



prameny

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

ZDRAVÍ

ZEŠTÍHLET TRVALE

Je dobré shazovat kilogramy držením nejrůznějších diet? Právě naopak.

Přestaneme-li shazovat kilogramy při různých rychlých odtučňovacích kúrách, pak se celková úmrtnost sníží pravděpodobně asi o 5%. Jedná se o páté nejdůležitější opatření, které přispěje ke zlepšení zdraví.

Ukazuje se, že úspěšné pokusy o rychlé snížení váhy zřejmě zkracují život a zvyšují úmrtnost. Obdobně pravděpodobně působí i neúspěšné pokusy o rychlé snížení váhy, to však není dokumentováno.

Jak se k takovému závěru dospělo?

V mnoha zemích světa byla u tisíců lidí dlouhodobě sledována jejich váha a také

Z OBSAHU:

ZACHRAŇTE SVOU DĚLOHU.....	4
MOZEK NA FLÁMU.....	6
LEVNÁ A ZDRAVÁ.....	8
RTUŤ V RYBÁCH.....	9
OMEGA-3 A MOZEK.....	10
STVOŘENÍ K OBJEVŮM.....	12
NA KŘE LEDOVÉ.....	14
ZÁZRAČNÁ TURISTKA.....	15
KONKURENCE FIRMY TESLA ...	16
POHÁDKA O RADOSTI.....	19



© Katerina Mikusová

další faktory ovlivňující jejich zdraví, nemocnost a úmrtnost. Zmíněná šetření ukázala, že lidé, jejichž váha nejvíce kolísala, tedy hlavně ti, kteří úspěšně absolvovali odtučňovací kúry, měli výrazně vyšší nemocnost a úmrtnost než ti, jejichž váha nekolísala, čili než ti, kteří žádná úspěšná odtučňovací kúry

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

nepodnikli. Detailní matematická analýza ukázala například, že lidé, jejichž váha postupně a vytrvale dlouhodobě neustále mírně stoupala, byli na tom zdravotně lépe než lidé, kteří váhu opakovaně shazovali a zase nabírali (ve většině případů dochází časem k dosažení původní váhy), avšak dlouhodobě u nich k růstu váhy nedocházelo.

Časově nejdelsí a v mnoha směrech nejrozsáhlejší šetření bylo provedeno ve Framinghamu. Tam od roku 1948 sledovali 5 127 osob. Vyšetřovali je každé dva roky celkem po 32 let. Lissner a spol. uvádí, že muži, jejichž váha nejvíce kolísala, měli celkovou úmrtnost o 65 % vyšší než muži, jejichž váha kolísala nejméně.

Lee a Paffenbarger sledovali 11 703 mužů po dobu 11 let. Zařadili je do pěti stejně početných skupin v závislosti na tom, jak velké byly změny jejich váhy. Ve skupině s největšími změnami váhy, čili tam, kde se váha zvyšovala nebo snižovala o více než 5 kg, byla úmrtnost zhruba o polovinu (tedy o 50 %) vyšší než ve skupině s nejmenšími změnami váhy, čili tam, kde byly změny o méně než 1 kg.

Proč jsou lidé, kteří úspěšně shazují kilogramy, za to dlouhodobě „odměňováni“ tím, že jsou častěji nemocní a častěji předčasně umírají? Možných vysvětlení by bylo mnoho – snad jsou škodlivé samy rychlé změny váhy, snad je příčinou stres, který je spojen s úsilím o snížení váhy a snahou o její udržení, možná jsou příčinou některé nezdravé stravovací zvyklosti, které bývají doporučovány (např. bezuhlhydrátová dieta), anebo jsou příčinou látky, které se požívají proto, aby se „chemicky“ zahnal hlad. Podstatné je to, že lze zjednodušeně říci, že s každým rychlým úspěšným snížením váhy se zvyšuje naše pravděpodobnost, že v budoucnu předčasně zemřeme.

Pokusy o naplňování jednoho z falešných ideálů dnešní doby, jenž hlásá, že nezbytnou součástí úspěchu, zdraví a krásy je štíhlost, tak působí nejednomu z nás víc škody než užitku.

Jaká je ideální váha?

Velmi zjednodušeně můžeme tuto váhu určit tak, že výšku v cm zmenšíme o 100 a od této hodnoty odečteme 10 %. Tedy např. výšce 170 cm přiřadíme napřed $70 = 170 - 100$ a tuto hodnotu zmenšíme o 10 %, čili ideální váha je 63 kg. Za naprosto postačující by bylo možno považovat, pokud skutečná váha se nachází v rozmezí $\pm 10\%$ okolo ideální váhy, čili žádanou váhu pro osobu o výšce 170 cm by měla být 56–70 kg.

Obezita a zdraví

Vliv nadváhy na zdraví můžeme určit poměrně snadno. Různými způsoby, např. změřením tloušťky tukové vrstvy ne-

bo pomocí různých koeficientů na základě údajů o váze a výšce, můžeme vyjádřit stupeň štíhlosti nebo naopak tloušťky jednotlivých lidí.

Ať použijeme jakoukoliv metodu, získáme vlastně jakousi stupnici, pomocí níž můžeme lidi seřadit od nejštíhlejších k nejtlustším. Potom postačí lidi dlouhodobě sledovat a zjistit, jak v závislosti na jejich tloušťce či štíhlosti trpí nemocemi a jakého se v průměru dožívají věku. Takovýchto studií byla uskutečněna velká řada a ukázalo se, že nejzdravější se jeví lidé štíhlí, lidé s tzv. ideální tělesnou váhou.

Ukázalo se, že lidé, kteří váží více než je ideální váha, skutečně jsou o něco více nemocní, mají o něco vyšší úmrtnost. Jenže pokud vyjádříme úmrtnost lidí s ideální váhou jako 100 %, potom úmrtnost celé populace byla při různých sledováních zvýšena v průměru jen o 5–10 %. (V některých šetřeních se dokonce zdálo, že nadváha vůbec nemocnost a úmrtnost nezvyšovala, v některých šetřeních ji zvyšovala i o více než 10 %.)

Porovnejme si s tím, jak časté změny váhy, čili důsledky odtučňovacích kúr výrazně zvyšují úmrtnost. Vidíme z toho, že hlavní

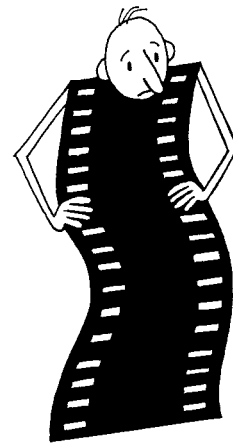
Obezita sama o sobě s velkou pravděpodobností představuje mnohem menší zdravotní riziko než úsilí o odstranění obezity.

zdravotní škodlivost obezity je podle všeho dána tím, že obézní lidé se opakovaně (a mnohdy úspěšně) snaží snižovat svou váhu, po úspěchu svého pokusu váhu znovu nabývají a to se mnohokrát opakuje.

Z faktů, které jsme právě uvedli, vyplývá, že odtučňovací kúry jsou pravděpodobně škodlivější než obezita sama o sobě. Obezita sama o sobě zvyšuje úmrtnost v průměru jen asi o 0–5 %. (Pro porovnání si připomeňme, že pouze kouření samo o sobě zvyšuje úmrtnost téměř o 100 %. Zdraví kuřáka je tedy ohroženo snad 10× či 50× více než zdraví „průměrně“ obézního člověka.)

Co hrozí lidem, kteří chtějí za každou cenu snížit svou váhu?

Opakovanými hladovkami si mohou vytvářet skutečně vlčí hlad, se kterým budou neustále bojovat a vždy, když podlehnou, tak se doslova přecpou. Může se jim stát



U TĚCH NEJVÍCE POSTIŽENÝCH TOUHOU PO ŠTÍHLOSTI SE TENTO STAV MŮŽE VYSTUPŇOVAT V SKUTEČNĚ ZÁVAŽNOU DUŠEVNÍ I TĚLESNOU CHOROBU – MENTÁLNÍ ANOREXII.

ještě něco horšího. Mohou nadměrný příjem potravy řešit tím, že ji vyvrátí, pak se budou neustále přejídat a zase zvracet a žít tak život v utrpení blízkém stavu narkomanů.

U těch nejvíce postižených touhou po štíhlosti se tento stav může vystupňovat v skutečně závažnou duševní i tělesnou chorobu – mentální anorexii (která žel u řady hlavně mladých dívek končí smrtí). Nebo si mohou přečíst nějakou příručku a dozvědět se, že se mají některým potravinám vyhýbat a některé požívat, čímž obvykle zvýší své finanční náklady na stravování. Anebo, což je vlastně ta nejmenší ztráta, která je může potkat, zaplatí tučnou částku za nějakou odtučňovací kúru.

Již dávno se přišlo na to, že váhu lze prakticky u každého rychle snížit v podstatě o libovolný rozumný počet kilogramů. Při jedné z prvních takových hromadných odtučňovacích kúr v USA se shromáždili v soukromém zdravotním ústavu lidé s velkou nadváhou. Nejprve byli podrobně vyšetřeni a potom společně zahájili hladovku, v průběhu jejíhož celého trvání dostávali pouze aminokyseliny, vitaminy, minerální látky a různé léky. Již druhý den začal pocit hladu slábnout a v dalších dnech zcela vymizel. Tito lidé mohli tedy hladovět v podstatě neomezeně dlouho, tak dlouho, až by ztratili veškerá nadbytečná kila, veškerý nadbytečný tuk. (Při různých pokusech také někteří hladověli přes sto dnů.) Výsledkem hladovky bylo, že všichni shodili alespoň 10 kg, mnozí z nich desítky kg. Všichni byli velmi spokojeni. – Za dva roky všichni z nich vážili alespoň tolik jako na začátku hladovky.

Dříve než se tedy rozhodneme pro nějakou odtučňovací kúru, měli bychom se ptát,

jaká je průměrná změna váhy řekněme po dvou letech. Měli bychom se zamyslet nad tím, jak mnoho stresu (například překonáváním hladu) si tím způsobíme, jak je pozitivní výsledek našeho úsilí nejistý. Měli bychom si uvědomit, že si pravděpodobně zdraví naopak poškodíme (různé komerční systémy snižování váhy často svou jednostranností zdraví poškozují, přičemž ale právě jejich jednostrannost jim po určitou krátkou dobu umožňuje váhu snižovat).

Jak zeštíhlet trvale?

Nejprve bychom si měli uvědomit, že se to podaří málokomu. Nejpoužívanější metoda – rychlé snižování váhy – je také metodou trvale nejméně úspěšnou. Chceme-li zeštíhlet trvale, potřebujeme změnit svůj způsob stravování a životosprávu vůbec. To by mělo postačit ke snížení váhy, a to při stejném úsilí o omezování nadbytečného příjmu potravy.

Výhodnější je ovšem přestat se týrat a stresovat neustálým omezováním potravy a díky novému způsobu stravování a životosprávy si při spokojeném a klidném způsobu života udržíte mírnou nad-

je i jejich zdravotní stav. Z hlediska veškerého obyvatelstva je ale zhoršení zdravotního stavu dané obezitou samotnou o sobě poměrně velmi malé, asi 10× až 50× menší než průměrné poškození zdraví u kuřáků.

Po celém světě shromážděné údaje o tom, jak se zdravotní stav vyvíjí v závislosti na stupni nadváhy a na změnách váhy naznačují, že obezita sama o sobě s velkou pravděpodobností představuje mnohem menší zdravotní riziko než úsilí o odstranění obezity. Zdá se, že největší zdravotní nebezpečí představují radikální a úspěšné odtučňovací kúry (které bývají paradoxně doporučovány jako cesta ke zlepšení zdraví).

Jaká je prokázanost toho, že snižování váhy za každou cenu poškozuje zdraví?

Např. *The International Journal of Obesity* referuje o programu snižování váhy trvajícím patnáct týdnů. I když bylo během těchto patnácti týdnů dosaženo velmi dobrých výsledků, další sledování účastníků prováděné každoročně po dobu

Zrychlete svůj ochablý metabolismus

Zdá se, jakoby se někteří lidé už narodili s metabolizmem, který rychle pálí kalorie. Pokud vám připadá váš metabolismus pomalý, můžete jej ovlivnit konzumací potravin bohatých na komplexní sacharidy. Takovým způsobem maximalizujete výdej kalorií, které jsou spotřebovávány na trávení potravy.

Chcete-li zrychlit svoji rychlost spalování, jezte více luštěnin (fazole, hrách, čočka), ovoce (jablka, banány, pomeranče, hrušky), zelené listové zeleniny (chřest, brokolice, špenát) a celozrnných obilovin (rýže natural, pšenice, ovesných vloček či žitného chleba).

Tyto potraviny mají hodně vlákniny a tak váš žaludek opouští pomalu a postupně, což vám pomůže udržet svoji chuť k jídlu pod kontrolou.

Bottom Line/Health Healing Library

Psí dieta

Chcete zhubnout? Pořídte si psa. Studie vypracovaná ve Výzkumném centru pro interakce mezi lidmi a zvířaty při University of Missouri-Columbia zjistila, že venčení psa nejenže mělo za následek více pohybu, ale přinášelo také větší úbytky na váze než běžné dietní režimy.

Účastníci studie začali chodit třikrát týdně na desetiminutovou procházku se zapůjčeným psím mazlíčkem. Postupně se vypracovali na pět dvacetiminutových procházek týdně.

Studie trvala 50 týdnů. Průměrná ztráta na váze účastníka činila 7 kilogramů.

Tufts University Health & Nutrition Letter

Musíte mít přátele

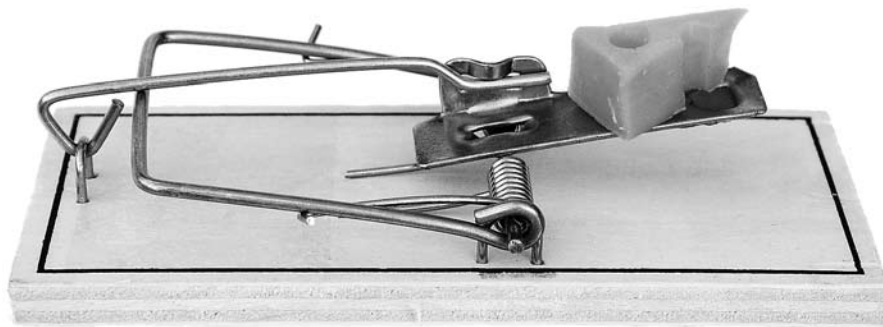
Chcete žít dlouho? Pak byste se měli vyskytovat s přáteli.

Patnáct set lidí bylo sledováno po dobu deseti let. Výzkumníci zjistili, že úzké kontakty s rodinnými příslušníky neměly velký efekt na míru přežívání, ale čím více kontaktů měl člověk s přáteli a důvěrnými osobami, tím vyššího věku se dožíval.

Rozdíl byl významný. Vědci se domnívají, že přátelé mohou být při udržování dobré nálady, optimistického naladění, sebedůvěry a schopnosti vypořádat se s různými věcmi důležitější než rodina.

Spojení s přáteli a vrstevníky nemusí přinášet prospěch pouze v oblasti duševního zdraví, tělu se lépe daří i po stránce fyziologické.

Healthy Years



DRÍVE NEŽ SE ROZHODNEME PRO NĚJAKOU ODTUČŇOVACÍ KÚRU, MĚLI BYCHOM SE PTÁT, JAKÁ JE PRŮMĚRNÁ ZMĚNA VÁHY ŘEKNĚME PO DVOU LETECH. MĚLI BYCHOM SI UVĚDOMIT, ŽE SI PRAVDĚPODOBNE ZDRAVÍ NAOPAK POŠKODÍME (RŮZNÉ KOMERČNÍ SYSTÉMY SNIŽOVÁNÍ VÁHY ČASTO SVOU JEDNOSTRANNOSTÍ ZDRAVÍ POŠKOZUJÍ, PŘIČEMŽ ALE PŘÁVĚ JEJICH JEDNOSTRANNOST JIM PO URČITOU KRÁTKOU DOBU UMOŽŇUJE VÁHU SNIŽOVAT).

váhu, kterou jste předtím dosahovali jen díky opakovaným hladovkám a posedlostí dietami a neustálým bojem s pronásledujícím hladem.

Jsou odtučňovací kúry nebezpečné?

Prudké změny váhy dosahované v průběhu úspěšných odtučňovacích kúr jsou pravděpodobně příčinou asi 5% všech úmrtí. Platí, že čím rychleji tělesnou váhu snížíme, tím menší je naděje, že toto snížení váhy bude trvalé.

Dlouhodobá sledování skutečně ukazují, že čím více jsou lidé tlustí, tím horší

čtyři nebo pět let ukázalo, že pouhá 3% účastníků si pokles váhy udržela při všech každoročních kontrolách.

To znamená, že u 97% účastníků snížení váhy bylo následováno jedním či více výkyvy váhy nahoru. Toto je jenom jedna studie, ale existují desítky dalších, které zcela přesvědčivě prokazují, že výkyvy váhy jsou spojeny v průměru s větší nemocností a úmrtností. □

Z knihy Tomáše Husáka „Stop nemocem“. Vydalo nakladatelství Pragma.

SALÁTOVÁ ČEKANKA

*Říká se, že když chce člověk vy-
pěstovat kvalitní čekanku, nesmí
opustit Brusel a musí rostlinám
zajistit vlhkost, teplo a tmu.*

Aby měla salátová čekanka bílou barvu, je nutné chránit její listy před slunečními paprsky. V důsledku toho se však sníží obsah vitamínů a jiných nutričních látek, jež listová zelenina běžně obsahuje v hojné míře.

Salátová čekanka má velmi jemnou strukturu a chuť, ale co do obsahu živin se jiným odrudám, včetně plané čekanky, nevyrovná. Gurmáni ji však pro její výjimečnou chuť staví nad všechny příbuzné druhy.

Celkově tedy dodává 17 kcal/100g, což je jedna z nejnižších hodnot ze všech potravin.

Salátová čekanka je jedním z nejlepších zdrojů kyseliny listové (37 g/100g) a vitamínu B1 (thiaminu). Dále obsahuje i vitamín B2, B6 a niacin, ale na vitamíny A a C je na rozdíl od zelenolísté čekanky velmi chudá. Z minerálů se v ní nachází skromné množství vápníku, fosforu, hořčíku, železa a draslíku a nechybějí ani stopové prvky jako zinek, měď a mangan.

Salátová čekanka má nahořklou chuť, za niž vděčíme látkám, které působí na játra, zvyšují produkci žluče (choleretický účinek), ulehčují její odtok ze žlučníku (cholagogický účinek) a mají příznivý účinek na funkci žaludku a trávení. Proto se salátová čekanka uplatňuje v případech žlučkových obtíží způsobených žlučovými kameny (cholelitiázou) nebo problémy s jeho správným fungováním (dyskineze žlučových cest). Salátová čekanka je díky blahodárnému působení hořkých látek a minimálnímu obsahu tuků lehce stravitelná.

Je výborná pro diabetiky, protože obsahuje sacharidy ve formě fruktózy (insulin je polymer fruktózy). Obsahuje jen velmi málo kalorií, a proto je vhodná při redukční dietě. Je nutné ji však dobře rozkousat.

Obvykle se konzumuje jako součást salátů a prospívá hlavně při žlučkových obtížích a obezitě.

Nejvhodnější způsob její konzumace je v syrovém stavu. Ochucená olivovým olejem a citronem je zdravá a velmi lehce stravitelná. Vařená se podává s majonézou jako chřest nebo pečená v troubě jako součást různých jiných jídel. □

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

ZACHRAŇTE SVOU DĚLOHU

*Žádnému jinému orgánu lidského
těla, dokonce ani skromnému
žlučníku, nehrozí větší riziko, že
bude chirurgicky odstraněn, než
ženské děloze. Lúno, které stálo
u zrodu tělesné existence každé-
ho z nás, je v ohrožení.*

Zamyslete se nad následujícími statistickými údaji:

- Jedna třetina Američanek přijde před dosažením šedesátky o dělohu. Stěží polovička žen žijících v Kalifornii odchází do hrobu s dělohou v těle.

- Ročně se provádí asi 500 000 hysterektomií (chirurgické odstranění dělohy).

- Hysterektomiím patří druhé místo ve žebříčku nejběžnějších operačních zákroků prováděných v USA (na prvním místě je císařský řez).

- Pravděpodobnost, že žena přijde o dělohu, se zdvojnásobuje, pokud je její lékař gynekologem, namísto internistou anebo praktickým lékařem.

- Z lékařského pohledu je nutných pouhých deset procent prováděných hysterektomií.

- Náklady na tuto operaci dosahují každoročně tři miliard dolarů.

- Riziko onemocnění srdeční chorobou se ztrojnásobuje, pokud se žena podrobí hysterektomií.

Velká většina těchto operací se provádí v zájmu zlepšení kvality života ženy, spíše než jako léčba při život ohrožujícím one-

mocnění, jakým je rakovina. Což už medicína selhává v péči o zdraví ženy do té míry, že neexistuje nic jiného, co by se mohlo provést v zájmu zlepšení kvality jejího života, než chirurgické odstranění dělohy?

Jistá Barbara Williamsová z Arizony trpěla po více než patnáct let bolestmi v genitální oblasti, inkontinencí, „pálením“ při močení a bolestmi při pohlavním aktu. Příčina tohoto onemocnění, kterému se dostalo lékařského pojmenování *vulvodynie*, je neznámá a podle medicínské vědy neexistuje žádná léčba. Vzhledem k velmi bolestivým projevům a narušování manželského vztahu začala Barbara na radu jednoho ze svých lékařů zvažovat hysterektomii.

V roce 1996 si Barbara přečetla její knihu *The McDougall Program for a Healthy Hearth*, která se částečně dotýká i problematiky ženského zdraví, a rozhodla se přejít na dietní program, který doporučují. Za dva týdny konzumace stravy, která sestávala pouze z čerstvé zeleniny, celozrnných obilovin a ovoce, všechny příznaky onemocnění zmizely.

Barbara mi po svém pozoruhodném uzdravení napsala dopis. „Moje zkušenost naznačuje, že příznaky vulvodynie může u náchylných jedinců zřejmě vyvolat strava s příliš vysokým obsahem bílkovin (která má za následek vyčerpávání zásob vápníku a dalších minerálů), v kombinaci s konzumací příliš velkým množstvím tuku ve stravě (což narušuje hormonální rovnováhu) a že bolesti rychle ustoupí, jakmile se obnoví zdravá rovnováha. Původně jsem na vaši stravu přešla z důvodu výjimečně silného menstruačního krvácení. Má poslední menstruace byla tou nejslabší, kterou jsem kdy zažila, nezaznamenala jsem žádné křeče ani krevní sraženiny.“



ZA 2 TÝDNY KONZUMACE STRAVY SESTÁVAJÍCÍ JEN Z ČERSTVÉ ZELENINY, CELOZRNNÝCH OBILOVIN A OVOCE, PŘÍZNAKY ONEMOCNĚNÍ ZMIZELY.

Barbara současně zakusila celou řadu pozitivních zlepšení svého zdravotního stavu. „Nejenom, že zmizela vulvodynie, klesla mi hladina cholesterolu a zvýšila se hladina energie. Ztrácím nadváhu a mé menstruační krvácení je menší a méně bolestivé... ději se mi všechny ty pozitivní změny, o kterých píšete a mnohé další.“

Barbařin manžel na základě zkušenosti se zlepšením manželčina stavu také přešel na McDougallův program a došlo u něho k podobně dramatickým pozitivním změnám. „Manžel přešel na vaši stravu se mnou, kvůli nadváze, vysokému krevnímu tlaku a cholesterolu i artritidě,“ napsala Barbara. „U všech těchto problémů dochází k pozitivním změnám, jak o tom mluvíte, a manžel se cítí jako novorozené jehně. Také moc dobře vypadá,“ dodala.

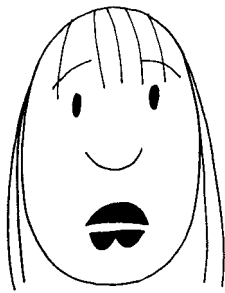
SEDM DŮVODŮ PRO ZÁCHRANU VAŠÍ DĚLOHY

Pro mne neexistují žádné orgány na jedno použití. Lidské tělo bylo vytvořeno tak, aby si udrželo zdraví a celistvost od narození až do smrti, žádná naše část nebyla zamýšlena tak, že bychom se s ní měli v jistém věku rozloučit. Naneštěstí však dnes řada z nás, včetně většiny lékařů, uvažuje o tělu jako o sestavě částí, z nichž některé jsou podstatně méně důležité. Tak jsme dospěli k předstávě, že není žádný problém přijít o slezinu, žlučník nebo dělohu a že takové ztráty mají jenom malý, pokud vůbec nějaký účinek na kvalitu našeho života. Takové postoje jsou jedním z důvodů, proč se každý rok vykonává tolik zbytečných hysterektomií.

Tyto postoje jsou vkládány do studentů medicíny, ve věku, kdy jsou ještě mladí a jejich hodnoty a postoje vůči lidskému tělu a pacientům se teprve formují. Podobně jako většině lékařů se mi dostalo během studia od učitelů řady frází, jejichž smyslem bylo, abych dokázal dobře ženské pacientce prodat smysl hysterektomie.

„Když už nebudete mít žádné děti, není důvod, proč byste měla stát o dělohu.“ – „Jedná se o jednoduchý a bezpečný způsob, jak se vyhnout měsíční periodě.“ – „Hysterektomií se vyhnete riziku rakoviny.“ – „Už jste měla dost dětí – hysterektomie je osvědčenou metodou regulace porodnosti.“ – „Zlepší se váš pohlavní život, když už se nebudete muset bát nechtěného těhotenství.“ – „Pokud by se ty fibroidy zvětšovaly, operace by byla riskantnější.“ – „Ty fibroidy jsou tak velké, že budou tlačit na další orgány, mohou způsobit i selhání ledvin.“ – „Po odstranění vaječníků se o vše postarají hormonální tablety.“ – „Máte rakovinu v raném stadiu (předrakovinné léze). Operace je jediný způsob, jak vám zachránit život.“

Během pětadvaceti let lékařské praxe jsem se přesvědčil o tom, že všechna tato prohlášení jsou fakticky nesprávná. Není možné odoperovat orgán bez toho, že by



to s sebou neslo celou řadu negativních vedlejších účinků, jak v oblasti tělesného, tak v oblasti duševního zdraví. Někdy je tato operace nezbytná pro zachování života a zdraví ženy nezbytná, ale ve velké většině případů tomu tak není. V tomto článku chci popsat, jaké jsou přiměřené a jaké jsou nepřiměřené důvody pro hysterektomie.

Dovolu mi, abych začal s tím, že pokud jste žena, která uvažuje o „volitelné“ hysterektomii – tedy takové, která není nezbytná kvůli léčbě života ohrožujícího onemocnění – a domníváte se, že ztráta dělohy nebude mít žádné anebo jen malé důsledky pro váš život, zamyslete se nad sedmi následujícími důvody, proč by bylo lepší dělohu nechat na svém místě.

1. Ochrana před srdečním onemocněním

Přinejmenším pět studií z nedávné doby uvedlo, že zachování dělohy chrání ženu před menopauzou před srdečním onemocněním. Vědecký výzkum ukazuje, že v děloze se vytvářejí hormony (prostacykliny), které mohou snížit riziko srdečního záchvatu. Tyto prospěšné hormony chrání kardiovaskulární zdraví způsoby, které jsou zcela nezávislé na účincích estrogenu, který je vytvářen vaječníky.

Ženy před menopauzou, které se podrobily hysterektomii, mají trojnásobné zvýšení rizika srdečního onemocnění, a to i když nedošlo k odstranění jejich vaječníků – to jsou poznatky z výsledků Framinghamské studie. Po hysterektomii se rovněž zvyšuje riziko hypertenze, tedy vysokého krevního tlaku.

2. Zachování sexuálního libida

Ženy po hysterektomii uvádějí celkovou ztrátu pohlavní touhy a odezvy.

3. Vyhnutí se pocitu ztráty

Mnohé ženy zakoušejí po odstranění své dělohy zcela přirozeně znepokojivý pocit ztráty. Něco jedinečně ženského je navždy ztraceno. Při zpětném pohledu si mnohé ženy uvědomí, že s dělohou bylo spojeno jejich mládí, pocit dobrého zdraví, sexuální vitality a plodnosti. Až po provedení operace si uvědomí, do jaké míry přispívala děloha k jejich pohlavnímu životu, k pocitům sebehodnoty i atraktivnosti. Po absolvování tohoto nevratného chirurgického zákroku

se některé ženy dostávají do depresivních či úzkostných stavů a zažívají i potíže v sexuální oblasti.

4. Nezrušitelná antikoncepce

Když je jednou děloha odstraněna, žena již nemůže počít a porodit dítě. Vezmeme-li v úvahu, že k mnohým hysterektomiím dochází ve věku pětatřiceti let, pochopíme, proč se může tato ztráta ukázat později v životě významnou.

5. Operační riziko

I když riziko úmrtí při operaci je pouze jednocentní, přibližně pět set žen ročně v USA při této operaci umírá, nejčastěji v důsledku anestezie či pooperační infekce. K pooperačním komplikacím dochází v 25-50 procentech případů, i když ve většině případů menší závažnosti. Mezi typické pooperační obtíže patří horečky a infekce močových cest, může však dojít i k významným komplikacím, jako jsou vážné infekce, krvácení a perforace střev, které mají dlouhodobý negativní účinek na vaše zdraví.

6. Anatomické změny

Odstranění dělohy může mít za následek určité změny v anatomii, mezi nimi výhřez pochvy, močového měchýře anebo konečníku. Asi třetina žen po hysterektomii uvádí, že při stolici musí více tlačit (zácpa).

7. Hormonální změny

Z důvodů, které nedokáže medicína zcela vysvětlit, dochází někdy u žen po hysterektomii k selhání vaječníků, což s sebou nese předčasný výskyt příznaků menopauzy a řídnutí kostí. To může být následkem ztráty důležitých hormonů, kterými děloha přispívá k hormonální rovnováze. Dalším důvodem může být, že v důsledku operace zesláblo zásobení vaječniku krví – během operace musí být totiž některé cévy přeříznuty a podvázány.

Je zajímavé, že studie na 6 622 ženách ve věku od devětatřiceti do šedesáti let, zjistila, že ženy, které byly po hysterektomii a u kterých byl uchován jeden nebo oba vaječníky, zakoušely větší návaly, pocení a porušování suchost než ženy, které se této operaci nepodrobily. Čtyřicetileté ženy uvádějí po této operaci silné návaly a pocení, které jsou podobného rázu jako u padesátnic, jež hysterektomií neabsolvovaly.

Mnozí lékaři naneštěstí nechápou, že k takovým změnám dochází, a odmítají ženy, které si na uvedené potíže po operaci stěžují. Ženy se po operaci hysterektomie setkávají s tím, že jim lékař řekne: „Jděte za psychiatrem. Vždyť ještě máte vaječníky.“ □

Z knihy dr. Johna McDougalla „The McDougall Program for Women“.

MOZEK NA FLÁMU

Roger, který pracoval v nemocnici jako zdravotník v oddělení popálenin, společensky popíjel a kouřil marihuanu od svých sedmnácti let. Během doby začal experimentovat s malými dávkami vysoce návykových léků proti bolestem, které bral od pacientů na oddělení. Netrvalo dlouho a přešel od těchto léků na heroin.

Drogy ničily Rogerův život po více než pětadvacet let. I když je dnes již v pořádku, škoda, kterou drogy udělaly na jeho možnosti, vitalitě a produktivitě, byla zničující.

Roger není sám. Existuje několik tříd léků, které lidé běžně zneužívají a jsou na nich závislé miliony lidí. Patří mezi ně opiáty, jako je morfin a heroin, stimulanty, jako je kokain a amfetaminy, a drogy, jako je marihuana, alkohol a tabák. Existuje ještě celá dlouhá řada léků, které se zneužívají. Mezi ně patří např. steroidy, inhalanty, extáze a další léky, které jsou k dostání na předpis.

Podle průzkumu vypracovaného v roce 2003 užívalo v té době nelegální drogy asi 19,5 milionu Američanů – což představuje 8,2 procenta obyvatel starších dvanácti let. Marihuana je stále jednou z nejběžnějších nelegálních drog, užívalo ji 6,2 procenta zkoumaných, zatímco 2,3 milionu Američanů, neboli 1 procento, užívalo kokain. Jeden milion lidí se přiznal k užívání halucinogenů a 119 tisíc lidí užívalo heroin.

Léky na předpis a volně prodávané léky – skrytá závislost

Statistiky týkající se užívání nelegálních drog jsou překvapivé, velikost problému se závislostmi na léky na předpis překvapí ještě více. Podle odborníků na tuto problematiku se často jedná o problém, který prochází nepozorovaně a postiženému se nedostává léčby.

Zpráva systému DASIS (*Drug and Alcohol Services Information Systém*) z listopadu 2004 uvádí, že léky na předpis a volně prodávané léky představují hlavní návykové látky pro čtyři procenta z 1,9 milionu ošetřovaných lidí v roce 2002. V dalších 100 000 případech byly tyto léky uvedeny na druhém či třetím místě.

Podle průzkumu vypracovaného v roce 2003 *National Survey on Drug Abuse*

and Health došlo k výraznému vzestupu užívání léků proti bolesti mimo sektor zdravotnictví. V té době bralo z nelegálních důvodů tyto léky 31,2 milionu Američanů.

Prodej volně prodejných léků se od roku 1990 zvýšil o 60 procent, celkové tržby dosáhly 20 miliard dolarů ročně. Prodej potravinových doplňků se také dramaticky zvýšil, v roce 2000 činily celkové tržby 17 miliard dolarů. Tato explozivní možnost přístupu k nejrůznějším lékům měla za následek podstatné zvýšení případů jejich zneužívání – nevhodné užívání anebo užití v nebezpečné kombinaci s jiným lékem. Co je ještě horší, uživatelé kombinují tyto léky s alkoholem, což představuje potenciálně smrtící koktejl.

Léky na předpis i léky volně prodejně se však nejenom chybně užívají, často se také vysloveně zneužívají. Zcela náhodně tak ně-



kteří lidé začnou užívat určitý lék v zájmu dosažení úlevy od nepříjemných psychických či fyzických příznaků – a stávají se často během pouhých pár týdnů bezděčnými otroky nějaké návykové látky.

Rozhlasový komentátor Rush Limbaugh se stal obětí pasti závislosti, když začal užívat silný lék OxyContin proti chronickým bolestem zad, kterými trpěl. Po pěti týdnech intenzivní detoxikační kúry a léčby na klinice prohlásil: „Dvakrát jsem se pokusil tohoto návyku zbavit sám – s nasazením své vlastní vůle. Není to možné. Jedná se o něco, co člověk sám nezvládne.“

To, o čem Limbaugh mluví, je, že nezávisle na tom, jak působí nějaká pilulka na mozek, nikdy nemůže přinést vyřešení komplexních životních problémů. K tomu je potřeba duševních, duchovních a emocionálních nástrojů, které jsou závislostmi zatlačeny do pozadí. Naštěstí je možné tyto nástroje znovu zaktivovat. Závislosti nerespektují barvu pleti, třídu anebo ekonomické postavení. Riziko, že dospívající začne kouřit, pít nebo užívat nelegální drogy ve skutečnosti prudce roste, pokud je vystaven silnému stresu, často se nudí anebo dispo-

Někteří lidé začnou užívat určitý lék v zájmu dosažení úlevy od nepříjemných psychických či fyzických příznaků – a stávají se často během pouhých pár týdnů bezděčnými otroky nějaké návykové látky.

nuje velkými částkami peněz. Klíčovými prvky toho, jak se vyhnout závislosti, resp. zabránit jejímu návratu, je pochopení rizika a vytvoření ochranného životního stylu.

Tři domény závislosti

Tou nejdůležitější otázkou u závislosti na návykových látkách možná je: Proč člověk vyhledává drogu, když už se nedostavuje její účinek? Proč člověk pokračuje v užívání návykové látky, když se postupem času prohlubují nepříjemné pocity, zvětšuje ponížení a zhoršuje zdravotní stav, když dochází ke zpusťování celého života?

Chceme-li odpovědět na tyto otázky, musíme porozumět pochodům v mozku, ke kterým dochází, když se člověk stane závislým na drogách, i tomu, jak se vyhledávání a užívání návykových látek stává nutkavé a zcela pohlcující – a to nezávisle na výsledku.

Existují tři oblasti, které jsou spojovány se závislostmi na návykových látkách – zaprvé je zde role genetiky. V některých rodinách existuje zvýšená zranitelnost závislostmi. Zadruhé hraje roli okolní prostředí. Chronické bolesti, deprese, násilí a zneužívání, to jsou kulisy, ve kterých je pravděpodobnost rizikového chování vyšší. Genetika ani okolní prostředí však závislost nezpůsobují, jsou pouze spojovány s vyšším rizikem – to je důležitý rozdíl.

Třetí oblast může být hlavní příčinou toho, proč závislí pokračují v užívání drog dlouho po tom, co příjemné pocity pomínuly. Opakované vystavení návykovým látkám způsobuje změny ve fungování mozku. Tyto změny ovlivňují chování. Návykové látky změny fyziologii mozku na molekulární, biochemické a neurochemické rovině. Mění se struktura mozku. To znamená, že kdokoliv, komu se dostává přístup k návykovým látkám, je kandidátem na upadnutí do závislosti. A čím větší je množství užívaných návykových látek a čím déle jsou užívány, tím delší dobu trvá, než se mozek uzdraví – což je důležitý faktor v souvislosti s opětným upadnutím do závislosti.

Ke změnám vyvolaným v mozku užíváním návykových látek může dojít rychle a mohou přetrvávat. Například laboratorní krysy, kterým se dostane volného přístupu ke kokainu, jej užívají tak dlouho, až samy sebe zabijí. Návykové látky silně působí na řadu systémů v mozku, i když často poněkud odlišným způsobem. Dosud nerozumíme tomu, jak přesně návyková látka mění chemii mozku – je to předmětem dalších studií. Víme však, že návykové látky mění některé důležité chemické přenašeče v mozku, jako jsou např. kortizol, serotonin, endorfiny, enkefaliny a dopamin. Za normálních okolností tyto přenašeče úzce spolupracují a vyvažují takové charakteristiky, jako je elán, chuť k jídlu, příjemné pocity, depresivní stavy, citlivost na stres, duševní pochody, agresivita, bolest, pohyb a motivace.

Návykové látky mají vliv na několik z těchto přenašečů, kterým se říká neurotransmitery, a na to, jakým způsobem se vzájemně ovlivňují. Výsledkem je, že účinek návykové látky může vyvolat tzv. dominový efekt, který poté způsobí poškození několika systému nervových přenašečů najednou.



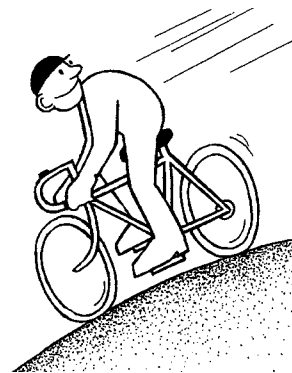
PROČ ČLOVĚK VYHLEDÁVÁ DROGU, KDYŽ UŽ SE NEDOSTAVUJE JEJÍ ÚČINEK? PROČ POKRAČUJE V UŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÉ LÁTKY, KDYŽ SE POSTUPEM ČASU PROHLUBUJÍ NEPŘÍJEMNÉ POCITY, ZVĚTŠUJE PONÍŽENÍ, ZHORŠUJE ZDRAVOTNÍ STAV A DOCHÁZÍ KE ZPUSTOŠENÍ CELÉHO ŽIVOTA?

Když k tomu dojde, mozek buď vyprodukuje těchto hormonů více nebo méně, případně přestane reagovat.

Zvláštní pozornost si zaslouží dopamin, chemický kurýr, který je spojen s pocity rozkoše, odměny, motivace a radosti. Návykové látky vyvolávají zvýšení koncentrace dopaminu v příslušných mozkových

obvodech, což vede k pocitům euforie anebo – v některých případech – brání propadání se do depresí. Chronické užívání však má za následek dlouhodobé změny, mezi nimiž je nejdůležitější snížení počtu dopaminových receptorů. Receptory jsou místa připojení na nervových buňkách, ve kterých se dopamin přijímá a kde může vstoupit do buňky. Toto snížení počtu receptorů je pokusem mozku utišit přílišnou aktivitu v centrech potěšení s nadbytkem dopaminu.

Menší počet receptorů znamená, že pro buňky je dopamin méně dostupný. Je proto potřeba větší množství návykové látky, aby došlo k žádoucímu účinku. Výsledkem je, že zážitky, které dříve přinášely uspokojení, jako je dobré jídlo nebo přátelské popovídání, již nevyvolávají ty samé příjemné pocity. V důsledku se mohou dostavovat úzkostné stavy, chronické deprese a podrážděnost. Nenormální dopaminová aktivita je však také spojena s narušením mozkových okruhů majících na starosti elán, opakující se chování a nutkání. Je známo, že lidé závislí na drogách, obézní i další lidé strádající jinými závislostmi mají v klíčových oblastech mozku méně dopaminových receptorů.



hojně objevovaly problémy s alkoholem, hazardní hračství a obezita. Již brzo po dosažení plnoletosti si Gary uvědomil, že se v jeho osobnosti projevuje sklon k závislostem provázený náchylností k depresím. Po několika nebezpečných incidentech s alkoholem a marihuany si Gary v devatenácti letech uvědomil, že činí kroky směrem k vážné závislosti. Učinil několik vědomých rozhodnutí, aby si vytvořil síť přátel, kteří se věnovali aktivitám, jako je lyžování, pěší turistika, vzdělávání, humanitární aktivity, práce a duchovní společenství – a kteří se drželi stranou od alkoholu a od marihuany.

Garymu je dnes padesát let. Vedl naplněný a šťastný život bez návykových látek. Když se jej nedávno někdo zeptal, zda se cítil v bezpečí před svým sklonem k závislostem, odpověděl bez váhání: „Nedávám si žádnou příležitost, abych to poznal.“ Gary si vytvořil takový životní styl, který mu poskytl ochranu před zraňujícími sklony a který se stal nezbytným klíčem, jak neupadnout do závislosti. Pečlivě se vyhýbá takovým situacím, které by mohly oslabit jeho rozhodnutí zůstat věrný životnímu stylu, který si zvolil.

Dobrou zprávou pro uzdravujícího se závislého je, že závislosti jsou naučeným chováním, které spouští geny měnící strukturu a funkce mozku. Pozitivní rozhodnutí a prospěšné chování dokáží proto rovněž ovlivnit strukturu a funkce mozku a receptory dopaminu tak mohou být po období abstinence od návykové látky znovu obnoveny.

Podle neurovědky Jeffrey Schwarze vědomé přijetí pozitivních postojů a voleb má za následek nejenom „pozoruhodné účinky na duševní i tělesné funkce, ale také prospěšnou přestavbu nervových sítí.“

Harvardský neurovědec John Ratey to vyjádřil takto: „I když se tvárnost mozku může s přibývajícím věkem snižovat, mozek zůstává po celý život poddajný a mění se podle toho, co se naučí.“ □

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

LEVNÁ A ZDRAVÁ...

Ve čtvrté knize Mojžíšově se píše, že když Izraelci putovali Sinajskou pouští, toužili po takové stravě, jakou jedli v Egyptě. Z jejich slov se dozvídáme, že cibule spolu s jinou zeleninou před více než 3 500 lety tvořila důležitou složku potravy otroků stavějících pyramidy.

Tento fakt je překvapující, protože cibule obsahuje jen malé množství kalorií, které nestačí k doplnění energie těžce pracujících otroků, ani není nikterak chutná. Z těchto důvodů lze usoudit, že Izraelci si cibuli oblíbili zejména pro její léčivé vlastnosti. Vždyť kolik z nich při každodenní práci, při níž se brodili po kolena v bahně, onemocnělo zápallem plic nebo bronchitidou!

V cibuli a jiných cibulovitých rostlinách (česnek a pór) Izraelci zřejmě našli léčivou potravinu, která jim pomáhala v prevenci a léčbě nemocí dýchacích cest a upevňovala jejich celkové zdraví. I dnes je uznávána jako jedna z nejléčivějších přírodních potravin.

V malém množství se v ní nacházejí všechny vitaminy (kromě B₁₂) a minerály s výjimkou draslíku. Ze stopových prvků je nejvíce zastoupena síra, která je součástí prchavé esence cibule.

Minerální soli cibule se v krvi přeměňují na uhličitany se zásaditou reakcí, což má v organismu mimořádný význam, protože se tím několikanásobně zrychluje vylučování kyselých odpadních produktů metabolismu.

Cibule sice neobsahuje příliš mnoho živin, ale je bohatá na nevyživné látky, které mají výrazné fyziologické účinky.

Éterický olej a flavonoidy

Éterický olej dodává cibuli typické aroma, je silně prchavý a tvoří ho více než sto různých látek, z nichž je nejhodněji zastoupen allicin (diallyl thiosulfínát).

Flavonoidy zlepšují krevní oběh, chrání před tvorbou krevních sraženin (snižují přilnavost krevních destiček) a brání oxidaci lipoproteinů s nízkou hustotou (druh krevních tuků), která zapříčiňuje arteriosklerózu. Cibule je bohatá na kvercetin, jeden z neaktivnějších flavonoidů. Výzkum prováděný na univerzitě ve Wageningenu (Nizozemsko) dokazuje, že kvercetin se ve střevě dobře vstřebává bez ohledu na to, zda se cibule konzumovala syrová nebo vařená.

Flavonoidům a látkám, které tvoří éterický olej, se připisuje většina léčivých vlastností cibule: antibioidické, protiastmatické, ochranné na srdce a cévy, diuretické a antikarcinogenní.

Cibule je bohatá na enzymatické látky jako oxidázu a diastázu, které mají příznivý účinek na trávicí procesy. Rostlinná vláknina přispívá ke snižování hladiny lipidů (brzdí vstřebávání cholesterolu) a má anti-diabetické účinky (zpomaluje přechod cukru do krve).

Protože éterický olej je velmi prchavý a rychle se dostává do všech tkání těla, je více než pravděpodobné, že působí na řadu orgánů. My zde ale popisujeme jen takové dietetické a terapeutické využití, které bylo vědecky potvrzeno.

antibiotikum na gram pozitivní bakterie. Při všech respiračních infekcích, od zánětu vedlejších dutin nosních až po zánět plic, dochází po konzumaci cibule – nejlépe cibule syrové, ale i vařené, pečené nebo její šťávy – ke zlepšení.

Na pediatrické klinice Univerzity Ludwiga Maxmiliána v Mnichově dokázali, že thiosulfínát, jedna složka éterických olejů cibule, tlumí hyperaktivitu průdušek u astmatiků. Podařilo se jim dokázat, že thiosulfínát z cibule působí i na respirační centrum mozkového kmenu, což pomáhá rozšiřovat bronchiální cesty. Výzkumy potvrdily, že je správné cibuli používat při průduškovém astmatu, protože snižuje citlivost na alergen a má bronchodilatační účinky. Efekt se dostavuje několik minut po jejím požití.



©iStockPhoto/ smagphoto

NA PEDIATRICKÉ KLINICE UNIVERZITY LUDWIGA MAXMILIÁNA V MNICHOVĚ DOKÁZALI, ŽE THIOSULFINÁT, JEDNA SLOŽKA ÉTERICKÝCH OLEJŮ CIBULE, TLUMÍ HYPERAKTIVITU PRŮDUŠEK U ASTMATIKŮ. VÝZKUMY POTVRDILY, ŽE JE SPRÁVNÉ CIBULI POUŽÍVAT PŘI PRŮDUŠKOVÉM ASTMATU, PROTOŽE SNIŽUJE CITLIVOST NA ALERGENY A MÁ BRONCHODILATAČNÍ ÚČINKY. EFEKT SE DOSTAVUJE NĚKOLIK MINUT PO JEJÍM POŽITÍ.

Pro lepší dýchání

Směs jako hlavní složka éterického oleje cibule se rychle dostává ze žaludku do krevního oběhu. Nejprve se uvolňuje z plic, což vysvětluje, proč už několik minut po jejím snědení získává dech její charakteristický zápach. Cibule působí mukolyticky (rozpouští hustý hlen), expektoračně (ulehčuje vykašlávání hlenu) a jako

Pro zlepšení zdraví srdce a cév

Máme stále více důkazů o tom, že cibule chrání před arteriosklerózou a trombózou (tvorba sraženin v tepnách a žilách) a zlepšuje cirkulaci krve v koronárních arteriích. Výzkum, který se uskutečnil v roce 1989 na Limburské univerzitě v Maastrichtu (Nizozemsko), vedl k závěru, že pozitivní účinek cibule na kardiovaskulární systém se



VAŘENÍM ZTRATÍ CIBULE ŠTIPLAVOU CHUŤ A STANE SE STRAVITELNĚJŠÍ, ALE SNÍŽÍ SE JEJÍ LÉČIVÝ ÚČINEK. PEČENÁ CIBULE JE VELMI CHUTNÁ, ALE ČÍM DĚLE SE PEČE, TÍM MÁ MENŠÍ LÉČIVÝ ÚČINEK.

zatím nepotvrdil. Nicméně výzkumy prováděné v roce 1996 ukázaly, že lidé, kteří jedí větší množství cibule a jablek (dvě plodiny velmi bohaté na flavonoid kvercetin), jsou méně ohroženi rizikem úmrtí v důsledku infarktu myokardu.

Pravidelná konzumace cibule v jakékoli formě zabraňuje vzniku arteriosklerózy, zlepšuje proudění krve v tepnách a snižuje hrozbu výskytu vážných komplikací, jako je např. infarkt myokardu.

Triglyceridy jsou tuky vytvořené z mastných kyselin a glycerinu. Jejich vysoká hladina podporuje arteriosklerózu a nemoci srdce. Ukázalo se, že konzumací tekutého extraktu cibule se snižuje množství triglyceridů v krvi a v játrech. Cibule zvyšuje i hladinu HDL (dobrého) cholesterolu, který pomáhá při prevenci arteriosklerózy.

Cibule zvyšuje produkci moči a díky svému zásaditému účinku ulehčuje vylučování odpadních látek. Je vhodná jako součást diety pro pacienty s ledvinovými kameny, infekcemi ledvin a ledvinovým selháním.

Cibule snižuje hladinu glukózy v krvi, proto se doporučuje i diabetikům.

Cibule podporuje detoxikační funkci jater a zlepšuje činnost žláz, které produkují trávicí šťávy. Velmi se osvědčila při selhání jater způsobeném chronickou hepatitidou nebo cirhózou.

Proti rakovině žaludku a tlustého střeva

Výzkumem prováděným v Číně, který sponzoroval *National Cancer Institute of the United States* (Národní ústav pro výzkum rakoviny Spojených států), se zjistilo, že u lidí, kteří jedí větší množství cibule a česneku, existuje mnohem nižší riziko vzniku karcinomu žaludku. Jiné výzkumy poukázaly na schopnost těchto dvou plodin zabraňovat vzniku rakovinných buněk a neutralizovat karcinogeny. Z těchto důvodů se cibule dá použít při prevenci nebo jako

RTUŤ V RYBÁCH

Ryby jsou nejrozšířenějším zdrojem rtuti v potravinovém řetězci.

Úřad pro ochranu životního prostředí USA v roce 1996 vyhlásil, že příjem rtuti vyšší než 0,1 mikrogramu na kilogram tělesné hmotnosti je nebezpečný, i když osobně se domnívám, že jakékoli množství rtuti přijímané v potravě je nebezpečné, zvláště jsou-li tyto konzumovány pravidelně. Ryby, jako okoun, platýz, makrela, štika, tuňák a další, obsahují od 0,02 do 0,03 promile rtuti.

Dospělé ženy vážící 60 kilogramů přijmou tzv. ještě bezpečnou dávku rtuti snědením pouhých 110 gramů takové ryby jednou za týden. Podle Úřadu pro ochranu životního prostředí konzumace vyššího procenta rtuti už není bezpečná. To podtrhuje důležitost získávání mastných kyselin omega-3, které jsou potřebné k prevenci deprese, z rostlinných zdrojů, nikoliv z ryb.

Zpráva z Francie z 30. října 2000 potvrdila, co bylo už dříve známo, že totiž kontaminované hovězí maso i další druhy masa obsahují toxické koncentrace rtuti a dalších těžkých kovů. Francouzské noviny *Le Parisien* zveřejnily, že krávy na pastvě požívají olovo, rtuť, kadmium, nikl, chrom, měď a zinek, a to ze znečištěných vodních toků. Ty se opakovaně rozvodňují a zaplavují pastviny, na kterých se dobytek pase. „Místo černobilých přišla na svět některá červenočernobílá telata,“ říká majitel stáda.

Noviny zveřejnily zprávu, že z 84 krav, které žily na těchto pastvinách v letech 1998 až 2000, více než čtyřicet jich zahynulo následkem kontaminace pastvin těžkými kovy. Většina krav získala rezavý odstín, protože spásaly zvýšené množství mědi. Dobytek majitelé prodali na jatka a byl zpracován na mleté hovězí maso.

Většina zubních lékařů věří, že rtuť v amalgámových plombách, které se používají na výplň zubu, nepředstavuje pro lidi riziko. Jsou nepropustné. Jiní odborníci tvrdí, že by se měly používat výhradě jen výplně bez obsahu rtuti nebo zlata, protože jakékoliv riziko, i minimální, je podle nich nepřijatelné. Rtuť může poškodit vyvíjející se plod, zvýšit pravděpodobnost nízké porodní váhy a ovlivnit zvýšení krevního tlaku potomků. Vystavení se účinkům toxické rtuti se dnes léčí medikamentózně (chalcí). Pokud však absorbujeme smrtelné dávky rtuti, ať už kůží, nebo je přijmeme potravou, život již obvykle nelze zachránit. □

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

doplňek léčby některých druhů rakoviny, například rakoviny žaludku nebo tlustého střeva. Další výzkumy, které probíhaly v Nizozemsku, ale ukázaly, že na karcinom prsu a plic nemá konzumace cibule skoro žádný vliv.

Nejzdravější je cibule v syrovém stavu, ale musí být čerstvá. Její štiplavé aroma se dá zmírnit tím, když ji několik minut budeme oplachovat pod tekoucí vodou a pakapeme ji citronovou šťávou. Ten, kdo má žaludeční vřed nebo gastritidu, měl by cibuli jíst vařenou nebo pečenou.

Převařením ztratí cibule svoji štiplavou chuť a stane se stravitelnější, ale snižuje její léčivý účinek. Vařit by se neměla déle než minutu. Je možné pít i vzniklý výpar. Pečená cibule je velmi chutná, ale čím déle se peče, tím má menší léčivý účinek.

Cibulový sirup: Uvařte cibuli nakrájenou na kolečka. Potom ji rozdrťte na kaši a přidejte několik lžic medu nebo nerafinovaného cukru.

Cibulová voda: Připravuje se tak, že se nasekaná syrová cibule namočí na několik hodin do vody.

Konzumace syrové cibule může mít příznivý vliv na průběh astmatického záchvatu. Podobně příznivé účinky má i inhalace éterického oleje, a to zejména u dětí. Cibule sice neobsahuje příliš mnoho živin, ale je bohatá na nevyživné látky, které mají výrazné fyziologické vlastnosti. □

Dr. G. D. Pamplona-Roger, z knihy „Encyklopedie léčivých potravin“. Vydal Advent-Orion.

CHRAŇTE SI ZRAK

Dbejte na to, aby intenzita světla, ve kterém pracujete, byla přiměřená, protože při nedostatečném osvětlení se nadměrně namáhají oči a při silném osvětlení je zase zatěžována sítnice.

Nikdy se nedívejte přímo do zdroje intenzivního světla, například na slunce nebo do svářečských plamenů, protože si tím můžete poškodit sítnici. Pokud jste za slunečného dne u moře, na horách nebo řídíte motorové vozidlo, používejte sluneční brýle.



Nepoužívejte společné ručníky, protože se jejich prostřednictvím může přenášet oční infekce.

Při práci udržujte oči v dostatečné vzdálenosti od pozorovaného předmětu, tj. nejméně 25 až 30 cm.

Nečtete v pohybu. Pokud při práci intenzivně namáháte oči, provádějte často oční cvičení – koulejte očima oběma směry a zaostřujte na vzdálené předměty.

Aplikujte na oční víčka vlažný obklad nebo lehce tlačete hranou dlaně na zavřené oči, dokud se celá oční bulva nezahřeje. Když následně tlak uvolníte, dojde k prokrvení svalstva a oči získají příležitost k regeneraci.

Pozorujte rozsáhlé přírodní scenerie.

Chodte na pravidelné prohlídky k očnímu lékaři, a to především v dětství a po čtyřicátém roce života. □

Z „Encyklopedie přírodní léčby“ dr. Ernsta Schneidera.

OMEGA-3 A MOZEK

Rybí tuk se všeobecně pokládá za zdraví prospěšný. Obsahuje důležitý lipid, který se v hojnosti nachází v tukových tkáních studenovodních ryb. Je to obměna kyseliny „omega-3“ (označení používá k vyjádření její konkrétní chemické struktury).

Massné kyseliny omega-3 mají velmi příznivé účinky na organismus, a to počínaje prevencí kardiovaskulárních nemocí až po protizánětlivé účinky. Díky jejich významnému vlivu na psychické zdraví si zasluhují naši pozornost.

Massné kyseliny omega-3 jsou velmi důležité při snižování rizika vzniku deprese. Pozoruhodný je vztah k inteligenčnímu kvocientu.

Některé nedávné studie se zaměřily na vývoj dětského mozku. Zjistilo se, že massné kyseliny omega-3 jsou nepostradatelné pro optimální vývoj mozku v době kritického období jeho formování v raném dětství. Žel, kravské mléko a tradiční sušená mléka určená pro kojeneckou výživu mají massných kyselin omega-3 nedostatek. Mateřské mléko obsahuje těchto látek mnohem větší množství než mléko kravské. Do roku 2001 se tyto massné kyseliny v umělých náhradách mateřského mléka vůbec nenacházely.

Tyto souvislosti nejsou jen teorie. Výzkumy totiž ukázaly, že nedostatek massných kyselin omega-3 ve vztahu k mozku má trvalé, celoživotní následky. Dospělí, kterým byla v dětství podávána umělá dětská výživa nebo kravské mléko, měli průměrně o devět až deset bodů nižší IQ než děti, které pily mateřské mléko.

To nás staví před důležitou otázkou: má člověk, který nebyl kojen, vyšší předpoklad dostat depresi i v případě, že nyní už přijímá dostatečné množství massných kyselin omega-3? Nedostatečné přijímání mateřského mléka může v pozdějším věku vést k poruchám učení. Znamená to, že může způsobit i snížení odolnosti vůči depresi?

Pokud výzkumy prokážou, že růst frontálního (čelního) laloku je oslabován nedostatkem massných kyselin omega-3, pak můžeme právem očekávat vysoké riziko deprese u lidí, kteří v dětství nebyli kojeni mateřským mlékem.

Massné kyseliny omega-3 jsou tedy pro organismus nezanedbatelné. Jak zajistit jejich dostatečné množství v potravě? Ryby nejsou jejich jediným zdrojem. Ve skutečnosti bychom se měli konzumaci ryb vyhýbat pro jejich možné negativní účinky na zdraví. Ty jsou dány znečištěním vod těžkými kovy a dalšími nebezpečnými látkami, které se ukládají v jejich těle.

Nejlepším (a současně levným) zdrojem omega-3 je lněné semínko. Mezi další výborné zdroje patří například vlašské ořechy (pozn. redakce). □

Ukázka z knihy dr. Nedleyho „Život bez deprese“, kterou lze objednat na adrese www.adventorion.cz.



RYBY NEJSOU JEDINÝM ZDROJEM OMEGA-3. VE SKUTEČNOSTI BYCHOM SE MĚLI KONZUMACI RYB VYHÝBAT PRO JEJICH MOŽNÉ NEGATIVNÍ ÚČINKY NA ZDRAVÍ. TY JSOU DÁNY ZNEČIŠTĚNÍM VOD TĚŽKÝMI KOVY A DALŠÍMI NEBEZPEČNÝMI LÁTKAMI, KTERÉ SE UKLÁDAJÍ V JEJICH TĚLE.

PROTI DEPRESI

Přibližně patnáct procent populace zakusí někdy v průběhu svého života příznaky slabé až střední deprese, pět procent lidí pak bojuje dříve nebo později s těžkou depresí.

Asi nejoblíbenější bylinkou pro ty, kteří se snaží nalézt od depresí úlevu, je třezalka, jež se v některých evropských zemích běžně předepisuje jako lék na mírné deprese



děti a dospívajících. Třezalka je vysoce ceněna kvůli svým sedativním účinkům; v porovnání s běžnými sedativy vykazuje relativně málo vedlejších účinků.

Třezalka je trvalka s jasně žlutými květy. Podél cest a na polích severní Ameriky a Evropy dorůstá do výšky až devadesáti centimetrů. Její latinské jméno (*Hypericum*), jež pochází z řeckých slov *hyper* (nad) a *eikon* (obraz), se vztahuje k tradici zavěšování rostlinky nad náboženskou ikonu v domě – jako ochrany proti zlu.

VÝSLEDKY VÝZKUMŮ

Analýza třiceti klinických studií na více než 5 000 pacientech ukázala, že výtažek z třezalky, podávaný po dobu jednoho až dvou měsíců, lze považovat za bezpečný a účinný přírodní léčebný prostředek, který se dá použít při léčbě mírné až středně těžké deprese a úzkostných stavů. Ti, kteří bylinku během sledování užívali, zaznamenali významné zlepšení některých parametrů, jako např. pocitů smutku, beznaděje,

bezmoci či obav. Významně se zlepšovaly i spánkové poruchy.

SPRÁVNÉ UŽÍVÁNÍ

Sušená bylina obvykle sestává z vršků rostliny, nerozkvetlých poupat a horních listů. Má nasládlou aromatickou vůni a mírně nahořklou, trochu svíravou chuť.

K terapeutickým účelům lze podávat třikrát denně 300 mg kapsli, která obvykle obsahuje 0,3% hypericin. Běžně trvá tři až šest týdnů, než zaznamenáme terapeutické účinky.

PREVENTIVNÍ OPATŘENÍ

Třezalka je obvykle dobře tolerována a vykazuje velmi málo vedlejších účinků.

Vybarvěte si mne do zdraví

„Klíčem k optimalizaci zdraví srdce je konzumace pestré škály druhů zeleniny,“ říká *Melissa Ohlsonová*, koordinátorka projektů *Preventive Cardiology and Rehabilitation Program* při *Cleveland Clinic*. „Soustřeďte se na tmavě zelené, jasně žluté, oranžové a červené druhy zeleniny.“

Je snadné vyhovět doporučeným denním dávkám zeleniny, pokud do svého jídelníčku zařadíte nasekanou, nakrájenou a nastrouhanou zeleninu. Základní pravidlo – čím více barev, tím větší prospěch.

Zamyslete se nad následujícími tipy pro zdraví a pro dobrou chuť:

Do sendvičů přidejte nastrouhanou mrkev, špenát, klíčky a/nebo řezy okurek.

Do polévek přidejte čerstvě nakrájenou listovou zeleninu a rajčata.

Letní salát oživíte nastrouhaným červeným zelím a karotkou.

Zeleninovou mísu oživíte nakrájenými cuketami, růžičkami brokolice, nastrouhanou řepou a červenou nebo žlutou paprikami.

Heart Advisor

Tenisky vs. kýčání

Pravidelný pohyb je zřejmě dobrým prostředkem, jak se vyhnout nachlazení.

Průměrný občan bojuje s běžnou rýmou dvakrát až čtyřikrát ročně. Mnozí lidé se snaží tomuto onemocnění předcházet – často si myjí ruce, vyhýbají se lidem, kteří jsou nemocní, a obcházejí několikrát domovní blok.

Obcházejí několikrát domovní blok?

Vědci navrhuji dvě možná vysvětlení toho, jakým způsobem pohyb pomáhá předcházet nachlazení. Chůze dočasně zvyšuje počet leukocytů (imunitních buněk, které bojují proti nemoci). Pohyb také dokáže zvýšit množství IGA (protilátek) ve slinách, což je spojováno se sníženým rizikem infekcí horních dýchacích cest.

Focus on Healthy Aging

Terapie domácími miláčky

Skotačení s pejskem nebo kočičkou zřejmě pomáhá dětskému žaludku.

Australští vědci tvrdí, že děti, které žijí v domácnosti, kde je nějaké domácí zvíře, méně často trpí zvedáním žaludku, zvracením a průjmem, které jsou spojeny s žaludeční chřipkou, než děti, jež vyrůstají bez domácích mazlíčků.

Energy Times

Mezi ně patří zvedání žaludku, motání hlavy, únava, sucho v ústech a ztráta chuti k jídlu. (Oproti tomu až 50 procent pacientů užívajících tricyklická sedativa zakouší nepříjemné vedlejší účinky.)

Podávání vysokých dávek nebo dlouhodobé užívání zvyšuje v některých případech citlivost na sluneční svit, což může vést ke nenormálnímu spálení od sluníčka. Třezalka také spolupůsobí s jinými léky, neměla by se proto podávat s jinými sedativy. Těhotné nebo kojící ženy by ji neměly používat.

ZÁVĚR

Třezalku lze používat jako účinný prostředek při léčbě úzkostných stavů a mírné až střední deprese. Její účinnost a spolehlivost při dlouhodobém užívání není však v této chvíli známa. □

Winston J. Craig, profesor výživy na Andrews University, USA

STVOŘENÍ K OBJEVŮM

Abychom si ve vztahu porozuměli, musíme připustit své přirozené odlišnosti.

Vzpomínám si na jednoho přítele. Manžel je univerzitní profesor a známý spisovatel. Nynější myslitelé a básníci potřebují dlouhá období klidu k meditaci, období, kdy zjevně nedělají nic, ale kdy se připravují na to, aby mohli jasně vyjádřit své myšlenky.

„Protože zrovna nic neděláš,“ přerušila ho jeho manželka, která byla pilná hospodyně, „pojď mi pomoci postavit na zahrádě žebřík, abychom mohli trhat jablka.“

Protože zrovna nic neděláš! Tady se objevuje konflikt dvojí povahy manželů, kdy je jeden partner spíše myslitelský typ a druhý zase činorodý.

Náš profesor si poté připadal nepochopený.

Manželka jiného muže zase nedovedla pochopit, že její manžel potřebuje

po perném dni v úřadě dělat něco manuálního. Když vzal do ruky pilu, žena viděla jen spoustu odpadu, který to nadělá na koberci a který bude muset ona uklízet, a začala protestovat. Ale i manžel mohl udělat nějaké opatření, aby se piliny na koberec nedostaly. Nepochopil, jak se jeho žena ztotožnila s jejich domovem, a že kdyby měla špinavý koberec, připadalo by jí to, jako by byla špinavá ona sama.

Pokud tedy partneri nepochopí jeden druhého, hrozí nebezpečí, že oba budou navzájem ignorovat své potřeby a hlavně si neuvědomí, jak je jejich naplnění pro je-

ich životního druhá důležité. Dokonce se takovým touhám mohou i smát, mohou si dělat legraci z koničků svého partnera, jako je manželova sbírka známek nebo manželčino malování olejovými barvami. Když však tyto zájmy zlehčujeme, působíme druhému hlubokou bolest. Žert mezi milenci může být plný šarmu, ale výsměch, který prozradí nedostatek pochopení, může způsobit hodně škody.

U různých typů lidí vidíme velké rozdíly: jsou tu extroverti, kteří milují společ-

nost, veselí a činnost, zatímco introverti hledají klid a zaobírají se vážnými myšlenkami. C. G. Jung tyto typy lidí popsal a zároveň nám ukázal, že rozum a cit tvoří dva protipóly stejně jako intuice a realismus. Velmi racionální muž si intuitivně bere za ženu velice citovou dívku. Zpočátku v něm to, jak se vzájemně doplňují, vyvolává nadšenou reakci. Ale později bude chtít, aby i ona poslouchala objektivní připomínky rozumu. A nakonec je znechucen tím, že se mu to s ní pořád nedaří. Bude se jí snažit dokázat, že její citové výbuchy nemají logiku. To jí ovšem naprosto nevádí. Ona si naopak může na manžela stěžovat proto, že jeho ledově chladný, racionální přístup zmrází ve všem veškerý život.

Podobně velké potíže při vzájemném porozumění mohou vzniknout mezi člověkem intuitivním a člověkem s vědeckým názíráním na věci. Pro intuitivního člověka nejsou věci tím, čím objektivně jsou, symbolizují spíše jiné hodnoty, které si on představuje a které si s nimi spojuje. Pro vědecky myslícího člověka jsou věci přesně tím, čím jsou, ničím jiným, než co se dá změřit a zvážit.

Ale i tak rozdílní lidé jsou přesto stvořeni k tomu, aby se navzájem doplňovali, neboť skrze druhého mohou objevit mnoho věcí, o nichž dříve neměli ani tušení. A to je jeden z účelů manželství. □

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

ÚHLEDNÁ MANŽETA

Chtěl bych ukázat, jak o celém rozdílu mezi štěstím a neštěstím na tomto světě může rozhodovat osobní citění a postoj.

Manželství je jedním z nejvíce omezujících závazků, jaké na sebe může na tomto světě lidská bytost vzít. Ženich se zavazuje vzdát se mnoha svých dřívějších zálib a zvyků. Vzdává se možnosti scházet se s jinými ženami a slavnostně se na celý zbytek života spojuje s jednou ženou. Také nevěsta dává podobné sliby, které ji omezují, a zavazuje se zanechat styků s ostatními muži a oddaně stát po boku svému manželovi.

Jestliže jsou omezení a pravidla příčinou takového neštěstí, pak by svatba měla být pro všechny dotyčné tou nejnešťastnější událostí. Ale tak to není! Proč je nevěsta tak rozzářená, když se svým slibem uvádí v závislost na ženichovi? Jak může ženich s takovou radostí dávat slib, který bude po celý zbytek života omezovat jeho možnosti?

Odpověď je jednoduchá. Tento muž a tato žena se milují. Jejich vzájemný vztah a city – neboli postoj jednoho ke druhému – dělají ze všech omezení radostně přijímanou věc.

Slyšeli jste někdy, že by si nevěsta po obřadu stěžovala? Snad nikdo nikdy neslyšel, že by s hořkostí v hlase říkala: „Teď už si nemůžu vzít Frantu ani Karla. To je nespravedlivé. Stát mě nyní nutí být věrná manželovi. Manželství je příliš omezující.“ Ne, to jste bezpochyby neslyšeli.

Ani jste neslyšeli novomanžela stěžovat si, že je teď nucen dělit se o své příjmy se svou ženou. Pravda, zákon vyžaduje, aby tak činil, on si ale nic takového ani neuvědomuje. Pokud nevěsta v budoucím životě spáchá cizoložství, může být postížena zákonem, ona ale na takový zákon vůbec nemyslí. Oba se milují a vše mění láska. Nejsou si věrní ze strachu z potrestání nebo z donucení. Jsou si věrní, protože každý z nich chce osobě, kterou tak hluboce miluje, působit pouze potěšení.

Nejnešťastnější lidé na tomto světě jsou ti, kteří vstoupili do manželství a přestali se milovat. To je doslova peklo na zemi. Rozčilují se a nařikají nad omezeními a povinnostmi, která na ně doléhají.

A podobné je to s církví. Nejnešťastnější členové církve na celém světě jsou ti, kteří jsou křtem zaslíbeni Kristu, a přesto jej nemilují. Často s hořkostí v hlase obviňují církev a své učitele, že je svazují omezujícími náboženstvími.



I ROZDÍLNÍ LIDÉ JSOU PŘESTO STVOŘENÍ K TOMU, ABY SE NAVZÁJEM DOPLŇovali. A TO JE JEDEN Z ÚČELŮ MANŽELSTVÍ.

Je však vina v Kristových slovech nebo v kazatelích? Smutnou skutečností je, že ti-to reptalové nikdy nedospěli k láskyplnému osobnímu vztahu ke Kristu, který je úhel-ným kamenem pravého náboženství.

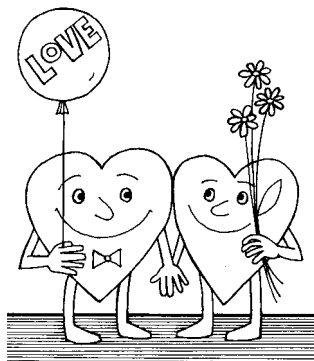
Myslíte, že by domov mohl být šťastným místem, kdyby žena každý den chystala svému muži jeho oblíbené jídlo ze strachu, že by jinak mohl od ní odejít? Světské vztahy by se bezpochyby pod tímto tlakem zhroutily. Manželka však připravuje toto jídlo, protože má ráda svého muže a chce ho potěšit.

Když křesťan milující svoji ženu zjistí, že se blíží její narozeniny, hledá v jejím chová-ní a v její řeči náznaky toho, co by asi chtěla dostat. Obvykle také ani nepotřebuje, aby mu to naznačovala nějak příliš výrazně.

Skutečným důvodem, proč se někteří křesťané rozčilují a naříkají nad pravidly a přísností, je to, že jejich víra a prožitá zkušenost s Bohem jsou tak slabé, že je mo-hou učinit pouze nešťastnými. Uplatňování jejich křesťanské „zkušenosti“ je založeno na neustálé snaze žít podle pravidel – což je pro ně velká dřina.

Samozřejmě není nic špatného, když vynakládáte snahu dodržovat Boží přikázá-ní – stejně jako když se manžel podřizuje zákonu, jenž vyžaduje, aby se o své příjmy dělil se ženou. Je-li však jediným důvodem k tomuto dodržování úmysl vyhovět daným požadavkům, pak je na křesťanovi stejně jako na manželovi něco velmi nezdravého. Láska zbavuje zátěže kladené zákonem a z toho, co by mohlo být břemenem a pří-těží, dělá příjemnou záležitost.

Matka tří chlapců měla obrovské potíže při snaze donutit své ratolesti k dodržování



Jednoho dne však vyšel nejstarší chla-pec, kterému bylo už něco přes třináct, ze svého pokoje jako ideální vzor upravenosti. Každý vlas se zdál být přesně na svém mís-tě a boty se dokonale leskly pod úhlednou manželou pečlivě vyžehlených kalhot.

Matka jen taktak že neomdlela. S vypě-tím všech sil dokázala potlačit překvapení a rozhodla se, že moudře vyčká a vysleduje příčinu takového obratu.

Řešení této záhady na sebe nenechalo dlouho čekat. Hned příštího dne matka zjistila, že do sousedství se přistěhovala rodina, v níž je děvče ve věku jejího syna. Tato dívka jej možná ještě ani neviděla, on ji ale ano – a hluboce jej to zasáhlo. Nemůžeme říct, že by tím, co změnilo jeho postoj k zásadám péče o vlastní zevnějšek, byla láska – rozhodně však již o sebe ne-pečoval z obavy před matkou.

Jde o to, že křesťanský život se neskládá pouze z imperativů. Tento duchovní sva-zek s sebou sice nese omezení stejně jako manželský svazek, ale tato omezení klade láska, která se vždy a všude snaží přinášet

Fascinující poznatky o vláknině

Veźmte si dva vrstevníky stejné výšky – jeden má normální tělesnou hmotnost, druhý trpí nadváhou. V čem je rozdíl?

Vědci z University of Texas v Austinu studovali 100 lidí. Polovina z nich měla normální váhu, druhá polovina nadvá-hu. Přišli na to, že obě skupiny jedly podobně – a to i co se týká konzuma-ce cukru, mléčných výrobků a chleba. Rozdíl byl v tom, že lidé s normální vá-hou jedli o třetinu více vlákniny a o 43 procent více komplexních sacharidů než lidé s nadbytečnými kilogramy.

Podle autorů studie, která byla pu-blikovaná v Journal of the American Association, platí, že pokud opomíjíme přijímat doporučené denní množství vlákniny – což je pro zdravého dospě-lého člověka 25 až 30 gramů – okrádá-me se o následující prospěšné účinky vlákniny:

Vláknina pomáhá snižovat hladinu cholesterolu a normalizovat krevní glu-kózu a hladinu inzulinu.

Vláknina napomáhá normálnímu po-hybu střev, brání zácpě, divertikulitidě (zánět střevních výčnělků) a divertiku-lóze (přítomnosti mnoha střevních vý-čnělků).

Strava obsahující hodně vlákniny je spojena s nízkým rizikem rakoviny tlus-tého střeva.

Potraviny bohaté na vlákninu obecně obsahují málo kalorií a tuků; přitom jsou ale natolik objemné, že vyvolávají pocit sytosti.

Potraviny, které jsou nejlepším zdro-jem vlákniny – zelenina, ovoce, celozrn-né obiloviny a ořechy – nám současně také dodávají nejcennější výživné látky.

Healthy Years

Nízký cholesterol, dlouhý život

Nízká hladina cholesterolu ve středním věku má za následek – podle studie zveřejněné v Journal of the American College of Cardiology – nižší míru úmrtnosti, a to až do stáří.

V šedesátých letech měřili finští vědci hladinu cholesterolu u více než tři tisíc mužů ve věku 30 až 45 let. O 39 let později si muži, kteří měli na začátku studie nejnižší hladinu cholesterolu (mé-ně než 5 mmol/L), užívali o 25 procent nižší úmrtnosti. Analýza více než polo-viny účastníků studie navíc odhalila, že nízké hladiny cholesterolu byly spojeny s lepší a na zdraví orientovanou kvalitou života.

Health After 50



základních zásad hygieny a péče o vlastní zevnějšek. Jako většina malých chlapců se ti-to tři vytrvale stavěli proti pravidlům týkajícím se mytí uší, česání vlasů a leště-ní bot. Byl to každodenní boj, ve kterém matka vítězila pouze díky dlouhým pákám moci a autority.

potěchu milované osobě. Z křesťanů, kteří žijí v láskyplném vztahu s Kristem, jsou roz-radostněni, nadšení svědci toho, že právě toto je cesta opravdového štěstí. □

Joe Crews,
zakladatel Amazing Facts

NA KŘE LEDOVÉ...

Arktické ledovce tají stále rychleji. Loď Arctic Sunrise proto zamířila na sever do míst, kde předtím ještě žádná loď Greenpeace nebyla. Její posádka se plavila mezi ledovými krami kolem pobřeží Grónska, aby zdokumentovala velké trhliny v ledu a další následky, které způsobuje klimatická změna v jedné z nejkřehčích oblastí světa.

Měření provedená v roce 2008 ukázala, že se Arktida otepluje dvakrát rychleji než zbytek Země. Zatímco celosvětově se klima oteplilo o 0,57 °C, teplota v arktické oblasti vzrostla o dva stupně. V důsledku těchto teplotních změn arktický led taje mnohem rychleji, než předpovídaly dosavadní prognózy.

V polovině června proto Greenpeace vypravilo arktickou expedici, aby během tříměsíční plavby nasbírala vědecké důkazy o současném masivním tání ledovců. Výpravě se podařilo dostat až k Petermannovu ledovci – největšímu grónskému ledovému štítu. Expedice se účastnil tým nezávislých vědců, který zkoumal rychlost, jakou led taje, a měřil trhliny v ledovci.

Kra o velikosti newyorského Manhattanu

Zjištění, která zatím vědci nashromáždili, jsou alarmující. 27 kilometrů od okraje ledovce se vytvořila obrovská řeka. Vědci změřili, že voda z tajícího ledu v ní protéká rychlostí 50 kubických metrů za sekundu – za necelou minutu by tak naplnila velký plavecký bazén. Jak potvrdila měření i satelitní snímky, zanedlouho se od Petermannova ledovce odlomí kra o velikosti newyorského Manhattanu.

„Během posledních deseti let pozorujeme dramatické změny grónského ledového štítu – dochází k obrovskému úbytku ledu,“ říká doktor Fiamma Straneo z Océanografického institutu, jeden z vědců na palubě Arctic Sunrise.

Arktida bývá nazývána „chladničkou“ naší planety. Důvodem je úloha mořského ledu v regulaci klimatu. Arktický led odráží sluneční záření. S táním ledu se odkrývá mořská hladina, která sluneční záření naopak pohlcuje. To způsobuje další oteplování, které zase vede k rychlejšímu tání mořského ledu, a tento proces se neustále opakuje.

Rozpuštění grónského ledovce představuje obrovskou hrozbu pro zbytek světa. Když roztaje veškerý grónský led, hladina moří celosvětově vzroste o 7 metrů. Země s malou nadmořskou výškou tak mohou zcela zmizet ze světa a území mnoha dalších států se navždy změni.

První oběti

V Arktidě má přítom klimatická změna již své první oběti. Jsou to lední medvědi, kteří s ubývajícím ledem přicházejí o své přirozené místo k životu a trpí nedostatkem potravy. Na některých místech jsou natolik vyhladovělí, že u nich dochází dokonce ke kanibalismu. Vlivem globálního oteplování tak vymírá jedna z posledních populací těchto krásných zvířat.

Podobně trpí i další polární zvířata, jako jsou tuleni, lachtani nebo mroži. Pokud nezačneme jednat, pro naše další generace už budou zřejmě existovat jen na fotkách.

Změna klimatu již několik let ztěžuje život obyvatelům Arktidy – Inuitům. S mizějícím ledem jim ubývá prostor k životu a také potrava, protože druhy zvířat, které byli zvyklí lovit, migrují stále severněji. Zatímco prarodičům místního obyvatele Paakanny Ignautissena (52), se kterým se posádka Arctic Sunrise setkala, stačilo vyrazit na lov v okruhu jedné míle od vesnice, on sám musí nyní ujít více než 60 mil. „Je pro mě těžké pozorovat, jak se led mění. Dříve jsme tu měli opravdový led, teď je to spíš rozředlý sníh,“ říká Ignautissen. A smutně dodává: „Za deset let už tu nebudeme moct žít, protože nebude co lovit. A může za to měnící se počasí.“

Místo toho, aby státy přijaly opatření, která by pomohla dopady změny klimatu zmírnit, připravují plány, jak zbohatnout na arktické ropě a zemním plynu. První krok v tomto směru podniklo Rusko, které vyslalo do arktických vod ponorku a umístilo svou vlajku na severní pól. Ruská vlá-

Během naší plavby jsem byla svědkem smutné scény. Viděla jsem osamělého ledního medvěda, jak se uprostřed volného moře snaží zachránit na malém kusu ledu. Zřejmě se s ním utrhla ledová kra, když se vydal hledat potravu. Tuleni kroužkování, přirozená potrava ledních medvědů, byli na ledovci vzdáleném stovky mil od tohoto ztraceného „lovce“, který neměl šanci na přežití. Vzpomínka na něj se mi vybaví po každé, když čtu zprávy o snižujícím se počtu ledních medvědů na naší stále se oteplující planetě.

Melanie Duchin, manažerka klimatické kampaně na lodi Arctic Sunrise

da tak chce dát najevo svůj nárok na tuto oblast a její nerostné bohatství ukryté na dně Severního ledového oceánu. Oblasti, kde se ropa a zemní plyn nacházejí, však Rusku ani žádné jiné zemi nepatří. Státy chystající se těžit v arktické oblasti chtějí bohatnout na úkor nás všech.

Co je ale ještě horší – pokud okolní země začnou fosilní zdroje těžit, dostane se do ovzduší další obrovské množství oxidu uhličitého, které změnu klimatu na Zemi ještě více urychlí.

Proto se expedice snažila shromáždit co nejvíce důkazů o následcích změn klimatu a alarmující situaci v Arktidě. Výsledky výzkumu chceme předložit představitelům států, kteří budou v prosinci tohoto roku jednat na klimatické konferenci v Kodani. Budeme požadovat, aby přijali plán rapidního snížení emisí oxidu uhličitého, protože jen tak je možné odvrátit klimatickou krizi. □

Veronika Ďadová, Greenpeace



ZÁZRAČNÁ TURISTKA

Noviny na celém světě otiskly zprávu o jejím úspěchu. Televizní, rozhlasová a novinová reportéři s ní chtěli udělat rozhovor a vyfotit si ji. Její telefon nepřestával zvonit.

Kdo byl touto mediální hvězdou konce osmdesátých let? Tichá a milá stařenka jménem Hulda Crooksová. Přestože neměřila ani sto šedesát centimetrů a její bílé vlasy se podobaly sněhovým obláčkům, stala se celebritou.

Jak se to stalo? Velmi pomalu. Jen málokdo o ní slyšel dřív, než se pokusila ve svých 66 letech zdolat Mount Whitney. Následujících dvacet pět let opakovaně zdolávala tento vrchol, který se nachází v nadmořské výšce 4417 metrů. Za tu dobu na něm stanula celkem třiadvacetkrát – a jen dvakrát to kvůli špatnému počasí a neschůdnosti cest musela vzdát.

Když se Hulda narodila, nebyla kdovíjak statná. Pak se ale začala přejídat. „Jedla jsem čokoládu tak dlouho, dokud jsem se nepozvracela. Ale ani to mě nezastavilo. I potom jsem byla schopná pokračovat dál. Můj bratr mi říkal, že jednoho dne budu stejně široká, jako jsem vysoká.“

Jeho proroctví se ale nenaplnilo. Hulda vystudovala dietetiku a přešla na vegetariánskou stravu. Vdala se, porodila syna, starala se o dům, květinovou zahradu a domácí zvířata. A kdyby v 65 letech nepřišla o svého muže a jediné dítě, asi by dožila v poklidné anonymitě.

Protože ale osaměla, zatoužila po dobrodružství a také se s druhými chtěla podělit o svou víru. Celý život milovala hory a toužila zdolat některý z jejich vrcholů. A tak začala trénovat. S tím, jak sílila, začala se pouštět do větších dobrodružství. V době, kdy si většina žen užívá zaslouženého odpočinku, Hulda začala zdolávat vrcholky hor.

S Huldou Crooksovou jsem se setkala v roce 1986, když jí bylo 90 let. Tehdy mi řekla, že několik měsíců před svým každoročním výstupem na Whitney škádlivě vyzvala Jerry Lewise, kongresmana třicátého pátého kalifornského okrsku, aby šel příště s ní. Řekla to jen z legrace, ani ve snu ji nenapadlo, že by její pozvání přijal.

Takovou výzvu bylo ale těžké odmítnout. Kdo by nechtěl zdolat Mount Whitney, nejvyšší horu jižní části Spojených států, po boku devadesátileté Huldy Crooksové. Chtěla tím snad naznačit, že by jí nestačil? Jak by mohl dovolit, aby si tato kurážná drobnouk prababička, která byla dva-

krát tak stará jako on, něco podobného myslela?

A tak pan Lewis přešel na tvrdý kondiční trénink. V den výstupu vypadal svěže, ve formě a byl o 15 kilogramů lehčí. Když o několik hodin později stanul na vrcholu Mount Whitney, zářil štěstím.

„Jsem nový člověk,“ prohlásil.

Zdolat vrcholek Mount Whitney není procházka růžovým sadem. Reportér Steve Cooper tento výstup popsal následovně: „V nadmořské výšce 4000 metrů se jen pár vyvolených dokáže procházet a tvářit se, že jsou nad věcí, ostatní lidé se potí, lapají po dechu jako průmyslový vysavač a mají

Když pozorovala dnešní společnost, která se řídí heslem „Užij si dnes a zaplať později.“, dělala si starosti z její posedlosti přítomností a nezájmem o své budoucí zdraví. „Výzkumy říkají, že zdravý životní styl může zpomalit proces stárnutí až o 30 let,“ upozorňovala. „Třicet let navíc, ve kterých se můžete těšit dobrému zdraví, je jako být podruhé mladý. Kdo by něco podobného nechtěl?“

„Chci být jako vy, až budu stará,“ řekla jí s obdivem jedna dospívající slečna.

„To ale není zadarmo,“ upozornila ji Hulda. „Musíš začít hned teď a tvrdě za tím jít.“



VÝZKUMY ŘÍKAJÍ, ŽE ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL MŮŽE ZPOMALIT PROCES STÁRNUTÍ AŽ O TŘICET LET.

pocit, že jim zdřevěněly nohy. Navíc vás může zaskočit nevolnost z nedostatku kyslíku, která vás převálcuje hroznými bolestmi hlavy a pocitem na zvracení. Máte sto chutí otočit se a vrátit se tam, kde je více kyslíku. Jenže vydat se zpět, když máte vedle sebe neuvěřitelně silnou a zdatnou devadesátnici, je velice ponižující. Je lepší padnout na cestičku a lapat po dechu, než přiznat, že vás vyřídily cheeseburgery a pizza.“

Je nejstarší ženou, která zdolala vrcholek hory Mount Whitney, ležící v nadmořské výšce 4417 metrů, stojí na plaketě, kterou dostala od Ministerstva zemědělství Spojených států. Je rovněž držitelkou devíti národních rekordů v kategorii žen nad 80 let ve čtvrt- a půlmaratónu, jakož i v běhu na 10 kilometrů. O jejich výkonech se psalo v národních novinách, časopisech, hovořilo se o nich v televizi a ve filmech o zdraví.

Přes veškerý tento zájem se Hulda nesažila být středem pozornosti. Cooper pokračuje: „Je učitelkou a jemným hlasem svědomí uprostřed společnosti, která proslula přejídáním a sedavým způsobem života. Svou slávu chce využít pouze k tomu, aby bylo její poselství slyšet.“

Hulda Crooksová byla babičkou, jakou si každý přeje mít. V jejích modrých očích hořely šibalské plamínky, její smích byl nakažlivý a odzbrojující a její vůle byla pevná jako její charakter. Jedním z jejích rysů byla touha po dobrodružství.

V květnu roku 1996 Hulda Crooksová oslavila sté narozeniny. „Jemná krotitelka hor se dožila 100 let,“ stálo tlustými písmeny na přední straně nedělní přílohy deníku Sun, vycházejícím v San Bernardinu. Pod barevnou fotografií bylo napsáno: „Mimořádná žena, která šplhá po vrcholcích majestátních hor a slézá příkré svahy kaňonů, odmítá zestárnout v nečinnosti.“

Hulda Crooksová zemřela ve spánku o rok později. Do konce svého života všechny ujišťovala: „Nečekám na smrtku s kosou, čekám na Dárce života.“ □

Aileen Ludingtonová, z knihy „Umění žít zdravě“, kterou vydalo nakladatelství Advent-Orion.

Příteřkyně krevního cukru

Máte problémy s vysokou hladinou krevního cukru? Jezte vlákninu.

Studie publikovaná v *New England Journal of Medicine* hlásí, že lidé s cukrovkou 2. typu, kteří konzumují stravu s vysokým obsahem vlákniny, mohou významně snížit svoji hladinu krevního cukru a inzulínu – až o 10 procent oproti těm, kteří jedí stravu s nízkým obsahem vlákniny.

Další výzkum ukázal, že strava bohatá na rafinované sacharidy více než zdvojnásobuje riziko onemocnění cukrovkou 2. typu.

Mezi dobré zdroje vlákniny patří jablka, hroznové víno, banány, broskve, zelené fazolky a řada dalších druhů ovoce a zeleniny.

Doporučená množství příjmu vlákniny pro lidi do padesátky: 25 gramů denně pro ženy, 38 gramů denně pro muže. A přes padesátku? Ženy by měly usilovat o 21 gramů vlákniny denně, muži o 30 gramů vlákniny denně.

Jeden šálek obilnin s obsahem otrub dodá 20 gramů. Šálek cizrny obsahuje 16 gramů. Devět gramů vlákniny se nachází ve velkém jablku nebo v jednom stonku vařené brokolice. Maso žádnou vlákninu neobsahuje.

American Diabetes Association

Nezdravá ekonomika

Finanční starosti si vybírají svoji daň v tělesném a psychickém zdraví Američanů.

Podle výsledků nedávného průzkumu American Psychological Association uvedlo 80 procent respondentů, že problematická ekonomická situace zvýšila jejich hladinu stresu. Tento stres následně vede k příznakům, jako jsou únava, svalové napětí, bolesti hlavy, podrážděnost a žaludeční obtíže.

Chcete-li snížit finanční stres a jeho škodlivé účinky, zamyslete se nad následujícími radami:

Naučte se aktivně odpočívat. Dýchejte zhluboka, pomodlete se, dejte si perličkovou lázeň anebo se podívejte na komedii, která vám pomůže zredukovat úzkostné myšlenky.

Dejte si pokoj od alarmujících zpráv. Jistě je dobré být informovaný, neposlouchajte však špatné ekonomické prognózy od rána do večera.

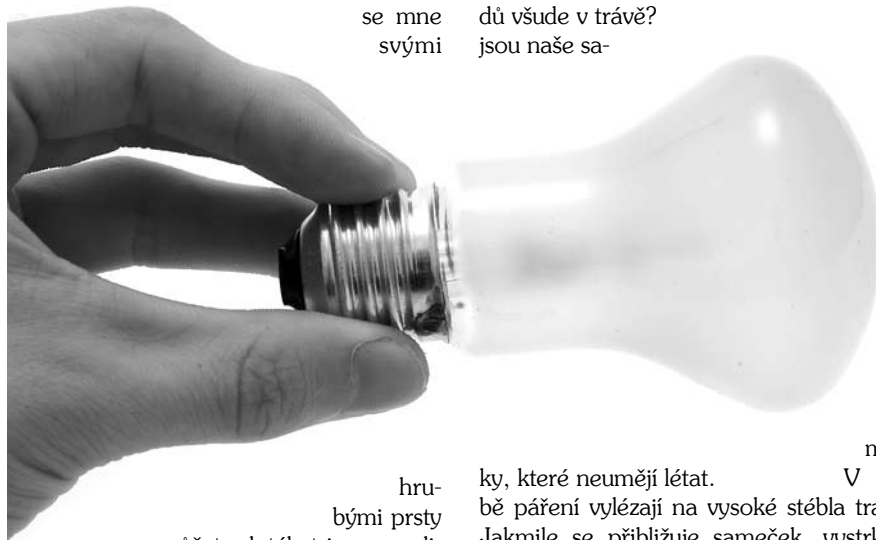
Dejte dohromady akční plán. Budete se cítit lépe, když budete aktivní – tak to dále neodkládejte. Vypracujte si rodinný rozpočet, zjednejte si přístup ke svým financím, poraďte se s odborníkem o dlouhodobé strategii.

Self Healing

KONKURENCE FIRMY TESLA

Au! Co to děláte! Nedotýkejte se, prosím, mých křidel tak drsně! Můžete si mne podržet na dlani, pokud mne nerozmáčknete, ale potom mne, prosím, zase pusťte. Já Vám za to budu trochu vyprávět – platí?

To nebylo pro Vás těžké, abyste mne v tomto teplém červnovém večeru chytili, že ne? Ve tmě nás můžete všechny dobře vidět létat. Přes den byste nás zaregistrovali s těžší. To pro Vás také nejsme nijak zajímaví, vidíte? Ano, já vím, je to naše světlo, které Vás tak fascinuje. Když mne teď opatrně otočíte, vidíte na mé břišní straně dva zeleno-žluté svítící body. Proto také naše světlo vidíte jen tehdy, když letíme nad Vámi. A teď mne prosím, zase otočte zpátky. Au! Dávejte přece pozor! Jsem přece velký sotva deset milimetrů. Pokud mne nechcete rozmáčknot, tak se mne svými



hru-
bými prsty
můžete dotýkat jenom velice jemně.

Nyní zapněte Vaši kapesní svítilnu a prohlédněte si mne na světle. Mimochodem, kdybyste teď byli v Jižní Americe a vedle mne si na ruku položili jednoho z mých příbuzných, jmenuje se Cucuju, mohli byste tu svou ubohou baterku zase klidně schovat. Světlo mého příbuzného je tak jasné, že byste jeho i mne mohli v klidu pozorovat. Proto tam mnozí lidé tyto brouky zavírají do malých klíček a používají je jako lucernu.

TECHNICKY NEDOSAŽENÝ SVĚTELNÝ ZISK

Já jsem sice jen malý nenápadný brouček, ale přece jsem zázrakem z Boží dílny. Lidé mi říkají všelijak, české jméno

světluška se mi docela líbí. V Německu mi např. říkají Glühwurmchen, tedy něco jako žhnoucí červíček. To je ovšem označení matoucí, neboť jednak nejsem žádný červíček a potom ani nepálím. Produkuji totiž „studené“ světlo. Při tomto způsobu tzv. bioluminiscence nevzniká totiž žádné teplo. To je právě to nejpozuhodnější, co se Vaším technikům až doposad nepodařilo napodobit. Vaše normální žárovka převádí na světlo maximálně 4% dodané energie a u zářivky je to maximálně 10%. Zbýlá většina je vyplývána přeměnou na teplo. To musíte uznat; Vaše zdroje světla jsou spíše pece než svítilny. U mne však Stvořitel uskutečnil největší možnou přeměnu dodané energie na světlo, tj. celých 100% přiváděné energie se přeměňuje na světlo. Lépe už to skutečně nejde.

Nyní se ještě podívejte na krunýř na mém krku. Chrání moji hlavu lépe než přilba motocyklistu. Kromě toho můj Stvořitel zpracoval ten pevný materiál tak, že je před mýma očima – ale také jenom tam – průhledný. Tak mohu těmito okénky pozorovat svět.

Tak, a nyní svoji baterku zase vypněte. To ostatní Vám mohu vyprávět ve tmě. Vidíte to množství světelných bodů všude v trávě? To jsou naše sa-

mičky, které neumějí létat. V době páření vylézají na vysoké stébla trávy. Jakmile se přiblíží ke samečkovi, vystrkuje samička spodní část těla se světelným orgánem nahoru. Tak je zeleno-žluté světlo zdaleka vidět, a sameček přilétá k páření.

K mým příbuzným – mám jich mimochodem více než 2 000 – patří také světluška druhu Photinus pyralis. V její rodině se samečkové a samičky dorozumívají pomocí světelných záblesků. Jeden takový záblesk trvá jen šest setin vteřiny. Stojí za zmínku, že samečkové vysílají světelné záblesky v přesném intervalu 5,7 vteřiny, a samičky odpovídají ve stejném rytmu, jenom o 2,1 vteřiny později. Jak dokážou světlo tak rychle zapínat a vypínat, to dosud nikdo neví.

V létě nakladu vajíčka do vlhkých míst pod listy. Z nich se nejdříve vyvinou nedospělé larvy. Ty tam na místě přezimují,

příštího jara se zakuklí a kukla se potom promění na světlušku.

K našim nepřátelům patří žáby. Když některá z nich někdy spolýká příliš mnoho světlušek – žel k tomu čas od času dochází – potom začnou dokonce i žáby ve tmě svítit. To jim ale musí připadat komické! S tím souvisí, že i samotná naše vajíčka trochu světélkují, a přirozeně i larvy a kukly.

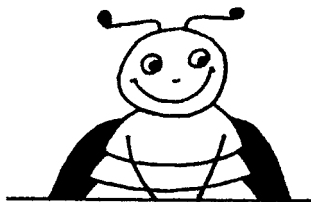
Jak je ale možné, že můžeme světélkovat? To Vás určitě bude zajímat? V roce 1887 našel Francouz Rafael Dubois ve světélkujícím hlenu jedné mušle obě substance, které jsou nezbytně nutné pro produkci světla. Když spolu reagují, vzniká světlo. Proto dal Francouz jedné látce jméno luciferin a druhé luciferáza. Chemická stavba druhé substance není dosud plně objasněna. Zatím se jenom ví, že obsahuje asi 1 000 jednotek aminokyselin, tj. jejich struktura je velice složitá a velmi obtížně určitelná. Mohu jenom žasnout, kolik si Stvořitel dal s námi malými tvory práce! Při zkoumání druhé látky, luciferinu, američtí vědci nedávno zjistili, že počet oxidovaných molekul luciferinu přesně odpovídá počtu vyzářených světelných kvant. Energie je tedy skutečně dokonale přeměňována ve světlo. – Aha, vidím, že se nudíte, ale ve skutečnosti je věc ještě mnohem komplikovanější, než Vám mohu vysvětlit.

ROLETA JAKO VYPÍNAČ SVĚTLA

Mezitím bych Vám chtěla říci ještě něco jiného, co určitě nevíte. Slyšeli jste už o světélkující rybě z rodu Photoblepharon (Photoblepharon palpebratus steinitzi)? – Neslyšeli, že ano? Ta sice není má příbuzná, ale světélkuje také. Svě světlo však nevytváří sama, nýbrž ho dostává od světélkujících bakterií, jejichž světlo vzniká podobnou chemickou reakcí jako u mne. Jednotlivá bakterie je tak malá, že její světlo byste nemohli vnímat. Teprve jako kolonii mnoha milionů je rozpoznáte jako zdroj světla. Bakterie jsou u ryby usazeny na oválném světelném orgánu pod očima. Na tomto místě jsou hustě rozvětvenou sítí jemných cévek rybou zásobovány energií a kyslíkem. Kromě toho Stvořitel rybě nainstaloval černý oční závěs na způsob rolety, kterou může spustit a světlo tak „vypnout“. Když chce, může tak vysílat i přerušované signály. Nápady Stvořitele jsou bez hranic. Nechává světlo vznikat nejrůznějšími způsoby.

BLIKAJÍCÍ STROMY

Také v jižní Asii mám své příbuzné. Tam se často světlušky shromažďují po tisících na určité stromy u břehů a potom začínají – přesně ve stejném taktu – blikat. Cestující do Barmy, nebo Thajska nenacházejí dost slov, aby tento přemáhající pohled vylíčili.



LIDÉ MI ŘÍKAJÍ RŮZNĚ, ČESKÉ JMÉNO SVĚTLUŠKA SE MI DOCELA LÍBÍ.

Často stojí větší počet takových stromů pohromadě. A nezřídka je každý list obsazen jednou světluškou. Umíte si představit, že to potom jen tak blýská! Proč blikají společně, to nedokázala věda až do dneška vysvětlit. Možná, že Stvořitel prostě chce, abyste žasli nad jeho fantazií?!

PRINCIP ODRAZOVÉHO SKLA

Ale nyní jste jednou zpátky ke mně – a potom mne už, prosím, nechtě zase letět. Musím Vám ještě vyprávět o podivuhodném světelném orgánu, kterým mne a členy mé rodiny Stvořitel vybavil. V zásadě se skládá ze tří vrstev buněk. Nejspodnější vrstva je tvořena buňkami, jejichž plazma obsahuje množství drobných hranatých krystalků. Tyto krystaly fungují jako reflexní stěna – podobně jako odrazové sklo Vašeho kola. Střední vrstva obsahuje vlastní světelné buňky, jsou naplněny okrouhlými částicemi, mitochondriemi, které jsou jako miniaturní elektrárny zodpovědné za dodávky energie. Tyto světelné buňky jsou velmi bohatě vybaveny jemnými nervy a dýchacími kanálky. Třetí a vnější vrstva je už kůže. Taje právě na těchto místech průhledná, takže mohu nechat svítit své světlo lidem i zvířatům.

MINIATURNÍ ŽELEZNICE

Připouštím, že to neumím tak efektně jako brazilský červ jménem Phrixothrix. U larvy tohoto brouka „žhnou“ na předním konci dvě oranžová světélka. Když cítí nebezpečí, tak zapíná vpravo i vlevo po jedné řadě jedenácti zelenavě zářících lucerniček, takže ve tmě potom vypadá jako malý železniční vláček.

Já nevypadám jako takový vláček. Mne si ženy nedávají do vlasů, jako tomu je v případě kovařika, mého jihoamerického příbuzného. Ti potom večer září jako brilanty, já sama neumím blikat, moje světlo je jenom jednobarevné, ale i tak chválím svého Stvořitele, který mne učinil jako malé zázračné dílo svých rukou. Připojte se i Vy k této písni Boží chvály!

A nyní mne, prosím, nechte zase letět – a svítit. □

Z knihy W. Gitta a K.-H. Vanheidena „Kdyby zvířata uměla mluvit“. Vydalo nakladatelství Ethics.

Obezita a cukrovka – spojují se v bocích

Nová studie potvrdila roli obezity při vzniku cukrovky. Střediska pro prevenci a kontrolu nemocí shromáždila data z celonárodních průzkumů za roky 1997 až 2003, aby prozkoumala trendy diagnostikování cukrovky u dospělé populace.

Z těch, kteří v roce 2003 trpěli cukrovkou, mělo 30 procent nadváhu a 59 procent obezitu. Celkový nárůst výskytu cukrovky činil 41 procent.

Tato studie nerozlišovala mezi cukrovkou 1. (juvenilní, obvykle začíná v dětství) a 2. typu (obvykle začíná v dospělosti); cukrovka 2. typu však představuje 90-95 procent všech případů cukrovky. Cukrovka 2. typu se často váže na nadváhu – změna jídelníčku a životního stylu tak může snížit riziko tohoto onemocnění a pomoci při jeho léčbě.

Good Medicine

Malá změna, velký prospěch

Pokud si myslíte, že musíte hodně zhubnout, abyste byli zdravější, zamyslete se nad následujícím: Mírná, ale stálá ztráta nadváhy – okolo 5–10 procent tělesné hmotnosti – dokáže přinést významné snížení rizika a zlepšení stavu při mnoha onemocněních.

U člověka, který váží 90 kilogramů, může zhubnutí o 5–9 kilogramů snížit:

Potřebu užívání léků na vysoký krevní tlak (v mnoha případech není dále třeba vůbec je užívat).

Hladinu krevního cukru, triglyceridů a inzulínové resistance – což jsou všechno faktory při vzniku cukrovky 2. typu.

Riziko srdečního infarktu anebo mozkové mrtvice.

Počet případů nenormálního dýchání v průběhu noci spojeného se stavem, kterému se říká spánková apnoe.

Mayo Clinic Health Solutions
Special Report

Volný čas a kila navíc

O tom, zda a kolik přibereme, nerozhoduje pouze to, co jíme – důležité je také trávení volného času.

Podle výsledků australské studie mívají lidé, kteří tráví více času u počítače, vyšší riziko obezity.

Jednotlivci, kteří vysedávali u počítače nejdéle, měli o polovinu vyšší riziko nadváhy a dvaapůlkrát vyšší riziko obezity oproti lidem, kteří počítač vůbec nepoužívali.

Journal of Medical Internet Research

BÁZEŇ BOŽÍ

Je to paradox. Člověk nemůže pochopit zjevené Slovo bez toho, že by se pustil stezkou, kterou vyhloubilo. Intelligence Písem se platí na útraty existence vlastní osoby.

Často z důvodu publicity podtrhujeme význam Bible pro naši kulturu a pro naši historii. A neuvědomujeme si, že tím stavíme do divného světla sami sebe i Bibli.

Jistě, Bible byla první vydanou knihou a je největším světovým bestsellerem s 35 milióny prodaných výtisků ročně. Ano, Bible byla a zůstává hlavní inspirací básníků, umělců, filozofů a dokonce i politiků. Když se však zamyslíme nad naší smutnou západní civilizací, ze které vyšly ty nejhrůznější zločiny dějin, nad civilizací, jež dokázala znásilnit člověka až do nejsvětějších a nejintimnějších hlubin jeho bytosti, můžeme se oprávněně ptát na skutečný vliv této knihy – a tím i na její hodnotu a autoritu.

Bible nebyla a není v naší civilizaci dobře chápána. Její slova možná rezonují v našich uších, ale Bible nerozechvěla naše srdce a neproměnila naše životy. Bible sice ovlivnila naši řeč i kulturu, ale její vliv na naši existenci a dějiny byl a je velmi malý. Zjevené Slovo nebylo člověkem přijato.

Chceme-li toto Slovo pochopit, musíme je projektovat do svého života. Existence předchází myšlení. Neboť abychom mohli věřit v Boha a poznat jej, je třeba se nejprve bát – tzn. zakusit jej tím, že podstoupíme ono riziko, že ve svých činech budeme sledovat jeho instrukce. Bázeň před Bohem není ve skutečnosti mlhavým pocitem něčeho nadpřirozeného, je současně aktem lásky i poslušnosti. Je pozoruhodné, že Bible spojuje tyto tři pojmy – bázeň před Bohem, lásku a poslušnost – s příkázáními. V 5. Knize Mojžíšově 10, 12–13 formuluje ve třech polo-verších paralelismus, který zjevuje rovnici, podle které „bát se Boha“ rovná se „milovat ho“ rovná se „dodržovat jeho příkázání“.

V Novém zákoně to je zvláště evangelista Jan, který se zabývá tímto tématem, přičemž klade důraz na lásku. Říká: „Láska k Bohu spočívá v tom, že zachováváme jeho příkázání“. Pro Jana má být podle předcházejících veršů bázeň před Bohem zahrnuta v pocitu lásky, úplně stejně jako tomu rozuměl verš z Deuteronomia.

Tím, že se Boha bojíme, že jej milujeme – což znamená, že dodržujeme jeho příkázání – jsme vedeni k tomu, že jej poznáváme, že s ním vstupujeme do dialogu. Poznání Boha je důsledkem dodržování

jeho příkázání. Jan to říká ve všech svých listech: „Podle toho víme, že jsme ho poznali, jestliže zachováváme jeho příkázání. Kdo říká: 'Poznal jsem ho', a jeho příkázání nezachovává, je lhář a není v něm pravdy.“

Jedná se o jakousi schůzku, kterou si s námi Bůh dává. Kráčíme-li po stezce podle jeho rad, podle jeho příkázání, za záhybem cesty jej nevyhnutelně potkáme. Náš rozum, naše tělo, celá naše bytost pronikne tehdy do záměrů a dimenzí Slova konečně zjeveného. Bible se otvírá tomu, kdo ji bere za slovo.

Bázeň před Bohem znamená žít život v plném nasazení. Žít život, který hraje na to, že je Bůh všude přítomen. Bát se Boha znamená věřit, že Bůh nás v každém okamžiku vidí. To ale nijak nesouvisí s hrůzami Starého zákona, které tak rádi dáváme do kontrastu s milostí evangelia. Bát se Boha znamená zcela jednoduše věřit, že Bůh existuje – a to ne někde velmi daleko na obloze, ale zcela blízko – a že nás vidí. A že jej nemůžeme ošálit, protože on nás důvěrně zná a miluje. Protože v lásce neexistuje žád-

Hebrejské slovo *yra*, které vyjadřuje bázeň před Bohem, se podobá slovesu *raa*, jež znamená vidět.

Bázeň před Bohem, onen pocit, že jsem viděn, dodává naší existenci její náboženský rozměr a cvičí nás v citlivosti na to, co je svaté. Bázeň před Bohem nutí k úsilí a přináší pocit respektu k sobě samému i ke druhým.

A právě proto, že člověk ztratil vědomí tohoto pohledu, se mu přihodilo, že respekt k sobě samému i ke druhým ztratil. Člověk si vytvořil vlastní morálku, morálku schopností. Paradoxně tak obětoval svoji

V lásce neexistuje žádná „země nikoho“, žádná neutrální půda, žádné pokrytectví. V lásce nejsou závorky, je-li pravá, musí nás pronásledovat všude.



BIBLE NEBYLA A NENÍ V NAŠÍ CIVILIZACI DOBŘE CHÁPÁNA. OVLIVNILA SICE NAŠI ŘEČ I KULTURU, ALE JEJÍ VLV NA NAŠI EXISTENCI A DĚJINY BYL A JE VELMI MALÝ. ZJEVENÉ SLOVO NEBYLO ČLOVĚKEM PŘIJATO.

ná „země nikoho“, žádná neutrální půda, žádné pokrytectví. V lásce nejsou závorky, je-li láska pravá, musí nás pronásledovat všude. A být náročná – podobně jako žárlivost. Nic neunikne jejímu pohledu, který proniká v každý okamžik a na každém místě až do hlubin naší duše. Jedná se o jedno z velkých biblických témat.

Bázeň před Bohem jde ruku v ruce s pocitem Boží vsudy-přítomnosti, s tušením Božího pohledu. „Oko Hospodinovo bdí nad těmi, kdo se ho bojí,“ zpívá žalmista.

svobodu. A pokradmu se přitom vytratila i jeho duše.

Svoji čest nezíská člověk zpět, dokud se nevzpřími do pohybu proti sobě samotnému, a to podle shůry daných příkázání. Tehdy získá svoji dřívější tvář, svoje postavení rovného člověka, náboženského stvoření. A když vykročí ze svého života, nalezne znovu svého Boha. □

Z knihy Jacquesa Doukhana „Boire aux sources“.

POHÁDKA O RADOSTI

Jedna pohádka je přímo o radosti. Jmenuje se „O dobromyslém Honzíkovi“, ve sbírce bratří Grimmů pak „Jak Honza měnil, až vyměnil“.

Honza dostane odměnou za svou sedmiletou službu hroudu zlata. Po cestě potká jezdce na koni a osloví ho:

„Ano, milý pane, našinec je na tom hůř než vy. Vy na svém oři, já pěšky. Za celý svůj život jsem zatím nikdy neseděl v sedle; při všem, co je mi drahé, jízda na koni musí být nádherná věc!“

„Ano, můj synu,“ odpověděl mu jezdec, „ale mohli bychom si to vyměnit. Dej mi svou hroudu zlata a já ti za ni dám svého koně.“

„Ale s radostí,“ zvolal Honzík, poskočil si a tleskl do dlaní. Nechybělo mnoho a vrhl by se radostí kolem krku nejen rytíři, ale i koni. Oba pocestní se rozešli s radostí a potěšením.“

Honzík mění dál: koně za krávu, krávu za vepře a vepře za husu. A pokaždé se těší z povedené výměny. Nakonec vymění s brusičem nůžek husu za tři brousky. A když dostane žízeň, položí brousky na roubení studny. Určitě už tušíte, že spadnou rovnou do vody.

„A co na to náš Honzík? Klekl a v slzách děkoval Pánu Bohu, že mu prokázal i to jediné, co mu ještě chybělo ke štěstí. „Jakože je Bůh nade mnou, dodneška nechodil po světě šťastnější člověk než já!“ Tak pravil a bez těžkých brusných kamenů se s radostnou myslí ubíral k domovu.“

Zdánlivě hloupý Honzík je přece nejšťastnějším člověkem pod sluncem. Při každé příležitosti se dovede znovu radovat. Pohádka samozřejmě nepostrádá notnou dávkou ironie. Při četbě vyvolává s poutníčkem, který nakonec o všechno přijde, soucit nebo škodolibost.

Můžeme ale sledovat ještě i jinou rovinu. Možná, že název pohádky „O dobromyslém Honzíkovi“ přece jen vystihuje podstatu titulní postavy. Možná, že je Honza ve skutečnosti opravdovým znalcem umění žít.

Zlato samo o sobě nedokáže člověku přinést štěstí. Je symbolem bohatství a majetku. Příliš mnoho majetku může vést k tomu, že jím člověk bude posedlý. Honzík vyměnil zlato za koně. Ten symbolizuje sílu, sebevědomí a úspěch. Také to všechno dokáže naplnit člověka radostí pouze zpočátku. Po nějaké době se radost vytratí. Kráva je symbolem plodnosti. Přinášíme-li

svým životem plody, je na místě radovat se. Jenže i plody jednou pominou.

Vepř je obrazem povrchního požitku, husa pak symbolizuje labužnickou rozkoš. To obojí může vést k radosti. Jenže si nemůžeme po celý čas jen užívat, nemůžeme si pořád jen pochutnávat. Honza nakonec vyměnil husu za brousky. Ty jsou symbolem smysluplné práce, která člověka baví a zároveň mu přináší obživu. Práce může být zdrojem radosti. Ale ani samotná práce a úspěch nemohou být zdrojem života.



JENOM TEN SE DOKÁŽE OPRAVDU RADOVAT, KDO SE DOKÁŽE RADOVAT Z VLASTNÍHO BYTÍ, Z DANÉHO OKAMŽIKU, ZE SVÉ SVOBODY, ZE ŽIVOTA, Z DOUŠKU CHLADNÉ VODY NEBO Z ČISTÉHO VZDUCHU A PAK SE RADOSTNĚ VRACÍ DOMŮ.

Může se zdát až podivné, že je Honza nejšťastnější právě v okamžiku, kdy ztratil úplně všechno. Co je ale teď příčinou jeho radosti? Je zcela svobodný. Už ho nic nezatěžuje. Žije naplno přítomným okamžikem. Za zdánlivě pošetilým jednáním se skrývá poučení, které se snaží vést čtenáře s humorem k poznání pravého štěstí a trvalé radosti.

Jenom ten se dokáže opravdu radovat, kdo se dokáže radovat z vlastního bytí, z daného okamžiku, ze své svobody, ze života, z doušky chladné vody nebo z čistého vzduchu a pak se radostně vrací domů. Jistě to neznamená pouze návrat k mamince, ale v konečném důsledku věčný domov. Na cestu do věčného domova k Bohu si s sebou nevezmeme vůbec nic. Půjďme-li ale svobodně a radostně, našli jsme zdroj radosti právě a nepomíjející. □

Z knihy Anselma Grüna „Jak znovu nalézt radost“. Vydalo Karmelitánské nakladatelství.

Naladte si pohodu

Jaké účinky má hudba proti bolesti, depresi a onemocnění? Studie z nedávné doby přinesla překvapivé výsledky.

Pacienti byli rozděleni do tří skupin. Dvěma skupinám byl doporučen pravidelný poslech hudby během sedmi dnů. Třetí skupina nebyla směřována k poslechu hudby.

Výsledky ukázaly, že jakákoliv hudba dokáže podpořit účinky prášků proti bolesti, snížit bolestivost i deprese a pomáhat pocitu, že člověk má věci pod kontrolou. Index bolestivosti se u posluchačů snížil o dvacet procent, deprese se snížila až o 25 procent a subjektivně vnímaná míra nemohoucnosti se snížila v průměru o 18 procent.

Vědci dospěli k závěru, že hudba není lékem sama o sobě, v mnoha případech však může posloužit jako účinný podpůrný terapeutický prostředek proti bolesti.

HealthNews

Hrozny hněvu

Odborníci již léta vědí, že hněv si bere svou daň na srdci. Nedávná studie zjistila, že pocity hněvu a nepřátelství ovlivňují rovněž kvalitu dýchání.

Ti muži (z celkového počtu 670 účastníků studie, ve věku 45 až 86 let), kteří vykazovali na začátku studie (VA Normative Aging) vyšší míru nepřátelských pocitů, dosahovali horších výsledků při měření funkce plic, jimž byli opakovaně vystaveni v průběhu následujících osmi let.

Výsledky studie ukázaly, že vyšší hladina nepřátelských pocitů souvisí s horší funkcí plic na začátku studie a rychlejším zhoršováním jejich funkce později.

Hněv pramení ve stresu, proto je důležité hledat cesty, jak se vypořádat se stresem. Pravidelný pohyb, dechová cvičení, meditace a modlitba jsou prokázanými cestami, jak se stresem bojovat.

Men's Health Advisor

Sluneční dny

Chcete-li předejít rakovině kůže, vyhýbejte se nadměrnému vystavení ultrafialovému záření.

Mějte na mysli zlaté pravidlo: Je-li váš stín kratší než vaše výška, jedná se o čas, kdy vás sluníčko může snadno spálit.

Nezapomínejte na čtyři klíčová opatření, jak se za slunečných dní chránit – natáhněte si tričko, na pokožku naneste opalovací krém, na hlavu narazte klobouk a na nos sluneční brýle.

American Cancer Society

KLUB ZDRAVÍ COUNTRY LIFE

Milí přátelé,

srdečně vás zveme na další setkávání Klubu zdraví Country Life. Blíže informace o programu, jakož i o dalších aktivitách Country Life, resp. Společnosti Prameny zdraví, získáte na bezplatné telefonní (zelené) lince 800 105 555.

giro

V HLAVNÍ ROLI ZDRAVÁ VÝŽIVA

21. září

Tváří v tvář faktům
aneb Proč se lidé obávají
stát vegetariány

5. října

Máte nadváhu? Nebojte se, nebudete
hladovět!
aneb Proč více někdy bývá méně

19. října

Maso, drůbež, ryby – chyby, chyby,
chyby...
aneb Proč si kdekdo myslí, že bílé
maso je zdravé

2. listopadu

Mléčné výrobky, vejce a lidské zdraví
aneb Proč 3,5 je někdy rovno
padesáti

16. listopadu

Zdravá strava vylučuje většinu tuků
aneb Proč dívky dnes dospívají rychleji

Cyklem provází šéfredaktor časopisu
Prameny zdraví ing. Robert Žižka.

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

Současně zveme na pravidelná sobotní setkávání od 10.00 v restauraci Country Life (vstup vchodem z Michalské ulice). Program: Společné zpívání a vyprávění, zdravotní okénko pro tělo, duši i ducha, diskuse, ztišení, myšlenka týdne.



ZDRAVÁ KUCHAŘKA

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

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

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

KŘEHKÝ JAHELNÍK

1 š jáhel, 3 š vody, 3 š 100% ananasového džusu (neslazeného), 3 čl vanilky, 1 a 1/2 čl soli, 1 a 1/2 čl citronové kůry (není nutné), 4 š granoly, 4 š banánů nakrájených na kolečka

Jáhly uvaříme doměkka (asi 45–60 min). Vymažeme zapékací misku (cca 23×33 cm), vsypeme 2 š granoly, poklademe vrstvu banánů, jáhlový krém, vrstvu banánů (banány a jáhlový krém střídáme tak dlouho, až vyčerpáme suroviny). Nakonec posypeme zbytkem granoly.

Podáváme buď přímo nebo vychlazené.

JÁHLOVÝ KRÉM

Připravujeme po dávkách, do jahelníku potřebujeme cca tři dávky.

Jedna dávka: 1 š uvařených jáhel, 1 š džusu, 1 čl vanilky, 1/2 čl soli, 1/2 čl citronové kůry

Umixujeme dohladka.

Obměna: Ke každé dávce jáhlového krému můžeme přidat 1/4 š kokosu.

KUKUŘIČNÝ CHLÉB

2 š teplé vody, 1 pl sušeného droždí, 1/4 š medu, 2 a 1/2 š kukuřičné mouky, 1 š celozrnné pšeničné mouky, 1 š celozrnné ovesné mouky, 1 a 1/2 čl soli, 1/4 š oleje

V misce zamícháme první tři suroviny. Necháme 10 minut pracovat. V další misce promícháme vše ostatní. Přilijeme nabobtnané droždí a dobře promícháme. Vymažeme a vysypeme formu a vlijeme těsto. Dáme kynout na teplé místo po dobu cca 15 minut. Pečeme při 175 °C cca 40 minut do zlatohněda.

Obměna: Místo oleje můžeme použít rozmixované slunečnicové semínko (1/2



šálku). Do mouky můžeme navíc přidat 1 š nasekaných datlí a 1/2 š nasekaných vlašských ořechů.

SOJANÉZA

1 š sójového mléka, 1/2 čl soli, 1 čl sušené cibule, 1/2 čl sušeného česneku nebo 2 stroužky, 1 š brambor (na kostičky) nebo 1 a 1/2 š sójového mléka v prášku, 2 pl citronové šťávy

První tři suroviny dáme mixovat na nejvyšší rychlost po dobu 5–10 sekund. Pomalu přidáváme uvařené brambory a pokračujeme v mixování, až je majonéza hladká. Mixér zastavíme a vmícháme citronovou šťávu.

Vychladíme a podáváme.

CHILLI FAZOLE

2 š suchých fazolí (červených), 2 stroučky česneku (rozmačkat), 1/2 š nasekané cibule, 1 š nasekané zelené papriky, 2 pl olivového oleje, 3 š rajčat (sterilovaných), 1 pl drceného kmínu, 1 pl sladké papriky, 1 a 1/2 čl sušené cibule, 3/4 čl bazalky, 1/2 čl sušeného česneku, 2 čl soli, 1 a 1/2 čl medu, 1 š rajského protlaku

Fazole přebereme a namočíme přes noc. Druhý den vodu slijeme a fazole uvaříme do měkka. Mezitím dusíme v jiném hrnci následující tři přísady. Pak k nim přidáme rozmačkaná nebo pokrájená rajčata i se šťávou. Dodáme vše ostatní a dobře promícháme. Když jsou fazole měkké, přidáme k nim podušenou zeleninu s rajčaty.

Podáváme asi za 1 hodinu kvůli zvýraznění chuti.

Chilli fazole jsou výborné s kukuřičným chlebem.

OVOCNÉ LASAGNE

50 dkg celozrnných těstovin, 25 dkg přírodního tofu, 1/2 čl soli, 6 š (1,5 litru) nakrájeného ovoce (např. 6 jablek), 2 š džusu nebo kompotové šťávy, 1 1/2 š sušeného ovoce (rozinky, meruňky), 3 š vody, 1 1/2 š kokosu nebo slunečnice

Všechno ovoce (tedy i sušené) rozmixujeme s džusem a vodou. Tofu rozmícháme se solí (nemixovat). Olejem nebo tukem vytřeme pekáč.

Vrstvy: 3 š rozmixovaného ovoce, polovina těstovin (suchých), polovina tofu, 1/2 š kokosu

Zopakujeme: 3 š rozmixovaného ovoce, 1/2 š kokosu

Dáme zapéct na 50 minut (175 °C). Potom troubu vypneme a necháme dojít ještě 15 minut.

SEKANÁ Z PŠENICE A FAZOLÍ

1 1/2 š pšenice (namočit na 1 den, vařit 1 hodinu a mlít na masovém mlýnku), 1/2 š fazolí (namočit, uvařit do měkka, pomlít), 1–2 střední cibule (nakrájet a osmahnout), 1 pl Tebi, 1 rovná pl soli, 1 rovná pl majoránky, 1 rovná čl drceného kmínu, 2 pl grahamové mouky, 3–6 stroužků česneku

Vše promícháme, vypracujeme řidší těsto, do kterého podle potřeby přilijeme vodu (zbytek z vařených fazolí a pšenice). Olejem vymastíme pekáč, hmotu rozetřeme a pečeme 50–60 minut.

CELOZRNNÉ VAFLE

3 š ovesných vloček nebo 2 1/2 š celozrné mouky, 4 š vody, 1/2 š kukuřičné mouky, 2 pl oleje, 1 čl soli, 2 pl medu nebo 8 vypeckovaných datlí, 1 sáček vanilkového cukru

Vše vložíme do mixéru a rozmixujeme do hladka.

Vaflovač potřeme olejem a zapneme na vysokou teplotu. Po nahřátí můžeme posypat sezamem pro zlepšení chuti a kvůli snazšímu vyjmutí. Nalijeme přiměřené množství těsta, zavřeme a pečeme cca 1 minutu. Nemáme-li k dispozici vaflovač, můžeme z těsta upéct palačinky. □

**Dobrou chuť přeje
Dana Horeličanová**



26. září–3. října
Hotel HORNÍK
Tři Studně
Vrchovina
6 250 Kč / 8 dní



☎ 800 105 555

NEWSTART
2010



NEWSTART

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

Rekondiční pobyt zdravého životního stylu

 COUNTRY LIFE
K pramenům zdraví ...

Navštivte náš nový e-shop
s biopotravinami, zdravou
výživou, kosmetikou
a ekologickou drogerií!



www.countrylife.cz

Objednávám závazně předplatné časopisu zdravého životního stylu

PRAMENY ZDRAVÍ

za částku 94 Kč/půlroční předplatné (č. 4–6/2010) – včetně poštovného

Prosím o zaslání na následující adresu:

Jméno a příjmení _____

Adresa _____

Datum _____ Podpis _____

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

Na Slovensku rozesílá T. Karenová, Púlpavova 2, 841 04 Bratislava,
tel.: 0907 759 250, email: takarenova@gmail.com

VYCHUTNEJ SVÉ ZDRAVÍ

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

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

Komentáře spokojených hostů

Rozcvička byla velmi zábavná a moc se mi líbila závěrečná masáž v kolečku a běh naboso v rose. – Poprvé jsem se setkala s tak sympatickým cvičením s míčky.

Ze všech masáží, které jsem v životě absolvovala, byly tyto nejlepší. – Naučila jsem se více pít, hlavně čaje, doma jsem skoro nepila. – Velmi chutné! Nejsm vegetarián, ale vůbec mi nechybělo maso.

Denní program byl tak nabitý, že pro mne byl mnohdy problém zůstat sedět! To ale nic neubírá na kvalitě přednášek.

Pěkně! – Dověděla jsem se úplně nové věci, o kterých jsem dosud neslyšela ani nepřemýšlela. – Zazpívat si ve fajn kolektivu po mnoha letech bylo pro mě úžasné. – Ranní zamyšlení nás sblížila, nádherná atmosféra.

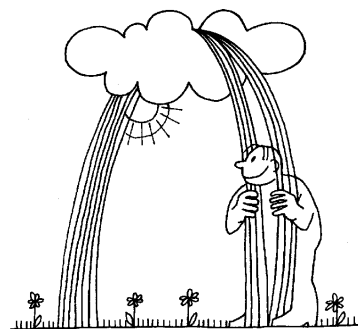
Netušila jsem, do čeho jdu – kamarádka mi prostě řekla, ať s ní jedu – ale stálo to za to. – Díky paní doktorce jsem poznala, že lékař léčí i milým slovem, úsměvem a zájmem o člověka.

Každý rok jsem spokojená, příště jedu zase. Jsem přímo nadšená. – Jezdím na ozdravné pobyty od svého zaměstnavatele, ale tento pobyt byl jedinečný svým programem a způsobem jeho realizace skvělým týmem organizátorů. Upřímné díky.

Co konkrétně nabízíme?

Nabízíme vám pohodlné ubytování, výbornou čistě vegetariánskou kuchyni, masáže od zkušených masérů/masérek, rehabilitační cvičení na páteř, školu vaření a bohatý program přednášek z oblasti výživy a životního stylu.

V některých zařízeních budete moci využívat i saunu. A možná se seznámíte s řadou lidí, se kterými budete moci sdílet své zájmy a kteří se stanou vašimi přáteli či partnery na procházkách po okolí. Pro



NEWSTART 2010

děti zajišťujeme o prázdninách dopoledne i večer (kdy probíhají organizované aktivity) program. Pobyt probíhá pod lékařským dohledem. Na začátku a na konci pobytu vám změříme krevní tlak, cholesterol, hmotnost atp.

Ceny týdenních pobytů NEWSTART se v roce 2010 pohybují od 5 550 Kč. Děti do dvanácti let výrazné slevy, do tří let zdarma. Absolventi předchozích pobytů se mohou těšit na 10% slevu.

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

Robert Žížka

Přihláška na výukový a rekondiční pobyt NEWSTART 2010

Hotel Horník, Českomoravská vrchovina: 26. září–3. října 2010 □

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Adresa:

Telefon domů/do zaměstnání:

Hlavní zdravotní problémy:

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

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

www.magazinzdрави.cz

JAROSLAV DUŠEK A MISS KOMPOST...

V neděli 12. září se v ekocentru Country Life v Nenačovicích u Berouna uskuteční už 7. ročník Biodožínky – tentokrát v duchu hesla „K pramenům biopotravin“.

Návštěvníky čekají zajímavé přednášky a přehlídka stánků nabízejících mezi jiným produkty ekologické drogerie a přírodní kosmetiky, výrobky z biobavlny anebo dřevěné či keramické předměty. I tentokrát Biodožínky samozřejmě nabídnou prodej biopotravin včetně čerstvě sklizené biozeleniny a čerstvě upečeného biopečiva.

Návštěvníky čekají mimo jiné exkurze na ekofarmu, do kamenného mlýna a do pekárny, budou moci vyslechnout přednášku o kontrole a spolehlivosti biopotravin a dozví se řadu zajímavostí z historie známých výrobců biopotravin.

Jedním z vrcholů programu jistě bude finále soutěže Miss Kompost, které průvodním slovem doprovodí Jaroslav Dušek. Součástí finále, za účasti několika známých tváří z oblasti umění v porotě, bude módní přehlídka „Inspirace z recyklace“.

Mnohé začátečníky i pokročilé zaujme populární *cooking show*, v jejímž rámci předvede kuchař profesionál přípravu několika zajímavých bioreceptů.

Návštěvníci si budou moci po celý den odpočinout v čajovně, kde se bude průběžně promítat několik zajímavých filmů – a relaxovat u šálku výborného biočaje.

Závěr programu se ponese ve stylu tradiční tomboly. Výherci (do slosování budou zařazeni všichni hosté, kteří si zakoupili vstupenku) si odnesou balíčky biopotravin, přírodní kosmetiky a ekologické drogerie.

Rodiče mohou směle dorazit v doprovodu svých potomků – i o děti bude postaráno. Mohou se mimo jiné těšit na představení o bio „Vanda a Standa“ a hudebně zábavný program „Aby bylo na Zemi mílo“.

Vstupné na akci je pro dospělé 30Kč, děti mají vstup zdarma. □



Víc informací o Biodožínkách Country Life
najdete na www.biodozinky.cz.

BIO
DOŽÍNKY 2010

REKVALIFIKAČNÍ KURZY

Institut životního stylu je vzdělávacím zařízením připravujícím studenty v oblasti zdravého životního stylu, prevence nemocí, rekondice, ekologie a humanitární pomoci.

Pro školní rok 2010/2011 připravil Institut životního stylu opět bohatý program kurzů pro dálkové studium (výuka probíhá vždy jednou měsíčně).

Zájemci se mohou ještě dnes přihlašovat do kurzu Poradce/lektor zdravého životního stylu, kurzu Přírodní terapie a kurzu Masér pro sportovní a rekondiční masáže.

V prázdninových měsících 2011 pak proběhne intenzivní kurz Farmář se zaměřením na ekologické zemědělství a kurz Zdravotní misie.

Všechny kurzy probíhají v Nenačovicích u Prahy.

Bližší informace o podmínkách studia naleznou zájemci na: www.countrylife.cz/izs.

KONTAKTNÍ ADRESA:

Společnost Prameny zdraví,
Nenačovice 87, 266 01 Beroun 1
Tel. 311 712 450 (452)
Email: izs@countrylife.cz



OTEVŘENO V COUNTRY LIFE

Melantrichova 15, Praha 1

Obchod: Po–Čt 8.30–19, Pá 8.30–18*, Ne 11–18
Restaurace: Po–Čt 10.30–19.30, Pá 10.30–15, Ne 12–18
Kosmetika: Po–Čt 10–18, Pá 9–16

Jungmannova 1, Praha 1

Obchod, občerstvení: Po–Pá 8.30–18*

Čs. armády 30, Praha 6

Obchod: Po–Čt 8.30–18.30, Pá 8.30–18*
Bistro: Po–Čt 8.30–16, Pá 10.30–16

Vzorková prodejna velkoobchodu ARCHA, Nenačovice 87

8–12.30, 13–16 (středa do 19, pátek do 14 hod.)

*V měsíci říjnu otevřeno v pátek do 16 hod.

PRAMENY ZDRAVÍ
časopis pro zdravou výživu
a harmonický životní styl

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

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

Klimakteriem v pohodě a bezpečně s preparáty SARAPIS a SARAPIS SOJA.

Preparáty **SARAPIS** a **SARAPIS SOJA** jsou vhodné nejen jako podpůrné prostředky v období KLIMAKTERIA, kdy příznivě působí na termoregulaci a podporují správnou činnost srdce, ale také blahodárně působí při zvýšené únavě a podrážděnosti.

Preparáty **SARAPIS** a **SARAPIS SOJA** nemají vedlejší nepříznivé účinky a lze je užívat také současně s léky.

Opatrnosti by ovšem měly dbát osoby alergické na včelí produkty.



Preparáty Sarapis a Sarapis Soja jsou registrovány jako doplňky stravy a jsou volně k dostání v lékárnách.

Informace získáte na bezplatné lince: 800 100 140.

poradna@vegall.cz

www.vegall.cz



SARAPIS MENSIS



Přípravek se včelími produkty při problematické a nepravidelné menstruaci.

SARAPIS Mensis nemá vedlejší nepříznivé účinky a lze jej užívat také současně s léky. Opatrnosti by ovšem měly dbát osoby alergické na včelí produkty. Registrován je jako doplněk stravy a je volně k dostání v lékárnách.

Informace získáte na bezplatné lince: 800 100 140.
poradna@vegall.cz www.vegall.cz

SARAPIS PRO MUŽE

NOVINKA Z ŘADY SARAPIS K DOSTÁNÍ V LÉKÁRNÁCH!



Představujeme Vám nový doplněk stravy z řady přípravků **SARAPIS**. Jedná se o preparát **Sarapis pro muže**, který je díky svému jedinečnému složení výborným pomocníkem pro muže v období andropauzy.

- bez vedlejších účinků
- k dostání bez receptu v lékárnách



www.vegall.cz

bezplatná informační linka:

800 100 140

prameny zdraví

Časopis zdravé výživy a harmonického životního stylu

OP

Nenačovice 87
266 01 Beroun 1

tel.: 311 712 464

e-mail: prameny.zdravi@countrylife.cz

12209/2005
267 12 Loděnice

