíl od ženy je snáze schopen prokázat platnost svých závěrů.

Z toho ovšem nevyplývá, že by žena nemohla myslet logicky a muž intuitivně a emocionálně. Dospělí, muži i ženy, by se měli učit vyváženě používat obě mozkové hemisféry, spojovat cit a logiku, aby mohli vést plný a harmonický život. Přesto je však nutné přijímat skutečnost, že mužský mozek je naprogramován více analyticky a mozek ženy spíše intuitivně a emocionálně, a těmto rozdílům přizpůsobit i vzájemnou komunikaci.

Pokud si uvědomíme, jak funkční rozdíly mozku muže a ženy ovlivňují proces komunikace, potom také snáze pochopíme způsob myšlení i reagování „opačné poloviny lidstva“. Skutečným klíčem je tedy porozumění! 📖

Správná motivace

Možná jste slyšeli vyprávění o žábě, která se chtěla dostat přes cestu a spadla do koleje, vyježděné těžkými kamiony.

Kamarádky ji povzbuzovaly, aby skočila výš. Zmalomyslnělá žába vykřikla: „Nemůžu! Už jsem to zkusila snad tisíckrát, nedokážu to!“ Žabí kamarádky ji znovu povzbuzují, ale naše žába se pomalu vzdává, vyčerpáná marnými pokusy. Ostatní žáby ji nakonec ponechají svému osudu.

Uběhlo několik hodin. Najednou žabu potkají, jak si vesele poskakuje na břehu řeky. „My jsme si mysleli, že jsi do té koleje zapadla a že je už s tebou konec. Jak se ti podařilo dostat se ven?“ ptají se s nelíčeným údivem.

„Neměla jsem jinou možnost, než se odsud vyškřábat,“ odpověděla žába. „Přijížděl kamion.“

Má smysl čekat, až přibližující se „kamion“ ohrozí moje manželství a rozdrtí ho? Možná jste také upadli do vyježděné brázdy. Ale možná i vy objevíte způsob, jak se z toho dostat, když najdete tu správnou motivaci. 📖

Chcete-li pro své dítě to nejhorší, pak je nikdy nebijte

Mnozí dnes věří, že není dobré děti trestat, nebo když tak až na posledním místě.

Pavel Kábrt, z knihy Jak se nezbláznit.

Ve skutečnosti působí tělesný trest velmi blahodárně na psychiku dítěte, kdykoli je neposlušné, drzé nebo prostě zlobí. Rákoska by měla být hlavním pomocníkem každého rozumného učitele, vychovatele a rodiče – aby z rodin, ze škol a dalších míst, kde lze na děti působit, nevycházeli dobře vykrmení a bezcharakterní darebáci.

Láska k dítěti vůbec nespočívá v tom, že mu nikdy nenaplácáme na zadek. Ten, kdo dítě miluje a přitom má rozum v hlavě, se přemůže, překoná nechuť „rozházet si to s ním“, vezme rákosku a za příslušný přešůpek svému milovanému děcku patříčně kopat děcku hrob!

Fyzická bolest v důsledku nějakého provinění má velký výchovný smysl, nikoli neustále ničení psychiky dítěte marným domlouváním či křikem. Jelito na zadku je důstojný opravný prostředek bez vedlejších účinků (!) na rozdíl od trapných a neúčinných metod mnoha rodičů a vychovatelů, kteří donekonečna ničí psychiku dítěte a deformují dětský smysl pro důslednost, disciplínu, pořádek, pracovitost a spravedlnost. Žel, parlamenty řady zemí mají o tělesných trestech zlé mínění, a tak se tam ve školách střelí a šikanuje. U nás to není o moc lepší, jen si promluvíte s několika učiteli.

A zneužití rákosky? Ono je na světě něco, co nejde zneužít? Proč nezakázat používání

nožů? Nebo ježdění na kole či koupání v rybníku?

Dokud se do rodin a školních tříd nevrátí rákoska, bude se donekonečna uvažovat o tom, kam až posunout hranici trestní odpovědnosti (v kterém věku už dítě za vážný přešůpek zavřít a kam). Při současném způsobu výchovy to bude brzo nutné posunout až ke kojencům. A bude se uvažovat, kde vzít peníze na detekční rámy kovů pro školní budovy. (Co je takhle strhnout z platů těm, kteří jsou proti přísné výchově a nesou vinu na nezvedené mládeži?)

Materialistické myšlení, které otupuje soudnost, preferuje tělo před charakterem, a to i u dětí. Aby bylo dobře vykrmené, zdravé, sportovní, teple oblečené, čistě umyté a vzdělané – že mají špinavou, nemocnou a zmraženou duši či pokřivený charakter, to ovšem mnozí rodiče a dospělí lidé nevidí a hlavně vidět nechtějí („slepý slepého vede“ platí i v rodinách).

A pak si mohou vyplakat oči, když se nemohou u svých miláčků dopočítat množství partnerů a rozvodů, když jejich děti končí za mřížemi, na kolečkové židli, v hrobě, u drog nebo na psychiatrii – a jejich „moudří“ rodiče v domově důchodců a opuštění (kromě dne, kdy berou důchod).

Mnoho rodičů by mělo být za „výchovu“ svých dětí obviněno z trestného činu obecného ohrožení! ❏

Děti a rodiče

Na bezpečnou vzdálenost...

Moje matka chápala správné výchovné metody neobvykle dobře. K mým dětinským projevům byla velice tolerantní, a jak jsem zjistil, ve většině případů to dělala rozumně.

Když jsem přišel ze školy později a mohl jí vysvětlit, proč jsem se tak choval, věc byla skončena. Když jsem neudělal svou práci, mohli jsme se posadit a dohodnout. Ale v jedné věci byla naprosto nekompromisní: netolerovala odmlouvání. Věděla, že odmlouvání je nejsilnější zbraní dětského vzdoru a že je třeba je potlačit.

Brzy jsem poznal, že budu-li chtít být prostořeký, bude lepší stát od ní ve vzdálenosti nejméně čtyři metry. Tato vzdálenost byla dostačující, abych se vyhnul následné okamžité reakci – obvykle namířené na můj zadek.

Ten den, kdy jsem zjistil, jak důležité je stát mimo dosah, mi probleskuje v hlavě jako světlo neónu. Udělal jsem osudnou chybu, že jsem jí odmlouval ze vzdálenosti asi půl druhého metru. Věděl jsem, že jsem překročil míru, a byl jsem zvědav, co udělá. Zjistil jsem to zanedlouho.

Maminka se otočila, aby našla něco, čím by vyjádřila svou nelibost, a její ruce spočinuly na podvazkovém pásu. Tehdy byly podvazkové pásy lemovány nýty a jakýmisi záhadnými sponami. Otočila se a švihla tím odporným kusem oděvu mým směrem. Ještě dnes slyším, jak svištěl vzduchem. Rána dopadla na prsa a já jsem všude pocítil nespočetné množství přezek a spon. Dala mi pořádný výprask jednou ranou!

Avšak od toho dne, kdykoli jsem k ní mluvil, vážil jsem pečlivě každé slovo. Už nikdy jsem s ní nemluvil takto neuctivě, ani když jí bylo sedmdesát pět let.

Ta rána podvazkovým pásem byla projevem lásky! Moje matka by bývala za mne položila život a já jsem to vždycky věděl. Oba jsme věděli, že si to plně zasloužím. A proto ta krátká bolest mé já nezranila. ❏

Z knihy Jamese Dobsona „Láska a kázeň ve výchově dětí“. Vydal Návrat domů.



Pokusní králíci

Mezi oblíbené činnosti vědců patří experimenty, při nichž se zvířatům chirurgicky otevře dýchací trubice.

Jan Keller, sociolog, publicista a environmentalista

Do ní se jim pak vhání cigaretový kouř a vše se pečlivě proměřuje, aby se zjistilo, nakolik škodliviny v kouři obsažené poškozují živý organismus. Často se obětím pokroku našeho poznání napřed odoperuje hlasové ústrojí, aby badatelé nebyli při svých výzkumech rušeni řevem, kňučením a chropotem pokusného materiálu.

Výsledkem podobných experimentů bývá zjištění, že cigarety rozhodně neprospívají zdraví. Nezanedbatelným vedlejším výsledkem jsou vědecké tituly a peníze z grantů pro ty, kdo tyto převratné objevy činí a jejich výsledky publikují ve vědeckých zprávách.

Německý sociolog Ulrich Beck ve své knize Riziková společnost tvrdí, že v dnešní době se všichni stáváme pokusnými králíky. Když stoupne nemocnost a vzroste míra absence ve školách a na pracovištích, příslušné normy se zpevní. Pokud naopak lidé fungují dále, uvažuje se o tom, zda platné normy přípustného znečištění nejsou až zbytečně přísné a nebrzdí náš ekonomický rozvoj.

Řezníky v bílých pláštích ani proslulého německého sociologa nenapadlo, že pokusy lze konat docela bez zábran i na lidech a že při dávkování míry znečištění není v některých končinách nutno brát ohledy na jejich zdravotní stav.

Ostrava dnes patří spolu s lokalitami okolo města Charleroi v průmyslem zdevastované části jižní Belgie ke zdaleka nejznečištěnějším místům Evropy, a to především s ohledem na kvalitu ovzduší.

Městské části Radvanice a Bartovice se řadí k lokalitám, které jsou na tom z hlediska celé Evropy úplně nejhůře. Největší místní znečišťovatel je dobře znám. Je jím nadnárodní firma ArcelorMittal, vlastněná jedním z nejbohatších mužů planety. Při privatizaci v roce 2003 na sebe firma vzala závazek investovat do ekologizace své výroby během deseti let celkem osm miliard korun. Zřejmě by ji tato částka nezruinovala, neboť v posledních letech je její čistý

zisk každoročně vyšší než onen závazek týkající se zdraví i životů obyvatel Ostravy a širokého okolí.

Ve skutečnosti jsou naši krajsí i celostátní politici na firmu příliš krátkí. Ohledy vůči bohatému investorovi a vůči tisícům pracovních příležitostí je nutí tvářit se, že plně chápou výmluvy firmy, proč nemůže svým závazkům dostát. Zatímco probíhá toto divadlo pro veřejnost, podnik uvolňuje nemalé finanční prostředky, které vylepšují bilanci jeho sesterským firmám v jiných rozvojových zemích,

například se sídlem na ostrově Mauritius. Ostraváci si budou muset zatím počkat.

Aby se přitom nenudili, předvádějí jim vědci, co všechno je možno s vážnou tváří zkoumat. Přední

odborníci z Akademie věd budou zjišťovat, zda karcinogenní látky, které my v Ostravě vdechujeme s každým nadechnutím, našemu zdraví prospívají, anebo mu spíše škodí. Protože se v oblasti již po nějakou dobu rodí množství dětí s funkčními nedostatky a protože u jiných dětí prudce vzrůstá výskyt astmatu a nejrůznějších alergií, kloní se vědci spíše k názoru, že karcinogenní látky nám příliš neprospívají.

Na definitivní závěry si však budeme muset ještě nějaký ten čas počkat. Odborníkům za ně zaplatíme ze svých daní nějakou tu korunu. Žádat příspěvek od firmy ArcelorMittal by bylo pochopitelné nezdvorné. Přece víme, jak se chovat k hostům. Navíc k lidem, kteří jsou natolik útloucí, že u sebe doma by si podobné experimenty provozovat nedovolili.

Aby pokusný materiál neobtěžoval svým řevem, kňučením a chropotem, je

systematicky umlčován. Slouží k tomu argumenty o tom, že přece znečišťují i jiní, nejen ArcelorMittal. Znečišťují přece také auta a topení domácností, takže věc je složitá. Jen toto zjištění stálo daňové poplatníky další dva miliony korun. Zastupitelé však díky němu vědí, jak je situace komplexní. Předtím to, chudáci, netušili.

Další vývoj lze dost dobře předvídat. Pokud by náhodou v důsledku hospodářské krize chyběly firmě další prostředky na modernizaci provozu, byl by to pro zodpovědné politiky a renomované vědce rozhodný impuls k energickému konání. Vypsali by nové granty na projekty, které by s přesností na dvě desetinná místa dokumentovaly, o kolik se zase narodilo více poškozených

dětí a jak velký počet starších lidí zemřel předčasně v důsledku dalšího zhoršování kvality ovzduší. Protože směřujeme do Evropy, bude možno udělat srovnávací studii ve spolupráci například s odborníky z belgického Charleroi. Ostrava se tím dále zviditelní a prestiž české vědy opět o něco vzroste.

Majitel firmy ArcelorMittal se jistě dobře baví, když mu podřízení překládají výroky činitelů zodpovědných za naše zdraví. Třeba, že Radvanice a Bartovice přece nikdy nebyly a nebudou rajskou zahradou. „Ach, tihle Češi, s těmi se spolupracuje jedna radost,“ pomyslí si světově úspěšný podnikatel a zhluboka vdechne čerstvý a léčivý přímořský vzduch kdesi na lehátku na ostrově Mauritius. Nekonečný a téměř pro všechny neobyčejně výnosný pokus se zdravím a trpělivostí Ostraváků může nerušeně pokračovat. ■

Ostrava patří ke zdaleka nejznečištěnějším místům Evropy, a to především s ohledem na kvalitu ovzduší.



Pozor na kvalitu vzduchu ve voze

Až přistě pojedete autem, raději zadržte dech. Nová zpráva uvádí, že koncentrace některých škodlivých látek, jako je oxid uhelnatý, může být uvnitř vozu až desetkrát vyšší než venku.

Ukázalo se, že i koncentrace dalších potenciálně nebezpečných chemikálií, jako je benzen, ozón či oxid dusičnatý, přesahuje hodnoty okolního vzduchu (a někdy i normu).

Podle Agentury pro ochranu životního prostředí (EPA) je „zdravotního riziko z vystavení kyslíčniku uhelnatému největší pro kardiaky.“ U zdravých lidí může dojít k ovlivnění fyzické výkonnosti, zhoršení vidění, manuální zručnosti a schopnosti učení.

Tým analytiků dospěl k těmto závěrům po prostudování třinácti vědeckých studií, které byly publikovány v odborných vědeckých časopisech za posledních patnáct let.

www.acta.org

Samá voda, přihořívá...

Světová spotřeba sladké vody se během dvacátého století zesestinasobila, zatímco počet lidí se pouze ztrojnásobil.

Sešedesát procent sladké vody používané na planetě se využívá v zemědělství, 22 % v průmyslu a 8 % pro domácí účely.

Jedenadvacet zemí (po celé zeměkouli) trpí nedostatkem vody. Dvanáct z nich je na Středním Východě. Hladina Aralského jezera, kdysi čtvrté největší vodní nádrže na planetě, se zmenšila na jednu třetinu.

Člověk spotřebuje denně v průměru čtyřicet litrů vody. Farmář na Madagaskaru spotřebuje 10 litrů, Pařížan 240 litrů a Američan 600 litrů.

V rozvojových zemích se devadesát procent odpadních vod vypouští zpět do řek a potoků bez čištění.

Světové zásoby sladké vody: 1950 – 17 tis. m³ na obyvatele, 2005 – 6 tis. m³ na obyvatele, 2025 – 4,8 tis. m³ na obyvatele.

Balená voda stojí tisíckrát více, než voda z kohoutku.

Ekofarmy produkují lepší jahody a tvoří zdravější půdu

Srovnávací výzkum ekologických a konvenčních systémů pěstování jahod zjistil, že ekofarmy produkují chutnější a výživnější plody než konvenční farmy a zanechávají zdravější a geneticky rozmanitější půdu.



© Shutterstock/photoman

Z informačního serveru <http://www.bio-info.cz>
Zdroj: WSU News

Studie, provedená vědci z Washington State University v USA, je jednou z nejkompexnějších svého druhu: analyzovala 31 chemických a biologických vlastností půdy, chuťových, výživových a kvalitativních znaků a půdní DNA u tří odrůd jahod pěstovaných na třinácti konvenčních a třinácti ekologických farmách v Kalifornii (která produkuje 90 procent jahod ve Spojených státech).

„Žádný výzkum dosud nesrovnával tolik komplexních a kvantitativních znaků jak potravin, tak kvality půdy v různých dobách sběru vzorků na tolika produkčních farmách jako ten náš,“ řekl John Reganold, profesor na Ústavu půdní vědy a agroekologie Washingtonské univerzity a vedoucí výzkumu. „Naše zjištění přináší pokrok v tom, co víme o udržitelnosti a výhodách ekologického zemědělství. Výsledky ukazují, že je možné dosáhnout vysoce kvalitní a zdravé

produkce, aniž bychom se uchýlovali k arzenálu pesticidů.“

Z výsledků studie vyplývá, že ekologická pole a jejich produkty byly téměř ve všech hlavních ukazatelích stejné nebo lepší než jejich konvenční protějšky.

Mezi hlavní zjištění patří:

- ekologicky pěstované jahody měly významně vyšší antioxidační aktivitu a vyšší koncentraci kyseliny askorbové a fenolických sloučenin
- ekologicky pěstované jahody měly delší trvanlivost

Ekologicky pěstované jahody měly významně vyšší antioxidační aktivitu a koncentraci kyseliny askorbové.

– ekologicky pěstované jahody měly vyšší obsah sušiny.

Anonymní testy, při kterých byly ochutnávány jahody pod červeným světlem, aby

nedošlo k ovlivnění barvou

ovoce, určily jednu odrůdu biojahod jako sladší, chuťově výraznější a pod běžným světlem vzhledově lepší. Další dvě odrůdy biojahod byly posuzovány stejně pozitivně.

Vědci také zjistili, že půdy na ekologicky obhospodařovaných farmách vykazovaly výrazně lepší výsledky v různých klíčových chemických a biologických vlastnostech, jako například schopnost vázat uhlík, vyšší obsah mikrobiální biomasy, vyšší

enzymatickou aktivitu a vyšší obsah stopových prvků.

Analýza DNA půd také zjistila, že ekologicky obhospodařované půdy měly zásadně větší

celkovou i specifickou genovou rozmanitost, což je důležitý předpoklad odolnosti půdy vůči stresu a schopnosti zajišťovat průběh základních půdních procesů. ■

Souvislost mezi evolucí a potraty

Středoškolský student napsal po přečtení knihy *Lež: Evoluce rozhořčený dopis, kde mě obvinil, že dávám vinu evoluci za všechno zlo ve společnosti.*

Ken Ham – ze serveru www.stvoreni.cz

Psal, že jeho profesor byl spravedlivý člověk, který studenty vyučoval morálce, byl proti potratům, a přesto věřil v evoluci. Student dále pokračoval tvrzením, že neexistuje spojitost mezi evolucí a otázkou potratů.

Takových a podobných komentářů dostávám po léta celou řadu. Upřímně řečeno, lidé si neuvědomují (nebo si ani uvědomit nechtějí), že evoluce znamená mnohem více než jen Darwinem zpopularizovaná myšlenka „od molekuly k člověku“.

Evoluce je ve skutečnosti celý systém myšlení, postojů – je to životní filozofie, která vyznává, že člověk je nezávislý na Bohu a jeho zjevení, tudíž sám určuje pravdu. Jinými slovy: lidské názory jsou základem pro určování pravdy, protože ve skutečnosti neexistuje žádná nadřazená a absolutní autorita.

Podívejme se například na otázku potratů. Souvislost mezi evolucí a potraty je následující: Pokud je základem životních postojů přesvědčení a víra, že neexistuje Stvořitel a člověk si určuje morálku sám, potom každý může rozhodovat sám za sebe, co je správné nebo špatné.

Následně, jestliže si lidé myslí, že dítě v matčině lůně má stejnou kvalitu jako zárodečná tkáň neurčitěho života, parazitující v matčině těle, můžeme ji jednoduše odstranit jako krční mandle nebo slepé střevo – pokud společnost takové rozhodnutí toleruje.

Jestliže o životě dítěte rozhoduje matka a lékař, není divu, že se naše společnost zbavuje nenarozených dětí jako přebytečných koťat. Není v tom rozdíl.

Tento příklad samozřejmě neznamená, že každý, kdo věří v evoluci, potraty schvaluje, ale znamená to, že ti, kdo považují potrat za věc osobního rozhodnutí, jsou v souladu s tím, jakou hodnotu sami přikládají lidskému životu.

Jedno z poselství, které z osvětové práce kreacionistů vyplývá, je poznání, že čím více opouštíme základ absolutní autority Božího slova, tím více lidé opouštějí absolutní hodnoty.

Filozofie relativismu postupně prostupuje celou společnost. A to je to, co dnes vidíme všude kolem sebe. 📖



© Shutterstock/stocknap

Jak se dorozumívají mravenci

Není snad na světě všednějšího a více probádaného hmyzu, než jsou mravenci.

Blahoslav Balcar, Tajemství života – ze serveru www.stvoreni.cz

Mravenci mají mimořádné vlastnosti a schopnosti, jejich nervová soustava je velmi dokonalá. Zvláštním způsobem života ukazují na svého Stvořitele.

Mravenci mají dokonalý způsob dorozumívání, který jim umožňuje si navzájem přesně sdělovat důležité informace. K tomu musí umět vylučovat zvláštní pach a kromě toho jej také bez zaváhání rozpoznat.

V jednom mraveništi žije až půl milionů jedinců. Jednota mravenčí společnosti je trvalá a především přirozená, žádný z mravenců nezneužívá svoji neomezenou volnost. Práce je v jejich životě obdivuhodnou a zároveň tajemnou záležitostí. Zdá se, jako by jejich práce byla cílevědomou činností, jsou však řízeni zděděnými instinkty.

Mají zvláštní, záhadnou dorozumívací schopnost, a to jednak pomocí tykadel, jednak prostřednictvím pachů, které vylučují. Pachové substance vyvolávají okamžitě požadovaný způsob jednání.

Nalezne-li např. americký rezavý mravenec v určité vzdálenosti od mraveniště mrtvého motýla, kterého sám nemůže odvléci, běží rychle do hnízda, aby přivolal pomoc. Přitom si zpáteční cestu značí žihadlem, kterým vypouští pachové látky. Žihadlo píše po zemi nesouvislou přerušovanou čáru.

Každý z mnoha druhů mravenců (asi 6 000 druhů na světě, v České republice jich žije necelých 100 druhů) má svou vlastní pachovou stopu, kterou příslušníci jiných druhů nejsou schopni vnímat. Pro mravence téhož druhu je to naprosto přesné znamení, které si doveďou správně vyložit a jdou správným směrem po stopě.

Pach má však trvání jen určitou krátkou dobu. Ke zdrojům obživy vedou silné pachové cestičky, neboť jsou neustále dalšími mravenci obnovovány. Jakmile je však zdroj potravy vyčerpán, zmizí také značení, protože ti mravenci, kteří se už vrací s prázdnou, nezanechávají za sebou žádnou stopu a další procesí mravenců udaným směrem ve chvíli ustane.

V jejich společnosti beze zbytku platí, že žádný mravenec netrpí nedostatkem. Je úžasné, že každý vyčerpaný a hladový mravenec je vždy zaručeně nasycen svými druhy.

Bible nás vyzývá: „Jdi k mravenci, lenochu, shlédni cesty jeho, a nabuď moudrosti.“ – Přísloví 6,6 📖

Cesta slz a zábavní průmysl

„Blaze těm, kdo pláčou, neboť oni budou potěšeni.“ (Matouš 5,4) – Podobně jako u prvního blahoslavenství (viz článek v PZ 1/2009), také toto je opakem všeobecně chápané moudrosti. „Normální“ lidé pokládají takový výrok za zcela absurdní.

Heslem světa není: „Požehnaní či šťastní jsou plačící“, ale „Požehnaní a šťastní jsou ti, kteří nemají žádný důvod pro pláč“. Smutek a žal je něco, čemu se svět chce za každou cenu vyhnout. Heslem dneška je: „Zapomeň na své problémy, udělej všechno pro to, aby ses jim vyhnul.“

Celý zábavní průmysl má jediný cíl: pomoci lidem vyhnout se potřebě pláče, potřebě příliš přemýšlet nad vážnými problémy, kterým čelíme jako civilizace či jednotlivci. Touha po požitcích je mnohokrát únikovým mechanismem před skutečným žalem. Televize je velkou vizuální drogou či antidepressivem. Přináší relativně bezvýznamné programy jako únik před relativně bezvýznamnou každodenní existencí. Masová zábava je často jen útekem před životem, a ne život samý.

Lidé zoufale touží být šťastní. Zábavní průmysl vydává obrovské sumy na zabezpečení iluze štěstí pro své spotřebitele všech věkových kategorií. Takováto „moudrost“ je však daleko od té Ježíšovy. Blahoslavení (nebo šťastní) jsou ti, kdo pláčou. „Blaze vám, kdo nyní pláčete, neboť se budete smát.“ (Lukáš 6,25)

Tak jako ve všech blahoslavenstvích, i tady jde Ježíš proti zvyklostem světa. Křesťanský ideál se představuje jako protiklad priorit neobráceného světa. Křesťan se ve své nehlubší podstatě nepodobá svému okolí.

Křesťané mají hlubokou radost ze svého spasení, a tak nemají potřebu vyhledávat prázdnou a bezvýznamnou radost. Ježíš je vede k tomu, aby přijímali život i s jeho neveselými okamžiky a prožívali smutek takovým způsobem, který nakonec vede k požehnání. Podle Ježíše je cesta slz jediná, která ve skutečnosti vede k trvalému štěstí.

George R. Knight, Na hoře blahoslavenství, vydal Advent-Orion

Odpuštění – nejtěžší úkol na cestě k lásce

Zde jsou dva příběhy, které byly původně otištěny v časopise Guideposts. Ilustrují skutečnost, že „u Boha je možné všechno“ (Marek 10,27).

Z knihy Creating Love, jejíž autorkou je Kay Kuzma. Vydalo nakladatelství Pacific Press Publishing Association.

V prvním příběhu vypráví Elizabeth Morrisová o své zuřivé nenávisti vůči opilému řidiči, který zabil jejího osmnáctiletého syna. Když jej viděla u soudu, udělalo se jí špatně, roztrásl se jí ruce a začaly jí po tváři téct slzy. Nenávistně vykřikla „Jestli ho někdy uvidím, jak přechází ulici, přejedu ho!“

Ironie byla v tom, že zatímco Elizabeth umírala touhou po odvetě, Tommy Pigage odešel toho dne od soudu volný, když se počet obvinění proti němu snížil a soudní jednání bylo odročeno. Nakonec byl odsouzen k pěti letům s podmíněným odkladem, s tím, že si musí každý druhý víkend odsloužit v místním vězení. Pokud by však



Možná si říkáte, že to, jak vám někdo ublížil, se nedá odpustit. Bůh však může do vašeho srdce vložit lásku. Nikoliv k tomu, co vám někdo udělal, ale k oné osobě samotné.

podmínku porušil, nastoupil by okamžitě desetiletý trest.

Elizabeth byla posedlá tím, aby jej nachytala při porušení podmíněného odkladu. Jednoho dne jej viděla, jak stojí před svým domem, a impulzivně zastavila. Bylo vidět, že pil. Řekla mu, že potřebuje v životě nasměrování a zeptala se jej, jestli mu může poslat nějaké materiály k biblickému studiu. K jejímu překvapení přikývnul, že ano. Pomyslela si „Nikdy mu neodpustím, ale tohle pro něj udělat můžu.“

O několik dní později Tommy porušil podmínku a musel do vězení nastoupit desetiletý trest odnětí svobody. Elizabeth, která byla dosud posedlá myšlenkou, aby dostal, co si zaslouží, zavolala pracovníkovi, který jej měl v podmínce na starost, a náhodou se zeptala, jestli Tommyho někdo ve vězení už navštívil. „Nikdo,“ odpověděl jí úředník.

„Vůbec nikdo?“ vykřikla.

Aniž by přemýšlela, zeptala se, jestli by jej mohla navštívit. Když jej uviděla, v šatech, které měl na sobě již tři dny, a se svěšenými rameny, trochu zjihla. Nebyla však vůbec připravená na jeho slova: „Paní Morrisová, je mi tak líto. Prosím, odpusťte mi.“

Najednou jej viděla nikoliv jako vraha svého syna, ale jako Tommyho, člověka, který potřebuje lásku a vedení. Už to nemohla vydržet a řekla mu: „Odpouštím ti, Tommy. A teď bych chtěla, abys ty odpustil mně.“

„Proč?“ zeptal se.

„Protože jsem tě nenáviděla.“

Elizabeth Morrisová uzavírá své vyprávění: „A tak jsme tam stáli. Řidič opilec a matka toho, kterého zabil – a cítili jsme, jak od nás naše trápení začíná odstupovat. Byli jsme volní. Oba dva.“

Druhý příběh je o ženě jménem Hasula Hannaová. Šlo o vdovu, jejíž jediná dcera Pat byla brutálně znásilněna a zavražděna. V životě matky zavládl hořkost.

Zdálo se, že smrt dcery se dotkla všeho v jejím životě. Nevyšla ji menší obchodní investice a tak měla vztek i na sebe a na svého bývalého přítele, který jí doporučil, aby se do ní pustila.

Hasula brzy žila skoro jako poustevnice. Odmítala všechny pozvánky na večeri nebo

společenské akce. Jenom síla zvyku ji dosud nutila chodit na pravidelné bohoslužby.

Dva roky osamělých návštěv hrobů dcery a manžela ji dovedly do takového stavu, že už jí bylo jedno, jestli její život bude ještě pokračovat. Vyjádřila se takto: „Jediné, co ve mně ještě žilo, byla nenávist, která ve mně doutnala jako skládka pod povrchem a spálila všechno, co kdysi reagovalo na lásku, radost a krásu.“

Příběh končí tím, že Hasula pocítila nutkání poslat

vra-
hovi
své
dcery Bibli se
vzkazem: „Pro-
tože jí Ježíš
odpouští,
paní
Hanna-
ová vám
pouští,
Ježíš
navzájem,
vás miluje.“

od-
a protože
řekl ,milujte se
paní Hannaová
Připadalo jí, jako kdyby to nebyla ona,
ale někdo jiný, kdo napsal ta slova. Když
přijela domů, padla na pohovku a plakala
tak dlouho, až vyplakala všechny slzy.
Píše: „Byla jsem volná. Když jsem učinila
to gesto odpuštění a darovala onu Bibli,
Bůh odejmul nenávist a zlobu, které mne
tak dlouho stravovaly.“

A co se týká onoho vraha? Nikdy předtím mu nikdo neřekl, že ho miluje. Vzkaz Hasuly se stal klínem, který se zaryl hluboko do jeho ztvrdlého srdce – a on přijal Kristovo odpuštění. Vliv jeho proměněného života přivedl i mnohé další spoluvězně ke svobodě, kterou Boží odpuštění poskytuje.

Možná si říkáte, že to, jak vám někdo ublížil, se nedá odpustit. Bůh však může do vašeho srdce vložit lásku. Nikoliv k tomu, co vám někdo udělal, ale k oné osobě samotné. ■



© Shutterstock/Christopher Ewing

Boží svědek

Boží svědek na stráží naděje
Ztělesnění čekající víry
Vyhlíží, že Bůh vstoupí do děje
Potěšení, radost v čase šmíry

Cizí útisk, vlastní nemohoucnost
Lidský vzdor, bída, marné pokusy
Pro kající a plačící vroucnost
Doufá navzdory, v světě na kusy

Poznává vtělení Boží lásky
Nebesa se prolomila na zem
Smíření, odpověď na otázky
Radost, pokoj, milost v děcku nahém

„K zákonu, k svědectví.“ Boží slovo
Nesní a neblouzní, s Písmem volá
Děkuje za to, že vše hotovo
K odchodu z života – vděčnost zdola

Že my jsme spasení neviděli?
Které Bůh „připravil přede všemi“?
Běh dějin a hřích nás od něj dělí
Slepí jsme, chodíme tváří k zemi

„Dal jsem tě za světlo pronárodům,
bys byl má spása do končin země.“
Tvá láska svítit má pro každý dům
Jak Boží brouček, svít druhým němě...

Robert Žižka

PF 2011

Další rok mizí kvapem do ztracena
Zůstanou na něj už jen vzpomínky
Některé jsou jak rána otevřená
Jiné – jak teplý úsměv maminky

Však to, co bolí, zvolna zhojí čas
Jak stopy v písku, když je smývá moře
Kde byla tma – tam slunce září zas
A radost vystrídá sebevětší hoře

Život je krásný – a stojí za to žít
I když se někdy na nás trochu mračí
Však když tvé srdce nepřestává snít
Máš naději, a ta k životu stačí

Ta naděje je zakotvena v Bohu
U něj se skryjem jako v hnízdě pták
Pak přijde den – v něm vzlétnem nad
oblohu

Ježíš nás vezme k sobě do oblak

Věra Gajdošíková

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 pacienty bývají v tomto ohledu nemocní s chorobami srdce a cév, vysokou hladinou cholesterolu, vysokým krevním tlakem a pacienti s cukrovkou či obezitou) a chtějí si vyzkoušet, zda změna životního stylu 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 čistě vegetariánskou stravu, masáže, rehabilitační cvičení na páteř, bohatý program přednášek z oblasti 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 lékařským dohledem. Na začátku a na konci pobytu se hostům měří tlak, cholesterol, glykémie, 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 čtyř do dvanácti let je zajištěn v prázdninových měsících dopoledne i večer, kdy probíhají organizované aktivity, zvláštní program.

Jaké jsou ceny?

Ceny týdenních pobytů zůstávají v roce 2011 stejné jako v roce 2010, tzn. na úrovni 5 250–5 550 Kč. Cena zahrnuje všechny výše zmíněné služby. Absolventi předchozích pobytů mohou opět počítat se slevou 10%.

Luštěniny ve zdravé kuchyni

Luštěniny se doporučuje před vařením probrat a dobře propláchnout.

John & Mary McDougallovi, z knihy McDougallův plán

Luštěniny způsobují u řady lidí nadýmání. Chcete-li snížit plynatost, doporučuje se nechat luštěniny naklíčit. Namáčejte je dvanáct hodin ve vodě, vodu slijte, přidejte čerstvou vodu a dále vařte podle příslušného receptu. Proces klíčení využije některé cukry, které nejsme schopni strávit a jež obvykle zůstávají ve střevě a působením střevních bakterií se mění na metan, oxid uhličitý a plyny vodíku.

Chcete-li zkrátit dobu vaření až o třicet minut, namočte luštěniny přes noc do vody nebo je dvě minuty povařte, odstavte, přikryjte a nechte jednu hodinu stát. Poté znovu přiveďte do varu, ztlumte teplotu, přikryjte a pomalu vařte, až změknu. Je-li to nutné, můžete přilít vodu.

Doby vaření se mohou mírně lišit v závislosti na tom, jak jsou luštěniny staré. Starší boby se vaří déle. Chceme-li luštěniny použít do salátu, vařme je tak dlouho, až změknu. Vaříme-li je do polévky či jako hlavní jídlo, musí se vařit mnohem déle, až jsou velmi měkké.

Luštěninovou polévku můžete změnit na dušenou přílohu, když do ní přidáte na posledních třicet minut vaření kusy různých druhů zeleniny. Na ochucení luštěnin můžete použít citronovou šťávu nebo vinný ocet. Můžete i experimentovat s různými druhy bylinek a koření. Zkuste třeba kombinaci chilli, římského kmínu a česneku. Luštěniny můžete podávat spolu s různými druhy omáček. Vodu, ve které se luštěniny vařily, uchovejte pro použití na polévku, do omáčky atp.

Chilli fazole s houbami

2 šálky fazole červená ledvina (v suchém stavu), 5 šálků vody, 2 nakrájené cibule, 2 nakrájené zelené papriky, 200 g

nakrájených hub (možno vynechat), 6 stroužků utřeného česneku, 420 g rajčat v konzervě, rozmačkaných, 2 šálky rajčatového protlaku, 1 pl chilli koření, 1 pl sójové omáčky tamari

Fazole vložte do velkého hrnce s vodou. Přiveďte k varu, dejte pod pokličku a 1 hodinu vařte na mírném plameni. Přidejte zbývající ingredience a vařte na mírném plameni ještě další 2 hodiny.

Během poslední hodiny vaření můžete přidat k chilli fazolím s houbami šálek mražené kukuřice. Chilli fazole se dají bez problémů připravit předem a před podáváním ohřát. Chcete-li, můžete je vařit i déle než 3 hodiny. Fazole budou ještě měkčí a chutě se více prolnou. Doba vaření fazolí se dá snížit, když je předem přes noc namočíte.

Tento pokrm můžete připravit i v pomalém hrnci. Všechny ingredience vložte najednou do hrnce a vařte na vysokém stupni 6–8 hodin a na mírném stupni 12–14 hodin.

Pikantní mexická omáčka

1 velká cibule, nakrájená, 1 velká mrkev, nakrájená na tenká kolečka, 1 stroužek prolisovaného česneku, 2 1/2 čl chilli koření, 3/4 čl římského kmínu, 3/4 čl dobromyslu (oregana), 4 cukety, nakrájené na malé kostičky, 1 zelená paprika, nakrájená, 1 šálek mražené kukuřice, 2 šálky uvařené fazole červená/černá ledvina, 1 pl kukuřičného škrobu

Cibuli, mrkev a česnek vložte do velkého hrnce s vodou (čtvrt litru) a vařte na mírném plameni. Přisypte chilli, kmín a dobromysl a vařte asi 10 minut. Pak přidejte cuketu, zelenou papriku, kukuřici a fazole. Dobře promíchejte. Dejte pod pokličku a vařte na mírném plameni asi 20 minut. Často míchejte. Rozmíchejte kukuřičný



© Shutterstock/Alexander Rahm

škrob v malém množství studené vody. Odstavte hrnec z vařiče a přidejte kukuřičný škrob s vodou. Dobře promíchejte. Postavte jej znovu na plamen a vařte tak dlouho, dokud nezhoustne.

Tato omáčka se dá použít při celé řadě různých příležitostí. Dobrá je s rýží natural či s arabským „pita“ chlebem. Také s celozrnnými pšeničnými plackami (čapátí), případně kukuřičnými plackami (tortilla). Jídlo můžete doplnit zelenou cibulkou, rajčaty, okurkami či klíčky vojtěšky.

Zapékaná zelenina

6 brambor nakrájených na kolečka, 1 velká cibule, nakrájená na kolečka, 2 mrkve, nakrájené na kolečka, 1 zelená paprika, nakrájená na proužky, 1 cuketa, nakrájená na kolečka, 1 šálek kukuřice (mražené nebo čerstvé), 1 šálek zeleného hrášku (mraženého nebo čerstvého)

Další druhy zeleniny (možno vynechat): brokolice, houby, zelené fazolky atd.

Omáčka: 3 šálky rajčatového protlaku 1/4 šálku sójové omáčky tamari, 1 čl mletého tymiánu, 1 čl hořčičného semínka, 1 čl bazalky, 2 čl mletého chilli koření, 1/2 čl skořice, 1/8 čl dobromyslu (oregana), 1/8 čl šalvěje, 2 pl sušené petržele

Pokládejte jednotlivé druhy zeleniny do velkého kastrolu v daném pořadí. Použijte případně podle své chuti i další druhy zeleniny. Smíchejte všechny ingredience tvořící omáčku a nalijte ji na zeleninu. Pečte pod pokličkou asi 1 1/2 hodiny v troubě vyhřáté na 180 stupňů.

Podle vašich představ můžete použít i další druhy zeleniny. Toto jídlo si snadno připravíte předem, necháte je v troubě a pak podáváte i větší společnosti. Servírujte s nějakou celozrnnou obilovinou nebo chlebem a zeleným salátem. 🍴

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART 2011

- 10.–17. 4. penzion Borůvka (20), Špindlerův Mlýn, Krkonoše
- 8.–15. 5. penzion Babůrek (40), Nové Hutě, Šumava
- 5.–12. 6. penzion Hájenka (35), Rezek, Krkonoše
- 3.–10. 7. hotel Maxov (55), Dolní Maxov, Jizerské hory
- 7.–14. 8. penzion Babůrek (40), Nové Hutě, Šumava
28. 8.–4. 9. hotel Horník (60), Tři Studně, Vrchovina
25. 9.–2. 10. penzion Hájenka (35), Rezek, Krkonoše

Čísla v závorkách znamenají maximální počet hostů.

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Adresa:

Telefon domů/do zaměstnání:

Hlavní zdravotní problémy:

Přihlášky:

Společnost Prameny zdraví, Nenačovice 87, 266 01 Beroun 1 (poštou)
newstart@countrylife.cz (e-mailem)
tel. 311 712 464, 800 105 555 (telefonicky)

Objednávám závazné předplatné časopisu zdravého životního stylu

prameny zdraví

za částku 234 Kč/roční předplatné (č. 1–6/2011) – včetně poštovného

Prosím o zaslání na následující adresu:

Jméno a příjmení:

Adresa:

Předplatné:

Společnost Prameny zdraví, Nenačovice 87, 266 01 Beroun 1 (poštou)
prameny.zdravi@countrylife.cz (e-mailem)
tel. 311 712 464, 800 105 555 (telefonicky)

Na Slovensku rozesílá T. Karenová, Púpavova 2, 841 04 Bratislava,
tel. 0907 759 250, e-mail: takarenova@gmail.com

Ochutnejte oves jinak

novinka

nová řada ovesných nápojů v biokvalitě



přirozená chuť

obohacený o vápník

s vanilkovou příchutí

s čokoládovou příchutí

ideální na vaření

- 100% rostlinné
- z těch nejlepších surovin
- chutná alternativa mléka a sójových nápojů
- jedny z nejkvalitnějších ovesných nápojů na evropském trhu

OATLY

Výrobky Oatly můžete zakoupit v prodejnách Country Life, v dalších obchodech se zdravou výživou nebo v e-shopu www.countrylife.cz.



prameny zdraví

časopis o zdraví a harmonickém životním stylu

Nenačovice 87
266 01 Beroun 1
tel.: 311 712 464
e-mail: prameny.zdravi@countrylife.cz

OP

12209/2005
267 12 Loděnice